

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física

TEMA:

"LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI"

AUTOR: Salazar Checa José Vicente

TUTOR: Lcdo. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

AMBATO- ECUADOR

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Licenciado Magister Beto Orlando Arcos Ortiz, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI**, desarrollado por el egresado, Sr. Salazar Checa José Vicente, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Lcdo. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

C.C: 1802710267

TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe con el tema: **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI**, es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación.

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



Salazar Checa José Vicente

C.C. 0503094427

AUTOR

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI**, y 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.



Salazar Checa José Vicente

C.C. 0503094427

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI**, presentado por el Sr. Salazar Checa José Vicente, egresado de la Carrera de Cultura Física modalidad presencial, una vez revisada y calificada la investigación , se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN



Lcdo. Mg. Walter Aguilar

MIEMBRO



Lcdo. Mg. Jorge Jordán

MIEMBRO

DEDICATORIA

Mi vida, mis logros y todos mis pasos están dedicada a mi DIOS quien con sus bendiciones, me dio la sabiduría para culminar mis estudios y carrera.

A mí querida familia apoya e inspiración principal en todo momento quienes con su apoyo me dieron la fuerza, ayuda y constancia necesaria para seguir adelante en los momentos más necesarios, a amigos y compañeros de esfuerzo para obtener este éxito profesional.

José Vicente

AGRADECIMIENTO

Un reconocimiento a la Universidad Técnica de Ambato, por permitirme compartir en sus instalaciones los conocimientos óptimos y primordiales en cada una de las clases.

A su personal administrativo, docentes y autoridades quienes me guiaron con carisma, calidez y profesionalismo en todo momento.

De la misma forma a mi Director de la tesis, por la guía adecuada en el trabajo desarrollado.

José Vicente

ÍNDICE GENERAL

PRELIMINARES

Portadai
Al Consejo de Posgrado de la UTAii
Autoría de la Investigación.....	.iii
Derechos del Autoriv
Dedicatoria.....	.v
Agradecimiento.....	.vi
Índicevi
i	
Resumen Ejecutivo.....	.xiii
Introducciónxiv

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	1
1.2.1. Contextualización	1
1.2.2. Análisis Crítico	4
1.2.3. Prognosis.....	4
1.2.4. Formulación del Problema.....	5
1.2.5. Interrogantes (sub tema)	5
1.2.6. Delimitación del Problema	6
1.3. Justificación	6
1.4. Objetivos	7
1.4.1. Objetivo General.....	8
1.4.2. Objetivos Específicos.....	8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	9
2.2. Fundamentación Filosófica.....	10
2.3. Fundamentación Legal.....	11

2.4. Categorías fundamentales.....	13
Constelación de Ideas de las Variables.....	14
2.4.1. Conceptualización de las Variables.....	16
2.5. Hipótesis.....	49
2.6. Señalamiento de Variables.....	49

**CAPÍTULO III
METODOLOGÍA**

3.1. Enfoque de la Investigación.....	50
3.2. Modalidad básica de investigación.....	50
3.3. Nivel o Tipo de Investigación.....	51
3.4. Población y muestra.....	51
3.5. Operacionalización de las Variables.....	53
3.6. Técnicas e instrumentos.....	54
3.7. Plan de recolección.....	54
3.8. Plan de procesamiento de la información.....	55

**CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Análisis estadísticos e interpretación de resultados.....	56
4.2. Verificación de la hipótesis.....	66

**CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones.....	72
5.2. Recomendaciones.....	72

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos Informativos.....	74
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	74
6.3. Justificación.....	75
6.4. Objetivos.....	76
6.5. Análisis de Factibilidad.....	76
6.6. Fundamentación.....	77
6.7. Guía.....	78
6.8. Modelo operativo.....	98
6.9. Administración.....	99
6.10. Prevención de la evaluación.....	99

MATERIAL DE REFERENCIA

Anexos.....	10
0	
Bibliografía.....	10
1	

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. Población y muestra.....	51
Cuadro N° 2. Operacionalizacion de la variable Independiente.....	52
Cuadro N° 3. Operacionalizacion de la variable Dependiente.....	53
Cuadro N° 4. Plan de recolección de la información.....	54
Cuadro N°5. Pregunta uno.....	56
Cuadro N°6. Pregunta dos.....	57
Cuadro N°7. Pregunta tres.....	58
Cuadro N°8. Pregunta cuatro.....	59
Cuadro N°9. Pregunta cinco.....	60
Cuadro N°10. Pregunta seis.....	61
Cuadro N°11. Pregunta siete.....	62
Cuadro N°12. Pregunta ocho.....	63
Cuadro N°13. Pregunta nueve.....	64
Cuadro N°14. Pregunta diez.....	65
Cuadro N°15.....	66
Cuadro N°16.....	66
Cuadro N°17.....	67
Cuadro N°18.....	67
Cuadro N°19.....	67

Cuadro N°20.....	69
Cuadro N°21.....	70
Cuadro N°22.....	98
Cuadro N°23.....	99

ÍNDICE DE GRAFICOS

Gráfico N° 1. Árbol de problema.....	3
Gráfico N° 2. Categorías fundamentales.....	13
Gráfico N° 3. Constelación de ideas de la variable Independiente.....	14
Gráfico N° 4. Constelación de ideas de la variable Independiente.....	15
Gráfico N°5. Pregunta uno.....	56
Gráfico N°6. Pregunta dos.....	57
Gráfico N°7. Pregunta tres.....	58
Gráfico N°8. Pregunta cuatro.....	59
Gráfico N°9. Pregunta cinco.....	60
Gráfico N°10. Pregunta seis.....	61
Gráfico N°11. Pregunta siete.....	62
Gráfico N°12. Pregunta ocho.....	63
Gráfico N°13. Pregunta nueve.....	64
Gráfico N°14. Pregunta diez.....	65
Gráfico N°15. Verificación.....	71

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

Tema **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE
LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO
GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO
DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**

Autor: Salazar Checa José Vicente

Director: Lcdo. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

RESUMEN EJECUTIVO

Al realizar este trabajo de investigación se pretendió proporcionar una alternativa de solución a la falta de actividad física en los estudiantes del Primero de Bachillerato de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi, estableciendo objetivos factibles encaminados al fortalecimiento, actualización y desarrollo de conocimientos en los docentes de Educación Física, sobre los beneficios que se adquieren al realizar actividad física así como la obtención de una salud integral en cada uno de sus estudiantes.

En nuestro país la actividad Física no se ha proliferado ni a influenciado dentro de las instituciones educativas como Escuelas, Colegios que hoy son Unidades Educativas, para mediante esta, poder tener deportistas de gran elite y ayudar en el rendimiento académico; lo que por medio de instituciones podemos también realizarlo y preparar a nuestros deportistas y lograr un gran desenvolvimiento académico y cognitivo.

Descriptor: Actividad física, fortalecimiento, estudiantes, docentes, beneficios, conocimientos, deportistas, académico, salud integral, cognitivo.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente, la Actividad Física; y la variable dependiente, el desempeño académico, todo plasmado en el desarrollo de estas actividades las mismas que serán parámetros a investigarse y constan de:

Capítulo I:

EL PROBLEMA.

Contiene el planteamiento, las contextualizaciones macro, meso, micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, los interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

Capítulo II:

EL MARCO TEÓRICO.

Comprenderlos antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, de la red de inclusiones, la constelación de ideas de cada variable, las categorías de la variable independiente y de la variable dependiente, la formulación de la hipótesis y el señalamiento de variables.

Capítulo III:

LA METODOLOGÍA.

Abarca el enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población y muestra la Operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

Capítulo IV:

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los estudiantes del Primero de Bachillerato de la Unidad Educativa Salcedo, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

Capítulo V:

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

En esta parte del trabajo de investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la imaginación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes

Capítulo VI:

LA PROPUESTA.

En este capítulo se distingue una propuesta de solución frente al problema de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro de los procesos de enseñanza de la Actividad Física en el Desempeño Académico, mejorando de esta manera el mismo en los estudiantes,

Finalmente se concluye con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.-Tema

La Actividad Física en el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi

1.2.-Planteamiento del Problema.

1.2.1.-Contextualización.

En nuestro país la actividad Física no se ha proliferado ni a influenciado dentro de las instituciones educativas como Escuelas, Colegios que hoy son Unidades Educativas, para mediante esta, poder tener deportistas de gran elite y ayudar en el rendimiento académico; lo que por medio de instituciones podemos también realizarlo y preparar a nuestros deportistas y lograr un gran desenvolvimiento académico y cognitivo.

De esta manera se conoce que la Federación Ecuatoriana de Atletismo es una Corporación o institución de derecho privado que tiene bajo su responsabilidad la planificación, dirección y control de este deporte y de las diferentes actividades físicas deportivas en el Ecuador, sujeto a las leyes de la República y sus reglamentos, a los estatutos del COE y de la Federación Deportiva Nacional; a los reglamentos internacionales

En la actualidad el desarrollo impetuoso del deporte de rendimiento y actividad física impulsado por las exigencias de su cada vez más competitivo carácter, enfrenta a sus profesionales a múltiples problemas.

De esta interacción se han derivado estudios, y consecuentemente soluciones, cuantitativa y cualitativamente en ascenso, para asumir el reto que presupone el desarrollo del proceso de preparación deportiva amateur y no amateur.

A nivel de la provincia de Cotopaxi y del cantón Salcedo surge la necesidad de deportistas de elite en las nuevas generaciones e incentivar a la actividad física con lo que ayudaría en las competencias y en el desempeño académico de los estudiantes cumpliendo de esta manera con los requisitos establecidos en la Ley de Educación Física, Deportes y Recreación, los estatutos del COE, de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador y Consejo Deportivo Provincial de su jurisdicción a cargo.

En la Unidad Educativa Salcedo de esta provincia la actividad física debe ayudar en el desenvolvimiento de las habilidades y destrezas de cada nivel académico en la educación básica y bachillerato.

La actividad física debe formador hábitos deportivos y de estudio para lograr formar a los estudiantes en deportistas con idoneidad de forma para participar entre instituciones a que estén representando y lo cual influya en su rendimiento deportivo y académico.

Por consiguiente en estos estudios e investigación se abordara el perfeccionamiento de dicho proceso, con el objeto de lograr un mayor nivel de preparación académica, deportiva, física y psíquica el cual deberá guardar relación con los anteriores resultados competitivos, sin devenir en agresión física o mental de sus participantes, más allá de los: "...estímulos motores por encima del umbral de excitación, que se repiten sistemáticamente para establecer nuevas adaptaciones morfológicas y funcionales, en los estudiantes".

Estos aspectos son muy importantes en la preparación inicial deportiva en las diferentes disciplinas de la actividad física, teniendo en cuenta los diferentes procesos metodológicos para ejercer hegemonía en la forma deportiva que debe alcanzar un atleta. **(Diccionario Reala academia Española, 2014)**

1.2.2.- ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFFECTOS

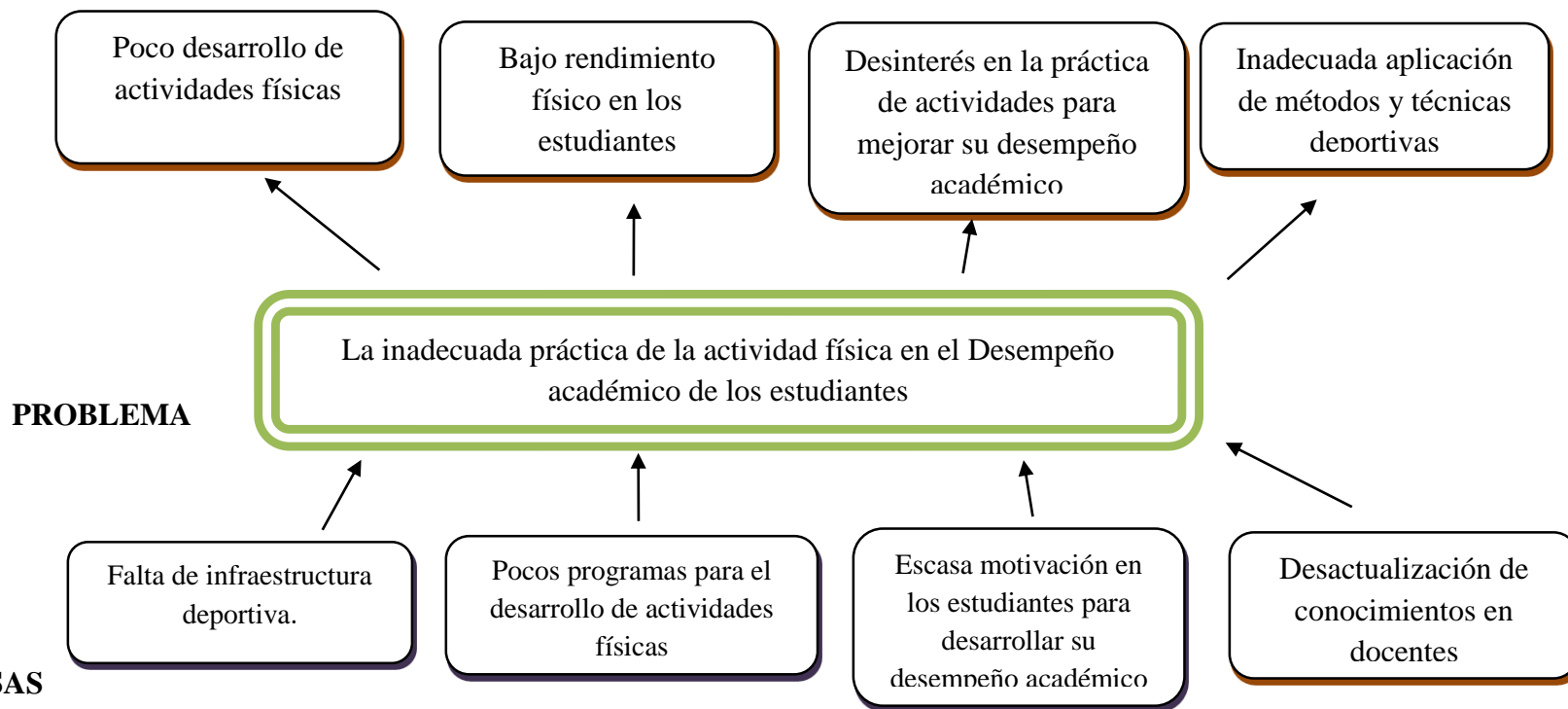


Gráfico N.- 1. Árbol de Problemas

Fuente: La investigación

Elaborado por: José Salazar

Análisis Crítico

La práctica de actividades físicas en los estudiante se ven afectadas debido a la falta de infraestructura e implementación en la institución educativa, trayendo como principal consecuencia que no se pueda desarrollar diferentes actividades físicas deportivas o recreativas encaminadas a fortalecer física, académica y deportivamente al estudiante,

Se pudo evidenciar que en la Unidad Educativa Salcedo y específicamente en el área de Educación Física no se planifica programas encaminados a fortalecer la parte física en los estudiantes por lo que se pudo comprobar el bajo rendimiento físico en los estudiantes del primer año general unificado.

Existe una escasa motivación en los estudiantes para la práctica de actividades físicas que ayude a mejorar su desempeño académico, esto se debe a que las autoridades y docentes no estimulan la práctica de dichas actividades lo que ocasiona bajo desempeño académico.

La poca actualización de conocimientos para la aplicación de técnicas deportivas por parte de los docentes del área de educación física dificulta su desarrollo académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Salcedo de esta ciudad

1.2.3.-Prognosis

De continuar sin la correcta realización de actividad física e implementación de planes o programas para la realización de dichas actividades físicas, el proceso académico y de desarrollo de la actividad física, no será un hábito que brinde al estudiante una herramienta de desarrollo integral tanto en el aspecto físico, mental, social, afectivo y emocional, no constituirá un modo de expresión esencial en la etapa juvenil.

No será convertirá una actividad indispensable para el desarrollo de las capacidades motoras, cognitivas y de relación. El estudiante necesita "moverse" y "jugar" para aprender, asimilar y conquistar todo lo que le rodea, formar su personalidad,

evadirse o sortear los obstáculos que el mundo de los adultos le plantea, conocerse a sí mismo y ¿por qué no?, procurarse momentos de placer y distracción.

La actividad mental en la actividad física es constante e implica imaginación y fantasía, creación y exploración. Mientras el estudiante juega crea cosas, inventa situaciones, busca posibilidades y soluciones, favorece el desarrollo cognitivo, aprende a prestar atención y concentrarse en lo que está haciendo, recordar y memorizar las reglas y situaciones, aprende a razonar.

Contribuye al desarrollo del pensamiento, que en un principio no percibe las cosas en detalle, sino globalmente, para finalmente pasar al pensamiento conceptual, lógico y abstracto.

Estos beneficios son comunes a todos los individuos, y es actualmente uno de los recursos con que se cuenta para buscar el desarrollo de todas las aptitudes mencionadas en adolescentes, jóvenes y adultos con habilidades diferentes.

Es por eso que la actividad física es uno de los elementos esenciales en el proceso educativo de los estudiantes, más aún cuando los logros no se valoran en función del desempeño físico sino más bien en cuanto brindan la satisfacción de haber cumplido un objetivo, y desarrollan la habilidad para enfrentarse a las demandas de la vida diaria.

1.24.-Formulación del Problema

¿Cómo incide la Actividad Física en el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi?

1.2.5.-Interrogantes de la Investigación

¿De qué manera se está realizando la actividad física con los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi?

¿Cómo es el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi?

¿Se proporcionara una alternativa de solución para mejorar el desarrollo de la Actividad Física y el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi?

1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.

Área: Actividad Física y Salud

Campo: Físico

Aspecto: Académico

Delimitación espacial:

Esta investigación se realizó en el Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi

Delimitación Temporal

La investigación de este problema se realizó e investigó, durante el período académico septiembre 2014 – junio 2015.

Unidades de observación

Estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi

1.3.-Justificación

El **interés** al realizar esta Investigación constituye en la posibilidad de las transformaciones en el ámbito de la actividad física que vivimos actualmente, que hacen de nuestro tiempo una época de transición sumamente importante porque hay que explotar las opciones para la construcción de un mundo nuevo y mejor.

La **importancia** del presente trabajo radica en el desarrollo de las posibilidad concreta de enfrentar y dar solución a los problemas educativos y en el ámbito físico deportivo pues va a permitir afrontar críticamente los modos de hacer y actuar de la práctica de actividades físicas que integrados procuren la formación de los estudiantes del primer año de bachillerato, que sean capaces de responder a las demandas de la sociedad.

Tiene un **impacto** social por que se desarrollara en la comunidad educativa, convencidos que es necesario fortalecer el proceso de preparación de actividades físicas, con el fin de conocer las falencias que se dan en los procesos educativos.

El docente profesional de cultura física debe constituirse en un **aporte** dentro de la ciencia puesto que el proceso de preparación académica y sus instrumentos debe ser integrados y constituye un reto que aplicado con la seriedad del caso concretizará lo propuesto.

Los **beneficiarios** directos son los estudiantes, puesto que al conocer y analizar cómo se debe darse las actividades físicas de forma práctica y mediante esta se mantendrá la salud mental y física, estas cualidades deben estar integradas ya que tienen una gama de contenidos para el fortalecimiento de los conocimientos

La **Factibilidad** del trabajo de investigación está dada por el apoyo de las autoridades y docentes de la Institución, con la actuación primordial de los estudiantes, cuenta con los recursos económico para su ejecución, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la investigación.

1.4. Objetivos:

1.4.1. Objetivo General

Investigar la Actividad Física en el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi

1.4.2. Objetivos Específicos

- Analizar de qué manera se está llevando las diferentes actividades físicas con los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi
- Definir el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi
- Proporcionar una alternativa de solución para mejorar el desarrollo de la Actividad Física y el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-ANTECEDENES INVESTIGATIVOS

Revisados los trabajos de investigación en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato no se han hallado trabajos de grado sobre el tema de investigación a desarrollar pero si existen coincidencias en una de las variables, las cuales detallo a continuación.

Tema: El liderazgo pedagógico del docente y su incidencia en el rendimiento académico de los niños y niñas del séptimo año de educación general básica de la escuela Carmen Amelia hidalgo del sector de Cumbaya, cantón quito, provincia de pichincha, año lectivo 2011 – 2012

Autor: CHAMBA HERRERA, TANIA CECILIA

Conclusiones:

El Liderazgo Pedagógico del docente y su incidencia en el Rendimiento Académico de los niños y niñas, ha sido elaborado para dar a conocer la participación del maestro en el desarrollo de sus clases, con una educación que se basa en el aprendizaje y no en la enseñanza, en la participación activa del estudiante y en la guía del pedagogo una educación alternativa que tenga como objetivo formar sujetos pensantes y creativos.

En la cual se debe tomar en cuenta que el profesor debe iniciar creando un ambiente potencializado, logrando que el docente se encuentre predispuesto a obtener un aprendizaje significativo; que le servirá para desenvolverse en las diversas circunstancias que se dan en la vida diaria y en el entorno de una sociedad.

La vocación y la iniciativa que el maestro tenga son un pilar fundamental para poder guiar y orientar el conocimiento de una manera didáctica, asociado a esto, está la metodología que ha de aplicar el tutor

Tema: La Cultura Física en la calidad de vida del adulto mayor del instituto ecuatoriano de actividad seguridad social de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

Autor: Medina Ramírez Edgar

Conclusiones:

La Cultura Física es una de las ramas más importantes dentro de la vida del ser humano ya que por medio de la misma ayuda a la formación del individuo mediante sus habilidades y destrezas

La actividad física es la herramienta esencial para la práctica del deporte y la recreación dentro de la educación física y la recreación, por medio de ellos ayudan a mejorar habilidades y destrezas motrices. La actividad física no es más que cualquier actividad donde trabaja el cuerpo humano un poco más de lo normal por ello dentro de la Cultura Física es muy importante ya que también ayuda a mejorar la masa muscular

Por ello este tema trata de la solución a la falta de actividad física en el adulto mayor debido a la importancia que los mismos tienen dentro de la sociedad, se ha investigado y buscado una solución y por ello se planteó una propuesta para que con la misma de solución a dicho problema (**Repositorio de la UTA 2015**)

2.2.-Fundamentación Filosófica

La investigación presentada tiene un planteamiento complejo social ya que la problemática de la preparación de actividades físicas en los estudiantes para mejorar su nivel académico con la realización de ejercicios debe de ser un estilo de vida, que se inicia desde la niñez, ya que de adultos es más difícil adoptar este hábito.

Por otra parte se debe tener en cuenta a la hora de hacer actividad física que los estudiantes no deben sobre entrenarse, pues éstos puede afectar negativamente su

rendimiento académico, al generar en los muchachos cansancio y fatiga para su desempeño.

De esta manera según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente ocasionando un problema.

Es así que la evolución mundial de la actividad física es especialmente preocupante en algunas poblaciones de alto riesgo: jóvenes, mujeres y adultos mayores. Es importante que, a la hora de desarrollar y aplicar la iniciativa "Por tu salud, muévete", los entes educativos consideren específicamente las necesidades de estas poblaciones.

2.2.1 Fundamentación Axiológica

En el desarrollo de la actividad física dentro de la Unidad Educativa se observa la práctica y aplicación de diferentes valores humanos como el respeto, puntualidad, trabajo en grupo

2.2.2 Fundamentación Epistemológica

Esta fundamentación se refiere al desarrollo de la ciencia como tal, los diferentes componentes científicos y académico, logrando vincular a la actividad física con métodos, metodologías y procesos

2.3.-Fundamentación Legal

La ley del deporte.

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

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

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

REGLAMENTO GENERAL A LA LEY DEL DEPORTE

SECCIÓN 1

DE LOS DEPORTISTAS

Artículo 2.- Del Libre Tránsito.- Es el derecho de los deportistas a representar a cualquier organización deportiva en el lugar donde se establezca su nuevo domicilio. Para el efecto, el deportista deberá acreditar y registrar su domicilio en el Ministerio Sectorial. Una vez registrada su inscripción en la nueva organización deportiva, se integrará de inmediato a su nueva organización deportiva.

Esta transferencia se la podrá efectuar por una sola vez al año.

TÍTULO II

DEL MINISTERIO SECTORIAL

CAPÍTULO I

GENERALIDADES DE LAS COMPETENCIAS ADMINISTRATIVAS

Artículo 4.- Del Reconocimiento Deportivo.- El reconocimiento deportivo es el mecanismo por el cual se incluye dentro del Sistema Nacional de Información Deportiva a los grupos y organizaciones que realicen actividades físicas y/o recreativas, en los lugares donde por las limitaciones territoriales o por la misma naturaleza de la organización no se le pueda otorgar personería jurídica. **(Ley del deporte de la República del Ecuador)**

2.4.-Categorías Fundamentales (Red de inclusiones conceptuales)

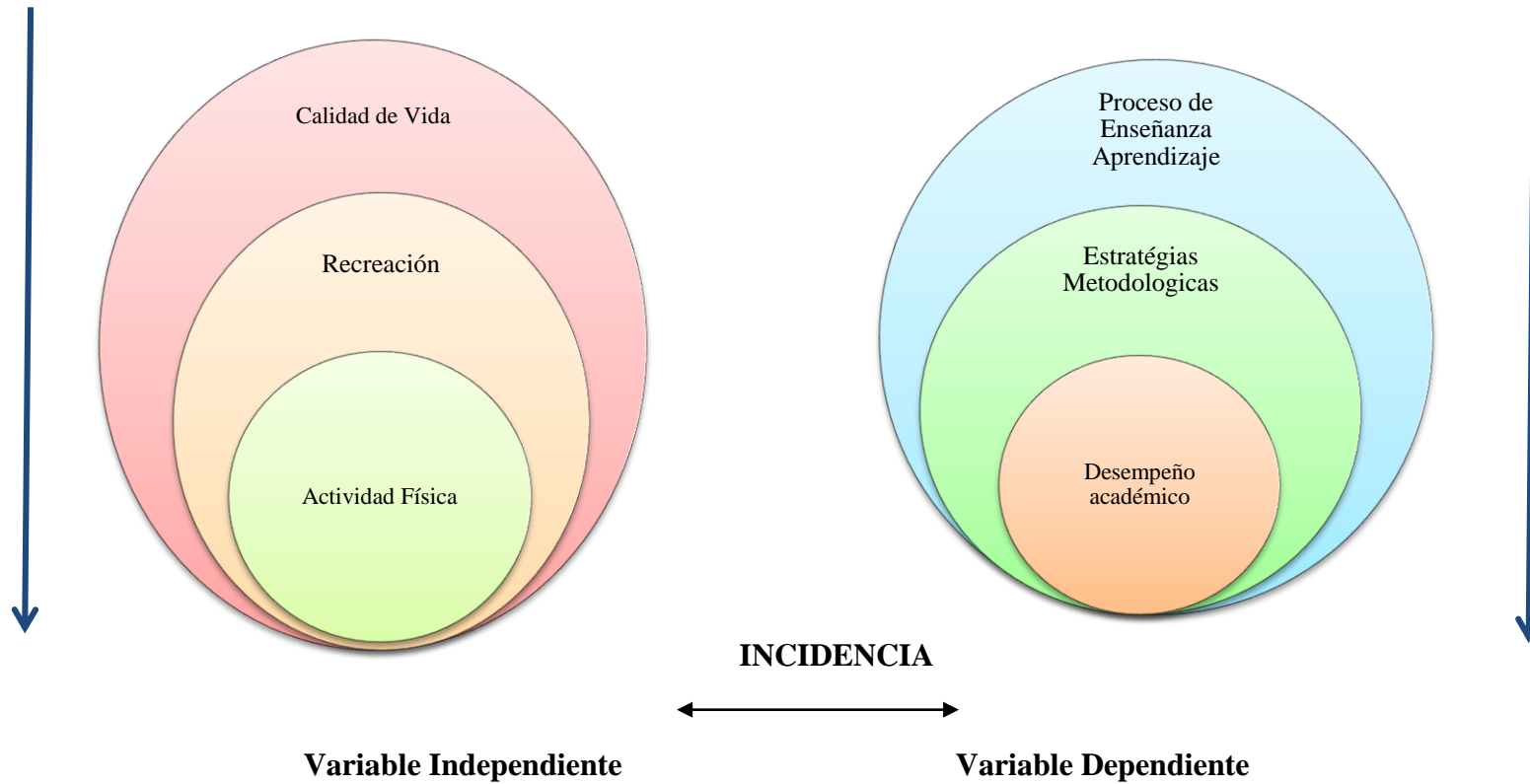


GRÁFICO N° 2: Categorías

Elaborado por: José Salazar

Constelación de ideas de la variable independiente: Actividad Física

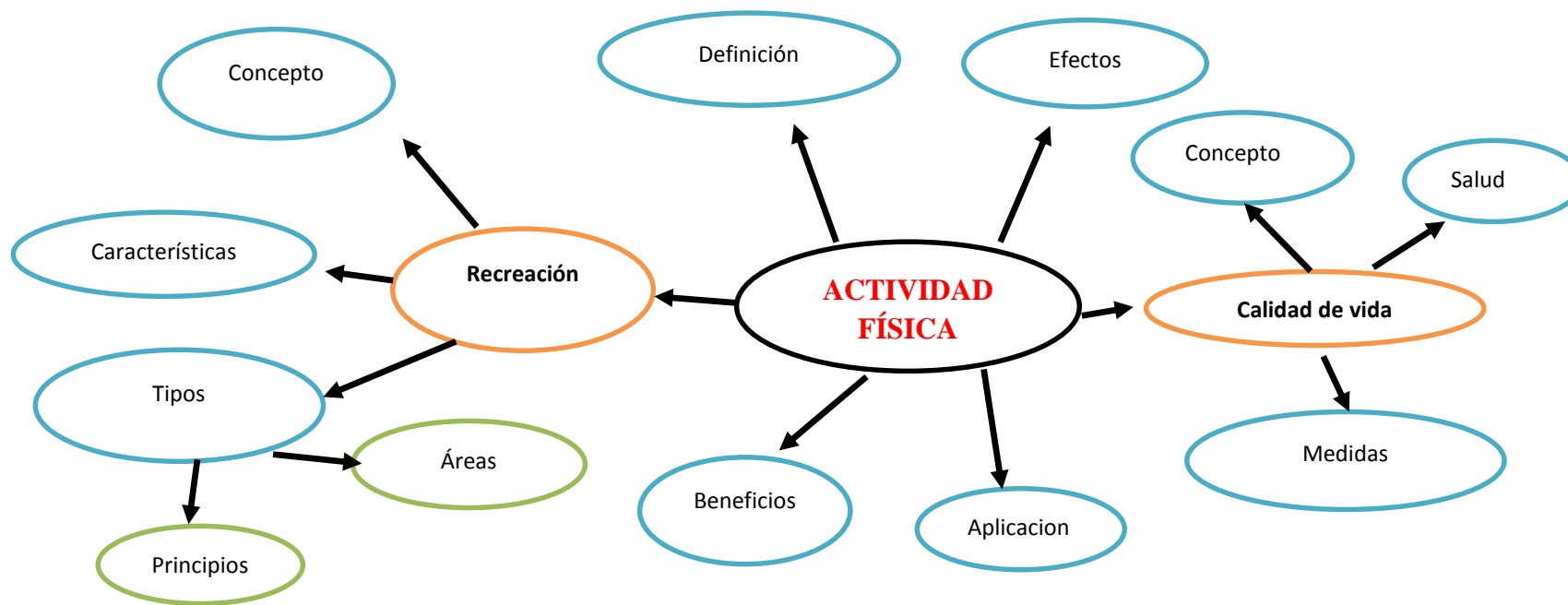


Gráfico N°3: Constelación de ideas
Elaborado por: José Salazar

Constelación de ideas de la variable dependiente: Desempeño Académico

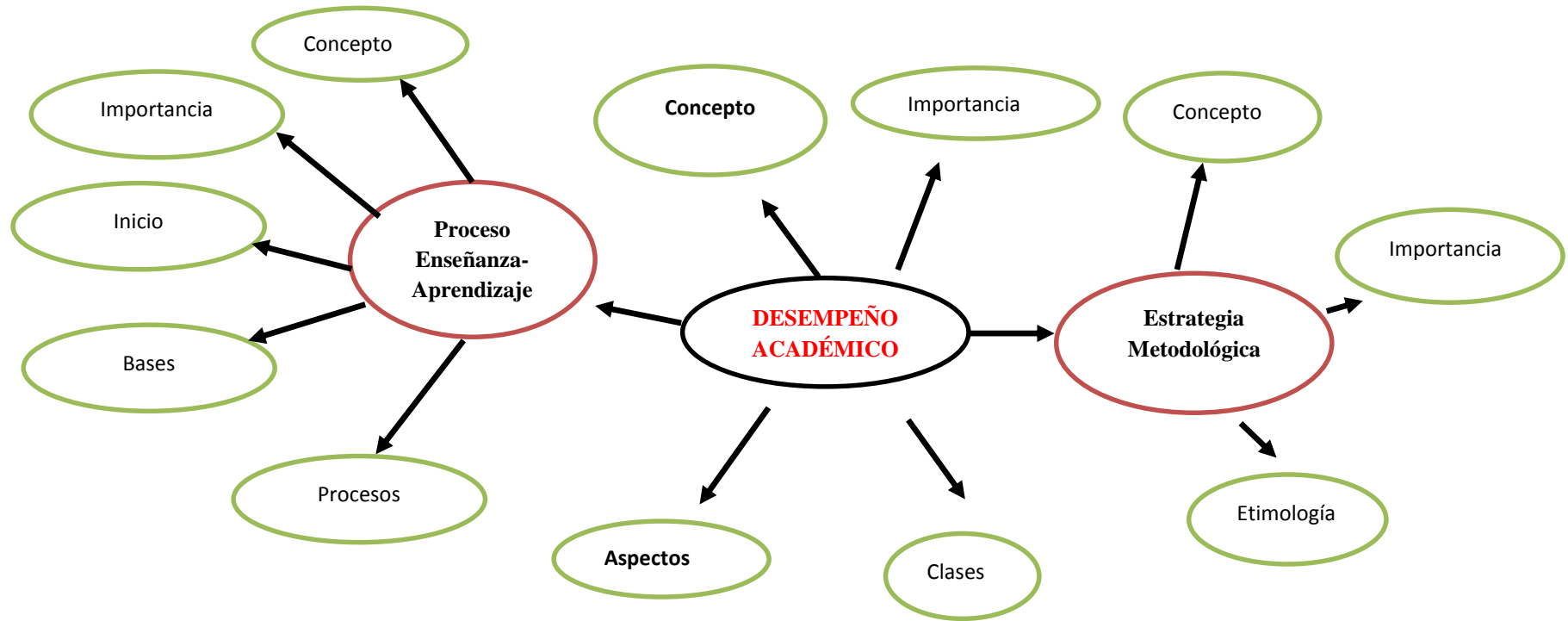


Gráfico N° 4: Constelación de ideas
Elaborado por: José Salazar

2.4.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1.1 CALIDAD DE VIDA

Concepto:

Calidad de vida es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es complejo y contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, etc.

UBÉN Ardila (17 de febrero de 2016). «Calidad de vida»

Hay muchos tipos de condiciones de vida:

- Condiciones económicas.
- Condiciones sociales.
- Condiciones de salud.
- Condiciones naturales.

La calidad de vida se evalúa analizando cinco áreas diferentes. Bienestar físico (con conceptos como salud, seguridad física), bienestar material (haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, etc.), bienestar social (relaciones personales, amistades, familia, comunidad), desarrollo (productividad, contribución, educación) y bienestar emocional (autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad).

Actualmente el concepto de Calidad de Vida (CV) "incorpora tres ramas de las ciencias: economía, medicina y ciencias Sociales"¹, razón por la que se han propuesto diversos indicadores para medir la CV, ya que cada sujeto puede referirse a distintos criterios objetivos (tales como la situación socio-económica, la salud del sujeto en cuestión o la relación que uno tiene con la comunidad y su entorno) y subjetivos (tales como la manera en que uno percibe su salud, su bienestar físico o emocional).

UBÉN Ardila (17 de febrero de 2016). «Calidad de vida

Un indicador comúnmente usado para medir la calidad de vida es el Índice de Desarrollo Humano (IDH), establecido por las Naciones Unidas para medir el grado de desarrollo de los países a través del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), cuyo cálculo se realiza a partir de las siguientes variables:

1. Esperanza de vida.
2. Educación, (en todos los niveles).
3. PIB per cápita.

Los países con el IDH más alto son Noruega, Nueva Zelanda, Australia, Suecia, Canadá y Japón.

La producción industrial y el crecimiento económico eran, en el pasado, los únicos elementos considerados en el nivel de desarrollo de un país. Aunque esta perspectiva dejaba de lado otros aspectos no tan directamente materiales, que el IDH sí considera. Si bien el IDH, se considera más adecuado para medir el desarrollo, este indicador no incorpora algunos aspectos considerados importantes para la medición del desarrollo, como el acceso a la vivienda, a una buena alimentación y a la cultura y las artes; entre otros.

Ante la pluralidad de definiciones en torno a la CV se ha propuesto una definición integradora que sostiene que "la calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva.

Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida

Salud

UBÉN Ardila (17 de febrero de 2016). «Calidad de vida»

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su grupo estudio de Calidad de Vida la ha definido como "la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto que en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones". Es un concepto amplio que se ha operacionalizado en áreas o dominios: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente.

Es en este sentido, que la operacionalización del concepto Calidad de Vida ha llevado a tal formulación y construcción de instrumentos o encuestas que valoran la satisfacción de personas, desde una mirada general. Sin embargo, las particularidades de los diferentes procesos patológicos y la presión por objetivar su impacto específico, ha motivado la creación de instrumentos específicos relacionados a cada enfermedad y su impacto particular sobre la vida de las personas.

De este modo, podemos distinguir instrumentos generales de calidad de vida y otros relacionados a aspectos específicos de los diferentes cuadros patológicos (instrumentos calidad de vida relacionados a la enfermedad) los factores básicos son la familia, educación, trabajo, infraestructura, y salud de cada persona.

Los avances médicos, tecnológicos y científicos han impactado de tal forma en la salud, que la expectativa de vida de los seres humanos se ha incrementado, razón por la que se ha propuesto "la incorporación de la medida de la Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS) como una medida necesaria".³ Este concepto incorpora la percepción que tiene el paciente ante la atención de su salud y los procedimientos clínicos ante los que sea sometido, así como también retoma lo visto con antelación sobre la calidad de vida.

UBÉN Ardila (17 de febrero de 2016). «Calidad de vida»

2.4.1.2. RECREACION

Concepto:

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

Palacios, Luis; Martínez, Cristina (2008). «Educación física y salud en la Educación Básica

La palabra recreación se deriva del latín: recreativo y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, i.e., son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer. En otras palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son, pues, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resulta de ellas.

Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa. Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano,

un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es divertida, refrescante. Una vez más, Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque una manera de vivir.

Palacios, Luis; Martínez, Cristina (2008). «Educación física y salud en la Educación Básica

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

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

Palacios, Luis; Martínez, Cristina (2008). «Educación física y salud en la Educación Básica

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

La teoría de la recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del hombre, su estructura anatómica, su inclinación psicológica, su capacidad de

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

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

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

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

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

Palacios, Luis; Martínez, Cristina (2008). «Educación física y salud en la Educación Básica

Características de la Recreación

La recreación posee los siguientes atributos o características:

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

- Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.
- La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable. Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.
- Incluye actividades tanto pasivas como activas
- Puede ser novedosa

El Movimiento de la Recreación

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

Palacios, Luis; Martínez, Cristina (2008). «Educación física y salud en la Educación Básica

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

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

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

Palacios, Luis; Martínez, Cristina (2008). «Educación física y salud en la Educación Básica

Razones para Participar en Actividades Recreativas

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

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

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

Tipos de Recreación

La recreación puede ser activa o pasiva. la recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los

mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

Recreación para la Comunidad

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

Valor y Concepto de la Recreación en la Población

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

Valores de la Recreación

- Contribuye a la dicha humana y al bienestar físico y mental del individuo. La recreación provee el medio para que el individuo alcance la felicidad.
- Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación y actividades recreativas. En los niños, estimula al estímulo neuromuscular y motor necesario para un desarrollo y crecimiento sano. La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se

fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz.

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

Áreas de la Recreación

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografía, bailar o tomar parte en un juego. El interés por las muchas formas de recreación vara según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar.

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

Palacios, Luis; Martínez, Cristina (2008). «Educación física y salud en la Educación Básica

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

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

Tiempo Libre

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

2.4.1.3. ACTIVIDAD FÍSICA

Definición:

La actividad física, comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, la cual se debe llevar de forma planificada con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física

En medicina humana, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.

Serra Majem, Lluís (2006). Actividad física y salud: Estudio enkid

La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Efectos de la Actividad Física

Se ha comunicado que los estudiantes de ambos sexos (niñas y niños) que presentan obesidad ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física,⁴ que incluye el deporte y la educación física.

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10 % durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Serra Majem, Lluís (2006). Actividad física y salud: Estudio enkid

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98 %, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25 % de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75 % de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

Beneficios de la Actividad Física

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

-A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se

traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

-A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.¹

-A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

-A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.

-A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre.

-A nivel neuro-endocrino: Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.

-A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.

-A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

-A nivel osteomuscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza

muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.

-A nivel psíquico: Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

(KRAMER, Verónica et al. Actividad física y potencia aeróbica:)

2.4.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.4.2.1 PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Concepto

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje.

El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales. En el aprendizaje intervienen diversos factores que van desde el medio en el que el ser humano se desenvuelve así como los valores y principios que se aprenden en la familia en ella se establecen los principios del aprendizaje de todo individuo y se afianza el conocimiento recibido que llega a formar parte después como base para los aprendizajes posteriores.

Arias Gómez, D.H. (2005) Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales

El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado. El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología, la psicología educacional y la antropogogía, la que recoge las peculiaridades propias de cada etapa del desarrollo humano, y concibe sus planteamientos teóricos, metodológicos y didácticos para cada una de ellas. En ella se enmarcan, por ejemplo: la pedagogía, la educación de niños; y la andragogía, la educación de adultos.

El aprendizaje es concebido como el cambio de la conducta debido a la experiencia, es decir, no debido a factores madurativos, ritmos biológicos, enfermedad u otros que no correspondan a la interacción del organismo con su medio (UNAD).

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

El aprendizaje como establecimiento de nuevas relaciones temporales entre un ser y su medio ambiental ha sido objeto de numerosos estudios empíricos, realizados tanto en animales como en el hombre. Midiendo los progresos conseguidos en cierto tiempo se obtienen las curvas de aprendizaje, que muestran la importancia de la repetición de algunas predisposiciones fisiológicas, de «los ensayos y errores», de los períodos de reposo tras los cuales se aceleran los progresos, etc. Muestran también la última relación del aprendizaje con los reflejos condicionados.

Arias Gómez, D.H. (2005) Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales:

El aprendizaje es un proceso por medio del cual la persona se apropia del conocimiento, en sus distintas dimensiones: conceptos, procedimientos, actitudes y valores.

El aprendizaje es la habilidad mental por medio de la cual conocemos, adquirimos hábitos, desarrollamos habilidades, forjamos actitudes e ideales. Es vital para los seres humanos, puesto que nos permite adaptarnos motora e intelectualmente al medio en el que vivimos por medio de una modificación de la conducta.

Inicios del aprendizaje

En tiempos antiguos, cuando el hombre inició sus procesos de aprendizaje, lo hizo de manera espontánea y natural con el propósito de adaptarse al medio ambiente.

El hombre primitivo tuvo que estudiar los alrededores de su vivienda, distinguir las plantas y los animales de los cuales se podía dar alimento y abrigo, explorar las áreas donde conseguir agua y orientarse para lograr volver a su vivienda. En un

sentido más resumido, el hombre no tenía la preocupación del estudio. Al pasar los siglos, surge la enseñanza intencional. Surgió la organización y se comenzaron a dibujar los conocimientos en asignaturas, estas cada vez en aumento. Hubo entonces la necesidad de agruparlas y combinarlas en sistemas de concentración y correlación. En suma, el hombre se volvió hacia el estudio de la geografía, química y otros elementos de la naturaleza mediante el sistema de asignaturas que se había ido modificando y reestructurando con el tiempo. Los estudios e investigaciones sobre la naturaleza contribuyeron al análisis de dichas materias.

Gonzás. (2007) Didáctica o dirección del aprendizaje. Bogotá.

Bases neurofisiológicas del aprendizaje

Debido a que el cerebro tiene una función extremadamente compleja en el desarrollo de la persona, la naturaleza ha previsto que se encuentre más disponible para el aprendizaje en la etapa que más lo necesita. Así, en el momento del parto, el cerebro de un bebé pesa alrededor de 350 gramos, pero sus neuronas no dejan de multiplicarse durante los primeros tres años. Precisamente durante este proceso de expansión es cuando se da la máxima receptividad, y todos los datos que llegan a él se clasifican y archivan de modo que siempre estén disponibles. En esto consiste el aprendizaje: de disponer de conocimientos y diversos recursos que sirven como plataforma para alcanzar nuestros objetivos.

No se conoce demasiado sobre las bases neurofisiológicas del aprendizaje, sin embargo, se tienen algunos indicios importantes de que éste está relacionado con la modificación de las conexiones sinápticas.⁴ En concreto comúnmente se admite como hipótesis que:

Gonzás. (2007) Didáctica o dirección del aprendizaje. Bogotá.

- El aprendizaje es el resultado del fortalecimiento o abandono de las conexiones sinápticas entre neuronas.

- El aprendizaje es local, es decir, la modificación de una conexión sináptica depende sólo de las actividad (potencial eléctrico) de las neurona presináptica y de la neurona postsináptica.
- La modificación de las sinapsis es un proceso relativamente lento comparado con los tiempos típicos de los cambios en los potenciales eléctricos que sirven de señal entre las neuronas.
- Si la neurona presináptica o la neurona postsináptica (o ambas) están inactivas, entonces la única modificación sináptica existente consiste en el deterioro o decaimiento potencial de la sinapsis, que es responsable del olvido.

Gonzás. (2007) Didáctica o dirección del aprendizaje. Bogotá.

Proceso de aprendizaje

El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron. Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar.

Riva Amella, J.L. (2009) Cómo estimular el aprendizaje. Barcelona, España.

Editorial Océano

El aprendizaje, siendo una modificación de comportamiento coartado por las experiencias, conlleva un cambio en la estructura física del cerebro.⁷ Estas experiencias se relacionan con la memoria, moldeando el cerebro creando así variabilidad entre los individuos. Es el resultado de la interacción compleja y continua entre tres sistemas:⁸ el sistema afectivo, cuyo correlato neurofisiológico corresponde al área prefrontal del cerebro; el sistema cognitivo, conformado

principalmente por el denominado circuito PTO (parieto-temporo-occipital) y el sistema expresivo, relacionado con las áreas de función ejecutiva, articulación de lenguaje y homúnculo motor entre otras. Nos damos cuenta que el aprendizaje se da cuando observamos que hay un verdadero cambio de conducta.

Así, ante cualquier estímulo ambiental o vivencia socio cultural (que involucre la realidad en sus dimensiones física, psicológica o abstracta) frente la cual las estructuras mentales de un ser humano resulten insuficientes para darle sentido y en consecuencia las habilidades práxicas no le permitan actuar de manera adaptativa al respecto, el cerebro humano inicialmente realiza una serie de operaciones afectivas (valorar, proyectar y optar), cuya función es contrastar la información recibida con las estructuras previamente existentes en el sujeto, generándose: interés (curiosidad por saber de esto); expectativa (por saber qué pasaría si supiera al respecto); sentido (determinar la importancia o necesidad de un nuevo aprendizaje). En últimas, se logra la disposición atencional del sujeto. En adición, la interacción entre la genética y la crianza es de gran importancia para el desarrollo y el aprendizaje que recibe el individuo.

Riva Amella, J.L. (2009) Cómo estimular el aprendizaje. Barcelona, España.

Editorial Océano

2.4.2.2. ESTRATEGIA METODOLOGICA

Concepto

Frente al bajo nivel académico y a la emergencia educativa, justifican la necesidad de tomar muy en serio las estrategias que manejan los estudiantes en sus tareas de aprendizajes. Asimismo, los recientes estudios de la inteligencia y el aprendizaje han dado lugar a que se tenga muy en cuenta las estrategias metodológicas, ya que la inteligencia no es una, sino varias, por ello la conceptualización de inteligencia múltiple. Se ha comprobado que la inteligencia no es fija sino modificable. Es susceptible a modificación y mejora, abriendo nuevas vías a la intervención educativa.

Asimismo la nueva concepción del aprendizaje, tiene en cuenta la naturaleza del conocimiento: declarativo - procedimental- condicional y concibe al estudiante como un ser activo que construye sus propios conocimientos inteligentemente, es decir, utilizando las estrategias que posee, como aprender a construir conocimientos, como poner en contacto las habilidades, aprender es aplicar cada vez mejor las habilidades intelectuales a los conocimientos de aprendizaje. El aprender está relacionado al pensar y enseñar es ayudar al educando a pensar, mejorando cada día las estrategias o habilidades del pensamiento.

Aullón de Haro, P. (Ed.) (2012). Metodologías comparatistas y Literatura comparada. Madrid, Dykinson,

Las Estrategias metodológicas en la educación.

Para promover aprendizajes significativos.

Aprender es el proceso de atribución de significados, es construir una representación mental de un objeto o contenido, es decir, el sujeto construye significados y el conocimiento mediante un verdadero proceso de elaboración, en el que selecciona, organiza informaciones estableciendo relaciones entre ellas. En este proceso el conocimiento previo pertinente con que el sujeto inicia el aprendizaje ocupa un lugar privilegiado ya que es la base para lograr aprendizajes significativos.

Es necesario comprender que el aprendizaje es el elemento clave en la educación y éste es un proceso activo y permanentemente que parte del sujeto, relacionado con sus experiencias previas, sus pasado histórico, su contexto socio – cultural, sus vivencias, emociones, es decir, no es posible aceptar que el aprendizaje es un fenómeno externo, sino sobre todo un proceso interno donde el mismo alumno de un modo activo y a partir de sus interacciones facilita su autoconstrucción de aprendizajes significativos.

Eyssautier de la Mora, Maurice (2006). Metodología de la investigación: desarrollo de la inteligencia

El docente debe propiciar las siguientes acciones:

Crear un ambiente de confianza y alegría. Si el educando se siente coaccionado, menospreciado o no es tomado en cuenta por su profesor, no pondrá interés en lo que éste le proponga hacer, aun cuando la actividad pueda parecer maravillosa. La confianza entre el docente y sus alumnos, así como un clima de familiaridad y acogida entre los mismo niños, es requisito indispensable para el éxito de cualquier actividad.

Enlazarse con sus experiencias y saberes previos de los niños. Cualquier actividad puede resultar interesante a los educandos si se les propone hacer cosas semejantes a las que ellos realizan a diario en su vida familiar y comunitaria. La experiencia cotidiana con relación al trabajo suyo, de sus padres o de sus vecinos, a las tareas domésticas. Actividades que le dan la oportunidad, no de hacer cosas de la misma manera de siempre, sino de aprender distintas formas de hacerlas, sobre la base de lo ya conocido por ellos, es una necesidad en las nuevas prácticas educativas.

Proponerles problemas. Los niños deben sentirse desafiados a hacer algo que no saben hacer, es decir, encontrar la respuesta a un problema que reta su imaginación y sus propias habilidades. Esta es una condición básica para que pueda participar con verdadero entusiasmo, no con pasiva resignación, con desgano de proponer cualquier actividad a los niños bajo la forma de preguntas interesantes para resolver los problemas, cuya solución debe buscarse entre todos.

Posibilitar aprendizajes útiles. Cuando la actividad propicia aprendizajes que los educandos puedan usar en su vida diaria perciben la utilidad de la escuela. No se trata de sacrificar ningún aprendizaje fundamental en favor de criterios utilitaristas e inmediatistas. Por lo contrario, se trata de que estos aprendizajes, considerados esenciales, se pueden alcanzar en el proceso de adquirir competencias que habiliten a los niños para resolver problemas concretos de la vida diaria.

Hacerles trabajar en grupos. Los niños, como todo ser humano son esencialmente sociales. Ninguna actividad que desarrollen de modo puramente individual pueda motivarlos de manera consistente.

Lo significativo para ellos, es interactuar con sus compañeros. Naturalmente, si el docente no alienta un clima de integración y confianza entre ellos, quizá a muchos no les provoque relacionarse entre sí. Pero, eso ocurrirá por deficiencia nuestra, no porque así sean los niños. Es por ello, que se recomienda combinar permanentemente el trabajo individualizado, con el trabajo en pares, el grupo pequeño y grupo grande.

**Eyssautier de la Mora, Maurice (2006). Metodología de la investigación:
desarrollo de la inteligencia**

Estimularlos a trabajar con autonomía. Los participantes pueden perder el interés en una actividad que al principio les resultó altamente significativa solo porque no los dejamos actuar con libertad. Si buscamos corregirlos a cada instante, dirigir su trabajo, censurar sus errores, adelantarles las respuestas y proporcionarles "modelos correctos", para que imiten y reproduzca; los niños no participarán con gusto.

Hay que estimularlos a pensar por sí mismos, a resolver sus dificultades, a construir sus propias hipótesis, a hacer sus propias deducciones y a arriesgar su propia respuesta, aunque se equivoquen. De allí que el papel del docente no es el de proporcionarles todo enteramente al participante, sino que el problematizar el aprendizaje haciéndolo interesante.

**Eyssautier de la Mora, Maurice (2006). Metodología de la investigación:
desarrollo de la inteligencia**

2.4.2.3. DESEMPEÑO ACADÉMICO

Concepto:

El desempeño académico es el conocimiento y evaluación de lo aprendido o adquirido dentro del ámbito educativo y vivencial determinando de esta su nivel de conocimiento dentro de una ciencia

El concepto de desempeño académico ha sido discutido por varios autores (Ver González, 2002, para una revisión más amplia) y sus definiciones pueden ser clasificadas en dos grandes grupos: las que consideran al desempeño/rendimiento como sinónimo de aprovechamiento y las que hacen una clara distinción entre ambos conceptos. El desempeño puede ser expresado por medio de la calificación asignada por el profesor o el promedio obtenido por el alumno.

También se considera que el promedio resume el rendimiento escolar. Los problemas académicos como el bajo rendimiento académico, el bajo logro escolar, el fracaso escolar y la deserción académica, son de interés para padres, maestros y profesionales en el campo educativo. Sikorski (1996) señala que el bajo desempeño académico y el fracaso escolar son considerados elementos en donde se observa una gran pérdida de potencial, por lo que se les supone como un riesgo debido a las consecuencias adversas en el desarrollo de la vida, especialmente en áreas con las cuales se relaciona como es la salud física y mental, desórdenes de conducta, el embarazo adolescente, el consumo de sustancias adictivas, la delincuencia y el desempleo.

(BACHELARD, G. (1978). La filosofía del no. Buenos Aires)

Para autores como Frías, López y Díaz (2003) la escuela es el lugar en donde los jóvenes adquieren conocimientos, pero también es el escenario en donde se exponen a variadas normas sociales, reglas y costumbres de su comunidad. Las dificultades académicas tienen una etiología compleja con múltiples factores que incluyen características estructurales del sistema educativo, la interacción de factores individuales y del desarrollo, factores económicos, socioculturales y

familiares, factores externos (presión del grupo de pares) o factores escolares, los cuales contribuyen a que los adolescentes manifiesten problemas escolares

(Florenzano 1998; Sikorski, 1996).

En este contexto, los síntomas del fracaso escolar, pueden reflejar conflictos internos o externos para el individuo. Los problemas escolares se pueden explorar de forma individual, así como en relación con la estructura educativa de cada país (Sikorski, 1996). Los problemas de adaptación escolar se asocian con varias conductas de riesgo (Dryfoos, 1990; Florenzano 1998; Gruber, 2001). Un pobre desempeño escolar durante la infancia se asocia con conductas de riesgo tiempo después.

(Kaplan, Zabkiewicz, Mcphee, Nguyen, GREGORICH, Disogra, Milton y Jenkins, 2003).

Los problemas escolares, como el fracaso escolar, más que un evento específico, constituyen un proceso; es decir, un adolescente que inicia el consumo de sustancias, a la vez puede tener su primera relación sexual o quebrantar la ley, indicando que son los mismos adolescentes los que consumen drogas, que los que tienen actividad sexual precoz, los que presentan conductas sociales desviadas y los que tienen bajo rendimiento académico (Donovan y Jessor, 1985; Florenzano 1998).

Diversas investigaciones reportan la importancia que tiene el estudio de las conductas de riesgo tales como el consumo de sustancias adictivas, las relaciones sexuales desprotegidas, el intento de suicidio o la conducta antisocial y delictiva (Andrade, 2002; Ary, Duncan, Biglan, Metzler, Noell y Smolkowski, 1999; Jessor, Turbin y Costa, 1998; Schonfield, Pattison, Hill y Borland, 2003).

La evidencia encontrada en México, muestra que son conductas que se han convertido en un problema de salud pública (Fleiz, Villatoro, Medina-Mora, Alcántar, Navarro, y Blanco, 1999; GonzálezForteza, Villatoro, Alcanzar, Medina-Mora, Fleiz, Bermúdez y Amador, 2002; Instituto Nacional de Estadística,

Geografía e Informática [INEGI], 1999; 2005; Juárez, Villatoro, Gutiérrez, Fleiz y Medina-Mora, 2005; Villatoro, Medina-Mora, Hernández, Fleiz, Amador y Bermúdez, 2005).

La literatura internacional señala que existen una serie de factores protectores en la vida de los adolescentes que pueden ayudarles a tener éxito y desarrollarse como adultos responsables (Kosttelecky, 2005); asimismo, estos factores evitan que los jóvenes se involucren en conductas que afecten su salud (por ejemplo, el consumo de alcohol, tabaco y drogas) (Diego, Field y Sanders, 2003; Jessor, 1998; Sikorski, 1996).

Entre los factores que protegen al adolescente para que no presenten este tipo de conductas, se pueden señalar las relaciones positivas del adolescente con su familia (Meschke, Bartholomae y Zentall, 2002); el desempeño académico (Diego et al., 2003; Jessor et al., 1998) o el logro académico, estos últimos dos factores se consideran importantes factores protectores para evitar el consumo de sustancias en jóvenes (Diego et al., 2003). Asimismo, se han identificado algunos factores que afectan la participación de los adolescentes en conductas saludables, de los cuales se puede destacar un bajo desempeño escolar (Jessor et al., 1998), el fracaso escolar (Sikorski, 1996) y una pobre participación en actividades extracurriculares
Referencia Bibliográfica: **(Kaplan et al., 2003)**.

Diversos estudios muestran la relación que las dificultades académicas tienen con varias conductas de riesgo; por ejemplo, el consumo de sustancias adictivas en adolescentes se asocia con consecuencias negativas que incluyen problemas emocionales, de salud, laborales y escolares (DIEGO et al., 2003). Tener bajas aspiraciones académicas y un pobre rendimiento escolar se relacionan con conductas como el consumo de tabaco (Kaplan et al., 2003); el bajo logro académico predice el consumo de alcohol, no siendo así para la marihuana y otras drogas (Kosttelecky, 2005).

Los jóvenes con baja conexión escolar, bajas aspiraciones académicas y un promedio escolar bajo tuvieron mayor probabilidad de iniciarse en el consumo de tabaco (Carvajal y Granillo, 2006). Asimismo los adolescentes que consumen alcohol y tabaco tienen un menor desempeño académico (Martínez, Robles y Trujillo, 2001). Por su parte Kaplan et al. (2003) reportaron que involucrarse en actividades extraacadémicas, se relacionó negativamente con presentar conductas de riesgo en mujeres. Los adolescentes con bajo promedio escolar tienen mayor probabilidad de ser fumadores continuos que los adolescentes con un mayor promedio escolar.

Del mismo modo, en los hombres con mejores calificaciones el riesgo de involucrarse en ciertas conductas que afecten su salud disminuye.

Autores como Diego et al. (2003) encontraron que un mayor compromiso escolar y un mayor logro académico en los adolescentes son factores protectores del consumo de sustancias adictivas y señalan que los adolescentes con bajo promedio escolar, tienen mayor probabilidad de consumir tabaco, alcohol, marihuana y cocaína.

Espada, Méndez, Griffin y Botvin (2003) señalan que es complejo determinar cuándo el consumo de alcohol resulta problemático por los múltiples factores que lo causan. Entre las principales consecuencias negativas que pueden padecer los adolescentes se encuentran los problemas escolares, ya que el consumo de alcohol repercute directamente en el rendimiento escolar; sin embargo, Kaplan et al. (2003) señalan que no es posible determinar la relación de causa efecto existente entre las conductas que comprometen la salud de los adolescentes y los problemas académicos.

Para el caso de la conducta sexual, Chewing, Douglas, Kokotailo, La Court, Clair, SPEC y Wilson (2001) encontraron que los adolescentes que no han tenido relaciones sexuales reportan mayor orientación escolar y mejor desempeño académico. El uso de anticonceptivos, incluyendo el uso del condón, no se relacionó con el logro académico; sin embargo, un logro académico alto fue un factor

protector. Paasche-Orlow, Clarke, Herbert, Ray y Stein (2005) encontraron que tener un nivel educativo bajo y problemas con el consumo de alcohol, fueron cada uno asociados con el riesgo conductual de adquirir VIH.

Adicionalmente reportaron que un grado académico alto, se relacionó significativamente con un bajo riesgo de contraer VIH. Por último, agregan que muchas de las razones por las cuales las personas presentan un abandono escolar temprano, se relacionan con la conducta sexual de riesgo o con el consumo de drogas, es decir, la adicción y una actividad sexual desprotegida o no planeada en el caso de las mujeres, son causas de abandono de la escuela a una edad más temprana. En el caso de mujeres jóvenes, la salida de la escuela favorece el contacto y las interacciones sociales con hombres mayores.

Con respecto al intento de suicidio y su relación con el desempeño académico, la evidencia muestra características un poco diferentes en relación con las conductas de riesgo antes señaladas. Existen pocos estudios que examinen la asociación intento de suicidio y desempeño académico; sin embargo, los problemas académicos forman parte de los eventos estresantes en el intento de suicidio (Beautrais, 1998; Spirito, Overholser y Vinnick, 1995), por ejemplo, la presión al logro aumenta el riesgo de intento de suicidio en los adolescentes.

En este sentido Vanatta (1996) estudió algunos factores de riesgo relacionados con el intento de suicidio en adolescentes hombres y mujeres, entre los cuales incluyó las dificultades académicas y la mala conducta escolar.

La autora encontró que la mala conducta escolar es un predictor del intento de suicidio para hombres y mujeres, además señaló que las dificultades académicas predicen el intento de suicidio sólo en los hombres. Por otra parte, se ha relacionado a la conducta antisocial con bajos puntajes en habilidades cognitivas y un menor logro académico.

Las deficiencias cognoscitivas interfieren con el desempeño académico, siendo factores de riesgo para el comportamiento antisocial en la adolescencia o de forma persistente en la vida, es decir, que los niños y adolescentes que no desarrollan adecuadas habilidades cognoscitivas obtendrán un bajo logro escolar o fracaso académico y por tanto tendrán mayor probabilidad de presentar conducta antisocial (Moffit, 1993; Moffit, Lynam y Silva, 1994). Wiesner y Silbereisen (2003) estudiaron la trayectoria de la delincuencia juvenil y encontraron que el 7

ARTÍCULOS Revista de Educación y Desarrollo, 7. Octubre-diciembre de 2007.

Desempeño académico y conductas de riesgo en adolescentes bajo logro escolar predice altos puntajes de conducta delictiva. Asimismo, un bajo rendimiento académico influye consistentemente en la agresión del adolescente.

(Swaim, Henry y Kelly, Didactica Educativa 2006).

De igual forma, un menor apego a la escuela y presentar fracaso escolar están vinculados con la conducta antisocial, aunque este último factor únicamente en los varones; en el caso de las mujeres, un menor apego escolar fue el único predictor de la conducta antisocial (Sobral, Romero, Luengo y Marzoa, 2000). En México, Villatoro, Medina-Mora, Fleiz, Juárez, Bérenzon, López, Rojas y Carreño (1996) tuvieron como objetivo identificar los predictores más importantes del consumo de drogas (inicio, uso continuado y abuso) en población estudiantil.

Los resultados mostraron que respecto al inicio del consumo, el ser hombre, que el jefe de familia tenga una escolaridad mayor que primaria y percibirse con bajo desempeño escolar, son los principales predictores del inicio experimental y del consumo regular de drogas.

En cuanto al abuso de drogas percibirse con bajo desempeño académico predice el consumo de estas sustancias. López, Medina-Mora, Villatoro, Juárez y Berenzon (1996) señalan que dentro de los factores asociados con el consumo de drogas se encuentran las fallas escolares, identificadas como un predictor del abuso de drogas en adolescentes así como de la frecuencia y niveles de uso de drogas ilegales.

Además, el consumo es más frecuente entre desertores escolares y entre aquellos que no estudiaron el año anterior, o que no fueron estudiantes de tiempo completo.

Tomando como referencia lo anterior encontraron que quienes faltan más días a la escuela son los usuarios de drogas, encontrándose que conforme aumentan los días de ausencia, mayor es el porcentaje de los consumidores que de los experimentadores. Además, el grupo de los consumidores tiene un mayor índice de deserción escolar que el de no usuarios.

Respecto a la autopercepción del desempeño y de las calificaciones obtenidas, los no usuarios reportan tener mejores notas escolares y perciben un mejor desempeño en comparación con los usuarios de drogas. Sin embargo, al comparar al grupo de usuarios con el de experimentadores, encontraron que estos últimos reportan mejores calificaciones, un mayor porcentaje de desempeño y más horas de estudio que los usuarios que consumen drogas más de cinco veces por ocasión.

La existencia del consumo habitual de tabaco se asocia con ser alumno irregular; asimismo, la prevalencia del consumo en escolares adolescentes afecta a casi la mitad de los estudiantes en etapa de experimentación (48.2%) y a uno de cada 10 en la etapa de habituación, indicando con esto que la situación escolar es un factor protector o de riesgo para el consumo de tabaco (Nuño, Álvarez, Madrigal y Rasmussen, 2005). De igual forma Villatoro, Medina-Mora, Hernández, Fleiz, Amador y Bermúdez (2005) señalaron que estar estudiando es un factor protector contra el consumo de drogas, por lo que el consumo es más alto entre adolescentes que ya no se encuentran estudiando.

Además, es un factor diferencial que protege en mayor medida a los hombres que a las mujeres. Fleiz, Villatoro, Medina-Mora, Alcanzar, Navarro y Blanco (1999) reportaron que los jóvenes con baja escolaridad, con menores expectativas académicas y laborales, tienden a iniciar a más temprana edad su vida sexual, usan menos anticonceptivos, y en el caso de las jóvenes, a embarazarse con el riesgo de llegar a tener un aborto.

Las consecuencias que las jóvenes pueden vivir ante un embarazo temprano son tanto problemas sociales, como el aplazamiento o estancamiento del desarrollo personal y, sobre todo, abandonar la escuela.

Por otra parte, González-Forteza et al. (2002) reportaron que, dentro de los motivos por los cuales los adolescentes intentan suicidarse se encuentra que el evento precipitante más frecuente fue el bajo desempeño escolar, 3.4% en los varones y 4.7% en las mujeres. Por su parte, Palacios, Andrade y Betancourt (2006) encontraron que el evento precipitante más frecuente en el intento de suicidio en los adolescentes se refiere a los problemas escolares (1.7%) siendo el tercer motivo por el cual los adolescentes intentan quitarse la vida.

Asimismo, Valdez y Pérez (2004), al estudiar cuáles eran los factores más frecuentes en la idea de suicidarse de los jóvenes, encontraron que para hombres y mujeres los problemas en la escuela ocupan el tercer lugar (10.3% y 15% respectivamente). Como se aprecia en estos estudios, existe cierta relación entre el intento de suicidio y el desempeño académico, es decir, las dificultades académicas son un evento que precipita el intento suicida por lo cual el estudio de esta asociación en población mexicana cobra relevancia.

Con respecto a la asociación entre el desempeño académico y la conducta antisocial, Frías et al. (2003) mencionan que un ambiente escolar positivo permite relaciones pro social entre estudiantes y a su vez con los profesores. Es probable que en la escuela ocurra también un patrón de aprendizaje de acciones 8 ARTÍCULOS Palacios Delgado, Andrade Palos Revista de Educación y Desarrollo, 7. Octubre-diciembre de 2007.

Antisociales así como delictivas; de igual forma, algunos estímulos del contexto escolar promueven la aparición y mantenimiento de esas acciones negativas. El ambiente escolar es uno de los contextos más importantes de convivencia de los adolescentes con sus compañeros y es también el escenario en el que reciben más

influencia de ellos. Un ambiente escolar negativo puede llevar a los escolares a comportarse antisocialmente dentro de éste

(Frías, López, Díaz y Castell, 2002).

Como se puede observar, el desempeño académico, en algunos casos, es un elemento que incide en el comportamiento de riesgo de los adolescentes y, en otros, es un factor que protege al adolescente de involucrarse en conductas que ponen en riesgo su salud; sin embargo, en otros casos, presentar alguna conducta de riesgo puede ser un factor que influya en el desempeño escolar. Para aclarar el planteamiento anterior, Florenzano (1998) menciona que la separación entre antecedentes y consecuencias del bajo desempeño escolar reflejan un dilema circular, es decir, existen variables que preceden y variables que son resultado del bajo desempeño escolar.

Por ejemplo, la conducta delictiva es tanto un predecesor como una consecuencia de los problemas escolares. La mala conducta en el salón de clases, el ausentismo y los comportamientos vandálicos menores en los primeros años, son antecedentes frecuentes de la posterior deserción escolar. Al estar fuera de la escuela, los desertores del sistema académico tienen mayor probabilidad de incurrir en conductas ilegales que los que se mantienen dentro de éste.

Específicamente, un pobre rendimiento escolar durante la infancia tiene como resultado asociarse con conductas de riesgo tiempo después (Kaplan et al., 2003). Por otro lado, los problemas de adaptación a la escuela y un funcionamiento académico inadecuado son a la vez factores involucrados en las conductas de riesgo que se han revisado hasta ahora.

El bajo desempeño escolar es un predictor importante del consumo de sustancias adictivas, de la conducta antisocial, de la delincuencia, de una actividad sexual desprotegida y del intento de suicidio. Por tanto, el bajo desempeño y los problemas académicos constituyen un comportamiento de riesgo en sí, que tiene sus propias consecuencias. Además, como se aprecia en los estudios previos, en algunos casos

existe una relación entre algunas conductas de riesgo y el desempeño académico, en otros casos éste es visto como una consecuencia y en algunos otros no parece ser tan claro como en el caso del intento de suicidio.

Al mismo tiempo, se puede apreciar que la mayoría de los estudios analizan la influencia del desempeño académico en una o dos conductas y no en varias de las conductas de riesgo, de ahí que el objetivo de la presente investigación fuera conocer las diferencias en las conductas de riesgo (consumo de alcohol, tabaco y drogas, conducta sexual, intento de suicidio y conducta antisocial) de adolescentes con alto y bajo desempeño académico.

(BACHELARD, G. (1978). La filosofía del no. Buenos Aires).

2.5.-HIPOTESIS

H O: La Actividad Física NO incidencia en el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi

H 1: La Actividad Física SI incidencia en el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi

2.6.-SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: Actividad Física

Variable Dependiente: Desempeño Académico

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1.-Enfoque de la Investigación.

El enfoque de la investigación se refiere a la orientación epistemológica que se aplicará en la ejecución del trabajo, el cual puede ser cualitativo o cuantitativo dependiendo del paradigma que se utilice.

Para lo cual esta investigación adoptara un enfoque cuali-cuantitativo, lo cual significa que en su mayoría se valorarán los aspectos cualitativos de la actividad física y su desempeño académico de los estudiantes de primero de bachillerato general unificado.

Por otro lado los valores numéricos serán únicamente un referente que oriente la interpretación de los fenómenos acontecidos en el estudio, es decir, la investigación será más interpretativa que explicativa.

3.2.-Modalidades de la Investigación.

Bibliográfica Documental.

Tiene una modalidad investigativa de tipo bibliográfica documental porque se acudirá a fuentes de información primaria a través de documentos válidos y confiables, así como también a información secundaria obtenida en libros revistas publicaciones internet, otras; lo cual tiene el propósito de detectar, analizar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, vivencias, conceptualizaciones y criterios de diversos autores que se relacionen con mi investigación.

De Campo.

Es de campo porque la investigación implicará a que investigador acuda al lugar donde se producen los hechos para obtener información sobre las variables de estudio con la aplicación de técnicas e instrumentos de investigación.

De intervención Social o proyectos factibles.

Es de intervención social porque luego de ejecutar el trabajo investigativo, se presentará una propuesta o alternativa de solución al problema encontrado.

3.3. Nivel o tipo de investigación

Asociación de variables.

Mediante este nivel el investigador podrá medir el nivel de relación entre las variables con los mismos sujetos de un contexto determinado, permite predicciones estructuradas y análisis de correlación entre los mismos.

Descriptivo.

Es descriptivo por que organiza los elementos y estructuras de la conducta según ciertos criterios, porque tienen interés de acción social, permite comparar entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras.

3.4 Población y Muestra

Para la presente investigación se contó con un número de 50 estudiantes y 6 docentes que conforman el Primer Año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo.

Como el número de la población es pequeño se trabajara con todo el universo como muestra.

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Estudiantes	50	100 %
TOTAL	50	100%

Cuadro N°

1: Población y Muestra

Elaborado por: José Salazar

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: Actividad Física

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	INTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS E
<p>La actividad física, comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, la cual se debe llevar de forma planificada con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física</p>	<p>Conjunto de movimientos</p> <p>Gasto de energía</p>	<p>Físicos Recreativos Deportivos</p> <p>Calórica Anímica Física</p>	<p>¿Realiza movimientos corporales físicos y recreativos en la clase de Educación Física?</p> <p>¿Es importante realizar movimientos corporales deportivos en una clase de Educación Física?</p> <p>¿Conoce cuál es su gasto energético durante la actividad física?</p> <p>¿Sabe que cantidad de calorías debe consumir para realizar la actividad física?</p> <p>¿Conoce si existen proyectos de actividad física en su institución?</p>	<p>T. Encuesta I. Cuestionario</p>

Cuadro N° 2: Operacionalización

Elaborado Por: José Salazar

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: Desempeño Académico.

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	INTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS E
<p>El desempeño académico es el conocimiento y evaluación de lo aprendido o adquirido dentro del ámbito educativo y vivencial determinando de esta su nivel de conocimiento dentro de una ciencia</p>	<p>Conocimiento</p> <p>Evaluación</p> <p>Nivel</p>	<p>Académico</p> <p>Personal</p> <p>Cuantitativa</p> <p>Cualitativa</p> <p>De su esfuerzo</p> <p>De sus posibilidades</p> <p>De su rendimiento</p>	<p>¿Conoce su desempeño académico en las clases?</p> <p>¿Está consciente que su desempeño académico mejoraría si realiza alguna actividad física?</p> <p>¿Las calificaciones evidencian su desempeño académico escolar?</p> <p>¿Su profesor le motiva a esforzarse y mejorar académicamente?</p> <p>¿Su promedio escolar refleja sus posibilidades y esfuerzo logrado en las clases?</p>	<p>T. Encuesta</p> <p>I. Cuestionario</p>

Cuadro N°3: Operacionalización

Elaborado Por: José Salazar

3.6. Técnicas e Instrumentos para la recolección de la información

Encuesta.

Es una técnica de recopilación de información por la cual los encuestados responden por escrito a inquietudes entregadas por escrito

Cuestionario.

El instrumento es el cuestionario con una serie de preguntas impresas sobre hechos y aspectos que interesan averiguar, se aplican a poblaciones grandes, el cuestionario sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada, cuya finalidad es obtener de manera sistemática información de la población investigada sobre cada una de las variables, es una técnica cuanti-cualitativa.

3.7. Plan para la recolección de la información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿De qué personas u objetos?	Autoridades, docentes y estudiantes.
¿Sobre qué aspectos?	Actividad física- Desempeño académico
¿Quién?	El investigador, José Salazar
¿Cuándo?	Período Académico 2014-2015.
¿Dónde?	En la Unidad Educativa Salcedo
¿Cuántas Veces?	Dos veces
¿Qué técnicas de recolección?	La encuesta directamente y con la entrevista de forma indirecta
¿Con qué?	Cuestionario.

Cuadro N° 4: Recolección de información

Elaborado por: José Salazar

3.8. Plan para el procesamiento de la información

De los datos recolectados se transforman siguiendo ciertos procedimientos, los cuales constan de una revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente.

Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales para corregir fallas de contestación, tabulación o cuadros según variables de la hipótesis, manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente que no influyen significativamente en los análisis y el estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA REALIZADA A ESTUDIANTES.

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados.

1. ¿Realiza movimientos corporales físicos y recreativos en la clase de Educación Física?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	66%
NO	17	34%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 5: Porcentajes encuesta

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar



Gráfico N° 5: Estadística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Análisis:

De acuerdo a los datos obtenidos se determinó que el 66% de los estudiantes si realizan movimientos corporales físicos y recreativos en la clase de Educación Física, mientras que el 34% dicen que no los realizan.

Interpretación:

Esto demuestra que la mayoría de estudiantes realizan movimientos corporales físicos y recreativos en la clase de Educación Física.

2.- ¿Es importante realizar movimientos corporales deportivos en una clase de Educación Física?

ALERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	44
NO	28	56
TOTAL	50	100

Cuadro N° 6: Porcentajes encuesta

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar



Gráfico N° 6: Estadística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Análisis:

De los datos tabulados se obtiene que el 44% de los estudiantes saben que es importante realizar movimientos corporales deportivos en una clase de Educación Física, mientras que el 56% restante, dicen no saber que es importante realizar movimientos corporales deportivos en una clase de Educación Física

Interpretación:

La Educación Fisca es una disciplina muy importante dentro del desarrollo integral de los estudiantes por eso es muy necesario realizar ejercicios corporales deportivos dentro de las clases de esta manera los estudiantes conocen que movimientos corporales están realizando y sus beneficios en la salud

3.- ¿Conoce cuál es su gasto energético durante la actividad física?

ALERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	50%
NO	25	50%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 7: Porcentajes encuesta

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

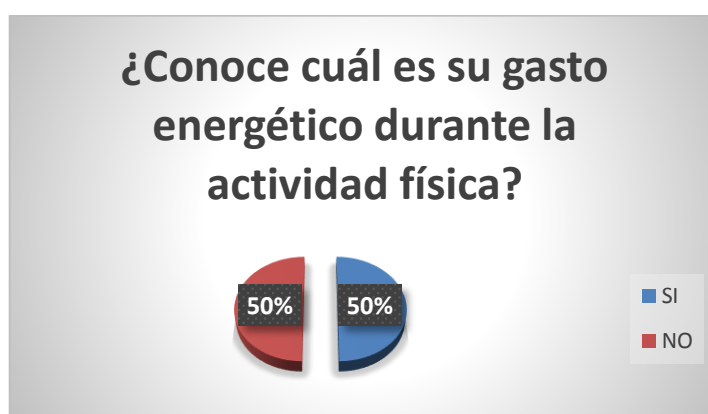


Gráfico N° 7: Estadística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Análisis:

De los datos obtenidos se determina que el 50% de los estudiantes si conoce cuál es su gasto energético durante la actividad física y el 50% restante dicen no conocer cuál es su gasto energético durante la actividad física.

Interpretación:

La conformación del conocimiento del gasto energético durante la actividad física es muy importante para el futuro en la conformación de hábitos deportivo en los estudiantes.

4.- ¿Sabe que cantidad de calorías debe consumir para realizar la actividad física?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	60%
NO	20	40%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 8: Porcentajes encuesta

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

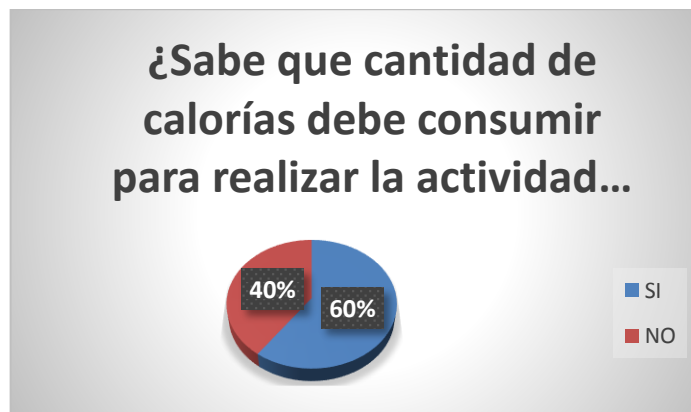


Gráfico N° 8: Estadística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Análisis:

De los datos tabulados se determina que el 60% de los estudiantes encuestados manifiestan conocer que cantidad de calorías debe consumir para realizar la actividad física, mientras que el 40% dicen no conocer que cantidad de calorías debe consumir para realizar la actividad física

Interpretación

De esta manera se determina que el consumo proporcional de calorías es fundamental dentro de la práctica de actividades físicas

5.- ¿Conoce si existen proyectos de actividad física en su institución?

ALERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	42%
NO	29	58%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 9: Porcentajes encuesta

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

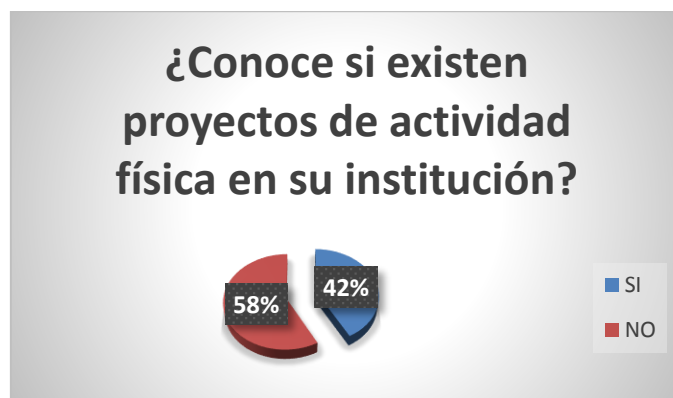


Gráfico N° 9: Estadística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Análisis:

De los datos obtenidos se puede deducir que el 42% de los estudiantes creen que si existen proyectos de actividad física en su institución, mientras que el 58% dicen no existen proyectos de actividad física en su institución Educativa para fomentar la actividad física

Interpretación

La práctica de la actividad física es muy importante, de esta manera se debe planificar proyectos encaminados a fomentar y fortalecer hábitos de actividad física en los estudiantes,

6.- ¿El área de Educación física de su institución planifica actividades físicas para los estudiantes?

ALERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	60%
NO	20	40%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 10 Porcentajes encuesta

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

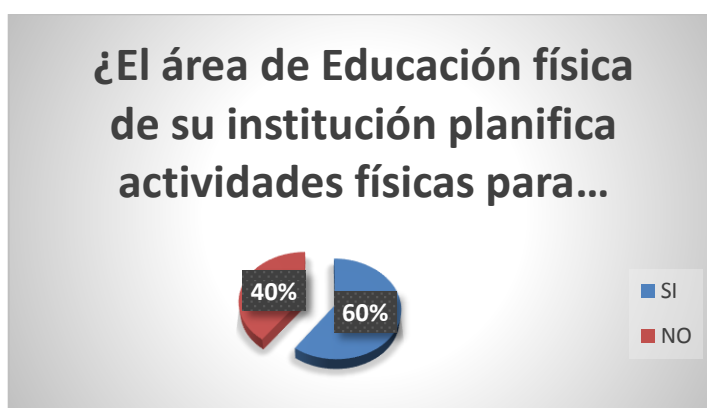


Gráfico N° 10: Estadística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Análisis:

De los datos obtenidos y tabulados se puede determinar que el 60% de los estudiantes dicen que el área de Educación física de su institución si planifica actividades físicas para los estudiantes y el 40% de estudiantes encuestados determinan que el área de Educación física de su institución no planifica actividades físicas para los estudiantes

Interpretación

Como se determina, los estudiantes casi en su mayoría conocen que le área de Educación física de su institución planifica actividades físicas para sus estudiantes

7.- ¿Conoce su desempeño académico en las clases?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	40%
NO	30	60%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 11: Porcentajes encuesta

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

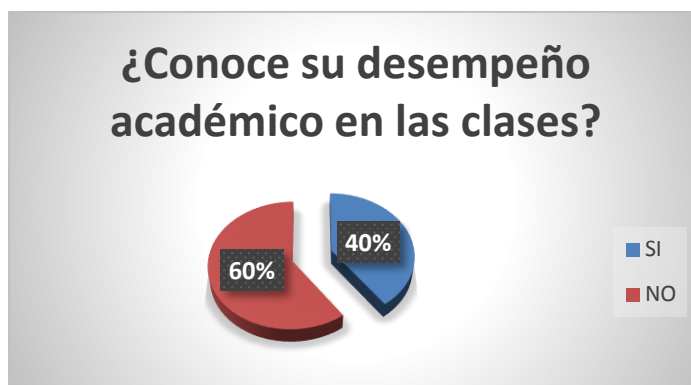


Gráfico N° 11: Estadística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Análisis:

De los datos tabulados se determina que el 40% de los estudiantes encuestados dicen que si conocen su desempeño académico en las clases, mientras que el 60% de los estudiantes dicen que no conoce su desempeño académico en las clases

Interpretación

De lo analizado se determina que es importante dar a conocer y concientizar en los estudiantes su rendimiento académico en las diferentes áreas de estudio, para recomendar actividades físicas que le ayude a mejorar su concentración académica

8.- ¿Está consciente que su desempeño académico mejoraría si realiza alguna actividad física?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	44%
NO	28	56%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 12: Porcentajes encuesta

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

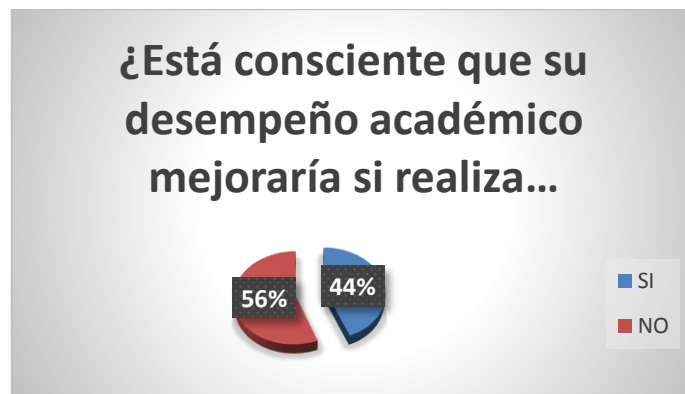


Gráfico N° 12: Estadística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Análisis:

De los datos obtenidos se determina que el 44% de los estudiantes consideran estar consciente que su desempeño académico mejoraría si realiza alguna actividad física, y el 56% de los estudiantes manifiesta que no conocen que su desempeño académico mejoraría si realiza alguna actividad física

Interpretación

Debido a esto se determina que el estudiante debe conocer que su desempeño académico mejoraría notablemente si realiza alguna actividad física

9.- ¿Las calificaciones evidencian su desempeño académico escolar?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	40%
NO	30	60%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 13: Porcentajes encuesta

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

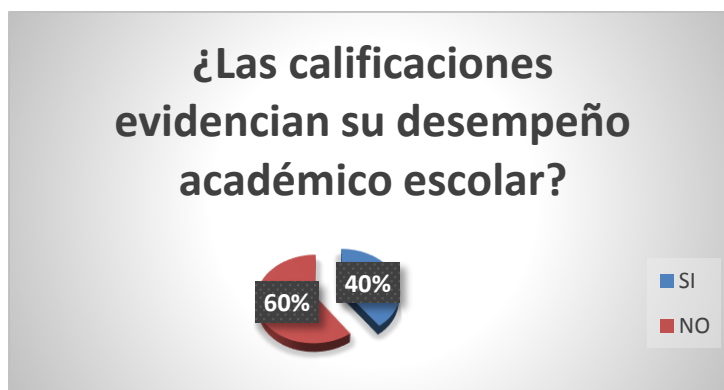


Gráfico N° 13: Estadística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Análisis:

De los datos tabulados se determina que el 40% de los estudiantes dicen que sus calificaciones si evidencian su desempeño académico, mientras que el 60% de los estudiantes dicen que sus calificaciones no evidencian su desempeño académico escolar.

Interpretación

Siempre es muy importante conjugar el desarrollo personal-académico con la práctica de actividades físicas para lograr un desempeño óptimo y evidenciar calificaciones que reflejen dicho esfuerzo

10.- ¿Su profesor le motiva a esforzarse y mejorar académicamente?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	30%
NO	35	70%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 14: Porcentajes encuesta

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

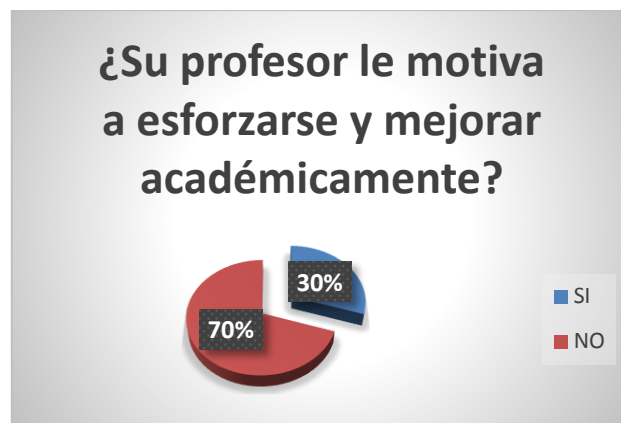


Gráfico N° 14: Estadística

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Análisis:

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 30% de los estudiantes reconocen que su profesor les motiva a esforzarse y mejorar académicamente, mientras que el 70% dicen que su profesor no les motiva de ninguna manera para esforzarse y mejorar académicamente.

Interpretación

Esto demuestra que los docentes deben realizar un cambio profundo debido a su rol de docente puesto que el estudiante debe estar siempre motivado para lograr un aprendizaje significativo.

4.2 Verificación de Hipótesis

Para verificar la hipótesis se utiliza la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras. Es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligieron tres preguntas representativas a través del formulario de encuestas de cada una de las variables.

Pregunta N° 1. ¿Conoce que es actividad física?

ALERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	66%
NO	17	34%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 15: Resultados Encuesta Pregunta 1

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Pregunta N° 7 ¿Conoce su desempeño académico en las clases?

ALERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	40%
NO	30	60%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 16: Resultados Encuesta Pregunta 7

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Pregunta N° 8. ¿Está consciente que su desempeño académico mejoraría si realiza alguna actividad física?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	44%
NO	28	56%
TOTAL	50	100%

Cuadro N° 17: Resultados Encuesta Pregunta 8

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Frecuencias Observadas

ALTERNATIVA	SI	NO	SUBTOTAL
¿Conoce que es actividad física?	33	17	50
¿Conoce su desempeño académico en las clases?	20	30	50
¿Está consciente que su desempeño académico mejoraría si realiza alguna actividad física?	22	28	50
SUBTOTAL	75	75	150

Cuadro N° 18: Frecuencias Observadas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Frecuencias Esperadas

ALTERNATIVA	SI	NO	SUBTOTAL
¿Conoce que es actividad física?	25	25	50
¿Conoce su desempeño académico en las clases?	25	25	50
¿Está consciente que su desempeño académico mejoraría si realiza alguna actividad física?	25	25	50
SUBTOTAL	75	75	150

Cuadro N° 19: Frecuencias Esperadas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Modelo Lógico

H₀= La Actividad Física NO incidencia en el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi

H₁= La Actividad Física SI incidencia en el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi

Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$\chi_c^2 = \sum \left[\frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \right]$$

En donde:

χ_c^2 = Chi-cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada o teórica

Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

GL = (filas-1) (columnas-1)

GL = (3-1) (2-1)

GL = 2*1

GL = 2

Grado de significación

α = 0.05

Valor crítico (X^2 tabla)= 5,99

Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

Cuadro N° 20: Tabla de Verificación del Chi Cuadrado

Fuente: http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%B3n_chi-cuadrado

Elaborado por: José Salazar

Cálculo del Chi Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
33	25	8	64	2.56
17	25	-8	64	2.56
20	25	-5	25	1
30	25	5	25	1
22	25	-3	9	0,36
28	25	3	9	0,36
TOTAL				7.84

Cuadro N° 21: Cálculo del Chi Cuadrado

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Decisión: Con 2 GL con un nivel de 0,05 $X^2_t = 5.99$

Gráfico de Verificación

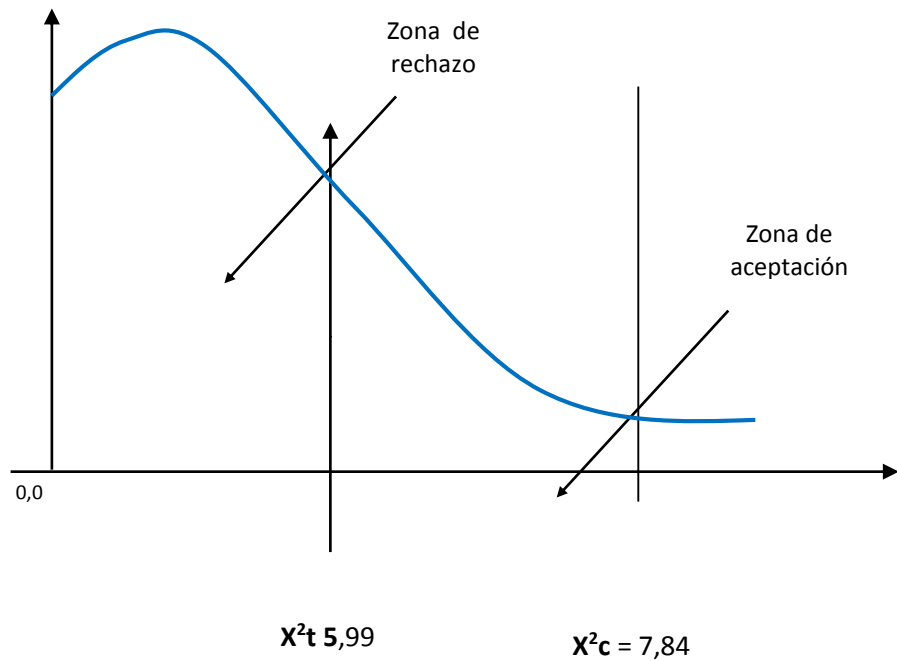


Gráfico N° 15: Verificación Chi Cuadrado

Fuente: Encuesta

Elaborado por: José Salazar

Conclusión

El valor de $X^2_t = 5.99 < X^2_c = 7.84$ se hallan por lo tanto en la región de rechazo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

H1= La Actividad Física SI incidencia en el desempeño académico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Después de la recolección, análisis e interpretación de resultados se ha llegado a las siguientes conclusiones:

CONCLUSIONES:

- Se concluye que en esta Unidad Educativa Salcedo no se realizan proyectos de actividades que ayude a los estudiantes a ampliar y consolidar sus hábitos de desarrollo físico.
- Los docentes no conocen ni se interesan en los beneficios que se obtienen al realizar actividades físicas en los tiempos libres y en las clases de educación física para mejorar la concentración y estudio en los estudiantes y subir su nivel de desempeño académico.
- No existe un programa o una planificación realizada para aplicar en los estudiantes de esta Unidad educativa encaminados al fortalecimiento relacional entre Actividad física y mejoramiento del desempeño académico.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda planificar programas y proyectos de actividades comprometidas a desarrollar y consolidar hábitos físicos en los estudiantes de la Unidad Educativa Salcedo.
- Dar a conocer a los docentes de las diferentes áreas, mediante charlas o talleres los beneficios que se obtienen al realizar actividades físicas en los tiempos libres y en las clases de educación física como medio idóneo del desarrollo de la concentración y así mismo subiendo de esta manera su nivel de desempeño académico.

- Es necesario una guía de Actividades físicas que ayude al docente de Educación Física o docentes de las otras áreas a mejorar el desempeño académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Salcedo.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA.

Datos informativos.

Título:

GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO.

Institución: Unida Educativa Salcedo

Cantón: Salcedo

Provincia: Cotopaxi

Responsable: José Salazar

Tipo de Institución: Pública

6.2 Antecedentes

Para el desarrollo de la propuesta al finalizar la investigación con los estudiantes del Primer Año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi, se pretende que los estudiantes mediante la Actividad física desarrollen, mejoren o mantengan su rendimiento académico en las diferentes áreas de estudio.

De acuerdo a este punto se determina que el desarrollo académico se puede mejorar con la práctica de actividades físicas en los estudiantes porque dichas actividades ayudan a liberar energías acumuladas de su organismo cuando el cuerpo se pone en movimiento de forma regular o habitual ya que cada capacidad física cumplen con desarrollar una destreza específica, debido a esto, se debe reforzar el desarrollo de ciertas capacidades mentales para ¹ significativamente el rendimiento

académico en los estudiantes implementando una guía como ayuda a este problema que afecta a gran parte de la población estudiantil.

6.3 Justificación

La Propuesta de una Guía de actividades físicas que permita vincular a las actividades académicas para mejorar el su rendimiento con los estudiantes de la Unidad Educativa Salcedo de la provincia de Cotopaxi la cual es importante por los beneficios de las actividades en los procesos de enseñanza aprendizaje, en el desarrollo de conductas positivas deseables, tales como socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones, solución de conflictos y prevención de conductas negativas o de alto riesgo que ponen en peligro el desarrollo psicomotriz, cognitivo y social del niño.

La UNICEF reconoce que las actividades físicas y el deporte representan un papel importante en la vida del adolescente porque constituyen derechos del mismo al descanso y el esparcimiento, de las actividades físicas propias de su edad y a participar libremente en la vida social.

Además, nadie pone en duda que una actividad recreativa habitual es esencial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los adolescentes, participar en actividades que puede ayudar a su desarrollo o a mejorar sus resultados académicos y a reducir los actos conflictivos.

Existen muchas actividades que los estudiantes pueden disfrutar en su tiempo libre, pero que no existe una guía o una orientación por parte de los padres, docentes del área de Educación Física para que se motiven por realizar actividades físicas

El propósito de la presente propuesta es dar a los docentes del área de Educación física y padres de familia un instrumento que ayude a los adolescentes a mejorar su estilo de vida y crear un hábito por la actividad física.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Mejorar el rendimiento académico mediante la aplicación de actividades físicas dentro de los proceso de enseñanza-aprendizaje en las distintas áreas de conocimiento fomentando su práctica en los estudiantes del primer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Salcedo.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Establecer de forma teórica y metodológica el proceso enseñanza-aprendizaje de Actividades físicas y su práctica para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes.
- Conocer las diferentes escalas de Actividades físicas y sus diferentes posibilidades de aplicación en el ámbito educativo, social y cultural.
- Ejecutar las actividades propuestas con los estudiantes en las horas de Educación Física

6.5 Análisis de Factibilidad

La presente propuesta tiene el siguiente análisis de factibilidad:

Políticas a implementar

Acorde a las innovaciones educativas, el señor Rector de la Unidad Educativa Salcedo, se encuentra abierta a implementar innovaciones que vayan en beneficio de los estudiantes para elevar su calidad educativa y mejorar de esta manera el nivel académico.

Aspectos socio-culturales

Se hace notar que la actividad física trae para el hombre y la sociedad, beneficios en salud integral Física Emocional - Mental - Espiritual - Social, en perfecto equilibrio. Su acercamiento a la naturaleza y desarrollo de Valores Pedagógicos, Sociológicos y Psicológicos; contribuyendo en la formación integral.

Equidad de género

La Unidad Educativa Salcedo promueve la equidad de género en todas sus actividades físicas, culturales y recreativas, cumpliendo de esta manera los Derechos de los adolescentes para un mejor desarrollo integral que genere el buen vivir y un avance académico significativo.

6.6 Fundamentación científica

Las actividades físicas según Camerino y Castañer (2008) la definen como "aquellas actividades con flexibilidad y cambios que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes, acciones planificadas llevadas a cabo por la persona de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos de satisfacción personal.

La sociedad actual reconoce la importancia de las actividades físicas para el desarrollo psicológico, intelectual y físico de los niños las cuales comprenden juegos, deportes, actividades culturales y de esparcimiento y servicio a la comunidad actividades físicas apropiadas para los adolescentes son elementos necesarios en la institución encaminada a combatir el uso indebido del tiempo libre.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



**GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO
ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE
BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD
EDUCATIVA SALCEDO**

AUTOR: JOSÉ SALAZAR

SALCEDO - ECUADOR

2016

INTRODUCCIÓN

La creciente demanda de la práctica de la actividad física en nuestro país plantea la necesidad de impulsar su desarrollo de una manera organizada, científica y funcional; hasta el momento todas las acciones físicas, la atención de la práctica ha sido realizada empíricamente, recurriendo a autodidactas que alguna vez formaron una selección deportiva.

Lo que crea la necesidad de la enseñanza especializada para atender la iniciación, desarrollo y promoción de la Actividad física.

A lo largo de la historia de Cotopaxi que es la cuna de grandes deportistas y ha obtenido importantes resultados en competencias a nivel nacional e internacional, sin embargo en la mayoría de los casos ha sido producto de acciones pedagógicas aisladas o por voluntad propia.

Esto ha motivado para que las estudiantes del Primero de Bachillerato de la Unidad Educativa, se interesen en la práctica de estas actividades.

FASE DE INICIACIÓN

RUTINA DE CALENTAMIENTO

Lo primordial es seguir una rutina de actividades adecuadas para que nos ayude a prevenir lesiones y aumenta los beneficios, es muy importante calentar antes y después de hacer ejercicio para prevenir que los músculos se lesionen, se sobrecarguen o duelan durante el ejercicio o después del mismo.

Importancia del Estiramiento

Siempre es importante fomentar en los estudiantes la realización de la acción de estirar bien para evitar lesiones, se debe utilizar los mismos ejercicios tanto para el estiramiento dinámico, como para el estático, y si alguno de los estiramientos causa dolor, se recomienda parar inmediatamente.

Estos son consejos y es un ejemplo de una rutina de estiramientos para los estudiantes.

- 1.- Los estiramientos dinámicos antes del ejercicio reducen las posibilidades de hacer daño muscular.
- 2.- Se debe mantener cada estiramiento durante 4 o 5 segundos y repítelo 4 veces.
- 3.- Los estiramientos dinámicos preparan los músculos para los movimientos que se realizarán durante la actividad física.
- 4.- Los estiramientos **estáticos** después del ejercicio aumentan la flexibilidad y evitan que aparezcan dolores musculares.
- 5.- Para estirar estáticamente, se debe mantener durante 20 segundos sólo una vez.
- 6.- Los estiramientos estáticos aumentan el rango de movimiento.

CALENTAMIENTO GENERAL

Es muy importante que el estudiante caliente bien los músculos para evitar que se sobrecarguen o te duelan durante o después de un periodo de haber realizado el mismo.

- Primero, una actividad aeróbica breve, correr, caminar deprisa o bicicleta durante cinco minutos.
- Luego, un estiramiento dinámico.

Número de participantes: 50 Estudiantes

Implementos: Cancha, conos otros

Objetivo Físico: Preparar fisiológicamente al cuerpo para realizar la actividad física

Tiempo de Duración: De 10 a 15 minutos

MOTIVACIÓN Y RELAJACIÓN

Es muy importante relajar los músculos para evitar que duelan y además ayuda a que se recupere el ritmo cardíaco a su estado normal.

- Correr, montar en bicicleta o camina deprisa durante cinco minutos.
- Por último, hacer un estiramiento estático para evitar dolores musculares.

Número de participantes: 50 Estudiantes

Implementos: Cancha, conos otros

Objetivo Físico: Activar fisiológicamente al cuerpo mediante la actividad física

Tiempo de Duración: De 10 a 15 minutos

FASE DE MEJORAMIENTO

COORDINACIÓN

Actividad: RONDA DEL CUERPO

Objetivo: Identificar las partes del cuerpo

Recursos: Espacio adecuado

Tiempo: De 10 a 20 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Formar un círculo sencillo con todos los estudiantes, a medida que se va escuchando la canción entonada por el maestro, los estudiantes deben señalar en su propio cuerpo las partes mencionadas: cabeza, hombros y pies, y todos aplaudimos a la vez, orejas, boca y cuello también, todos aplaudimos a la vez.

Hombro, codo y mano también, y todos aplaudimos a la vez, uñas, manos, cintura y cola, y todos aplaudimos a la vez

Variante: Duplicar la canción, variar la intensidad del canto, variar la letra de la canción.

Gráfico: Rondas del cuerpo



Actividad: EL REY

Objetivo: Estimular el compañerismo, respeto y colaboración entre sí.

Recursos: Espacio marcado por un círculo, balón

Tiempo: De 10 a 20 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Se dibuja un círculo en la cancha.

Dentro de él se colocarán todos los estudiantes, y a una señal del profesor, tratarán de empujarse fuera del círculo.

Aquel estudiante que permanezca hasta el último lugar es el rey.

Variante: Se podrá variar la forma de empujar, en parejas, tríos etc.

Gráfico: El Rey



Actividad: CARRERA DE CIEGOS

Objetivo: Incentivar la imaginación y percepción motriz

Recursos: Espacio adecuado

Tiempo: De 15 a 20 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Se ubican en la cancha indistintamente en parejas.

Uno a tras del otro, el que esta adelante debe estar con los ojos vendado con el frente al lugar a llegar.

A la señal sale el estudiante ciego y debe llegar al punto designado con las indicaciones de su compañero.

Variante: Se puede variar la manera de trasladarse, etc.

Gráfico: Carrera de ciegos.



Actividad: LA SERPIENTE

Objetivo: Tener control coordinativo del cuerpo progresivamente

Recursos: Espacio amplio

Tiempo: De 10 a 20 minutos

Número de participantes: Dos grupos de 25 estudiantes

Procedimiento:

Se colocan los estudiantes en dos columnas con igual cantidad de jugadores (25) e intentan alcanzar la cola del equipo contrario frustrando mediante cambios de ritmo y movimientos del cuerpo no ser tocados por la cabeza del grupo adversario.

Hay que respetar la continuidad del grupo como “serpiente” no pudiendo desmembrarla a causa de los cambios de ritmo que nos veremos obligados a hacer para coger y no ser cogidos

Variante: Se puede variar el tiempo de duración, el número de participantes o la forma de entrelazarse.

Gráfico: La Serpiente



MOTRICIDAD Y AGILIDAD MENTAL

Actividad: EL ARCA DE NOÉ

Objetivo: Reafirmar la conciencia corporal propia y con sus compañero

Recursos: Espacio libre

Tiempo: De 12 a 15 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Los estudiantes se distribuyen por el espacio delimitado para la actividad y se ubican en tantas parejas de animales como sea posible, posteriormente se vendan los ojos, y a la señal cada participante debe emitir el sonido que caracterice a un animal que le correspondió.

Tratando de unirse al compañero que reproduce el mismo sonido.

Variante: Variar los animales, puede ser sonido de vehículos o ruidos de la naturaleza

Gráfico: el arca de Noé



Actividad: PELEA DE GALLOS

Objetivo: Desarrollar la agilidad mental y coordinación motriz

Recursos: Espacio libre

Tiempo: De 20 a 25 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Se ubican a los estudiantes en parejas de acuerdo al mismo género, peso y talla en cuclillas (agachados), y de frente.

A una señal del profesor los estudiantes comenzarán a botar y a la vez a empujar con las manos tratando de derribarse.

Sólo con las manos. Se repetirá varias veces.

Variante: Se derivara solo con empujones de hombro, vendados los ojos

Gráfico: Pelea de Gallos



Actividad: QUE NO CAIGA

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y el desarrollo de la coordinación óculo-motriz

Recursos: Espacio marcado por una línea, balón

Tiempo: De 10 a 15 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Se dibujará en la cancha de, dos campos separados por una línea central.

A la orden del profesor se formarán dos equipos que se sitúan en cada uno de ellos.

El profesor lanzará una pelota a uno de los equipos y éste debe lanzarlo al otro equipo, se tratará de evitar que no caiga al suelo ya que sería un punto para el equipo contrario.

El balón deberá obligatoriamente lanzarse hacia arriba para conseguir puntos

Variante: Se debe incrementar la distancia, fuerza del lanzamiento, objeto a lanzar etc.

Gráfico: Que no caiga



Actividad: CARRERA DE CARRETILLAS

Objetivo: Mejorar la motricidad fina para la escritura

Recursos: Espacio limpio

Tiempo: De 12 a 16 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Se formarán parejas entre los estudiantes, recomendando que deben ser iguales en estatura y peso.

Colocados por parejas habrán un recorrido marcado en posición: uno de pie cogiendo las piernas del otro por los tobillos y éste apoyado en el suelo con las manos.

Variante: Se debe variar la posición, distancia, el que transporta la carretilla vendada los ojos, etc.

Gráfico: Carrera de Carretillas.



MEJORAR LA VELOCIDAD DE MOVIMIENTO. (REACCIÓN)

Actividad: CARA O CRUZ

Objetivo: Mejorar la atención y reacción mental

Recursos: Espacio amplio marcado

Tiempo: De 10 a 15 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Los estudiantes se situarán detrás de una línea central, dividiendo la clase en dos equipos, y a su vez colocados por parejas, dándose la espalda con sus compañeros a un metro.

Uno de los equipos serán caras y el otro cruz, el profesor lanzará una moneda al aire, y dirá en voz alta según haya caído.

Si es cara las parejas de ese equipo saldrán corriendo hacia una línea colocada 10 a 15 metros de la central, mientras que sus parejas en el otro equipo intentarán tocarlos antes de que lleguen a la línea.

Si no es tocado se coloca un punto si es, el punto para la pareja del equipo contrario. Se repetirá el lanzamiento varias veces

Variante: Se repetirá el lanzamiento varias veces

Gráfico: Cara o Cruz



Actividad: LA CAZA

Objetivo: Mejorar la velocidad en los movimientos superiores y velocidad en la toma de decisiones.

Recursos: Espacio marcado por un círculo, balón

Tiempo: De 10 a 20 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Se trazará un círculo en el terreno de juego donde se sitúan los jugadores, a excepción, que estarán dentro de él.

Los demás jugadores fuera del círculo ubicados a por lo menos cuatro metros de distancia del círculo, los cuales se dispondrán de una pelota que lanzarán a los de dentro.

El jugador que sea tocado con el balón se sustituye por el que ha lanzado.

Variante: Se podrá cambiar la distancia y la forma de lanzar el balón.

Gráfico: La caza



Actividad: RELEVOS DE VALLAS

Objetivo: Mejorar la agilidad para resolver obstáculos

Recursos: Espacio libre, vallas

Tiempo: De 12 a 15 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Se ubican en la cancha grupos de vallas ubicados a dos metros de distancias y en columna.

Los estudiantes forman equipos ubicados atrás de cada columna de vallas, a la señal del profesor salen los primeros hasta llegar a la última valla y regresar para dar el relevo.

Variante: Se puede variar transportando objetos para la carrera sobre la valla, se puede pasar por debajo de la valla, etc.

Gráfico: Relevo de vallas.



Actividad: VEN Y VETE

Objetivo: Fomentar la rapidez en el movimiento y en la carrera

Recursos: Espacio adecuado

Tiempo: 20 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes divididos en grupos de 10 o más.

Procedimiento:

Se forman cuatro grupos de igual número de personas. Una persona se la ligará.

Se sentarán formando una cruz en el suelo. El que se la liga irá pasando y cuando decida dará al último de una fila en la cabeza y le dirá “ven” o “Vete”.

Si dice ven se tendrán que levantar los de la fila y correr en la dirección que lo hace el que la liga.

Si dice vete, será en dirección contraria. El último en sentarse será la liga.

Variante: Variar los participantes, ubicarse en columna, variar la posición del cuerpo

Gráfico: Ven o Vete



FLEXIBILIDAD.

Actividad: ESTATUAS

Objetivo: Mejorar la postura corporal

Recursos: Espacio libre, música

Tiempo: De 08 a 10 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Se trabaja en todo el espacio predispuesto, los estudiantes se desplazaran en diferentes direcciones.

Al instante que se detiene la música, los estudiantes adoptaran la postura más parecida a la que el profesor haya señalado con anterioridad

Variante: Se puede incrementar en parejas, variar el ritmo musical, o sonar el silbato, una actividad durante la música, etc.

Gráfico: Estatuas.



Actividad: MI GALLINA CIEGA

Objetivo: Mejorar el control de la respiración como parte de la relajación

Recursos: Espacio adecuado

Tiempo: De 05 a 08 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Se formarán en la cancha indistintamente.

Y a la señal irán todos los estudiantes contando sin cortar la respiración de 3 la siguiente manera:

MI gallina ciega puso huevos en la arada, puso uno, puso dos, puso tres, puso cuatro, etc.

Quien llegue a un número más alto sin cortar la respiración o hacer otra ganara el juego

Variante: Se puede variar la letra de la canción por nombres de cosas, frutas.

Gráfico: Mi gallina ciega



Actividad: NO ME MUEVO

Objetivo: Ampliar la flexibilidad corporal en relación al espacio

Recursos: Espacio adecuado

Tiempo: 15 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

Se pone una música y el maestro ira diciendo partes del cuerpo que no se pueden mover hasta que solo quede la cara.

Cuando solo quede la cara, cada parte que diga el maestro se podrá ir moviendo. Si alguien se equivoca, se elimina.

Variante: Aumentar la intensidad, rapidez o la ubicación del estudiante

Gráfico: No me Muevo



Actividad: CADA UNO A SU CASITA

Objetivo: Potenciar la coordinación, equilibrio y reacción

Recursos: Espacio adecuado

Tiempo: De 05 a 10 minutos

Número de participantes: 50 estudiantes

Procedimiento:

El profesor distribuye algunos aros por el suelo, mediante palmadas el profesor va guiando a los estudiantes en las representaciones que deban componer.

Por ejemplo podrá decir:

Cuando deje de dar palmadas, tres personas dentro del mismo aro, las personas que se hayan quedado fuera ayudarán al profesor a guiar al resto.

Variante: Incrementar el número de estudiantes en el aro, su ubicación el aro

Gráfico: Cada uno a su casita



6.8. MODELO OPERATIVO

FASES	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	RESPONSABLE	FECHAS	EVALUACIÓN
Socialización	Socializar con comunidad educativa sobre la guía de actividades físicas	Reuniones de Charlas de Trabajo	Hojas de evaluación Computadora Diapositivas	Autor de la investigación/ estudiantes/ docentes	Primer trimestre	Aplicación de instrumentos de evaluación
Planificación	Planificar la implementación de la propuesta	Elaboración de las unidades para las actividades	Hojas Computadora Impresora	Autor de la investigación/ estudiantes/ docentes	Segundo mes del trimestre	Aplicación de instrumentos de evaluación
Ejecución	Ejecutar la aplicación de la propuesta	Monitoreo Aplicación	Silbato Materiales varios	Autor de la investigación/ estudiantes/ docentes	Los meses asignados para la aplicación	Aplicación de instrumentos de evaluación
Evaluación	Aplicar la evaluación de la propuesta	Aplicación de actividades físicas	Instrumento de recolección de datos	Autor de la investigación/ estudiantes/ docentes	Al finalizar las rutinas de actividades	Aplicación de instrumentos de evaluación

Cuadro N°. 22

Elaborado por: José Salazar

Fuente: La investigación

6.9. Administración

La propuesta generada será administrada y dirigida por el Investigador, Rector, Vicerrector, maestros, estudiantes quienes serán los responsables de tener claro los objetivos y logros a desempeñarse para la ejecución de la propuesta.

Se socializará mediante la ejecución de una guía, en la cual tendrán participación activa de todos y cada uno de los docentes, quienes tendrán la responsabilidad de orientar el trabajo a los estudiantes.

6.10. Previsión de la Evaluación

La evaluación será, participativa y permanente, además se realizará mediante una evaluación diagnóstica.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué evaluar?	La aplicación de las actividades de cada fase
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario determinar el impacto de la propuesta
3. ¿Para qué evaluar?	Para alcanzar los objetivos de la propuesta
4. ¿Quién evalúa?	Docentes
5. ¿Cuánto evaluar?	Evaluación quimestral
6. ¿Con qué evaluar?	Fichas de Observación

Cuadro N°. 23

Elaborado por: José Salazar

ANEXOS

RECURSOS

INSTITUCIONALES:	Unidad Educativa Salcedo
HUMANOS:	Investigador, José Salazar
	Director de Tesis
MATERIALES:	Tecnológicos
	De Escritorio
	Bibliográfico, Otros
ECONÓMICOS:	Financiado por la investigadora

PRESUPUESTO

GASTOS	VALOR
1.- Personal de apoyo	\$ 50
2.- Adquisición de imprevistos	\$ 250
3.- Material de escritorio	\$ 200
4.- Material bibliográfico	\$ 150
5.- Transporte	\$ 100
6.- Transcripción del informe	\$ 500
TOTAL	\$ 1250

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

ANDRADE, P. P. (2002). “Factores protectores y de riesgo en conductas problemáticas de los Adolescentes, Pag. 190, 202

ARIAS Gómez, D.H. (2005) Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales

ANÓNIMO: Libro del Conocimiento de todos los Regnos et Tierras et Señorios que son por el Mundo, et de las señales et armas que han. Pag. 90, 102

AULLÓN DE HARO, P. (Ed.) (2012). Metodologías comparatistas y Literatura comparada. Madrid, Dykinson

BACHELARD, G. (1978). La filosofía del no. Buenos Aires. Pag. 190, 202

BUSINESS, W. (1989) Magazine hablando sobre la importancia de los KPI. Pag. 345, 368

CASIMIRO A.J. (1999). Desarrollo de la condición física en la iniciación deportiva. Eds. APEF y Universidad de Almería. Almería 1999. Pag. 10, 59

CORRIENTE, F: Citius, altius, fortius. El libro negro del deporte. Pag. 80, 82

DICCIONARIO de la Real Academia Española. Pag, 45

EYSSAUTIER DE LA MORA, Maurice (2006). Metodología de la investigación: desarrollo de la inteligencia

FLORENZANO, 1998; Sikorski, 1996

FRÍAS, López, Díaz y Castell, El Desempeño Académico2002

GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES, Cultural S.A. (Madrid - España).

GONZÁLEZ, A. (1986). Introducción a las técnicas de investigación Pedagógica. México: Kapeluz. Pag. 40, 70

- GONZÁS.** (2007) Didáctica o dirección del aprendizaje. Bogotá.
- HOMO L.** (2004). Madrid: Alianza Editorial. Pag. 39, 59
- KAPLAN,** Zabkiewicz, Mcphee, Nguyen, GREGORICH, Disogra, Milton y Jenkins, 2003
- KANT,** Immanuel. "Pedagogía".
- KRAMER,** V. (1987). Actividad física y potencia aeróbica: Pag. 59, 68
- LEY DEL DEPORTE,** de la República del Ecuador
- MONTERO,** Federico y Jorge: El libro negro del deporte 2012
- PALACIOS,** Luis; Martínez, Cristina (2008). «Educación física y salud en la Educación Básica
- REPOSITORIO,** de la UTA 2015
- RIVA AMELLA, J.L.** (2009) Cómo estimular el aprendizaje. Barcelona, España. Editorial Océano
- UBÉN Ardila** (17 de febrero de 2016). «Calidad de vida
- SERRA** Majem, Lluís (2006). Actividad física y salud: Estudio enkid
- SWAIM,** Henry y Kelly, Didactica Educativa 2006
- LINKOGRAFÍA:**
- www.atletismofapur.com/kids/
- <http://preparacion-fisica.blogspot.com/2009/11/que-es-la-preparacion-fisica.html>
- <http://riie.com.ar/?a=46778>
- <http://www.aqa.org.mx/elatletismo/elatletismo.html>
- http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%ADsica
- <http://www.efdeportes.com/efd57/edad2.htm>

AUTORIZACIÓN:



UNIDAD EDUCATIVA "SALCEDO"
Salcedo - Ecuador.

Of. No. 256 - UES

Salcedo, 10 de Noviembre del 2015

PROCEDENCIA: Rectorado
ASUNTO: Comunicando particular

Señor
José Vicente Salazar Checa
EGRESADO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
Presente.-

De mi consideración:

Con un atento saludo, me permito comunicar que la Institución brindará todas las facilidades, a usted para que pueda realizar el trabajo de Investigación en su calidad de Egresado de la Facultad de Cultura Física "LA ACTIVIDAD FISICA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI"

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Con sentimientos consideración y estima.

Atentamente,

Lic. Ólger Castellano
RECTOR- E
C.C.No. 0502057979
Cole. 311



ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**ENCUESTA DIRIGIDA LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE
BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA
SALCEDO**

INSTRUCCIONES:

Su respuesta permitirá al investigador desarrollar un trabajo productivo para ustedes.

1.- ¿Conoce que es actividad física?

SI

NO

2.- ¿Conoce que movimientos corporales realiza en las clases de Educación Física?

SI

NO

3.- ¿Conoce cuál es su gasto energético durante la actividad física?

SI

NO

4.- ¿Sabe que cantidad de calorías debe consumir para realizar la actividad física?

SI

NO

5.- ¿Conoce si existen proyectos de actividad física en su institución?

SI

NO

6.- ¿El área de Educación física de su institución planifica actividades físicas para los estudiantes?

SI

NO

7.- ¿Conoce su desempeño académico en las clases?

SI

NO

8.- ¿Está consciente que su desempeño académico mejoraría si realiza alguna actividad física?

SI

NO

9.- ¿Las calificaciones evidencian su desempeño académico escolar?

SI

NO

10.- ¿Su profesor le motiva a esforzarse y mejorar académicamente?

SI

NO

GRACIAS

UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO
PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO
ANÁLISIS SITUACIONAL DEL DESEMPEÑO ACADÉMICO ANTES Y
DESPUES DE LA INVESTIGACIÓN

No.	NOMINA	1° QUIMESTRE Porcentaje	2° QUIMESTRE Porcentaje
1	ALBAN DEFAZ MATHIAS	60 %	62 %
2	ARCOS TUBON GENESIS	86 %	90 %
3	ARMAS JURADO LEONARDO	92 %	94 %
4	BARRE MOLINA EMILY NICOLE	75 %	80 %
5	BRAVO GANCHALA ORLANDO	88 %	89 %
6	CAICEDO CONGO DANIEL	60 %	76 %
7	CAIZA CHAGLLA ALISSON	60 %	67 %
8	CAMINO MEDINA ERICK	60 %	64 %
9	CARDENAS ARAGON CELESTE	77 %	78 %
10	CHALCO TASNA IVANNA	55 %	90 %
11	CORDOVA GAVILANEZ NADIA	86 %	94 %
12	CORDOVA VARGAS BRIANA	93 %	96 %
13	CURILLO MAZABANDA ERICK	69 %	72 %
14	FLORES BARRIONUEVO ERICK	60 %	70 %
15	GAVILANES SOTO ERICK	60 %	64 %
16	INTRIAGO ZAMBRANO MATIAS	60 %	70 %
17	JACOME TICHE MATEO	92 %	99 %
18	LOPEZ SORNOZA FERNANDA	81 %	86 %
19	MALLITASIG MURILLO JEAN	86 %	87 %
20	MANOBANDA CULQUI ERICK	75 %	77 %
21	MARTINEZ GARCIA ANDRE	45 %	58 %
22	MINIGUANO NAVARRETE JOHNSON	77 %	80 %
23	NUÑEZ JIMENEZ AMY	88 %	94 %
24	PALATE HURTADO MARIA	60 %	66 %
25	PILAMUNGA CURILLO ARIEL	60 %	62 %
26	POALACIN CHOCO DEBORA	60 %	60 %
27	REINOSO CORTES ALEXIS	60 %	64 %
28	REY VARGAS JAZMIN	60 %	60 %
29	SECAIRA VEGA MARIO	60 %	69 %
30	SHILLAGANA CHUNCHA ISMAEL	59 %	66 %
31	SOLIS LASCANO ANGELI RUTH	91 %	97 %
32	TOALOMBO ACOSTA AYME	86 %	84 %
33	VEGA ESPINOSA MATHIAS	76 %	78 %
34	VIERA UREÑA EMANUEL	92 %	90 %
35	VIERA UREÑA SARAHÍ	62 %	64 %
36	YANCHALIQUN SHIRLEY	57 %	56 %

37	PAUCAR MASABALIN JEREMY	60 %	72 %
38	PEREZ MORENO SAMIRA	88 %	90 %
39	PIMBO CAISAGUANO RONNIE	74 %	74 %
40	PULLUTASIG CUNALATA MARLON	75 %	70 %
41	QUILLIGANA SILVA JEREMY ARIEL	97 %	99 %
42	QUINATOA PIÑALOZA NAOMI	75 %	86 %
43	QUINATOA TUBON JOSELYN	67 %	67 %
44	SALAS CANTOS THAYRA	86 %	87 %
45	SILVA ORTIZ CARLOS ALBERTO	60 %	60 %
46	SOGSO NAVARRETE HECTOR JOEL	75 %	80 %
47	SULCA CUNALEMA JONATHAN	92 %	94 %
48	TIBANLOMBO AGUAIZA SAUL	60 %	66 %
49	TOAPANTA ALMACHI JAVIER	60 %	64 %
50	TOAPANTA MANOTOA MARJORIE	60 %	66 %

Nota: El presente porcentaje equivale a los promedios generales por asignaturas según la Malla Curricular del Primer Quimestre el cual subió considerablemente para el Segundo Quimestre en el periodo académico 2014-2015

MALLA CURRICULAR DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

ASIGNATURAS TRONCO COMÚN	HORAS DE CLASE PARA PRIMER AÑO DE BGU
FÍSICA	4
QUÍMICA	4
HISTORIA Y CIENCIAS SOCIALES	4
LENGUA Y LITERATURA	4
MATEMÁTICA	4
IDIOMA EXTRANJERO	5
DESARROLLO DEL PENSAMIENTO FILOSÓFICO	4
EDUCACIÓN FÍSICA	2
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	2
INFORMÁTICA APLICADA A LA EDUCACIÓN	2
TOTAL HORAS COMUNES OBLIGATORIAS	35