

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA: DE CULTURA FÍSICA**

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

**TEMA:**

---

RUTINAS DE EJERCICIOS UTILIZANDO EL PESO DEL CUERPO Y SU  
INCIDENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA  
ESCUELA FRAY BARTOLOMÉ DE LAS CASAS DE LA PARROQUIA  
SALASACA CANTÓN PELILEO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA EN  
EL PERIODO NOVIEMBRE 2010 MARZO 2011

---

**AUTOR:** Guamán Huilcapi Arnulfo Juan

**TUTORA:** Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire

**AMBATO- ECUADOR**

**2011**

**APROBACIÓN DE LA TUTORA  
DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

**CERTIFICA:**

Yo, Ingeniera Marcia Eulalia Vásquez Freire, CI. 180191350-8 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “RUTINAS DE EJERCICIOS UTILIZANDO EL PESO DEL CUERPO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA “ESCUELA FRAY BARTOLOMÉ DE LAS CASAS” DE LA PARROQUIA SALASACA CANTÓN PELILEO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2010 MARZO 2011”

desarrollado por el egresado: GUAMÁN HUILCAPI ARNULFO JUAN, 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.

Ambato, 19 de marzo de 2011

---

Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire

CI. 180191350-8

TUTORA

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Como autor del presente trabajo, me responsabilizo por todos los criterios emitidos en esta investigación, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe “Rutinas de ejercicios utilizando el peso del cuerpo y su incidencia en el estilo de vida de los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua en el periodo Noviembre 2010 Marzo 2011

Ambato, Marzo 19 del 2011

-----  
GUAMÁN HUILCAPI ARNULFO JUAN

CI.1803056173

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO  
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Graduación sobre el tema: “RUTINAS DE EJERCICIOS UTILIZANDO EL PESO DEL CUERPO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA “ESCUELA FRAY BARTOLOMÉ DE LAS CASAS” DE LA PARROQUIA SALASACA CANTÓN PELILEO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2010 MARZO 2011” presentada por el Sr. GUAMÁN HUILCAPI ARNULFO JUAN egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción 2006-2010, una vez revisada la investigación, aprueba con la calificación de ..... en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

---

Dra. Mercedes Lozada

---

Dr. Willyams Castro

## **DEDICATORIA**

Este trabajo lo dedico a mis padres especialmente a mi Madre por ser la fuerza que impulsa mi vida, por su apoyo incondicional, he podido culminar mi carrera, mis profesores, amigos quienes con un consejo o una palabra me han guiado constantemente.

## **AGRADECIMIENTO**

Al concluir el presente trabajo de investigación quisiera agradecer A DIOS, CRISTO JESÚS Por mantener vivas mis ilusiones y guiarme por el sendero de la vida, a mis padres a mis hermanas porque siempre están, a mi hermano Héctor por darme el valor de seguir adelante, a mis Amigos compañeros por estar siempre a mi lado en todo momento a todas aquellas personas que conforman la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO quien de una manera u otra contribuyo al desarrollo de mi carrera.

De manera especial a la Ing. Marcia Vásquez quien en calidad de tutora nos brindo su ayuda, colaboración y orientación en el desarrollo de este proyecto ya que sin su ayuda no hubiera sido posible lograr mi objetivo

## RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:

RUTINAS DE EJERCICIOS UTILIZANDO EL PESO DEL CUERPO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA “ESCUELA FRAY BARTOLOMÉ DE LAS CASAS” DE LA PARROQUIA SALASACA CANTÓN PELILEO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2010 MARZO 2011

**AUTOR:** Guamán Huilcapi Arnulfo Juan

**TUTOR:** Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freire

Resumen

Determinado el problema sedentarismo por la falta de actividad física se ha analizado el contexto, para determinar los descriptores, causas de la problemática para el estudio presente.

El progreso de ese conocimiento servirá de base para profundizar los fundamentos biológicos de su conducta motriz, en estrecha relación con los efectos de la actividad física practicados sistemáticamente, Los programas de actividad física deben proporcionar **relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad**. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento.

La hipótesis del trabajo e investigación fue “LAS RUTINAS DE EJERCICIOS UTILIZANDO EL PESO DEL CUERPO PARA UN MEJOR ESTILO DE VIDA SI INCIDEN EN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA FRAY BARTOLOMÉ DE LAS CASAS DE LA PARROQUIA SALASACA CANTÓN PELILEO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA NOVIEMBRE 2010 MARZO 2011 Con lo que se pretende motivar la práctica de los mismos.

El contenido de la investigación comprende aspectos importantes sobre las rutinas de ejercicios utilizando su propio peso en la institución y así fomentar y recuperar la buena salud.



## ÍNDICE GENERAL

### A.- PÁGINAS PRELIMINARES

CONTENIDO	PÁGINAS
TÍTULO O PORTADA	I
APROBACIÓN DE LA TUTORA .....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	IV
DEDICATORIA .....	V
AGRADECIMIENTO .....	VI
RESUMEN EJECUTIVO.....	VII
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I .....	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA .....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.3 PROGNOSIS. ....	6
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.2.5 INTERROGANTES .....	7
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	8
1.4 OBJETIVOS.....	9

1.4.1 GENERAL .....	9
1.4.2 ESPECÍFICOS .....	9
CAPITULO II .....	10
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	10
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA .....	11
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	12
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	17
2.5 HIPÓTESIS.....	35
2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES .....	35
CAPITULO III .....	36
METODOLOGÍA .....	36
3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN .....	36
3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	37
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	37
3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	39
3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	41
3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	43
CAPITULO IV .....	44
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	44
4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS (ENCUESTA) .....	45
4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS .....	58
CAPÍTULO V .....	59
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	59
RECOMENDACIONES.....	60
CAPÍTULO VI .....	61
6.1 Datos Informativos.....	61
6.2 Antecedentes De La Propuesta .....	61
6.3 Justificación.....	63

6.5 Matriz de involucrados.....	66
6.6 Línea Base Del Proyecto .....	67
6.7 MATRIZ DE MARCO LÓGICO .....	68
1-BIBLIOGRAFÍA .....	81
ANEXOS .....	84

#### ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRAFICO Nº 1.....	5
GRAFICO Nº 2.....	8
GRAFICO Nº 3.....	17
GRAFICO Nº 4.....	45
GRAFICO Nº 5.....	46
GRAFICO Nº 6.....	47
GRAFICO Nº 7.....	48
GRAFICO Nº 8.....	49
GRAFICO Nº 9.....	50
GRAFICO Nº 10.....	51
GRAFICO Nº 11.....	52
GRAFICO Nº 12.....	53
GRAFICO Nº 13.....	54
GRAFICO Nº 14.....	55
GRAFICO Nº 15.....	65

#### ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO Nº 1.....	29
CUADRO Nº 2.....	30
CUADRO Nº 3.....	39
CUADRO Nº 4.....	40
CUADRO Nº 5.....	42
CUADRO Nº 6.....	66

CUADRO N° 7 .....	67
CUADRO N° 8 .....	76
CUADRO N° 9 .....	78
CUADRO N° 10 .....	79

#### ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1 .....	45
TABLA N° 2 .....	46
TABLA N° 3 .....	47
TABLA N° 4 .....	48
TABLA N° 5 .....	49
TABLA N° 6 .....	50
TABLA N° 7 .....	51
TABLA N° 8 .....	52
TABLA N° 9 .....	53
TABLA N° 10 .....	54
TABLA N° 11 .....	55
TABLA N° 12 .....	58

## INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas y los ejercicios, estimulan el aumento de contenido de calcio, ayudan en el fortalecimiento de los huesos y los hace más densos. Si no nos mantenemos activos, los huesos se descalcifican y debilitan.

El ejercicio hace más que solo incrementar el calcio, también reduce la pérdida de minerales; ayuda a mantener la postura, la fuerza muscular, la coordinación, el equilibrio y reduce el riesgo de caídas.

Es importante saber que ejercitarnos para tener huesos sanos no es solo para ciertas edades, sino para todos: niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad. Se deberá tener presente que todo esto requiere tiempo y paciencia, para que con un programa paulatino de ejercicios, puedan conseguirse resultados útiles.

Este proyecto de investigación fue creado por la necesidad, ya que en los últimos tiempos son muchos los docentes que no practican actividad física, por falta de una organización cronológica de sus actividades y la desinformación de que pueden realizar ejercicios con su propio peso, es por ello que como un amante del deporte y comprometido con la sociedad propongo un video de rutinas de ejercicios para todas las edades y aquellas personas que quieran cambiar su manera de vivir sanamente.

Capítulo I.- El Problema. He seleccionado este tema ya que como preparador físico me preocupa el índice de sedentarismo que se producido por la falta de actividad física en los docentes.

Capítulo II.- Marco Teórico. Es apreciado como el segmento principal del contenido Filosófico aquí se establece las definiciones, tipos clases, modelos, se plantea hipótesis señalamiento de variables.

Capítulo III.- Metodología. Se los instrumentos y técnicas que se va a utilizar para la recopilación de datos informativos, están dirigidas a los docentes de la institución. Se ha tomado como población a 23 docentes, se establece también la operalización de variables

Capítulo IV.- Análisis e Interpretación de Resultados. Son cuadros y gráficos correspondientes a las preguntas efectuadas en las encuestas, obteniendo resultados

Positivos a la hipótesis planteada

Capítulo V.- Conclusiones y Recomendaciones. Esta se da de acuerdo a los datos obtenidos en las encuestas, se recomienda mayor preocupación en las autoridades institucionales para que generen actividades físicas como recreación.

Capítulo VI.- Propuesta. Esta es marcada por la matriz del marco lógico con un presupuesto que engloba el costo del proyecto a ejecutarse. Esto se da para mejorar el estilo de vida de los docentes mediante alternativas de ejercicios con rutinas fáciles de ejecutarlo con su propio peso

# **CAPITULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA**

Rutinas de ejercicios utilizando el peso del cuerpo y su incidencia en el estilo de vida de los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua en el periodo Noviembre 2010 Marzo 2011

### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.**

En los últimos años en nuestro país se ha vivido una profunda revolución del ejercicio físico; la educación física se empieza a tener en cuenta en las distintas edades, y especialmente en la formación de los niños, que se encuentran en el periodo más importante y moldeable para conseguir unos buenos hábitos.

Diversos trabajos científicos establecen que las personas que más se pueden beneficiar del ejercicio son las sedentarias/os o menos activas/os, siempre que el ejercicio que realicen sea bien programado y regular.

El ejercicio físico siempre resulta saludable cuando se practica bajo las condiciones recomendadas por los profesionales. Es una buena forma de mejorar o mantener la salud. Las personas pueden reducir su riesgo de padecer patologías cardíacas con sólo 2 horas de preparación física a la semana. Existen estudios que demuestran que una actividad física tan sencilla como caminar, nadar o correr a pequeñas intensidades hace que el sedentarismo y el riesgo de ataques cardíacos sea un 60% menor.

EL desconocimiento de una rutina de ejercicios como realizar 30' diarios de actividad física puede tonificar todas las partes del cuerpo y prevenir la flacidez e incluso puede prevenir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión alta y colesterol, obesidad, sedentarismo al no saber que se puede utilizar su propio cuerpo sin necesidad de acudir a un gimnasio.

En Tungurahua el índice de las personas sedentaria ha sido muy palpable ya que no cuentan con tiempo para disponer de una comida balanceada uno de los problemas más actual de estilo de vida es el sobrepeso por el poco ejercicios que ellos realizan.

En cuanto a los docentes de la institución de la Escuela Fray Bartolomé De las Casas de los 24 profesores muy pocos son los que realizan algún tipo de actividad física, algunos realizan deporte de fin de semana y es por la falta de tiempo ya que muchos de ellos siempre están en constante capacitación y es la razón por la cual no realizan ningún tipo de ejercicio para llevar una vida saludable. (Anexo 1).



### 1.2.2 ANALISIS CRÍTICO.

#### Árbol De Problema

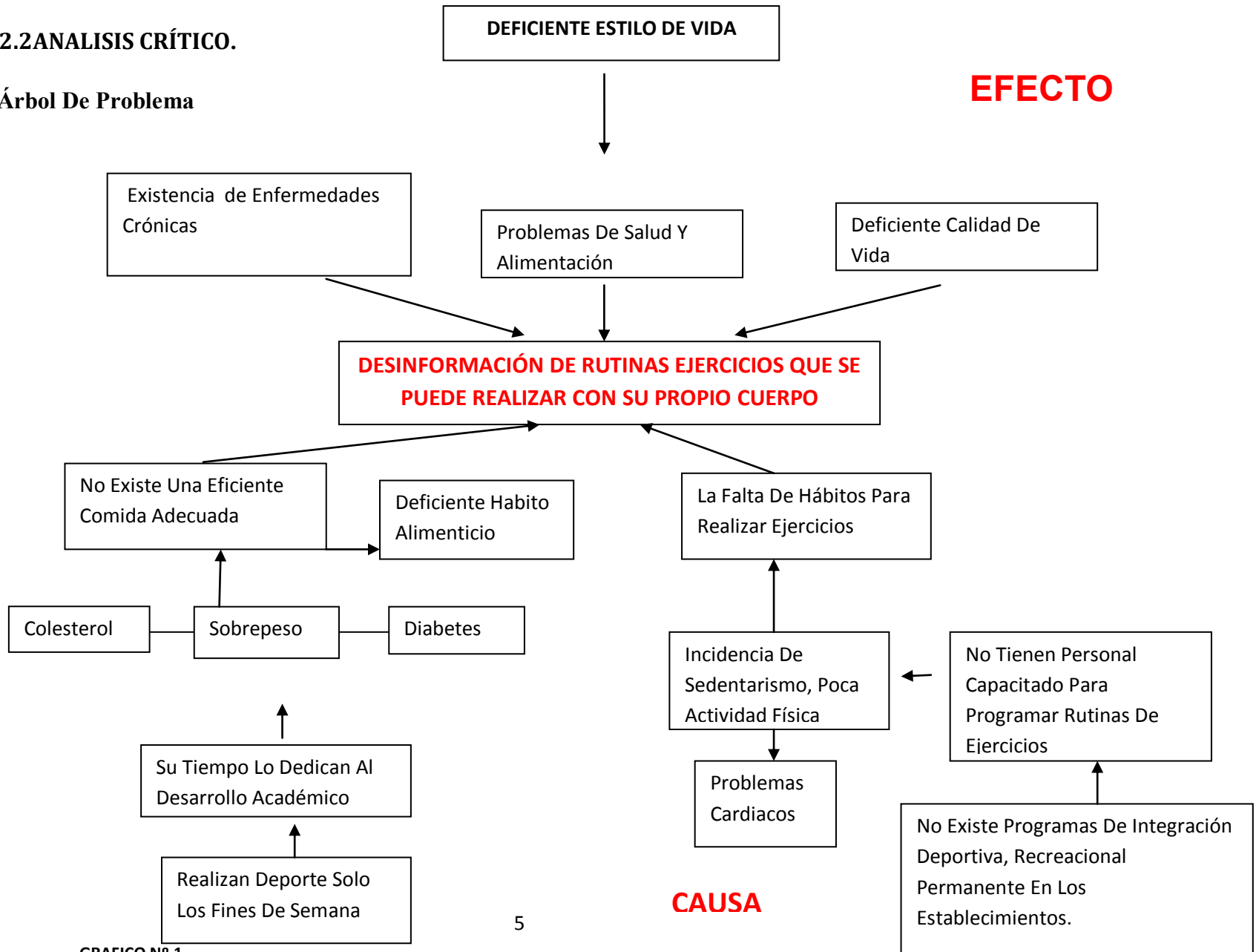


GRAFICO Nº 1

ELABORADO POR JUAN GUAMÁN

Si la práctica deportiva no se ha iniciado desde edades tempranas la población tienen a tender sobre peso y es sedentaria lo que se explica por la falta de tiempo y la falta de ejercicios. Esto también ha llevado a la no contratación de un profesional que pueda programar rutinas de ejercicios y así puedan tener programas deportivos permanentes, y el riesgo de ataques cardíacos por la falta de hábitos de hacer ejercicios al realizar deportes los fines de semana, la falta de tiempo ya que se dedican más al desarrollo académico.

Se ha originado como un mal estilo de vida un sinnúmero de enfermedades crónicas y la mala alimentación por no tener un eficiente hábito alimenticio ha conllevado a que el cuerpo humano almacena grasa y calorías en mayor cantidad de las que puede utilizar esto ha llevado a la población al sobre peso (colesterol, diabetes) y por ende se ha señalado muchos problemas de salud por la deficiente calidad de vida esto se ha dado por el desconocimiento de rutinas de ejercicios que pueden realizarlo utilizando su propio cuerpo.

### **1.2.3 PROGNOSIS.**

Si no se ejecuta el presente estudio de las rutinas de ejercicios utilizando el peso del cuerpo, orientado a un mejor estilo de vida de los docentes investigados, continuarán con el mismo ritmo de vida sedentaria posiblemente con él sobre peso, propendiendo al deterioro de la salud disminuyendo el promedio de vida.

### **1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo las rutinas de ejercicios utilizando el peso del cuerpo incide en el estilo de vida de los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua en el periodo Noviembre 2010 Marzo 2011.

### **1.2.5 INTERROGANTES**

- Que causa el sobre peso
- Porque no existe una comida adecuada
- Que son las enfermedades crónicas y porque se dan
- Porque existe una deficiente calidad de vida
- Porque la mala alimentación provoca problemas de salud

### **1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

**Aspecto:** Rutina de Ejercicios.

**Campo:** Deportiva.

**Área** : Cultura física.

**Tema** : Rutinas de ejercicios utilizando el peso de cuerpo y su incidencia en el estilo de vida de los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua en el periodo Noviembre 2010 Marzo 2011.

**Delimitación Espacial** : aplicada a los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua.

**Delimitación Temporal** : Noviembre 2010 Marzo 2011.

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

**Interés investigativo.-** Nos interesa investigar La incidencia de un video con rutinas de ejercicios utilizando el peso del propio cuerpo aplicado a los docentes, razón por la cual se investigara y tratara de dar parte a la solución del problema y esto beneficiara a quienes conformamos la institución educativa.

**Beneficios de los ejercicios.**

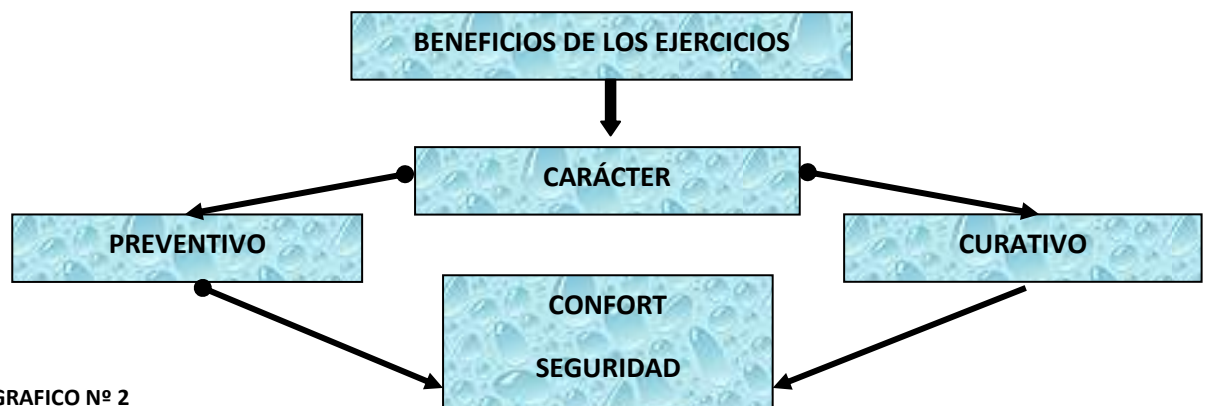


GRAFICO N° 2

**Factible.-** Es factible porque Tiene los siguientes aspectos:

**Político.-** las autoridades de la institución deberán de encargarse de crear horas en las que los docentes puedan disfrutar unos minutos realizando actividad física.

**Social.-** La función fundamental es la formación de las personas adulto mayor que desarrollen sus capacidades física mental para coadyuve en su calidad de vida.

**Cultural.-** referente a la estructura de actividad física carece de un programa en los establecimientos para los docentes.

**Original.-** Para realizar esta labor debemos tener un gran espíritu de solidaridad, Ya que el ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para nuestra supervivencia es evidente teniendo en cuenta que los ejercicios a medida que vamos realizando debemos ir incluyendo movimientos de brazos de forma amplia y de las diferentes parte del cuerpo de manera que logremos movilizar todo el cuerpo mientras realizamos un circuito de rutinas programadas.

**Novedoso.-** Porque una introducción de los ejercicios a los docentes también debe concientizarse de su actividad física y a disfrutar de una vida satisfactoria los ejercicios físicos localizados se lo denominan como ejercicios anaeróbicos.

**Importancia.-** Además el entrenamiento es Importante porque mejora la circulación, mejora el aporte distal de oxígeno, el retorno venoso y mejora la extracción muscular de oxígeno, reduciendo de esta manera la acumulación de ácido láctico.

## **1.4OBJETIVOS**

### **1.4.1 GENERAL**

- Mejorar la salud y la calidad de vida de los docentes, mediante acciones de ejercicios combinadas utilizando el peso del propio cuerpo con la finalidad de alcanzar un mejor estilo de vida en los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua en el periodo Noviembre 2010 Marzo 2011.

### **1.4.2 ESPECÍFICOS**

- Identificar la necesidad de los ejercicios localizados como estilo de vida.
- Fortalecer el desarrollo corporal de los docentes para así disminuir el sedentarismo y la obesidad.
- Implementar un programa de rutinas de ejercicios con la edición de un video.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Una vez realizada una investigación bibliográfica en la facultad de la Universidad Técnica De Ambato y en la institución hacer investigada se determina que no existen obras realizadas en relación al tema de investigación; si hay información relacionados a la actividad física.

Paredes Freire Mery Ivonne.

En su proyecto de tesis Análisis del trabajo aeróbico como factor de desarrollo en la capacidad física de los adultos mayores, determina unas conclusiones:

No se desarrollan actividad físicas adecuadas para el mejoramiento del adulto mayor

No se trabaja metodológicamente con el adulto mayor en cuanto ha intensidad y con la frecuencia cardiaca que nos permite dosificar el estímulo de los adultos mayores.

Y recomienda:

Se debe realizar actividades aeróbicas beneficiosas para la salud, requiere primordialmente identificar un índice de intensidad, objetivo que nos permite dosificar los estímulos fisiológicos apropiados.

También recomienda que se debe realizar 3 veces por semana durante 30 minutos en cada sesión de aeróbicos; es bueno hacer el calentamiento y enfriamiento para no provocar; calambres lesiones, dolores en los músculos.

A nivel mundial hay muchos temas relacionados, las personas que han adoptado como estilo de vida la gimnasia, generalmente duermen mejor, tienen menores ansiedades y tensiones. Están prácticamente inmunizados contra el estrés.

El ejercicio regular, más que las dietas, ayudan a la caída en el sobrepeso. Factor de longevidad comprobado contribuye a la calidad de vida en la vejez.

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

El ser humano desde los inicios de su existencia permanentemente estaba preocupado por mejorar su estilo de vida. Esta investigación se adopta un paradigma naturalista por cuanto es necesario analizar el desarrollo de los docentes con problemas de sedentarismo para formar así personas activas capaces de realizar ejercicios sin ningún problema.

### **FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA**

El poder de ejercer influencia sobre la formación de ideas y actitudes en el resto de la sociedad; muy especialmente sobre los docentes, sus miembros más jóvenes e influenciables.

Que entendemos que son positivos y además somos capaces de llevarlos a la práctica de la actividad física.

### **FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA**

Consientes que los ejercicios físicos es beneficioso para llevar una vida saludable no hemos optado por tal proceso “Si decides hoy por esta receta de vida abre tu corazón” a la práctica de los ejercicios y obtén máximo beneficio, la misión de los profesionales en preparación física es la de dar una variedad de orientación a todas las persona que desee comprometerse a darle movilidad a su cuerpo.

### **FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA**

El problema que se está investigando es una situación real, todos debemos entender que la tarea de los docentes, es estresante los beneficios que podemos obtener y mantener con una adecuada información de una rutina de ejercicios que dure a unos 20 a 30 minutos por día, este programa de ejercicios se debe elaborar como una

respuesta a la necesidad de la sociedad que debe ser tratado desde un punto de vista objetivo. Para vivir en base a un bien común y solidario.

## **FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA**

Para la Pedagogía contemporáneas constituye una tarea esencial la organización de un sistema coherente de rutinas de ejercicios, que debe realizarse, por una parte, en correspondencia con el modelo social que encarna las exigencias de nuestra sociedad hacia el (docente) y, por otra, en función de las características específicas de cada etapa del desarrollo. Se fundamenta desde el punto de vista la necesidad de concebir un mejor estilo de vida y así contribuir significativamente al proceso de formación de la personalidad durante los ejercicios físicos. Tomamos como punto de partida la satisfacción de las Necesidades de las personas sedentarias.

## **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

### **Ley del deporte**

**Art. 26.-** Lo formativo, de conformidad con lo dispuesto del proyecto de ley tiene como objetivo la iniciación deportiva, esto es la enseñanza y el desarrollo de por deportistas por lo que su estructura tiene que estar formadas por organizaciones que tengan las mismas funciones

**Art.- 9 De la práctica y la actividad física** es derecho de los ciudadanos practicar deporte y acceder a la actividad física de manera libre y voluntaria sin discrimin alguno de acuerdo a la constitución de la república y a la presente ley

**Art.- 381** El estado protegerá promoverá y coordinara la cultura física que comprende el deporte, actividad física, como actividades que contribuyan a la salud formación y desarrollo de las personas; impulsara el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativos, barrial y parroquial.

### **Título VII - régimen del buen vivir - movimiento**

**Art. 383.-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la



promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

**Art. 363.-** El Estado será responsable de:

1. Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario.

2. Universalizar la atención en salud, mejorar permanentemente la calidad y ampliar la cobertura.

3. Fortalecer los servicios estatales de salud, incorporar el talento humano y proporcionar la infraestructura física y el equipamiento a las instituciones públicas de salud.

## **Ley de la organización territorial y descentralización**

### **Del régimen administrativo y seccional**

**Art. 224.-** El territorio del Ecuador es indivisible. Para la administración del Estado y la representación política existirán provincias, cantones y parroquias. Habrá circunscripciones territoriales indígenas y afro ecuatorianas que serán establecidas por la ley.

### **De los gobiernos seccionales autónomos**

**Art. 228.-** Los gobiernos seccionales autónomos serán ejercidos por los consejos provinciales, los concejos municipales, las juntas parroquiales y los organismos que determine la ley para la administración de las circunscripciones territoriales indígenas y afro ecuatorianas.

**Art. 229.-** Las provincias, cantones y parroquias se podrán asociar para su desarrollo económico y social y para el manejo de los recursos naturales.

**Art. 231.-** Los gobiernos seccionales autónomos generarán sus propios recursos financieros y participarán de las rentas del Estado, de conformidad con los principios de solidaridad y equidad.

Los recursos que correspondan al régimen seccional autónomo dentro del Presupuesto General del Estado, se asignarán y distribuirán de conformidad con la ley. La asignación y distribución se regirán por los siguientes criterios: número de habitantes, necesidades básicas insatisfechas, capacidad contributiva, logros en el mejoramiento de los niveles de vida y eficiencia administrativa.

### **Ley de gestión ambiental**

**Art. 1.-** La presente Ley establece los principios y directrices de política ambiental; determina las obligaciones, responsabilidades, niveles de participación de los sectores público y privado en la gestión ambiental y señala los límites permisibles, controles y sanciones en esta materia.

### **Capítulo II de la autoridad ambiental**

**Art. 9.-** Le corresponde al Ministerio del ramo:

**b)** Proponer, para su posterior expedición por parte del Presidente de la República, las normas de manejo ambiental y evaluación de impactos ambientales y los respectivos procedimientos generales de aprobación de estudios y planes, por parte de las entidades competentes en esta materia.

**c)** Aprobar anualmente la lista de planes, proyectos y actividades prioritarios, para la gestión ambiental nacional.

**d)** Coordinar con los organismos competentes para expedir y aplicar normas técnicas, manuales y parámetros generales de protección ambiental, aplicables en el ámbito nacional; el régimen normativo general aplicable al sistema de permisos y licencias de actividades potencialmente contaminantes, normas aplicables a planes nacionales y normas técnicas relacionadas con el ordenamiento territorial.

**e)** Determinar las obras, proyectos e inversiones que requieran someterse al proceso de aprobación de estudios de impacto ambiental.

## **Ley orgánica de salud.**

**Art. 3.-** La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida.

**Art. 6.-** Es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública:

- 1.- Definir y promulgar la política nacional de salud con base en los principios y enfoques establecidos en el artículo 1 de esta Ley, así como aplicar, controlar y vigilar su cumplimiento.
2. Ejercer la rectoría del Sistema Nacional de Salud.
3. Diseñar e implementar programas de atención integral y de calidad a las personas durante todas las etapas de la vida y de acuerdo con sus condiciones particulares.

## **Título V**

### **De las instituciones del estado y la función pública**

**Art. 119.-** Las instituciones del Estado, sus organismos y dependencias y los funcionarios públicos no podrán ejercer otras atribuciones que las consignadas en la Constitución y en la ley, y tendrán el deber de coordinar sus acciones para la consecución del bien común.

Aquellas instituciones que la Constitución y la ley determinen, gozarán de autonomía para su organización y funcionamiento.

## **Capítulo 2**

### **De la función pública**

**Art. 120.-** No habrá dignatario, autoridad, funcionario ni servidor público exento de responsabilidades por los actos realizados en el ejercicio de sus funciones, o por sus omisiones.

El ejercicio de dignidades y funciones públicas constituye un servicio a la colectividad, que exigirá capacidad, honestidad y eficiencia.

## 2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

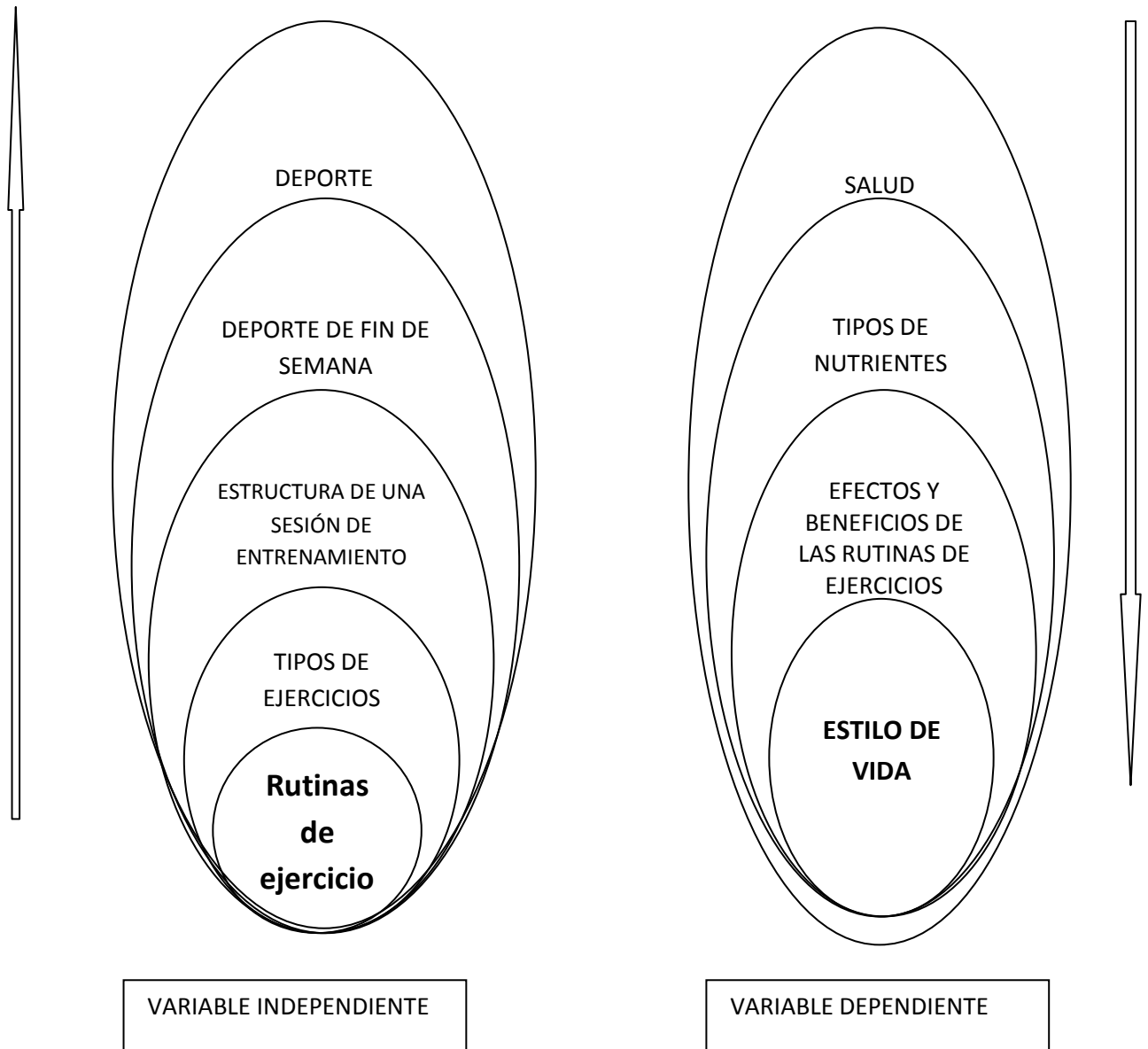


GRAFICO N° 3

ELABORADO POR JUAN GUAMÁN

## **Fundamentación teórica**

### **Variable independiente**

### **Historia de los ejercicios**

W WW. historia\_del\_deporte\_y\_del\_ejercicio\_fisico.pdf

La historia del ejercicio físico es tan antigua como la del propio hombre y ha seguido día a día su desarrollo.

**Los Galeno** son los primeros que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia), ejercicios rápidos (carrera, golpear, juego pelota, velocidad y reflejos), ejercicios violentos (repetición de los primeros de forma rápida, potencia) También fueron los primeros en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.y más genuinos proponían a sus pacientes la realización de ejercicios físicos como tratamiento de múltiples enfermedades.

### **Régimen del entrenamiento**

Para un buen ejercicio no se recomienda realizar más de 20 minutos las primeras semanas. A medida de que el cuerpo tome como hábito el ejercicio físico, podrá irse agregando más tiempo de ejercicio.

Pero sin dudas, escuchamos mucho menos sobre otro tipo de ejercicio cardiovascular, conocido como ejercicio anaeróbico.

### **¿Qué es un ejercicio anaeróbico?**

[http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio\\_anaer%C3%B3bico](http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_anaer%C3%B3bico)

Mientras que “aeróbico” significa “con oxígeno”, anaeróbico quiere decir “sin aire” o “sin oxígeno”. El ejercicio anaeróbico es una actividad de corta duración y gran intensidad, en la que las demandas de oxígeno del cuerpo superan la cantidad disponible del mismo. El ejercicio anaeróbico se basa en las fuentes energéticas acumuladas en los músculos

y, a diferencia del ejercicio aeróbico, no es dependiente del oxígeno que se pueda respirar del aire.

### **Ejercicios anaeróbicos:**

- levantamiento de pesas,
- toda clase de carrera corta a gran velocidad (ya sea a pie, en bicicleta, o cualquier otro medio,
- salto a la soga,
- escalada en roca,
- entrenamiento a intervalos,
- ejercicio isométrico, y
- cualquier forma de ejercicio rápido y exigente.

### **Capacidad física.**

- Fortalece el sistema musculo esquelético
- Desarrollan coordinación neuro-muscular
- Incrementa la capacidad cardio vascular

### **Rutinas de ejercicios.**

#### **Tipos de ejercicios**

[www.MSNBC.com./](http://www.MSNBC.com/) De Wikipedia, la enciclopedia libre

- Press de banca**

El Press de banca o fuerza en banco es un ejercicio con pesas que trabaja la zona superior del cuerpo.



### **Ejecución**

El levantador se tumba sobre su espalda en un banco, levantando y bajando la barra directamente por encima del pecho. Está pensado para el desarrollo los músculos del pecho,

### **□ Sentadillas.**

La sentadilla es uno de los ejercicios básicos del entrenamiento de fuerza. Trabaja directamente los músculos de muslo, cadera y glúteos, y fortalece los huesos, ligamentos y tendones de piernas y caderas. Considerado durante mucho tiempo un ejercicio vital para desarrollar la fuerza y el volumen en los músculos de piernas y nalgas, ha sido objeto de considerable controversia en los últimos años, debido a la acusación por parte de algunos entrenadores de que las sentadillas aumentan la probabilidad de sufrir lesiones lumbares y de rodilla.



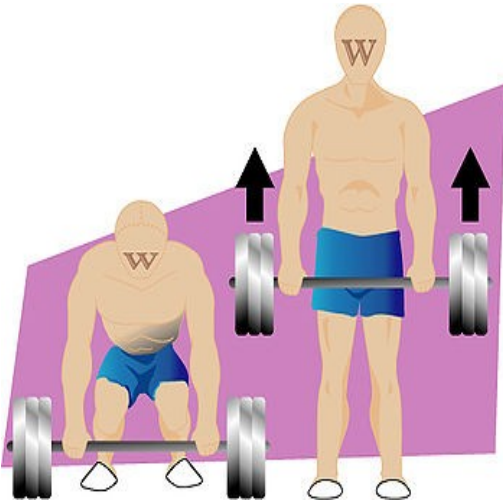
### **Ejecución**

El movimiento básico se inicia siempre en posición erguida. Se suele hacer con pesas, bien sujetándolas en las manos o colocando una barra con pesas cruzada sobre el músculo trapecio, detrás del cuello. El movimiento se realiza flexionando rodillas y cadera para hacer bajar el cuerpo hacia el suelo sin perder la verticalidad, volviendo luego a la posición inicial.



### □ **Peso muerto.**

El peso muerto es un ejercicio con pesas donde se levanta la barra desde el suelo hasta la cintura.



### **Ejecución**

La barra se encuentra en el suelo y el atleta debe asumir una posición erecta, con las rodillas bloqueadas al principio y al final del levantamiento. Éste debe colocarse mirando la barra y, flexionando sus piernas, se agacha hasta tener la barra a una distancia de manos ligeramente mayor a la distancia de los hombros. Luego, siempre mirando hacia el frente, empuja con las caderas hacia adelante y posteriormente tirando con las piernas hasta quedar nuevamente erguido con las piernas trabadas. Los hombros deben quedar hacia atrás y la espalda con una curva hacia dentro.

### □ **Curl de bíceps**

<http://www.enplenitud.com/libros>

Curl de bíceps son los ejercicios que implican la ejercitación de dicho músculo. Como el bíceps trabaja en el giro de muñeca o contracción del brazo, es fácil inducir que los diferentes tipos de Curl's incluyen flexiones de brazos así como giros de muñeca.



## **Estructura de una sesión de ejercicios**

<http://www.Ejercicios físicos y calidad de vida>

Un programa estructurado de actividad física puede dividirse en las siguientes tres fases:

- Entrada en calor.
- Ejercicio propiamente dicho (caminata, trote, bicicleta, baile o el deporte elegido, ejercicios de fuerza muscular, recreación).
- Vuelta a la calma (elongación).

### **Entrada en calor:**

Todas las actividades dinámicas deben estar precedidas por movimientos de calentamiento y elongación de articulaciones y grupos musculares. Tienen una importancia fundamental para prevenir lesiones y preparar al aparato cardiovascular para el ejercicio.

Cada ejercicio tendrá una duración de 10 a 12 segundos

### **Cuello**

Movimientos suaves y circulares del cuello entre 5 a 10 veces. Si hay artrosis cervical o los ejercicios provocan mareos, el ejercicio puede realizarse sólo con movimientos laterales, sin llevar la cabeza atrás. Se realizan 3 repeticiones con un período de reposo intermedio de 15 segundos.



### **Hombros y espalda:**

- 1) elevar ambos brazos extendidos;
- 2) con uno de los brazos tomarse la parte de atrás de la

### **Ejercicio D:**

- 1) ponga las manos entrelazadas por detrás de su espalda;
- 2) eleve los brazos extendidos. Repita el movimiento 5 veces.



- cabeza (zona cervical);
- 3) con el otro brazo agarrar el codo del primer brazo;
  - 4) realizar movimientos laterales del tronco hacia uno y otro lado con los pies fijos en el piso. Vaya diciendo: "uno, uno (derecha - izquierda), dos, dos...". Complete 2 series de 5 movimientos con un período de 15 segundos entre cada una.

### **Hombros**

- Ejercicio A:**
- 1) párese paralelo a una pared y extienda su brazo hacia ella apoyando la palma de la mano;
  - 2) gire la cabeza hacia el lado opuesto a la pared manteniendo el otro brazo flexionado sobre la espalda;
  - 3) mantenga la posición durante 5 segundos y repita el movimiento 5 veces;
  - 4) realice el mismo ejercicio con el brazo opuesto. Tres series con cada brazo.



### **Ejercicio B:**

- 1) agarre una toalla sobre su cabeza con los brazos extendidos;
- 2) vaya bajando la toalla hacia su espalda flexionando los codos hasta donde pueda hacerlo sin dolor;
- 3) repita el movimiento 5 veces.



### **Ejercicio C:**

- 1) extienda los brazos sobre su cabeza con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba;
- 2) baje y suba los brazos por detrás de la cabeza flexionando los codos. Tres series de 5 repeticiones.



**Espalda:**

**Ejercicio A:** 1) colocarse a una distancia de un paso desde la pared;

2) apoyar las dos manos sobre la pared flexionando la cintura y mirando hacia el piso. Las rodillas deben permanecer con una leve flexión.

3) realizar movimiento de la cintura llevando el pecho hacia abajo hasta que los hombros queden por debajo de la altura de las manos.



**Ejercicio B:**1)

Acuéstese en el piso boca abajo.

2) eleve el tórax apoyando las palmas de las manos en el piso y dejando la zona abdominal sobre el piso. Sentirá el estiramiento en la zona lumbar y en la parte baja de la espalda. También se estirarán los hombros.



**Ejercicio C:** 1) acuéstese boca arriba;

2) extienda los brazos hacia atrás y estírese lo más que pueda. Las piernas deben permanecer extendidas.



**Tronco:**

**Ejercicio A:**1) acuéstese boca arriba;

2) flexione una pierna y pase por encima de la rodilla de la pierna que queda extendida;

3) tome con la mano opuesta a la rodilla flexionada el hombro del otro lado;



4) gire el tronco hacia la dirección del hombro garrado. Realice 5 repeticiones y cambie de pierna y de rotación.

**Ejercicio B:** 1) póngase de espaldas a una pared a una distancia de medio paso;

2) rote su cintura hasta apoyar sus manos sobre la pared. Su cabeza también gira para mirar las palmas apoyadas;

3) el movimiento se completa con la rotación hacia el lado opuesto. Pueden realizarse 3 series de 5 repeticiones.



**Ejercicio C:** 1) siéntese con las piernas extendidas;

2) flexione una pierna y pásela sobre la rodilla de la otra;

3) flexione el brazo correspondiente a la pierna extendida tocándose el hombro de ese lado;

4) lleve el codo hacia el lado contrario (rotación del tronco) mientras la rodilla flexionada hace el movimiento opuesto. Con la otra mano extendida hacia atrás tiene el punto de apoyo. Se efectúan 5 movimientos y se cambia al lado opuesto.



### **Glúteos:**

1) siéntese con las piernas extendidas;

2) flexione una pierna y tómese el tobillo;

3) empuje su tobillo hacia el pecho. Cinco repeticiones con cada pierna.



## **Caderas:**

**Ejercicio: A1)** agáchese con una pierna extendida hacia atrás y la otra flexionada adelante;

2) empuje su cadera hacia adelante apoyando su peso en la pierna flexionada;

3) vuelva hacia atrás. Repita el ejercicio cambiando de pierna. Notará el estiramiento de los músculos posteriores de la pierna junto con los movimientos de las caderas.



## **Ejercicio B**

**(Cadera y músculos internos de la pierna):**

1) párese a medio metro de una pared;

2) apoye una mano sobre la pared para sostenerse;

3) levante la pierna del lado contrario lateralmente. Repita 5 veces el movimiento con cada pierna.



**Muslo (músculos anteriores):**

1) póngase frente a una pared a una distancia de medio metro;

2) apoye la palma de una mano sobre la pared;

3) flexione una pierna y tómesese el tobillo con la otra mano;

4) lleve la pierna hacia arriba y sosténgala 5 segundos. Repita el movimiento con la otra pierna.



### **Muslo (músculos, posteriores):**

- 1) Con las piernas extendidas trate de tocar el piso con la punta de los dedos;
- 2) mantenga 5 segundos la posición. Llegue hasta donde pueda, sintiendo el estiramiento en la parte posterior del muslo. Repita el ejercicio con ambas piernas.



### **Efectos y beneficios de las rutinas de ejercicios**

#### **Beneficios:**

El ejercicio anaeróbico usa tus músculos a una gran intensidad por un período corto de tiempo. Como resultado, puede ayudarte a:

- Desarrollar una musculatura más fuerte.
- Mejorar las cantidades máximas de oxígeno que puedes consumir durante el ejercicio y, en consecuencia, mejorar el estado cardio respiratorio.
- incrementar tu capacidad de detener la acumulación de sustancias residuales (como el ácido láctico) y ayudarte a removerlas del organismo. Esto significa que su resistencia y su habilidad para combatir la fatiga mejorarán.
- En general, el ejercicio anaeróbico quema menos calorías que la actividad aeróbica, y en cierta forma puede ser menos beneficioso al bienestar cardiovascular.
- No obstante, es mejor para ganar fuerza y masa muscular, y aun así tiene beneficios para el corazón y los pulmones.
- A largo plazo, el incremento de masa muscular ayuda a la persona a tener menos grasa y a controlar su peso, dado que el músculo usa grandes cantidades de calorías.

#### **Efectos del ejercicio físico**

- Opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero

positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.

- Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.
- Mejora y fortalece el sistema osteo-muscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
- Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona así como al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.
- Mejora el aspecto físico de la persona.

### **Deporte de fin de semana.**

Hoy nos centramos en las personas que realizan actividad física solos los fines de semana muchos de ellos no se han dado cuenta de la importancia de la preparación adecuada esto es lo que ocurre cuando lo practicas se lesionan.

Para los deportista de fines de semana se sugiere que por lo tres días a la semana realicen actividad física moderadas.

### **El deporte.**

El deporte es cualquier actividad física que el ser humano hace para divertirse o para competir. En realidad, lo deseable sería que cuando se hace deporte para competir, también se haga para divertirse. Los deportes de competición se realizan siguiendo unos reglamentos

### **Clasificación de los deportes.**

**Deportes atléticos:** atletismo, gimnasia, halterofilia, natación o ciclismo.

**Deportes de pelota:** fútbol, béisbol, rugby, baloncesto, balonmano, voleibol o tenis.

**Deportes de combate:** boxeo, lucha libre, esgrima o artes marciales (judo, kárate...).



## Variable dependiente

### Teoría de los alimentos

<http://www.cocinandopasoapaso.com>

Determinados alimentos nos proporcionan energía orgánica y calor corporal, como por ejemplo: almidones (pan, pasta) azúcares y lípidos o grasas. Un exceso de hidratos de carbono (glúcidos) y de grasas (lípidos), nos hacen engordar especialmente en cintura, vientre y caderas, si no quemamos el exceso mediante ejercicio físico.

Nuestra sociedad tiende cada vez más por infortunio al sedentarismo, por lo tanto convendremos limitar el consumo de estos alimentos si no queremos engordar.

### **Nutrición a base de cereales**

<http://www.comerparaperder.saludynutriciontips.com/>

Los cereales, junto con las legumbres son grupos de alimentos que poseen un indudable valor nutricional y son indispensables para una alimentación sana.

A los cereales se los puede incluir en un sinnúmero de recetas dulces o saladas a la hora de sentarte a la mesa.

La avena encabeza la lista del grupo, por ser el más completo de todos los cereales. Se alinean detrás:		
<b>CEREALES</b>	<b>DERIVADOS</b>	
el maíz, el trigo, el arroz, la cebada, el centeno	las harinas, sémolas, el pan, las galletitas, el pochoclo, los cereales para el desayuno, las pastas y los fideos	Todos ellos son una excelente fuente de energía porque proveen al organismo de hidratos de carbono complejos, almidón, fibra, proteínas,

**CUADRO Nº 1**

ELABORADO POR JUAN GUAMAN

Ejemplos de cómo complementar bien las proteínas.

**Cereal + legumbre**

*Ej. Arroz y lentejas*

**Cereal + leche, yogur ó queso ó carne - roja o blanca ó huevo**

*Ej. Copos de cereal con yogur o leche; polenta con queso, fideos a la bolognesa, budín de arroz con huevo*

**CUADRO Nº 2**

ELABORADO POR JUAN GUAMAN

- Para que el organismo asimile bien el hierro deberás mezclar un plato de cereales (especialmente de los integrales) con algún alimento rico en vitamina C como el tomate crudo,
- una fruta cítrica (naranja, mandarina )

## **Tipos de nutrientes.**

<http://www.cocinandopasoapaso.com>

### **Proteínas de origen Animal Son:**

\* La Albúmina, en la clara de huevo.

\*La Caseína, en la leche.

\*La Misiona, en la carne.

\*La Fibrina, y Las Globulinas,

En la sangre

El Colágeno, en los huesos y en los

Tendones

cocidos

forman

sustancia

gelatino



### **Proteínas de origen vegetal**

\*Las cromoproteínas,

En las hojas verdes de las legumbres

\* La Legumina, en los granos como

La lenteja, el fréjol, la arveja.

\*Las Glutelinas, en cereales como

El trigo, el arroz, la cebada.

\*La Zeína, en el Maíz, la gliadina, en el trigo.



**Proteínas:** Todo lo que crece ya sea animal o vegetal contiene proteínas en mayor o menor medida. Las proteínas son la base de todos los tejidos vivos, una dieta equilibrada debe contener un 10% de proteínas. El pescado y sobre todo la carne son ricos en proteínas, también los cereales. Las proteínas contienen 20 unidades básicas:

**Los aminoácidos,** que absorbidos por el torrente sanguíneo llegan a los lugares donde son necesarios y una vez allí se reconstruyen y forman las proteínas específicas que cada órgano necesita.

**Hidratos de carbono:** Son los azúcares y las féculas que contienen en gran proporción los cereales, la pasta y los dulces en general. Los hidratos de carbono nos proporcionan la energía necesaria y si los consumimos sin exceso no van a engordarnos. Tomemos como ejemplo la pasta, es uno de los mejores alimentos y no engorda, engordan las salsas con las que a veces la condimentamos y eso es lo que hay que vigilar.

Tampoco podemos prescindir del pan por su gran cantidad de proteínas pero debemos limitar su consumo.

**Grasas:** Por supuesto hay grasas que son evidentes, aceite, mantequilla, manteca..... y luego están el queso, leche, carnes y pescado azul entre otros. Las grasas deben limitarse a un 10% en nuestra dieta diaria, esta cantidad es imprescindible para que nuestra sangre absorba mediante la digestión algunas vitaminas como la A y la D. Indudablemente las grasas ayudan a digerir los alimentos y al mismo tiempo son una fuente de energía mayor que los hidratos de carbono y las proteínas.

**Sales minerales:** Los principales de los que podemos tener carencia son: hierro, calcio, yodo, flúor y zinc. La fuente principal la encontraremos en las carnes, espinacas, legumbres, leche, queso, pescado y marisco.

Para mejorar la absorción del hierro en nuestra dieta es aconsejable tomar un zumo de naranja o pomelo antes de las comidas. La vitamina C que contienen facilita que nuestro organismo asimile el hierro.

**Vitaminas:** Imprescindibles Para la vida, hagamos un repaso a las más importantes.

**"A" Retinol:** Aumenta la resistencia a las infecciones y mantiene en buen estado la piel y la vista. La encontramos en frutas y verduras de color naranja y amarillo como albaricoques, melocotones, zanahorias, limones, etc.

**"B1" Tiamina:** Nos ayuda a metabolizar los hidratos de carbono. Mantiene sanos el sistema nervioso y muscular. La encontramos en los cereales integrales, las legumbres, levadura de cerveza, germen de trigo, marisco, pescado, hígado y carne de cerdo.

**"B2" Riboflavina:** También ayuda a metabolizar los hidratos de carbono, grasas y proteínas. Mantiene sanas la piel y las mucosas. La encontramos en los productos lácteos, levadura de cerveza, huevos, pescado, pollo y carnes rojas.

**"B3" Niacina PP:** Regula el sistema circulatorio, controla el colesterol y aumenta las ganas de comer. La encontramos en el arroz, hígado, pollo, huevos, levadura de cerveza, pescado, verduras y frutos secos.

**"B5" Ácido Pantoténico:** Favorece la absorción de las grasas y los hidratos de carbono, mantiene sano el sistema nervioso, el cabello y la piel. Lo encontramos en las legumbres, la yema de huevo, el hígado, las naranjas y los cacahuets.

**"B6" Pirodixina:** Ayuda a la producción de anticuerpos y glóbulos rojos, metaboliza las proteínas. La encontramos en las verduras, levadura de cerveza, pescado, legumbres, uva y frutos secos; sobre todo en las nueces.

**"B9" Ácido Fólico:** Favorece la correcta asimilación de la vitamina B12 y la producción de glóbulos rojos, metaboliza las proteínas, grasas e hidratos de carbono. Indispensable para un embarazo sano. La encontramos en el hígado, verduras, fruta, legumbres y levadura de cerveza.

**"C" Ácido Ascórbico:** Aumenta la resistencia contra las infecciones, ayuda en la cicatrización de las heridas, regula el colesterol y mantiene en buen estado piel, huesos, ligamentos y tendones. La encontramos en los cítricos, el kiwi, las grosellas negras y verduras en general.

**"D" Calciferol:** Favorece la absorción del calcio necesario para huesos y dientes. El sol ayuda a su metabolización. La encontramos en el pescado azul, la yema de huevo, la leche y las simientes germinadas como la soja, alfalfa, etc.

**"E" Alfatocofeol:** Aumenta la resistencia a las infecciones, favorece la renovación celular y es un poderoso antioxidante por lo que es una buena aliada en la lucha contra el envejecimiento de la piel. La encontramos en los cereales, Yema de huevo, verduras, frutos secos sin tostar, legumbres y aceite de oliva virgen.

**"H" Biotina:** Metaboliza las grasas. La encontramos en el hígado, yema de huevo, nueces y levadura de cerveza.

**"K" Antihemorrágica:** Favorece la coagulación de la sangre. La encontramos en todas las verduras de hoja verde, en el tomate, patatas y huevos.

### **Minerales:**

**Hierro:** Su falta provoca anemia. La carne roja y el hígado son las principales fuentes de este mineral. Su absorción se ve favorecida por la ingestión simultánea de vitamina C.

**Calcio:** Hay que asegurarse un buen consumo de vitamina D para ayudar a su absorción. La leche y el queso son los alimentos más ricos en este mineral.

**Yodo:** Su carencia origina bocio, que es una grave enfermedad de la glándula tiroides. En zonas alejadas del mar el suelo es pobre en este mineral y en consecuencia los alimentos animales o vegetales tienen carencias y la dieta de sus habitantes también. La única fuente rica en yodo es el pescado.

**Flúor:** Su importancia reside en la protección que da a los dientes contra la caries, por ello en muchos lugares se añade al agua potable observándose una menor incidencia en caries en la población que consume agua fluorada.

**Zinc:** Su insuficiencia incide directamente en la fertilidad y retrasa el desarrollo sexual de los jóvenes. Existe en casi todos los alimentos con una mayor incidencia en carne y marisco.

## **Estilo de vida**

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano espiritual y como componente de la calidad de vida. En este sentido se define como estilo de vida saludable.

### **2.5 HIPÓTESIS.**

Como respuesta tentativa a la pregunta de investigación planteada en el presente trabajo, se formula la siguiente hipótesis:

“Las rutinas de ejercicios utilizando el peso del cuerpo para un mejor estilo de vida si inciden en los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua Noviembre 2010 Marzo 2011”

**HI.** Las rutinas de ejercicios utilizando el peso del cuerpo para un mejor estilo de vida inciden en los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua Noviembre 2010 Marzo 2011

**HO.** Las rutinas de ejercicios utilizando el peso del cuerpo para un mejor estilo de vida no inciden en los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua Noviembre 2010 Marzo 2011

### **2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES.**

**Variable Independiente** : Rutinas de ejercicios utilizando el peso del propio cuerpo

**Variable Dependiente** : Estilo de vida

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **Enfoque**

La investigación es cuantitativa y cualitativa.

Se relaciona directamente el problema de “rutinas de ejercicios”.

**Es cuantitativo** debido a que utiliza procesos matemáticos y estadísticos, para valorar los datos recolectados de la población o de la muestra.

**Es cualitativo** por que va valorar y mejorar “El estilo de vida de los docentes de la escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua Noviembre 2010 Marzo 2011

La presente investigación avanzara hasta el nivel asociativo de variables por cuanto se relacionara las estrategias y las técnicas de aprendizaje de los ejercicios y sus rutinas, su rendición con el rendimiento académico de los docentes el proyecto está apoyado en la investigación documental, entendiéndose como el estudio del problema con apoyo de fuentes Bibliográficas y de Campo.

**Investigación de Campo.-** El presente trabajo de investigación se realizara con los Docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua Noviembre 2010 Marzo 2011.

Esto permite una relación directa con las personas y el tema de estudio.

**Investigación Bibliográfica.-** El presente trabajo de investigación es Bibliográfico documental debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, comparar, profundizar diferentes puntos de varios autores, teorías criterios y temas referentes al sedentarismo



**Investigación Descriptiva** Es importante la investigación descriptiva ya que es aplicable sobre la realidad de los hechos en una determinada muestra de población que se realizará con los 23 docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua Noviembre 2010 Marzo 2011

### **3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

**Científico.-** porque a través del mismo, permite aplicar las técnicas, las mismas que ayudaran a comprobar los hechos investigados, para luego en base a un análisis obtener los resultados.

**Método empírico.-** en vista de que se hizo uso de lo kinestésico y sensorial, permitió comparar directamente el problema “¿Cómo incide las rutinas de ejercicios localizados en los docentes Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua Noviembre 2010 Marzo 2011

**Método de observación.-** El método de observación, porque es parte de los diálogos con los docentes Escuela Fray Bartolomé de las Casas

### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **Población.**

La población es la totalidad del fenómeno a estudiar prevee una característica común, la cual se estudia y se da origen a los datos investigativos.

Para los efectos de esta investigación se considera como población a los 15 docentes fiscales 6 docentes de contrato (especiales) 1 director del establecimiento 1 secretaria de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua Parroquia de Salasaca, distribuido en 14 paralelos la población total de niños son 360 personas.

La muestra es el grupo de los docentes con características similares a la población en el cual se presenta y se va a realizar con una población de:

10 mujeres

13 hombres

---

**TOTAL**

23 docentes

### 3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**Variable: independiente.-** Rutinas de ejercicios utilizando el peso del cuerpo

Conceptualización	Categoría	Indicadores	Ítems	Técnica e Instrumentos
Es el método para actuar objetivamente, previstos de aprendizaje a través de la técnica de motivacionales para movilizar grandes masas musculares de una forma lenta y sostenida	Técnicas Motivacionales	Interés por practicar deporte	¿Considera necesario implantar la práctica de actividad física en los docentes?  ¿Cree usted que los docentes le gustaría practicar rutinas fáciles y convencionales de ejercicios?  ¿Considera necesario adquirir destrezas en los ejercicios?  ¿Realiza un calentamiento antes de realizar cualquier deporte?	Observación a docentes sobre actividad física  Encuesta a docentes
Los ejercicios es un tipo de gimnasia en las que se mezclan rutinas convencionales con otros originales, que deban realizarlo	Ejercicios Convencionales	Educación del cuerpo para realizar actividad física	¿La técnica motivacional que es el ejercicio favorecerá en los docentes en un mayor desarrollo académico?  Te anima alguien hacer alguna actividad Física? Ordénalos del 1 al 5 en prioridad. .- Esposa .-Esposo .-Amigo .- Nadie -otros	Entrevista a expertos

CUADRO Nº 3

ELABORADO POR: JUAN GUAMÁN

**Variable Dependiente** : Estilo de vida

<b>Conceptualización</b>	<b>Categoría</b>	<b>Ítems</b>	<b>Técnicas e Instrumentos</b>
<p>Es una serie de rutinas de ejercicios físicos para tonificar los músculos sectorizados</p> <p>Es uno de los factores de los ejercicios físicos el bienestar psicosociológico hace que los docentes estén motivados y sientan el placer en practicar las rutinas de ejercicios</p>	<p>Rutinas de ejercicios físicos</p> <p>Bienestar psicosociológico</p> <p>Rendimiento</p>	<p>¿ Cree que los docentes puedan mejorar su aptitud y no estresarse con la práctica de los ejercicios</p> <p>¿ Cree usted que el conocimiento científico ayude en la práctica de los ejercicios físicos</p> <p>¿Atreves de los ejercicios físicos los docentes mejorarían su estado físico?</p> <p>¿Ha realizado un calentamiento específico antes de realizar algún tipo de ejercicios?</p> <p>¿cada cuanto tiempo realiza algún tipo de ejercicios ¿</p> <p>Si no tienes tiempo para realizar ejercicios físico en un gimnasio y puedes adquirir un material de cómo realizar ejercicios en casa y poder bajar de peso lo arías?</p> <p>¿Cree usted que la falta de actividad física sea un factor principal para obesidad, estrés?</p>	<p>Observación a docentes sobre actividad física</p> <p>Encuesta docentes</p> <p>Entrevista a expertos sobre el estilo de vida y ejercicios</p>

**CUADRO Nº 4**

ELABORADO POR: JUAN GUAMÁN

### **3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Las técnicas y los instrumentos son las siguientes:

Técnica	Observación
---------	-------------

Test	Encuesta
------	----------

Entrevista	Instrumento
------------	-------------

Encuesta	Cuestionario
----------	--------------

(Autorización Anexo 2)

## PLAN DE INVESTIGACIÓN DE CAMPO

ACTIVIDAD	INICIO	APLICACIÓN				FINALIZACIÓN	OBSERVACIÓN
						El 19 –Marzo-2011 se hizo la entrega ya terminada para la revisión de la tesis	
	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	EVALUACIÓN	
		OBSERVACIÓN	ENCUESTA	ENTREVISTA	OBJETIVOS		
AUTORIZACIÓN	14 NOV 2010						
TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	18 – DIC – 2010.	20-12-2010 23 PERS.(docentes)	22 al 27-12-2010 23 PERS.(docentes)	25-Enero-2011 Lic. Marcelo Andino de la Universidad Técnica del Norte 30-Enero-2011 DR.- Orlando Barcia Farías.	Recopilar información a través de encuesta entrevistas observación a los involucrados y expertos.		La observación se realizó, en el siguiente horario. 11am y 12pm del 05 –enero 2011
RECOLECCIÓN DE DATOS	05 ENERO 2011	25 – Febrero 2011					
TABULACIÓN	08 ENERO 2011	08-01-11	09-01-11	10-01-11			
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN	25 ENERO 2011	08-01-11	26-01-11	27, 28-01-11			
INFORME FINAL CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES CUALITATIVAS	20 – febrero 2011	04-Marzo 2011					

**CUADRO Nº 5**

ELABORADO POR JUAN GUAMAN

### **3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Los resultados que se obtendrán en la aplicación de los instrumentos serán tabulados para ser procesado tienen términos de medidas descriptivas como son.

Presentación mediante gráficos estadísticos

Distribución de frecuencias

Porcentajes

Procesar los datos obtenidos

## **CAPITULO IV**

### **4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

Los datos que se obtendrán de la investigación serán ordenados y procesados para posteriormente mediante un análisis numérico para ser valorados mediante la utilización de la estadística descriptiva, cuadro grafico circulares en las cuales constaran los respectivos análisis

Las preguntas establecidas en el cuestionario es un referente al sedentarismo y está enfocado a verificar el sedentarismo en los decentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas.



## 4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS (ENCUESTA)

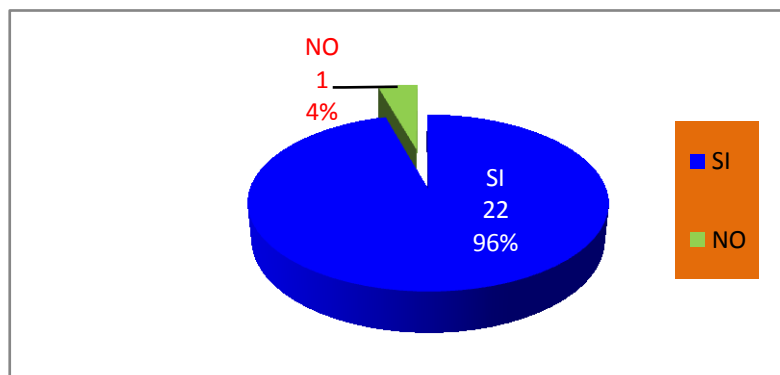
Para la siguiente investigación se aplicaron encuestas a 23 docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua Noviembre 2010 Marzo 2011

1.- ¿Considera necesario implantar la práctica de actividad física en los docentes?

TABLA Nº 1

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	96%
NO	1	4%
TOTAL	23	100%

GRAFICO Nº 4



Elaborado por: Juan  
Guamán

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 96% de los Docentes manifestaron que si consideran necesario implantar la práctica de actividad física, el 4% considera que no es necesario implantar la práctica de actividad física en los docentes.

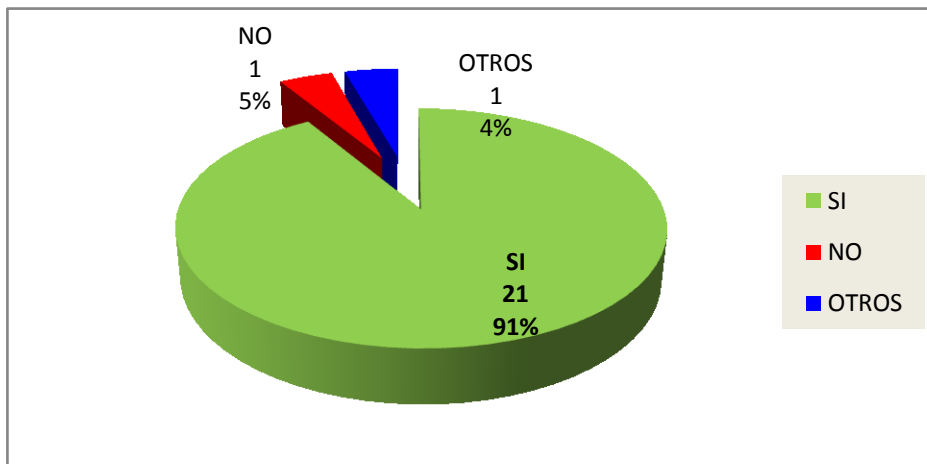
De los encuestados y de los datos obtenidos la mayoría consideran que si es necesario implantar la práctica de la actividad física en los docentes.

2.- ¿ Cree usted que los docentes le gustaría practicar rutinas fáciles y, convencionales de ejercicios?

TABLA Nº 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	<b>21</b>	<b>91%</b>
NO	1	5%
OTROS	1	4%
TOTAL	23	100%

GRAFICO Nº 5



Elaborado por: Juan Guamán

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

El 91% de los Docentes manifestaron, si le gustaría practicar rutinas fáciles y convencionales, el 5% considera que no le gustaría el 4% otros si les gustaría practicar ejercicios.

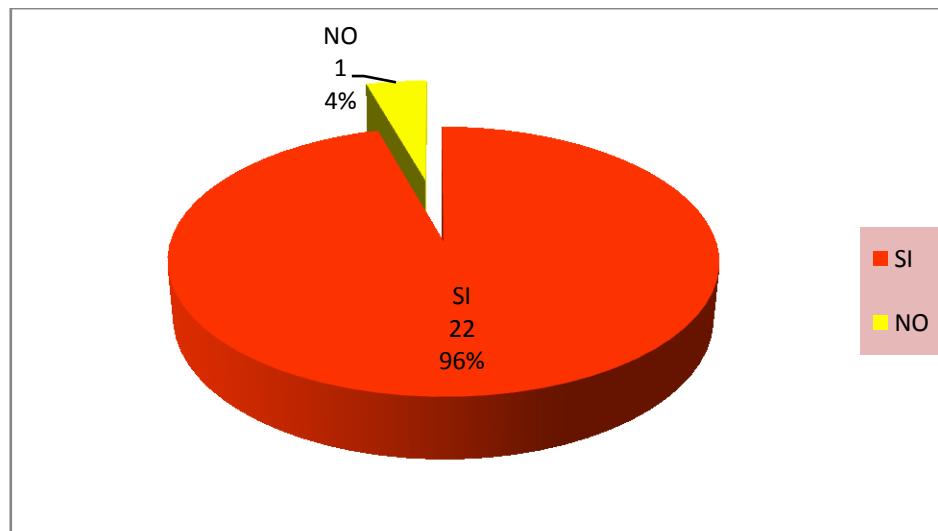
De los encuestados y de los datos obtenidos la mayor parte de los docentes manifiestan y creen que si le gustaría practicar rutinas de ejercicios.

3.- ¿Considera necesario adquirir destrezas en los ejercicios?

TABLA Nº 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	96%
NO	1	4%
TOTAL	23	100%

GRAFICO Nº 6



Elaborado por: Juan Guamán

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 96% de los Docentes manifestaron, si considera necesario adquirir destreza, el 4% considera que no es necesario adquirir destreza en los ejercicios.

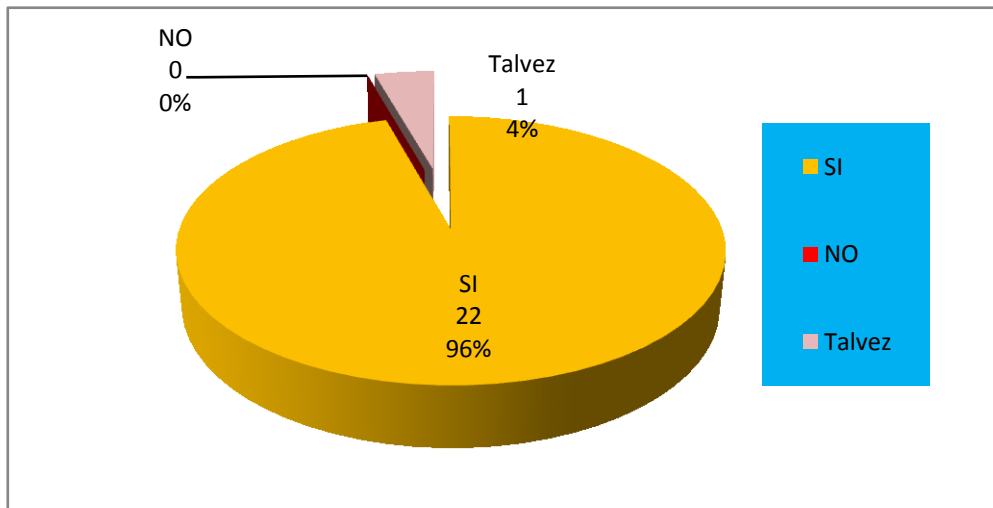
Dentro de la población si consideran que al momento de realizar la actividad física se estimula las habilidades y el desarrollo motor.

4.- ¿Cree que los docentes puedan mejorar su actitud académica con la práctica de los ejercicios?

TABLA Nº 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	<b>22</b>	<b>96%</b>
NO	0	0%
Tal ves	1	4%
TOTAL	23	100%

GRAFICO Nº 7



Elaborado por: Juan Guamán

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 96% de los Docentes manifiestan, si pueden mejorar su actitud, el 4% considera que no puedan mejorar su actitud con la práctica de los ejercicios.

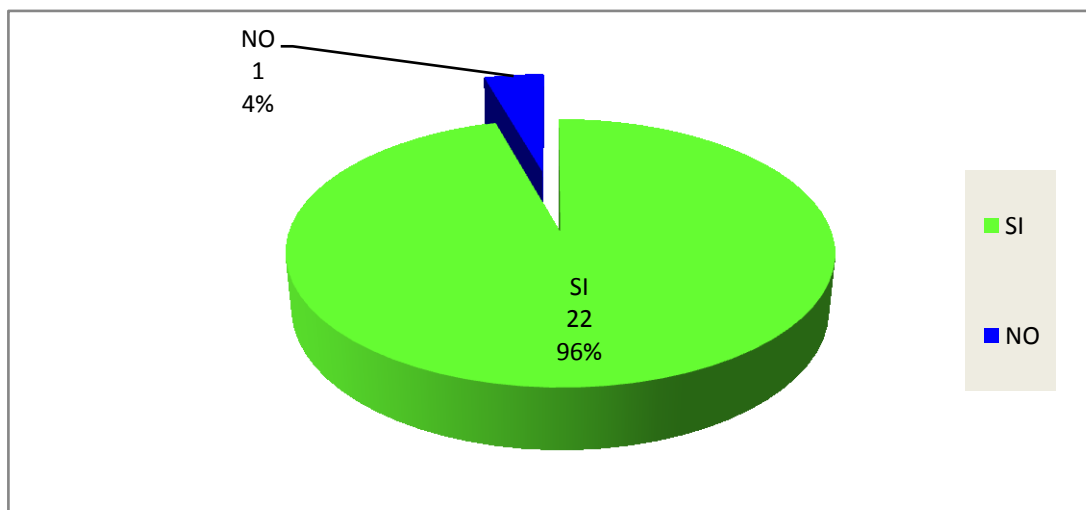
Se debe tomar en cuenta a los docentes encuestados que manifiestan, la base fundamental de una buena actitud es por medio de actividades físicas, esto nos ayudan a no estresarnos y mejora la autoestima.

5.- ¿Cree usted que el conocimiento científico ayude en la práctica de los ejercicios?

TABLA N° 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	<b>22</b>	<b>96%</b>
NO	1	4%
TOTAL	23	100%

GRAFICO N° 8



Elaborado por: Juan Guamán

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

El 96% de los Docentes manifiestan, si influye el conocimiento científico ayude en la práctica de los ejercicios físicos, el 4% considera que no es necesario el conocimiento científico en la práctica de los ejercicios.

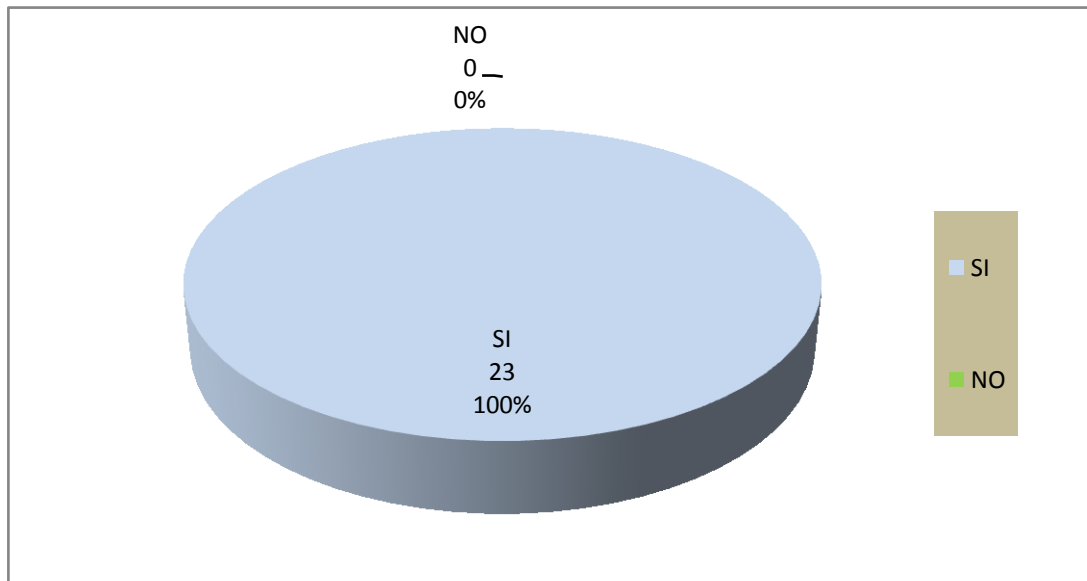
Se requiere la aplicación de procesos, conocimiento activo que guie a la persona a constituirse en autor de su aprendizaje en la práctica de los ejercicios físicos.

6.- ¿A través de los ejercicios físicos los docentes mejorarían su estado físico?

TABLA Nº 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>
NO	0	0%
TOTAL	23	100%

GRAFICO Nº 9



Elaborado por: Juan Guamán

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

El 100% de los Docentes manifiestan, si, A través de los ejercicios físicos los docentes mejorarían su estado físico.

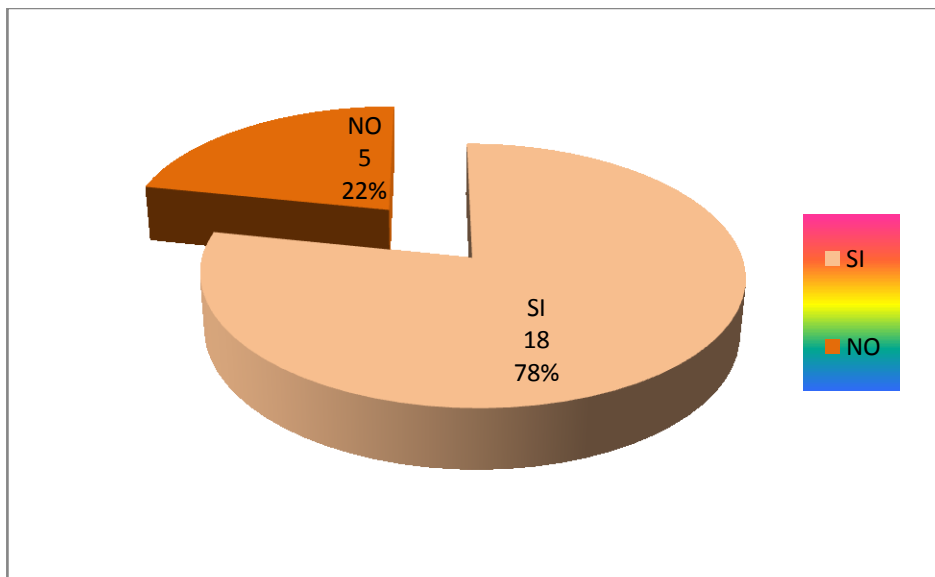
La motivación debe de ser considerada como base de interés permanente como estrategia ya que los ejercicios aumentan la resistencia ante el agotamiento y así mejorar el desarrollo muscular y el rendimiento físico en general.

7.- Realiza un calentamiento antes de realizar cualquier deporte?

TABLA Nº 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	<b>18</b>	<b>78%</b>
NO	5	22%
TOTAL	23	100%

GRAFICO Nº 10



Elaborado por: Juan Guamán

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

El 78% de los Docentes manifiestan, si, realiza un tipo de calentamiento ante una actividad física el 22% no lo realiza.

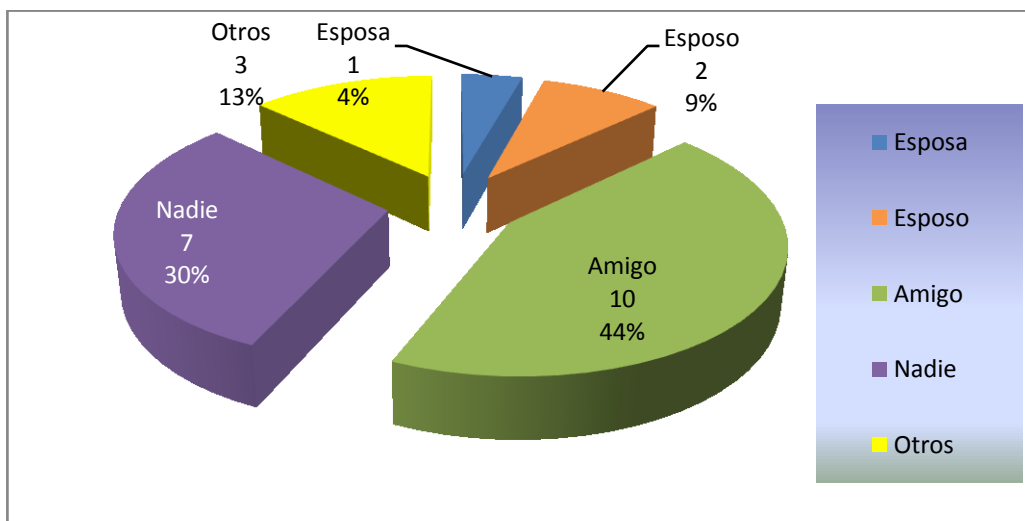
La base fundamental y el éxito para un buen desarrollo físico es realizar calentamiento y estiramientos ante cualquier deporte esto manifiestan los encuestados.

8.- Te anima alguien hacer alguna actividad física?  
Ordénalo del 1 al 5 en prioridad.

TABLA Nº 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Esposa	1	4%
Esposo	2	9%
<b>Amigo</b>	<b>10</b>	<b>44%</b>
Nadie	7	30%
Otros	3	13%
TOTAL	23	100%

GRAFICO Nº 11



Elaborado por: Juan Guamán

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

El 44% de los Docentes manifiestan, si, le animan los amigos a realizar ejercicios el 30% nadie, el 13 % otras personas, 9% el esposo, 4% la esposa.

De los encuestados y de los datos obtenidos los amigos juegan un papel importante, nos apoyan y te animan hacer algún tipo de actividad física y la fuerza de voluntad de uno mismo es un factor que nos ayuda a mejorar la imagen corporal.

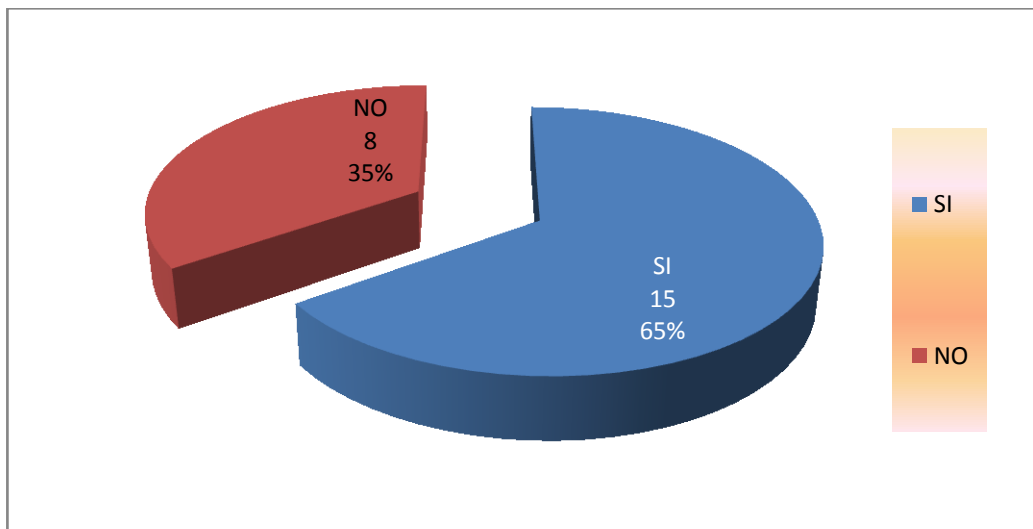


9.- ¿Ha realizado un calentamiento específico antes de realizar algún tipo de ejercicios?

TABLA N° 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	<b>15</b>	<b>65%</b>
NO	8	35%
TOTAL	23	100%

GRAFICO N° 12



Elaborado por: Juan Guamán

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

El 65% de los Docentes manifiestan, si, Ha realizado un calentamiento específico el 35% no lo realiza un calentamiento específico antes de realizar algún tipo de ejercicio.

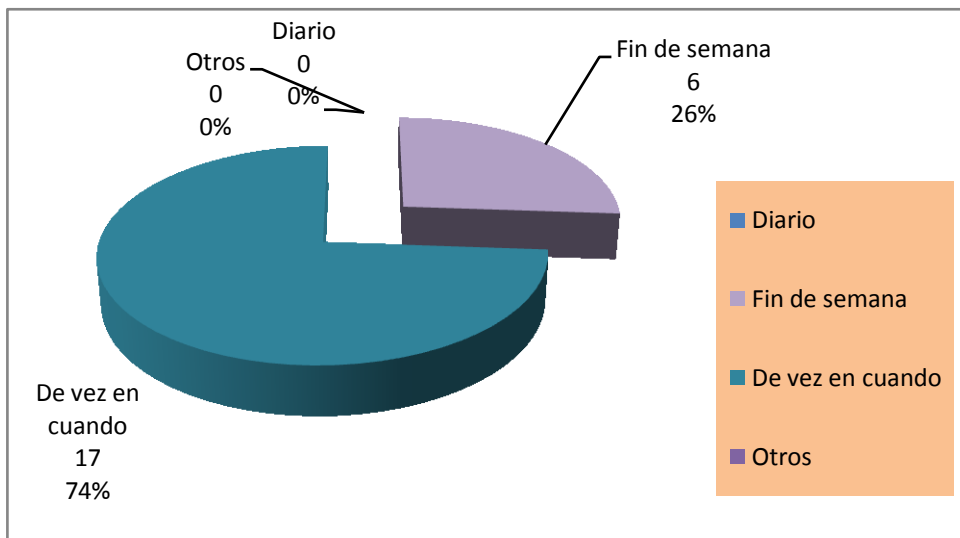
De los encuestados y de los datos obtenidos la mayoría si realiza algún tipo de calentamiento esto estimula y es beneficiosa para mejorar la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.

10.- ¿Cada cuanto tiempo realiza algún tipo de ejercicios?

**TABLA Nº 10**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Diario	0	0%
Fin de semana	6	26%
De vez en cuando	17	74%
Otros	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

**GRAFICO Nº 13**



Elaborado por: Juan Guamán

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

El 74% de los Docentes manifiestan, si, De vez en cuando realiza un algún tipo de ejercicio el 26% lo realiza el Fin de semana.

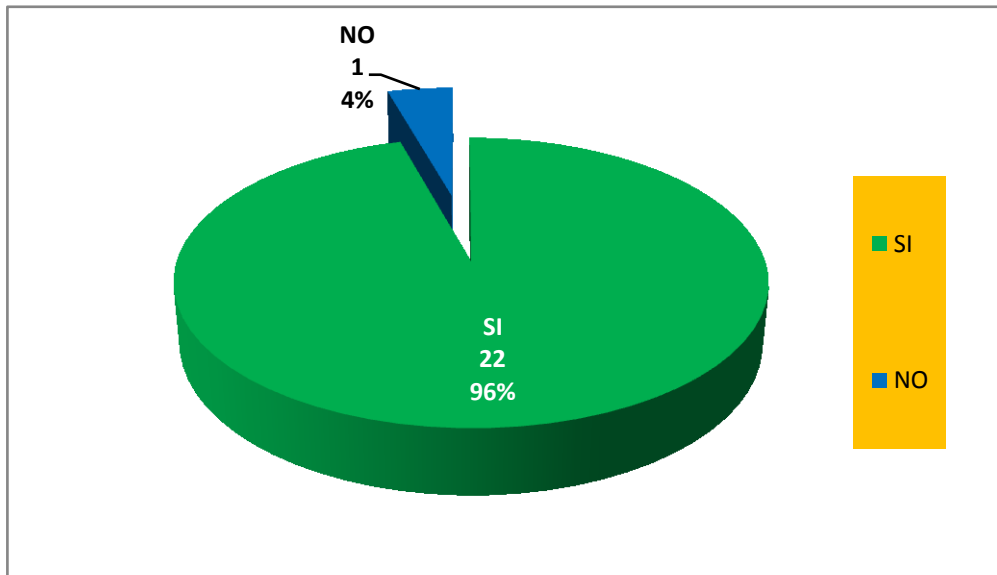
De los encuestados y de los datos obtenidos la mayoría de los docentes, realiza ejercicios De vez en cuando realiza y esto no es un buen hábito para mantener una buena salud.

11.- ¿Cree usted que la falta de actividad física sea un factor principal para la obesidad, estrés?

**TABLA Nº 11**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	96%
NO	1	4%
TOTAL	23	100%

**GRAFICO Nº 14**



Elaborado por: Juan Guamán

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

El 96% de los Docentes manifiestan, si, es un factor principal para la obesidad, estrés la falta de actividad física el 4% cree que no es un factor principal.

De los encuestados y de los datos obtenidos por medio de los docentes la mayoría manifiesta y considera que si realizamos actividad física y controlamos nuestros hábitos alimenticios abría una sociedad libre de sedentarismo y obesidad.

### **Observación.**

Observación realizada en un encuentro recreativo de baloncesto a los docentes de la escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia de Salasaca del Cantón Pelileo del Provincia de Tungurahua.

### **Análisis e Interpretación.**

De la observación y los datos obtenidos en un encuentro recreativo de baloncesto, de los Docentes observados se puede apreciar que la mayoría son participativos, su coordinación, resistencia, equilibrio, flexibilidad, se ha deteriorado, y es debido a la falta de la practicar de algún tipo de deporte y al habito de no realizar actividad física. Depende de la actitud y el compromiso permanente de actividades recreativas y deportivas que favorezcan a optimizar a mejorar el desarrollo muscular y sea una estrategia de prevención de enfermedades.

## **Entrevista.**

Entrevistas realizada a profesionales ligadas al área de la actividad física a través de email.

### **Análisis e Interpretación.**

Según el Lic. Marcelo Andino de la Universidad Técnica del Norte El refiere que la actividad física es parte del desarrollo del ser humano, con conocimientos o sin ellos, las personas deberían realizar un mínimo de unos 30 minutos diario de actividad física ya sea trotar, caminar, realizar ciclismo, ejercicios de levantamiento de pesas, rutinas adecuadas ayudaría a oxigenar la mente y así tener un mejor desenvolvimiento en sus actividades diarias como docentes.

Según el DR.- Orlando Barcia Farías. El afirma que la realización de ejercicios no es por el tamaño de la intensidad, tiene que haber una proporcionalidad, de acuerdo a la composición maduración biológica y función corporal, con el sujeto y el debe de entender el proceso del sedentarismo, la actividad física y la alimentación ayudaría a un estilo de vida saludable.

### 4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

TABLA Nº 12

PREGUNTAS		SI	NO
1	¿Considera necesario implantar la práctica de actividad física en los docentes?	96%	4%
2	¿Considera necesario adquirir destrezas en los ejercicios?	96%	4%
3	¿Cree usted que el conocimiento científico ayude en la práctica de los ejercicios?	96%	4%
4	¿A través de los ejercicios físicos los docentes mejorarían su estado físico?	100%	0%
5	Realiza un calentamiento antes de realizar cualquier deporte?	78%	22%
6	¿Ha realizado un calentamiento específico antes de realizar algún tipo de ejercicios?	65%	35%
7	¿Cree usted que la falta de actividad física sea un factor principal para obesidad, estrés?	96%	4%

Elaborado por: Juan Guamán

De las once preguntas aplicadas a los docentes las 7 preguntas dan respuestas que sobrepasan el 50% por lo que se comprueba que es una hipótesis alternativa

**HI** “las rutinas de ejercicios utilizando el peso del cuerpo **SI** incide en un mejor estilo de los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua Noviembre 2010 Marzo 2011”.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES:**

Una vez realizada la investigación se efectuó las siguientes conclusiones:

- Los docentes realizan actividad física cuando la ocasión la amerita esto quiere decir que lo hacen de vez en cuando. Y ello comentan que es por la falta de tiempo.
  
- La falta de actividad física conduce al decrecimiento muscular debido a la carencia de nutrientes, vitaminas y minerales que los músculos necesitan para mantenerse fuertes y esto afecta a los procesos corporales, físicos y mentales.
  
- Los docentes comentan que el problema de no hacer actividad física es la desinformación de ejercicios sencillos y fáciles de realizar.
  
- En su mayoría de los docentes encuestados expresa que la falta de actividad física influye en el deterioro de sus cualidades motoras.

## **RECOMENDACIONES:**

### **RECOMENDACIONES.**

Como profesional en el área de deporte y recreación y preocupado por la falta de actividad física en los docentes, recomiendo:

- Implantar un horario adecuado para realizar un tipo de actividad relacionado a ejercitar el cuerpo.
  
- Establecer un programa recreacional dirigidos a los docentes y a todos los involucrados en las instituciones educativas para de alguna manera implicarles en el habito de la actividad física.
  
- Que las autoridades de las instituciones coordinen con el ministerio de deporte, con la finalidad de tomar medidas preventivas de salud, mediante un control permanente de deporte y recreación enfocada a los maestros, el cual ayudaría a los docentes a sentirse más sanos con su cuerpo.
  
- Sabemos que si trabajamos todos en conjuntos a largo plazo el objetivo será tener docentes y personas libre de sedentarismo y con un buen estado físico.
  
- Ejecutar la presente investigación.



## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

**TEMA:**

“Implementar un programa de rutinas de ejercicios con la edición de un video para los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas de la parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua en el periodo Noviembre 2010 Marzo 2011.

#### **6.1 Datos Informativos**

**Institución:** Escuela Fray Bartolomé de las Casa Parroquia Salasaca Cantón Pelileo de la Provincia del Tungurahua

**Beneficiados:** Docentes de la institución

**Autor:** Guamán Huilcapi Juan Arnulfo

**Tutora:** Ing. Marcia Vásquez

**Fecha:** Noviembre 2010 Marzo 2011.

#### **6.2 Antecedentes De La Propuesta**

Al identificar el problema; en el cual los docentes de la escuela Fray Bartolomé de las Casas no realizan actividad física frecuentemente por falta de una organización cronológica de sus actividades y por la desinformación en la aplicación de ejercicios sencillos y fáciles de realiza

En la escuela Fray Bartolomé de las Casas no existe un programa recreativo de actividad física enfocado a los docentes lo que ha permitido realizar una investigación a 23 profesores lo cual se utiliza las técnicas de observación encuesta, y se entrevisto.

Al Lic. Marcelo Andino de la Universidad Técnica del Norte El nos manifiesta que la actividad física es parte del desarrollo del ser humano, con conocimientos o sin ello, las personas deberían realizar un mínimo de unos 30 minutos diario de actividad.

El DR.- Orlando Barcia Farías. El afirma que la realización de ejercicios no es por el tamaño de la intensidad, tiene que haber una proporcionalidad, de acuerdo composición maduración biológica y función corporal, y debe de entender el proceso del sedentarismo, la actividad física y la alimentación ayudaría a un estilo de vida saludable.

La falta de actividad física conduce al decrecimiento muscular debido a la carencia de nutrientes, vitaminas y minerales que los músculos necesitan para mantenerse fuertes y esto afecta a los procesos corporales, físicos y mentales.

El ejercicio regular, más que las dietas, ayudan a la caída en el sobrepeso. Factor de longevidad comprobado contribuye a la calidad de vida en la vejez.

Y es un derecho de los ciudadanos practicar deporte y acceder a la actividad física de manera libre y voluntaria sin discrimen alguno de acuerdo a la constitución de la república y a la presente ley.

Para un buen ejercicio no se recomienda realizar más de 30 minutos las primeras semanas. A medida de que el cuerpo tome como hábito el ejercicio físico, podrá irse agregando más tiempo a la actividad física.

### **6.3 Justificación:**

Realizada la investigación se crea la necesidad de elaborar un Cd (video) con un programa de rutinas de ejercicios sencillos y fáciles de realizar y así bajar el índice de sedentarismo en los docentes. Y fortalecer el decrecimiento muscular, mejorando su calidad de vida. La realización regular y sistemática de una actividad física que ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter.

### **Fundamentación.**

Esta propuesta pone mucho énfasis en el poder del conocimiento y el trabajo productivo como elemento necesario para la participación significativa, que dirija hacia la construcción de su propio destino, realizar la información sobre los contenidos de rutina de ejercicios con el propio peso del cuerpo y diseñar el video, es necesario optimizar el tiempo, recursos técnicos en pro de un eficiente trabajo, los contenidos de los ejercicios y las actividades a realizarse debe estar relacionado con el objetivo de motivar a un adecuado hábito para mantener una buena salud, si la mente está dispuesta el cuerpo obedecerá pero la verdad es de las cosas que si podemos actuar y no sentarnos a ser sedentarios.

El video se lo elaborara de esta manera:

EMBALAJE DEL VIDEO

Etiquetado en un estuche de plástico.

Diseño de la etiqueta de la portada del Cd.

Diseño de la matriz del Cd.

El contenido del video está compuesto por lo siguiente:

El comienzo del video tiene la introducción en el cual se diseña un programa de rutinas de calentamientos y así saber cómo debe empezar antes de realizar cualquier tipo de ejercicios ya que es importante tener conocimiento para desarrollar una actividad física y mejorar nuestra calidad de entrenamiento.

Tendremos un programa de rutinas de ejercicios vigorosas con enérgicos movimientos sincronizados de fortalecimiento una rutina completa esto servirá para fortalecer y tonificar los principales grupos musculares, incluido los hombros y los brazos, la espalda y el abdomen, las piernas y los glúteos. Además mejora la circulación y la flexibilidad de las fibras musculares, así se prevendrá algunas lesiones que suelen afligir a los atletas de fin de semana: desgarramiento muscular, torceduras de ligamentos y tendinitis (inflamaciones de los tendones).

Quizá no logre recuperar esa figura de adolescente, pero le servirá para seguir todo esbelto, ágil y saludable que permitan su edad y estilo de vida

Ejemplo de una rutina

- Fortalecer los abdominales, y así conseguir un estomago musculado y plano a prueba de lesiones.
- Modelar brazos y pectorales ejercitándolos sin carga para que pierdan volumen.
- Piernas, brazos, espalda. Etc.

Presupuesto pre operativo de plan de marketing para publicitar el video.

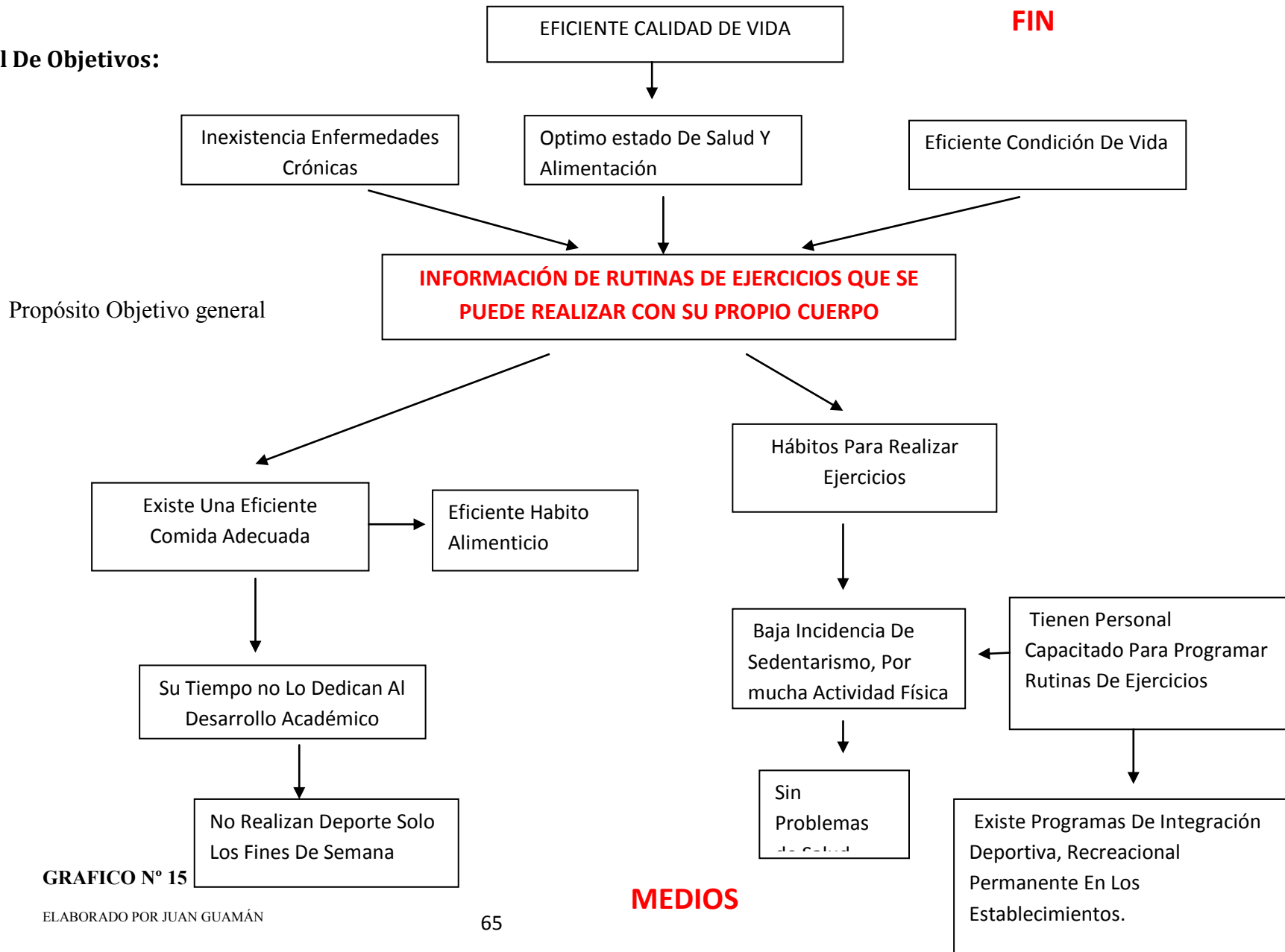
Se lo realizara por medio de un centro de desarrollo físico (gimnasio)

A través de visitas a centros educativos como colegios, Universidades.

Dar a conocer el Cd impartiendo una clase en los trotadores y caminantes de la catedral.

El objetivo primordial es sembrar y fomentar la actividad física en los docentes y personas que quieran elevar su nivel y estado de salud y construir un cuerpo mejor.

**6.4 Árbol De Objetivos:**



**GRAFICO N° 15**

ELABORADO POR JUAN GUAMÁN

### 6.5 Matriz de involucrados:

GRUPOS	INTERÉS	PROBLEMA	RECURSOS	MANDATOS
Director Sub-director Docentes Estudiantes	Conocer y practicar rutinas de ejercicios utilizando el peso del propio peso	De salud  obesidad  Desconocimiento de rutinas de ejercicios	Infraestructura  Recursos humanos  Presupuesto	Constitución  Ley del deporte
Padres de Familias	Interactuar entre la teoría y la practica	sedentarismo	Recursos humanos  Presupuesto del investigador	Ley orgánica  Ley gestión ambiental
Teniente político  sociedad	Implementar un video de rutinas de ejercicios que se pueden realizar con su propio peso	Problemas cardiacos  Estilo de vida	Infraestructura económicos	Ley de la autoridad de salud  Régimen del buen vivir

CUADRO N° 6

Elaborado Por Juan Guamán

## 6.6 Línea Base Del Proyecto

CUADRO N° 7

<b>Línea Base Del proyecto</b>		
<b>SECTOR:</b>	<b>TIPO DE PROYECTO</b>	<b>INDICADOR</b>
Cultura física.  Rutinas de ejercicios utilizando su propio peso	De Investigación  Porque Es Una Propuesta Factible Creativa Y Detallada Y Va A resolver Un Problema en la Comunidad.	Variable interna  Variable externa
<b>IDENTIFICACIÓN Y CUANTIFICACIÓN DE LA POBLACIÓN OBJETIVOS (BENEFICIARIOS)</b>		
<p>En cuanto a los docentes investigados para la investigación son un total de 23 incluidos las autoridades</p>		

Elaborado Por Juan Guamán

**6.7 MATRIZ DE MARCO LÓGICO:**

<b>Fin</b>	<b>Indicadores del fin</b>	<b>Medios del fin</b>	<b>Supuestos del fin</b>
<p>Coadyuvar con el estado para que se promueva, coordine el deporte y la actividad física para la formación integral del ser humano con un sentido de inclusión y equidad social en las instituciones educativas del cantón Pelileo provincia del Tungurahua.</p>	<p>En el 2011 Tiene como propósito integrar a los 5.217 habitantes, de la comunidad de Salasaca a fomentar en la práctica de la actividad física frecuentemente</p>	<p>En eventos deportivos de la comunidad. Salasaca Fomentar la practica de la actividad física frecuentemente.</p>	<p>Apoyo del Gobierno, del Ministerio del Deporte, liga parroquial de la comunidad</p>
<b>Resumen Narrativo de Objetivos</b>	<b>Indicadores Verificables Objetivamente</b>	<b>Fuentes de Verificación</b>	<b>Supuestos de Sustentabilidad</b>
<p>La realización de rutinas de ejercicios que se puede realizar con su propio cuerpo , optimizar el estado de salud y un eficiente estilo de vida atreves de Programas De Integración Deportiva, Recreacional Permanente en la escuela Fray Bartolomé de las casa, de la parroquia de Salasaca del cantón Pelileo</p>	<p>En el 2011 Tiene como propósito integrar a los 23 docentes de de la escuela Fray Bartolomé de las Casas a fomentar en la práctica de la actividad física frecuentemente</p>	<p>En eventos deportivos ( campeonatos internos ) recreacionales de la institución</p>	<p>Desinterés de las Autoridades, Docentes</p>



<p><b>Componentes/productos (resultados u objetivos específicos):</b></p> <p>1.-Realizar la información sobre los contenidos de rutina de ejercicios con el propio peso del cuerpo</p> <p>2.- Diseñar el video</p> <p>3.- Aplicar el video</p>	<p><b>Indicadores de componentes:</b></p> <p>Junio-01-2011 la información estará recopilada en su totalidad para la edición del video.</p> <p>Julio -01-2011 la colectividad educativa conocerá el video de rutinas de ejercicios que se puede realizar con su propio peso.</p>	<p><b>Medios de componente:</b></p> <p>Diagnostico de tesis</p> <p>Marco teórico</p> <p>Rutinas de ejercicios</p> <p>Edición del video</p>	<p><b>Supuestos de componentes</b></p> <p>Incumplimiento de lo planificado</p> <p>Inexistencia de recursos</p>
<p><b>Actividades:</b></p> <p>1.- RUTINAS DE EJERCICIOS</p> <p>2.- EFECTOS Y BENEFICIOS DE LAS RUTINAS DE EJERCICIOS</p> <p><input type="checkbox"/> Desarrollar una</p>	<p><b>Presupuesto:</b></p> <p>Junio 01- 2011 presupuesto del investigador 50 \$.</p>	<p><b>Medios de actividades:</b></p> <p>Investigador: Registros tesis flash memory</p>	<p><b>Supuestos de actividades:</b></p> <p>Presupuesto:</p> <p>Desinterés de las sociedad</p> <p>Desinterés de los docentes</p>

<p>musculatura más fuerte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mejorar las cantidades máximas de oxígeno que puedes consumir durante el ejercicio y, en consecuencia, mejorar el estado cardio respiratorio.</li> <li><input type="checkbox"/> incrementar tu capacidad de detener la acumulación de sustancias residuales (como el ácido láctico)</li> <li><input type="checkbox"/> En general, el ejercicio anaeróbico quema menos calorías que la actividad aeróbica, y en cierta forma puede ser menos beneficioso al bienestar cardiovascular.</li> <li><input type="checkbox"/> No obstante, es mejor para ganar fuerza y masa muscular, y aun así tiene beneficios para el corazón y los pulmones.</li> </ul>			
--	--	--	--

<p>2.- TIPOS DE EJERCICIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Press de banca (trabajo del tren superior ejemplo. Pectorales)</li> <li><input type="checkbox"/> Sentadillas. Trabajo del tren inferior (piernas )</li> <li><input type="checkbox"/> Curl de bíceps trabajo de los brazos</li> </ul> <p>3.- ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE EJERCICIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Entrada en calor</li> <li><input type="checkbox"/> Ejercicio propiamente dicho (caminata, trote, bicicleta. baile o el deporte elegido, ejercicios de fuerza muscular, recreación)</li> <li><input type="checkbox"/> Vuelta a la calma (elongación)</li> </ul> <p>4.- DEPORTE DE FIN DE SEMANA</p>			
--	--	--	--

<p>Hoy nos centramos en las personas que realizan actividad física solos los fines de semana muchos de ellos no se han dado cuenta de la importancia de la preparación adecuada esto es lo que ocurre cuando lo practicas se lesionan.</p> <p>Para los deportista de fines de semana se sugiere que por los tres días a la semana realicen actividad física moderadas</p> <p>5.- EL DEPORTE</p> <p>El deporte es cualquier actividad física que el ser humano hace para divertirse o para competir. En realidad, lo deseable sería que cuando se hace deporte para competir, también se haga para divertirse. Los deportes de competición se realizan siguiendo unos reglamentos</p>			
--	--	--	--

<p>EL DEPORTE</p> <p>El deporte es cualquier actividad física que el ser humano hace para divertirse o para competir. En realidad, lo deseable sería que cuando se hace deporte para competir, también se haga para divertirse. Los deportes de competición se realizan siguiendo unos reglamentos</p> <p>CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES</p> <p>Los deportes pueden dividirse en seis tipos.</p> <p>DEPORTES ATLÉTICOS:</p> <p>Atletismo, gimnasia, halterofilia, natación o ciclismo.</p>	<p>Inversión. del investigador</p> <p>Julio 10- 2011</p>	<p>Cd (video) de rutinas de ejercicios</p> <p>facturas</p>	<p>Presupuesto.</p>
---	--	--	---------------------

<p><b>DEPORTES DE PELOTA:</b></p> <p>Fútbol, béisbol, rugby, baloncesto, balonmano, voleibol o tenis.</p> <p><b>DEPORTES DE COMBATE:</b></p> <p>Boxeo, lucha libre, esgrima o artes marciales (judo, kárate...).</p> <p><b>2.- DISEÑO DE UN VIDEO:</b></p> <p><b>2.1 PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UN VIDEO</b></p> <p>Según el tema de vuestro blog vas a buscar fotos sobre ello. Cread una carpeta nueva y guardadlas en vuestro ordenador.</p> <p><b>2.2 PRIMEROS PASOS EN MOVIE MAKER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> abrir el programa, importar imágenes, colocarlas en la escala del tiempo.</li> </ul> <p><b>2.3 TRANSICIONES DE VÍDEO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> una vez que tenemos todas las imágenes colocadas en la</li> </ul>			
--	--	--	--

<p>escala del tiempo, ponemos transiciones entre los clips de vídeo.</p> <p>2.4 EFECTOS DE VÍDEO Y MÚSICA:</p> <p><input type="checkbox"/> después insertamos efectos de vídeo en los clips (no es necesario en todos los clips) y a continuación la música.</p> <p>Por último hay que guardar el proyecto y la película.</p> <p>3.- EMBALAJE DEL VIDEO</p> <p>3.2.- Etiquetado en un estuche de plástico.</p> <p>3.3.- Diseño de la etiqueta de la portada del Cd.</p> <p>3.4.- Diseño de la matriz del Cd.</p> <p>3.5.- Recurso humano (modelo )</p> <p>3.6.- Tiempo en la elaboración. Del Cd.</p> <p>4.- Presupuesto pre operativo de plan de marketing para Publicitar el</p>	<p>Inversión. Presupuesto del investigador.</p> <p>\$ 0,40</p> <p>\$ 35,00</p> <p>\$ 80,00</p> <p>\$ 50,00</p> <p>Junio 10 – 12 Julio -2011</p> <p>Inversión</p> <p>Julio 16 - 2011</p> <p>\$ 500,00</p> <p>Julio 16 - 2011</p> <p>Junio 20 - 2011</p> <p>Julio 25 - 2011</p>	<p>Agenda de actividades</p> <p>Estudios Oswaldo Grabaciones</p> <p>Factura por servicio profesional</p> <p>Hotel de las Flores</p>	<p>Presupuesto</p> <p>Incumplimiento de lo planificado</p> <p>Presupuesto.</p> <p>Incumplimiento de lo</p>
--	---	---	--

video.		Factura por servicio profesional	planificado
4.1 A través de una rueda de prensa	Agosto 08 - 2011		
4.1.1 recepción			
4.1.2 Entrega de oficios, medios de comunicación	Agosto 20 - 2011	Agenda de actividad	
4.2 Por medio de un centro de desarrollo físico ( gimnasio)	inversión Total	\$	Desinterés de la sociedad
4.4 A través de visitas a centros educativos como colegios, Universidades.	715,40		Incumplimiento del presupuesto
3.5 Dar a conocer el Cd impartiendo una clase en los trotadores y caminantes de la catedral.			

**CUADRO Nº 8**

Elaborado por Juan Guamán



## ESTRATEGIAS DE MONITOREO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS/ACTIVIDADES SUB ACTIVIDADES	TIEMPOS PROGRAMADOS Y PRESUPUESTOS				TIEMPO Y PRESUPUESTO DE EJECUCIÓN REAL				REQUERI MIENTO DE AJUSTES SI/NO	TIEMPO Y PRESUPUESTO FINALES (CON AJUSTES REQUERIDOS DE SER EL CASO)				FECHA INFORME FINAL
	DESDE	HASTA	# HORAS	TOTAL USD	DESDE	HASTA	# HORAS	TOTAL USD		DESDE	HASTA	# HORAS	TOTAL USD	
<b>Componente 1:</b>														
Objetivo Especifico 1														
Actividad 1.1														
Sub actividad 1.1.1														
Sub actividad 1.1.2														
.....														
Actividad 1.2														
Sub actividad 1.2.1														
Sub actividad 1.2.2														
<b>Componente 2:</b>														
Objetivo Especifico 2														
Actividad 2.1														
Sub actividad 2.1.1														
Sub actividad 2.1.2														
.....														

Actividad 2.2														
Sub actividad 2.2.1														
Sub actividad 2.2.2														
.....														
.....														
.....														
TOTAL														
<b>HORARIO DE ACTIVIDADES PROPUESTO</b>				<b>HORARIO DE ACTIVIDADES EJECUTADO</b>				<b>HORARIO DE ACTIVIDADES FINALES</b>						
<b>DÍAS:</b>		<b>HORAS:</b>		<b>DÍAS:</b>		<b>HORAS:</b>		<b>DÍAS:</b>			<b>HORAS:</b>			
F: _____				F: _____				F: _____						
(TÍTULO. NOMBRE)				(TÍTULO. NOMBRE)				(TÍTULO. NOMBRE)						
TUTOR DEL PROYECTO				REPRESENTANTE LEGAL. ENTIDAD BENEFICIARIA				COORDINADOR DE SEMINARIOS DE GRADO FCHE.						

**CUADRO Nº 9**

Elaborado por Juan Guamán

## EVALUACIÓN DE RESULTADOS:

RESUMEN NARRATIVO DE OBJETIVOS	INDICADORES VERIFICABLES OBJETIVAMENTE	TIEMPO Y PRESUPUESTO DE EJECUCIÓN FINAL Y PRESUPUESTO				PRODUCTOS O RESULTADOS ALCANZADOS
		DESDE	HASTA	# HORAS	TOTAL USD	
FIN:						
PROPÓSITO/ OBJETIVO GENERAL:						
COMPONENTE 1 OBJETIVO ESPECÍFICO 1:						
COMPONENTE 2 OBJETIVO ESPECÍFICO 2:						
COMPONENTE n OBJETIVO ESPECÍFICO n:						
<b>VALORACIÓN FINAL:</b>						
F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) TUTOR DEL PROYECTO		F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) REPRESENTANTE LEGAL ENTIDAD BENEFICIARIA			F: _____ (TÍTULO. NOMBRE) COORDINADOR SEMINARIO DE GRADO FCHE.	

CUADRO Nº 10  
Elaborado por Juan Guamán

EVALUACIÓN Y VERIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>1. ¿Quiénes solicitan evaluar?</b>	<b>Interesados en la evaluación</b> Los docentes de la Escuela Fray Bartolomé de las Casas Investigador.
<b>2. ¿Por qué evaluar?</b>	<b>Razones que justifican la evaluación</b> Socializar las rutinas de ejercicios utilizando el peso de su propio cuerpo elaborados en Cd. Los docentes de la escuela Fray Bartolomé de las Casas
<b>3. ¿Para qué evaluar?</b>	<b>Objetivos del Plan de Evaluación</b> Conocer los niveles de participación e integración a través de las de las rutinas de ejercicios utilizando su propio peso elaborado en un Cd Aplicar el Cd con las rutinas de ejercicios utilizando el propio peso para difundir y socializar
<b>4. ¿Qué evaluar?</b>	<b>Aspectos a ser evaluados</b> la aplicación de las rutinas de ejercicios
<b>5. ¿Quién evalúa?</b>	<b>Personal encargado de evaluar</b>
<b>6. ¿Cuándo evaluar?</b>	<b>En periodos determinados de la propuesta</b> Al inicio de la Actividades y sub actividades de la propuesta
<b>7. ¿Cómo evaluar?</b>	<b>Proceso Metodológico</b> Mediante videos, observación
<b>8. ¿Con que evaluar?</b>	<b>Recursos</b> Medios de verificación, cuestionarios estructurado, observación, video

Cuadro Nº 11

Elaborado por Juan Guamán

## **1-BIBLIOGRAFÍA**

### **Fuentes de libros y revistas**

- Dr. Joffre Venegas Jiménez

Diccionario: para entender la actividad física/

- Dr. Leonardo Mosquera Congo

Vida saludable con ejercicios /

- John Rommel

Revista Culturismo

- Camarero Jacinto

Manual de preparación física / 796 / ci72/

- La obesidad

Revista OM13 /Obesidad /2006

- Ejercicios Físicos

Muscle fitness/ n° 27

- Revista amex/ el estrés y la tensión nerviosa
- Revista gym Apolo en forma en 30 días
- Revista Men´s Health
- Leyes: Constitución de la República del Ecuador
- OCÉANO

Manual de educación física y deporte

## **CIBERGRAFIA**

### **Fuentes de internet**

- Historia del deporte

W WW. historia\_del\_deporte\_y\_del\_ejercicio\_fisico.pdf

- Ejercicios

[http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio\\_anaer%C3%B3bico](http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_anaer%C3%B3bico)

- Ejercicios para la salud

www.MSNBC.com./ De Wikipedia, la enciclopedia libre

- En plenitud

<http://www.enplenitud.com/libros>

- Calidad de vida

[http://www.Ejrcicios\\_fisicos\\_y\\_calidad\\_de\\_vida](http://www.Ejrcicios_fisicos_y_calidad_de_vida)

- Cocina paso a paso

<http://www.cocinandopasoapaso.com>

- Comer para perder peso

<http://www.comerparaperder.saludnutriciontips.com/>

[http://www.//\\_uta.\\_Edu.ec/\\_biblioteca\\_virtual](http://www.//_uta._Edu.ec/_biblioteca_virtual)

- <http://www.Klip7.cl>
- El rincón del Vagó

[http://www.rincon\\_del\\_vago.com/\\_ética\\_al\\_servicio\\_de\\_la\\_sociedad](http://www.rincon_del_vago.com/_ética_al_servicio_de_la_sociedad)

- Ejercicios Físicos

[http://www.Monografias.com/\\_ejercicios\\_fisicos](http://www.Monografias.com/_ejercicios_fisicos)

- Santoja. Ejercicios físicos

<http://www.santoja.com>

- <http://www.Wikipedia>, la enciclopedia libre

### **Fuente de tesis**

PAREDES FREIRE MERY IVONNE

Tesis: 21 Tema: Análisis del trabajo aeróbico como factor de desarrollo en las capacidades física del adulto mayor

MENA GUEVARA CARLOS DAVID

Tesis: 14 Tema: La preparación física influye en las múltiples lesiones de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Osca Efrén Reyes (Baños).

# **ANEXOS**



## **UBICACIÓN DEL PUEBLO DE SALASACA**

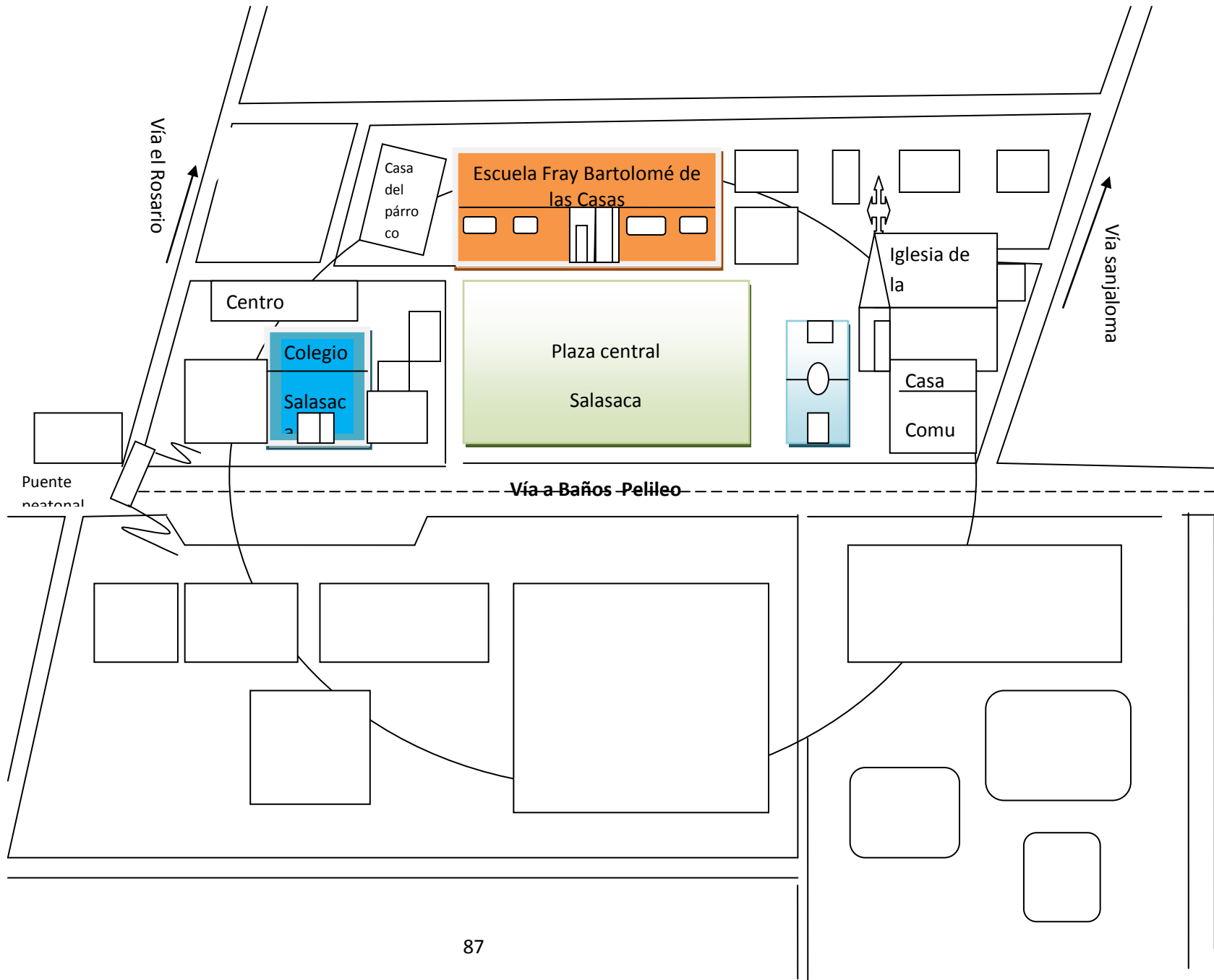
La parroquia Salasaca está ubicada en una extensión aproximadamente de 4 kilómetros de la ciudad de Pelileo y a los 14 kilómetros de la ciudad de Ambato dentro de la provincia de Tungurahua, Ecuador. Sus límites son: Al Norte la parroquia el Rosario y Picaihua, Al Sur la Parroquia Benítez y Pelileo, Al Este García Moreno y Al Oeste la parroquia Totoras.

Este Pueblo cuenta aproximadamente 5.217 habitantes, según datos estadísticos del INEC, embargo la población estimada como verdadera es de 10.000 habitantes sustentándose en datos internos de la comunidad, que son los registros de la Junta Parroquial y organizaciones de segundo grado, los habitantes en su mayoría se dedican a las artesanías, agricultura, pero existen personas que trabajan como jornaleros, albañiles

En Particular de este pueblo la educación formal se ha insertado en los años 1965 con la llegada de las misiones evangélicas, en donde se comenzó a evangelizar y educar a los habitantes, consecuencia de esto llega la iglesia católica posteriormente con las misioneras lauritas y fundaron la Escuela Fray Bartolomé de las casas, el cual es uno de los centros de educación primario más importante del pueblo











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

**OBJETIVO:**

Identificar la realización de ejercicios en un partido de baloncesto de los docentes de la escuela Fray Bartolomé de las Casas

**SEXO:** M F

**FICHA DE OBSERVACIÓN N°1**

**INSTRUCCIÓN:** \_\_\_\_\_

**PROFESIÓN:** \_\_\_\_\_

**OCUPACIÓN:** \_\_\_\_\_

<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>PARTICIPACIÓN</b>	<b>COORDINACIÓN</b>	<b>RESISTENCIA</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>FLEXIBILIDAD</b>
1 Píalar Barba					
2 Matilde Carranco					
3 Carmen Solina					
4 Hilda Navas					
5 Elsa Mera					
6 Fanny Villacis					
7 Elisabeth Freire					
8 Francisca Pilla					
9 Alexandra Velasco					
10 Iván Freire					
11 Vicente Periche					
12 Gonzalo Cunalata					
13 José Luis Toaingá					
14 Oswaldo Vasco					
15 Mario M. Córdova					



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACIÓN “CULTURA FÍSICA”

**OBJETIVO:**

**ENTREVISTA N° 1**

	<b>N° 1</b>
	<b>ENTREVISTADOR:</b>
<b>FECHA:</b>	
1.- Usando el peso de tu propio cuerpo se pudiera obtener un cuerpo fuerte y Tonificado.	
2.- Es importante tener una idea o conocer rutinas de ejercicios para tener un buen Acondicionamiento físico?	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACIÓN “CULTURA FÍSICA”

**Objetivo:**- contribuir a esta investigación a comprender los efectos que puede tener una vida sedentaria y algunos factores de riesgos para la salud.

ENCUESTA # 1

EDAD.....SEXO F ( ) M ( ) INSTRUCCIÓN.....  
OCUPACIÓN.....

PROFESIÓN.....

**“Si no tienes salud no tienes nada”** Rebelar tu belleza interior, demuéstralo a tu cuerpo cuanto lo quieres realiza 30´ de actividad física diario atreves de un video de rutinas convencionales y fáciles de practicarlo.

<p><b>INSTRUCCIONES:</b> Te agradeceríamos que nos contestaras Con la más sinceridad posible a las preguntas que se plantearan Ten en cuenta que no existen preguntas correctas ni incorrectas.</p>	<p>4.- ¿ Cree que los docentes puedan mejorar su aptitud y no estresarse con la práctica de los ejercicios Si <input type="radio"/></p> <p>No <input type="radio"/></p> <p>Tal ves.....</p>
<p>1. ¿Considera necesario implantar la práctica De actividad física en los docentes?  Si <input type="radio"/></p> <p>No <input type="radio"/></p>	<p>5.- ¿ Cree usted que el conocimiento científico ayude en la práctica de los ejercicios físicos Si <input type="radio"/></p> <p>No <input type="radio"/></p> <p>Porque.....</p> <p>.....</p>
<p>2. ¿Cree usted que los docentes le gustaría practicar rutinas fáciles y convencionales de ejercicios?  Si <input type="radio"/></p> <p>No <input type="radio"/></p> <p>Otros.....</p> <p>.....</p>	<p>1. ¿Atreves de los ejercicios físicos los docentes mejorarían su estado físico? Si <input type="radio"/></p> <p>No <input type="radio"/></p> <p>Porque.....</p> <p>.....</p>
<p>3. ¿Considera necesario adquirir</p>	

<p>destrezas en los ejercicios?</p> <p>Si <input type="radio"/></p> <p>No <input type="radio"/></p> <p>4. ¿Realiza un calentamiento antes de realizar cualquier deporte?</p> <p>Si <input type="radio"/></p> <p>No <input type="radio"/></p> <p>5. Te anima alguien hacer alguna actividad Física? Ordénalos del 1 al 5 en prioridad.</p> <p>.-Esposa <input type="radio"/></p> <p>.-Esposo <input type="radio"/></p> <p>.-Amigo <input type="radio"/></p> <p>.- Nadie <input type="radio"/></p> <p>.- otros.....</p> <p>.....</p>	<p>2. ¿Ha realizado un calentamiento específico antes de realizar algún tipo de ejercicios?</p> <p>Si <input type="radio"/></p> <p>No <input type="radio"/></p> <p>Porque.....</p> <p>.....</p> <p>3. ¿cada cuanto tiempo realiza algún tipo de ejercicios ¿ diario <input type="radio"/> fin de semana <input type="radio"/> de vez en cuando <input type="radio"/> Otros.....</p> <p>.....</p> <p>Porque.....</p> <p>.....</p> <p>4. ¿Cree usted que la falta de actividad física sea un factor principal para obesidad, estrés?</p> <p>Si <input type="radio"/></p> <p>No <input type="radio"/></p> <p>Porque.....</p> <p>.....</p>
--	--