

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MARCOS L. DURANGO RECINTO LAS COCHAS CANTÓN GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR”

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en
Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Lcdo. César Patricio López Ramos

Director: Lcdo. MSc. Wladimir Lach Tenecota

Ambato – Ecuador
2013

Al Consejo de Posgrado de la UTA

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MARCOS L. DURANGO RECINTO LAS COCHAS CANTÓN GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR” presentado por: Lcdo. Patricio López Ramos y conformada por: Dr. Mg. Joffre Venegas Jimenez; Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta; Psic. Mg. Luis Indacochea Mendoza, Miembros del Tribunal Lcdo. MSc. Wladimir Lach Tenecota, Director del Trabajo de Investigación y presidido por Ing. Mg. Wilma Gavilanes López, Presidente del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez, Director de Posgrado, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Ing. Mg. Wilma Gavilanes López
Presidente del Tribunal de Defensa

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR DE POSGRADO

Lcdo. Msc. Wladimir Lach Tenecota
Director del Trabajo de Investigación

Dr. Mg. Joffre Venegas Jimenez
Miembro del Tribunal

Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta
Miembro del Tribunal

Psic. Mg. Luis Indacochea Mendoza
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: “ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MARCOS L. DURANGO RECINTO LAS COCHAS CANTÓN GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR”, nos corresponde exclusivamente al Lcdo. Patricio López Ramos Autor y del Lcdo. MSc. Wladimir Lach Tenecota. Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

Lcdo. Patricio López Ramos

AUTOR

Lcdo. MSc. Wladimir Lach Tenecota

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lcdo. César Patricio López Ramos
C.I. 0201243763

DEDICATORIA

A mi Dios por estar siempre cuidándome y guiándome en todo momento y en especial en la consecución de mis más caros anhelos.

A mi Padres quienes con sus bendiciones me han dado ese impulso que fortalece mi espíritu.

A mi Esposa y de manera muy especial a mis hijos amados quienes me han motivado con sus palabras de aliento para no desfallecer en la consecución de mis objetivos pese al tiempo que no he compartido con ellos.

Lcdo. Patricio López Ramos

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Ambato y su Centro de Posgrado por tener la visión de formar Docentes críticos y reflexivos.

A mis Docentes de la Maestría por compartir sus conocimientos y vivencias.

Al Lcdo. Msc. Wladimir Tenecota; asesor de mi trabajo, por su contribución científica indispensable en la realización de este trabajo.

A la los Directivos, Maestros y Estudiantes de la Escuela de Educación Básica Marcos L. Durango por participar entusiastamente en el presente trabajo investigativo.

Lcdo. Patricio López Ramos

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Contenido	Páginas
Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA	ii
Autoría del Trabajo de Investigación	iii
Derechos de Autor.....	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General	vii
Índice de Cuadros.....	xi
Índice Gráficos	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xv
Summary	xvi
Introducción	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 El Tema	4
1.2 Planteamiento del Problema.....	4
1.2.1 Contextualización.....	4
Árbol de problemas	7
1.2.2 Análisis Crítico.....	8
1.2.3 Prognosis	9
1.2.4 Formulación el Problema	9
1.2.5 Interrogantes (subproblemas)	9
1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación.....	9
1.3 Justificación.....	10
1.4 Objetivos	11
1.4.1 Objetivo General	11
1.4.2 Objetivos Específicos.....	11

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos	12
2.2 Fundamentaciones.....	14
2.2.1 Fundamentación Filosófica	14
2.2.2 Fundamentación Epistemológica	14
2.2.3 Fundamentación Axiológica	15
2.2.4 Fundamentación Sociológica	16
2.2.5 Fundamentación Legal	16

2.2.5.1 Constitución Política	17
2.2.5.2 Nueva ley del Deporte, Educación Física Y Recreación	17
2.3 Categorías Fundamentales	18
2.3.1 Constelación de ideas-Variable Independiente	19
2.3.2 Constelación de ideas-Variable Dependiente.....	20
2.4 Fundamentación Teórica.....	21
2.4.1 Variable Independiente: Actividad Física.....	21
2.4.1.1 Salud.....	21
2.4.1.2 Educación Física	22
Medios Educativos	23
Educación Física y Salud	24
2.4.1.3 Ejercicio Físico.....	25
2.4.1.4 Actividad Física	26
Conceptualización	26
Niveles Recomendados de Actividad Física	30
Beneficios sociales de la actividad física	31
Importancia de la actividad Física.....	32
Tipos de actividad física.....	33
Ejercicio Isotónico.....	33
Ejercicio Isométrico	33
Efectos Generales de la actividad física	33
Sistema músculo esquelético.....	34
Sistema cardiovascular	35
Sistema endócrino y metabolismo.....	36
Sistema nervioso	37
Aparato respiratorio.....	38
Salud mental	39
2.4.2 Variable Dependiente: Rendimiento Escolar	39
2.4.2.1 Evaluación Educativa.....	39
Consideraciones previas	39
Conceptos de evaluación	40
La evaluación en el ámbito educativo	41
2.4.2.2 Rendimiento Escolar en el Ecuador	42
2.4.2.3 Relación Actividad Física y Rendimiento Académico	42
2.4.2.4 Rendimiento Escolar	44
Conceptualización	44
Definición.....	47
Factores que influyen en el Rendimiento Escolar	47
Factores psicosociales	47
Factores psicológicos	47
Factores sociales y culturales	48
Factores socioeconómicos.....	49
2.5 Hipótesis.....	50
2.6 Señalamiento de variables.....	50

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Enfoque	51
3.2 Modalidad básica de la investigación	51
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	52
3.4 Población y muestra	52
3.5 Operacionalización de Variables:	
3.5.1 Variable Independiente: Actividad Física.....	55
3.5.2 Variable Dependiente: Rendimiento Físico	56
3.6 Recolección de información, Técnicas e instrumentos	57
3.7 Procesamiento de la información	57
3.8 Validez y confiabilidad	57
3.9 Recolección de la Información.....	58
3.10 Plan de procesamiento y análisis.....	58
3.11 ANÁLISIS e interpretación de resultados.....	59

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTEPRETACIÓN DE RESULTADOS.

4.1 Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los Directivos de la escuela Marcos L. Durango	60
4.2 Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los Maestros de la Escuela Marcos L. Durango.....	70
4.3 Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los Estudiantes de la Escuela Marcos L. Durango.....	80
4.4 Verificación de la Hipótesis: Argumento y verificación.....	90

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones	94
5.2 Recomendaciones.....	95

CAPÍTULO VI PROPUESTA

6.1 Título.....	96
6.2 Datos informativos	96
6.3 Antecedentes de la Propuesta.....	96
6.4 Justificación.....	97
6.5 Objetivos	98
6.6 Análisis de Factibilidad.....	98
6.7 Fundamentación Teórica-Científica.....	101
Actividad Física	101

¿Qué es la actividad física?	101
¿Cuánta actividad física es necesaria?	102
Frecuencia e intensidad	103
Beneficios de la Actividad Física	106
Beneficios de la actividad física en la escuela	106
6.8 Plan de acción	107
Carátula	107
Presentación	108
Índice	109
Contenidos	110
Introducción	111
Actividad 1:Ejercicios de calentamiento.....	115
Actividad 2:Ejercicios de estiramiento o flexibilidad.....	118
Actividad 3:Ejercicios respiratorios.....	120
Actividad 4:Ejercicios de relajamiento.....	124
Actividad 5:Juegos recreativos	126
6.8.1Matriz del Plan de Acción.....	133
6.9 Administración de la propuesta.....	134
6.10 Evaluación de la propuesta.....	134

MATERIAL DE REFERENCIA

Bibliografía	135
Anexos.....	139

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°1 Población directivos.....	53
Cuadro N°2 Población docentes.....	53
Cuadro N°3 Población de estudiantes	53
Cuadro N°4 Muestra.....	54
Cuadro N°5 Operacionalización de la Variable Independiente.....	55
Cuadro N°6 Operacionalización de la Variable Dependiente	56
Cuadro N°7 Plan de Recolección de Información.....	58
Cuadro N°8 Actividad física permanente y adecuada	60
Cuadro N°9 Condiciones de vida de los estudiantes.....	61
Cuadro N°10 Persona que dirige la actividad física.....	62
Cuadro N°11 Predisposición para aprender.	63
Cuadro N°12 Rendimiento escolar de los estudiantes.....	64
Cuadro N°13 Bajo rendimiento afecta el desarrollo de actividades.....	65
Cuadro N°14 Problemas de rendimiento escolar.....	66
Cuadro N°15 Plan de mejoramiento en la Institución.....	67
Cuadro N°16 Maestros de la escuela reciban capacitación.....	68
Cuadro N°17 Aplicación de Actividades Físicas en la escuela.....	69
Cuadro N°18 Actividad física permanente y adecuada.....	70
Cuadro N°19 Mejorar las condiciones de vida.....	71
Cuadro N°20 Dirección de la actividad física.	72
Cuadro N°21 Predisposición para aprender	73
Cuadro N°22 Rendimiento escolar en los estudiantes.....	74
Cuadro N°23 Desarrollo de las actividades académicas.....	75

Cuadro N°24 Procesos.....	76
Cuadro N°25 Realización de programas de actividad física	77
Cuadro N°26 Capacitación para mejorar el rendimiento escolar	78
Cuadro N°27 Técnica basada en actividad física	79
Cuadro N°28 Realización de actividad física.....	80
Cuadro N°29 Tipo de actividad física	81
Cuadro N°30 Dirección de la actividad física	82
Cuadro N°31 Actividad física para la salud	83
Cuadro N°32 Rendimiento escolar.	84
Cuadro N°33 Mejor rendimiento escolar.	85
Cuadro N°34 Ayuda para mejorar.....	86
Cuadro N°35 Maestros ayudan a mejorar el rendimiento escolar.....	87
Cuadro N°36 Actividad física y rendimiento	88
Cuadro N°37 Programa de actividad física	89
Cuadro N°38 Frecuencias observadas.....	91
Cuadro N°39 Frecuencias esperadas.....	91
Cuadro N°40 Cálculo matemático.....	92
Cuadro N°41 Niveles de Actividad Física.....	105
Cuadro N°42 Fases sensibles.....	114
Cuadro N°43 Matriz del Plan de acción.....	133
Cuadro N°44 Administración de la evaluación.....	134
Cuadro N°45 Promedio del rendimiento escolar quimestral.....	150
Cuadro N°46 Evaluación física.....	151
Cuadro N°47 Descubre el nivel de tu hijo.....	152
Cuadro N°48 Nivel de actividad de tu hijo.....	152

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de problemas.....	7
Gráfico N° 2 Red de Inclusiones Conceptuales.....	18
Gráfico N° 3 Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	19
Gráfico N° 4 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	20
Gráfico N°5 Actividad física permanente y adecuada	60
Gráfico N°6 Condiciones de vida de los estudiantes.	61
Gráfico N°7 Persona que dirige la actividad física	62
Gráfico N°8 Predisposición para aprender.....	63
Gráfico N°9 Rendimiento escolar de los estudiantes	64
Gráfico N°10 Bajo rendimiento afecta el desarrollo de actividades.	65
Gráfico N°11 Problemas de rendimiento escolar.....	66
Gráfico N°12 Plan de mejoramiento en la Institución.	67
Gráfico N°13 Maestros de la escuela reciban capacitación.....	68
Gráfico N°14 Aplicación de Actividades Físicas en la escuela	69
Gráfico N°15 Actividad física permanente y adecuada	70
Gráfico N°16 Mejorar las condiciones de vida	71
Gráfico N°17 Dirección de la actividad física.....	72
Gráfico N°18 Predisposición para aprender	73
Gráfico N°19 Rendimiento escolar en los estudiantes.	74
Gráfico N°20 Desarrollo de las actividades académicas.....	75
Gráfico N°21 Procesos.....	76
Gráfico N°22 Realización de programas de actividad física.....	77
Gráfico N°23 Capacitación para mejorar el rendimiento escolar.....	78

Gráfico N°24 Técnica basada en actividad física.....	79
Gráfico N°25 Realización de actividad física.	80
Gráfico N°26 Tipo de actividad física.....	81
Gráfico N°27 Dirección de la actividad física.....	82
Gráfico N°28 Actividad física para la salud.....	83
Gráfico N°29 Rendimiento escolar.	84
Gráfico N°30 Mejor rendimiento escolar.....	85
Gráfico N°31 Ayuda para mejorar	86
Gráfico N°32 Maestros ayudan a mejorar el rendimiento escolar.	87
Gráfico N°33 Actividad física y rendimiento.....	88
Gráfico N°34 Programa de actividad física.....	89

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MARCOS L. DURANGO RECINTO LAS COCHAS CANTÓN GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR.”

Autor: Lcdo. Patricio López Ramos

Director: Lcdo. Msc. Wladimir Lach Tenecota

Fecha: 28 de junio del 2013

RESUMEN EJECUTIVO

En la presente investigación se estudia la relación entre Actividad Física y Rendimiento Escolar de los niños de la escuela Marcos L. Durango, para lo cual se planifica un Manual guía dedicado a los maestros de la Institución que como se ha podido comprobar no tienen estos conocimientos, pero están claros en que la relación que tiene la Actividad Física como medio para mejorar el Rendimiento Escolar de los estudiantes.

En el marco teórico se encuentra presente la parte literaria de la investigación primordialmente enfocada a la Actividad Física y el Rendimiento Escolar, la metodología, las etapas en el proceso de la recolección de material bibliográfico y documental que nos ayudará a dar solución al problema planteado. Se hace indispensable tratar el tema de Actividad Física como una actividad que se encuentra presente en el diario vivir de las personas, su importancia, los tipos y los efectos generales que esta produce en los estudiantes del sistema educativo formal.

Por otra parte se hace necesario comprender la relación que tiene la Actividad Física en el Rendimiento Escolar de los estudiantes del sistema educativo formal, y poder observar sus causas y efectos y con esto buscar mejorar el nivel de rendimiento mediante una guía que nos permita planificar adecuadamente las actividades físicas que nos conducirán a mejorar el rendimiento escolar de los niños y niñas de la escuela Marcos L. Durango del recinto las Cochas cantón Guaranda provincia de Bolívar. El presente trabajo investigación que ponemos a consideración se constituirá en una valiosa herramienta de la cual se podrán beneficiar autoridades, maestros, estudiantes y padres de familia que están en el sistema educativo cuyo objetivo central es el mejoramiento de la calidad educativa.

Descriptor: Actividad, escolar, salud, ejercicio, evaluación, rendimiento, aprendizaje, relación, sistema, educación.

TECHNICAL UNIVERSITY AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
GRADUATE ADDRESS
MASTER OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAINING

TOPIC: "PHYSICAL ACTIVITY AND PERFORMANCE SCHOOL IN THE CHILDREN AND GIRLS IN MARCOS L. DURANGO SCHOOL CAMPUS COCHAS GUARANDA CANTON BOLIVAR PROVINCE."

Author: Lcdo. Patricio Lòpez Ramos

Directed: Lcdo. Msc. Wladimir Lach Tenecota

Date: June 28, 2013

SUMMARY

In this research we study the relationship between physical activity and school achievement of schoolchildren Mark L. Durango , for which planning a dedicated guidance manual for teachers of the Institution which has been verified as not have these skills , but are clear that the relationship of the physical activity as a means to improve students' Educational Achievement .

The theoretical framework is present the research literature primarily focused on Physical Activity and Educational Achievement , the methodology , the stages in the process of collecting bibliographic materials that will help us to solve the problem. It is essential to address the issue of physical activity as an activity that is present in the daily lives of people , their importance , types and general effects it produces in students the formal education system .

On the other hand it is necessary to understand the relationship of the Physical Activity in the School Performance students the formal education system , and to observe its causes and effects and thereby seek to improve the level of performance by a guide that allows us to properly plan physical activities that will lead to improving the academic performance of children from school Marcos L. Durango Enclosure the Cochás Guaranda Canton Bolívar province . The research work we present consideration will become a valuable tool which will benefit authorities, teachers, students and parents who are in the educational system whose main objective is the improvement of educational quality.

Descriptors: Activity, school, health, exercise, evaluation, performance, learning, relationship, system, education.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la Variable Independiente: **Actividad Física**; y la Variable Dependiente: **Rendimiento Escolar** en los niños y niñas de la escuela Marcos L. Durango recinto las Cochas cantón Guaranda provincia de Bolívar; los mismos que serán parámetros a investigarse.

Las exigencias contemporáneas modernas obligan a los actores primarios del sistema educativo como son los docentes a estar capacitados en los aspectos pedagógicos y didácticos que conlleven a cumplir con los objetivos y perfiles que demanda la Educación Básica General y de la nueva Constitución vigente que se enmarca en el Buen Vivir de los habitantes ecuatorianos.

La Actividad Física es considerada como cualquier forma de movimiento corporal que tiene una demanda metabólica significativa. Por lo que podemos hablar que estas actividades comprenden entrenamiento deportivo para participar en competencias o eventos de carácter deportivo, el trabajo tanto formal como informal incluido las labores que realizan los agricultores en el campo, las labores del hogar y actividades de ocio no deportivas que conllevan un esfuerzo físico.

Por otro lado el Rendimiento Escolar o rendimiento académico en una de sus varias concepciones y con la que más nos identificamos define al rendimiento escolar o académico como el cumplimiento de metas, logros u objetivos establecidos en el programa o asignatura que está cursando el o la estudiante.

Para su mejor aplicación dentro del sistema educativo ecuatoriano, este indicador se ha delimitado a la expresión de una nota cuantitativa o cualitativa y se encuentra que en muchos casos es que los estudiantes que no alcanzan los aprendizajes requeridos lo que se ve reflejado en las pérdidas de materias, por lo tanto pérdida de año.

En esta investigación se ha logrado establecer una relación lógica entre la Actividad Física y el Rendimiento Escolar o académico de los estudiantes de la escuela Marcos L. Durango del recinto Las Cochas cantón Guaranda provincia de Bolívar periodo 2012-2013, por otro lado se ha realizado una propuesta encaminada a la solución del problema investigativo, para lo cual se ha elaborado un manual de actividad física escolar que se ha entregado a los miembros de la Institución educativa para su posterior aplicación.

El Proyecto de Investigación consta de cuatro capítulos, los mismos que se describen a continuación:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.- contiene el Planteamiento del problema, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la formulación del Problema, los Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos General y Específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.- comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, la Red de Inclusiones, las Constelaciones de Ideas de cada variable, la Categorías de la Variable Independiente y de la Variable Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

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

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y Gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los directivos, maestros y estudiantes de la Escuela Marcos L.

Durango para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

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

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.- En este capítulo se plantea una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro del proceso educativo Institucional en el que la Actividad Física contribuya al mejoramiento del Rendimiento Escolar de los niños de la Escuela Marcos L. Durango recinto las Cochas cantón Guaranda provincia Bolívar”. Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MARCOS L. DURANGO RECINTO LAS COCHAS CANTÓN GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

1.2.1.1. Macro contexto

A nivel del Mundo se ha encontrado varios trabajos con respecto a este tema encontrando una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento escolar, así en varios estudios realizados por el departamento de educación del estado de California en los EE.UU. que apoyan la idea de que el dedicar un tiempo sustancial a actividades físicas en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños, e incluso sugieren que existen beneficios, de otro tipo, comparados con los niños que no Practican deporte.

Mitchell (1994) estudió la relación entre la actividad física y la capacidad cognoscitiva después de asistir a dos talleres en el verano con Phyllis Weikart, profesor emérito en la Universidad de Michigan. El autor se preocupa porque los niños tienen menos oportunidades de ser físicamente activos y de desarrollar las habilidades motoras básicas. Mitchell (1994) realizó un estudio para investigar la relación entre la capacidad rítmica y el rendimiento académico en los primeros grados. Los resultados apoyaron una relación entre los logros académicos y las habilidades motoras de mantener una relación constante.

También son respaldados por Geron (1996), quien divulga en sus discusiones que la sincronización de los niños se encuentra relacionada positivamente con los logros en la escuela, específicamente en las matemáticas y la lectura.

Los jóvenes que practican actividad adicional a la contemplada en los programas de formación en las escuelas tienden a mostrar mejores cualidades como un mejor funcionamiento del cerebro; en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje.

1.2.1.2. Meso contexto

A nivel Nacional el Gobierno del Ecuador con el propósito de verificar el grado alcanzado por los estudiantes en relación a las habilidades desarrolladas en las materias como matemáticas, lenguaje y comunicación, ha aplicado pruebas de rendimiento académico y factores asociados, a los alumnos de primero, tercero, para de esta manera observar el rendimiento escolar que poseen los estudiantes a nivel país, para lo cual el Sistema Nacional de Medición de Logros Académicos APRENDO, impulsado desde 1996 por el Gobierno Nacional, e institucionalizado dentro del Ministerio de Educación, ha venido recogiendo información desde 1996, 1997, 1998, 2000, 2007.

Los resultados de estos estudios nos dan cuenta del interés que se ha dado en los últimos años al tema del rendimiento escolar, pero que no se ha profundizado en los agentes externos que pueden influir en esta problemática educativa.

A nivel nacional y local (UTA) se han hecho investigaciones interesadas en dar una respuesta al problema del bajo rendimiento escolar desde varios ámbitos, así se tiene desde el punto de vista social, económico, psicológico, etc. abordando temas como la influencia de la alimentación en el rendimiento escolar, la preparación de los maestros(as), la infraestructura escolar, la migración de los padres, etc., pero no se ha abordado desde el punto de vista de la cultura física, en dar respuesta a la influencia que tiene la actividad física en el rendimiento escolar.

1.2.1.3. Micro contexto

En la escuela Marcos L. Durango ubicada en la provincia Bolívar, cantón Guaranda, recinto Las Cochas, no se ha realizado ninguna investigación de este tipo.

La evaluación a las que son sometidos los estudiantes de dicha Institución en el régimen académico regular nos dan cuenta de su rendimiento académico, lo cual se transforma en una evaluación meramente cuantitativa y no se pone énfasis en investigar las causas mucho menos dar una posible solución a los problemas de bajo rendimiento escolar, lo cual se debería abordar desde algunos puntos de vista tomando en cuenta los contextos. A todos los estudiantes les gusta realizar actividad física de tipo recreativo, cuentan con un profesor especializado en el área con una frecuencia de clases de Cultura Física de dos horas a la semana de 40 minutos, es decir un tiempo insuficiente para generar un cambio importante en su organismo, capaz de incidir directa o indirectamente en su rendimiento escolar.

No se ha establecido formalmente una relación directa o indirecta entre la actividad física y el rendimiento escolar, existen buenos estudiantes que no necesariamente son buenos deportistas o realizan actividad física frecuente, de igual manera existen estudiantes con bajo rendimiento escolar pero que tienen una actividad física frecuente o son buenos deportistas.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

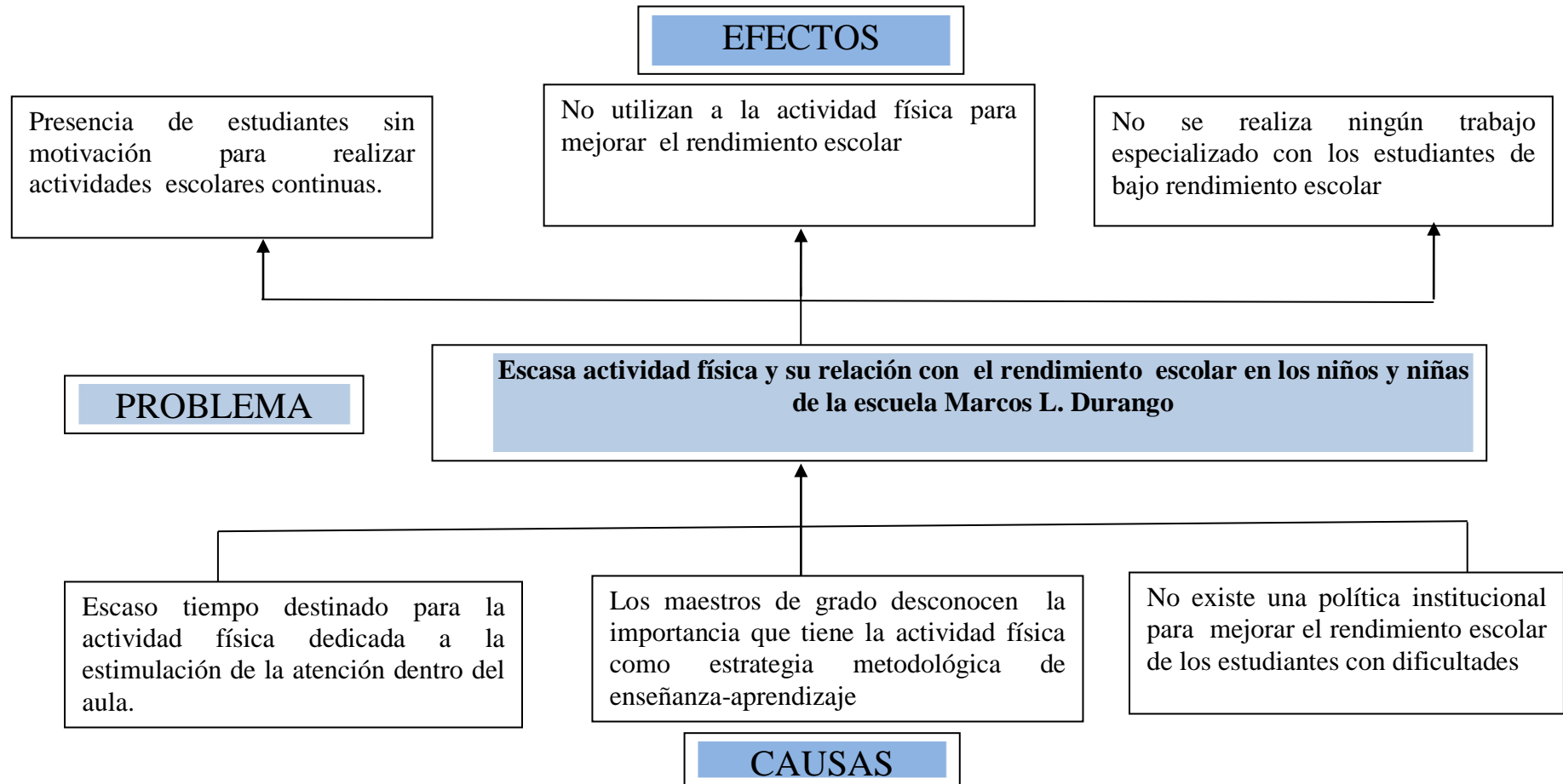


Grafico #1: Árbol de Problemas.
Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

Existe escaso tiempo destinado para la actividad física destinada a motivar a los estudiantes para que aprovechen de mejor manera las largas jornadas de clases, por lo que se puede observar la presencia de estudiantes sin motivación para aprender, puesto que en el pensum Institucional o la malla curricular exige apenas dos horas semanales por cada grado de Cultura Física ordinariamente, 40 minutos para el recreo repartido en dos periodos de veinte minutos cada uno, tiempo que no es suficiente para mantener a los niños y niñas de la escuela lo suficientemente motivados hacia las actividades escolares regulares como una forma de vida cotidiana que vaya a colaborar en el proceso de enseñanza aprendizaje como eje transversal que ayude a solucionar en gran parte el problema de rendimiento escolar.

Los maestros de grado desconocen la importancia que tiene la actividad física como estrategia metodológica de enseñanza-aprendizaje, lo que provoca que no utilicen a la actividad física para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes de la Escuela y que debiera aplicarse sobre todo en los niños y niñas con dificultades de aprendizaje, independientemente de las horas de clases de Cultura Física que reciben en la semana, los maestros deberían colaborar en la ejecución de actividades físicas para los estudiantes con dificultades o para todo el universo de estudiantes independientemente de si tienen dificultades o no en su aprendizaje.

No existe una política Institucional para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes con dificultades, por lo que no se realiza ningún trabajo especializado con los estudiantes de bajo rendimiento escolar, en otras Instituciones educativas se han adecuado las aulas de recursos pedagógicos encaminadas en dar atención especializada a los estudiantes con bajo rendimiento, lo que tiene como efecto que no se realiza ningún trabajo especializado con los estudiantes de bajo rendimiento escolar, que generalmente son reprobados, algo se quiere hacer con las horas fuera de clases en donde una vez por semana se refuerza la clase dada a los estudiantes con dificultades, pero este es solo paliativo pero no se ataca directamente al problema o no se da una solución definitiva.

1.2.3. PROGNOSIS

A futuro si no se soluciona el problema de la falta de actividad física adecuada en el sistema educativo como una estrategia pedagógica válida que contribuya a mejorar el proceso de interaprendizaje y de manera especial en la solución del bajo rendimiento escolar, estaremos coartando a los niños y niñas la posibilidad de superación visto desde algunos aspectos: psicológico, social, económico, etc., puesto que de la buena o mala educación que reciban en edades tempranas dependerá su vida futura, he ahí el papel que jugamos la sociedad y de manera especial los maestros como eje central que facilite el proceso educativo brindándoles herramientas efectivas y de fácil ejecución que nos permitan conseguir los objetivos planteados.

1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo se relaciona la mínima actividad física y el rendimiento escolar en los niños y niñas de la escuela “Marcos L. Durango” recinto las Cochas cantón Guaranda provincia de Bolívar?

1.2.5. INTERROGANTES (SUBPROBLEMAS)

¿Qué actividad física realizan los niños y niñas de la Escuela?

¿Cuál es el rendimiento escolar de los estudiantes de la Escuela?

¿Existe alguna alternativa de solución al problema de actividad física y rendimiento escolar?

1.2.6. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

1.2.6.1. Delimitación de Contenidos

CAMPO: Salud

ÁREA: Educación física

ASPECTO: Actividad física – Rendimiento Escolar

1.2.6.2. Delimitación Temporal

La investigación se lo realizó desde el 3 de septiembre del 2012 al 28 de junio del 2013

1.2.6.3. Delimitación Espacial

La investigación se realizó con los niños y niñas del cuarto al décimo años de educación básica de la escuela Marcos L. Durango.

1.2.6.4. Unidades de Observación:

Estudiantes

Docentes

Directivos

1.3. JUSTIFICACIÓN

La importancia de la investigación está en que se dota a los docentes una herramienta técnica-académica que les permita aplicar Actividades Físicas encaminadas a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes de la Escuela así como también de otras Instituciones Educativas de la ciudad o Provincia, para que de esta forma se asegure una formación integral.

Lo novedoso de este trabajo radica en que se da a conocer la importancia y ventajas que tiene la Actividad Física en el mejoramiento del rendimiento escolar basado en la utilización de estrategias metodológicas adecuadas y de fácil acceso como medio de solución para los problemas de aprendizaje y que vayan a incidir directamente en el desarrollo integral de las personas con actividades que se realizan dentro del proceso educativo.

Los beneficiarios directos de los resultados obtenidos en la investigación son los niños y niñas, los maestros y maestras de todos los años de educación básica, los padres de familia y toda la comunidad involucrada en el quehacer educativo en general. Además se pretende que esta investigación sirva como referente

curricular de ayuda al sistema educativo, aplicable por cualquier maestro no especializado en cultura física, dado a que la información que se recabe al final de la investigación y la propuesta que se haga influirá directamente el mejor desenvolvimiento de la tarea educativa y por ende en el mejoramiento del rendimiento escolar.

La realización de la investigación es **factible** puesto que existe una buena predisposición por parte del investigador que conoce del problema de manera muy cercana, así también de la directora como primera autoridad, los maestros de aula, los padres de familia, los niños y niñas, además que se cuenta con los suficientes recursos económicos y financieros que llevarán a concluir con éxito el estudio propuesto.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General

Estudiar la relación entre la Actividad Física y el Rendimiento Escolar en los niños y niñas de la escuela Marcos L. Durango recinto las Cochas cantón Guaranda provincia de Bolívar del 3 de septiembre del 2012 al 28 de junio del 2013

1.4.2. Objetivos específicos

- Comprobar que tipo de Actividad Física realizan los niños y niñas de la escuela Marcos L. Durango.
- Determinar el rendimiento escolar de los niños y niñas de la escuela Marcos L. Durango.
- Elaborar un Manual de Actividades Físicas Escolar como alternativa de solución al problema de actividad física y rendimiento escolar.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Se buscó información en las distintas bibliotecas de las Universidades de la ciudad y el país, indagando mayor sustento bibliográfico que permitió realizar un trabajo investigativo de calidad, así como se recurrió a libros, textos, folletos, memorias entre otros.

En la Institución educativa donde se desarrolló el presente trabajo, no se ha encontrado ningún antecedente investigativo en cuanto a al tema.

Consultando la Biblioteca Virtual de la Universidad Técnica de Ambato no se ha encontrado trabajos similares al tema de nuestra investigación en cuanto a la actividad física y su relación con el rendimiento escolar, se ha encontrado varios trabajos en cuanto a cómo se relaciona el rendimiento escolar con otras causas o desde otros puntos de vista como son los sociales, económicos, afectivos, problemas de aprendizaje, salud, etc., pero no se ha abordado desde el punto de vista de la actividad física como tal.

Sin embargo se ha podido encontrar dentro de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, en la carrera de de Educación Básica, en el Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación Mención: Educación Básica, los siguientes trabajos que algo tienen que ver con la investigación realizada, estos son:

1.-TEMA: “LAS ESTRATEGIAS LÚDICAS Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LOS NIÑOS/AS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO ÚNICO DE LA “ESCUELA FISCAL

MIXTA 17 DE ENERO”CASERÍO JALOA EL ROSARIO, AÑO LECTIVO
2009 – 2010”

AUTORA: Sánchez Guilca María Enma (2010)

TUTOR: Dr. Mg. Danilo Villena

En donde llega a las siguientes conclusiones:

De acuerdo a los resultados de la investigación se deduce en su totalidad los docentes desconocen al juego como un motor de aprendizaje.

Se concluye que los docentes no proporcionan las estrategias lúdicas y aprendizaje para un mejor rendimiento escolar que no sea repetitivo mecanizado como nada tiene que ver con su inteligencia pero pueda llevar a un fracaso en el rendimiento escolar la personalidad del estudiante dentro de la sociedad.(pg. 62-63)

2.- TEMA: “LA ACTIVIDAD LÚDICA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA “REPÚBLICA DE SUIZA”, PARROQUIA EL TRIUNFO, DEL CANTÓN PATATE, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”. (2011)

AUTORA: Judith Susana Carrasco Melo

TUTORA Lcdo. Carmen Vaca Vaca

Cuyas conclusiones son las siguientes:

Hay docentes que necesitan actualización en el uso de la lúdica para el desarrollo del aprendizaje.

Existe poco interés en los maestros por aprender el uso de la lúdica, y no se utiliza como un recurso en el proceso de enseñanza aprendizaje.

El uso de la lúdica mejora la enseñanza, convirtiendo a los alumnos en personas críticos y reflexivos.

Existió responsabilidad y participación, por parte de los estudiantes que se sintieron a gusto de seguir trabajando con las actividades lúdicas.

Un porcentaje de maestros no utilizan la actividad lúdica por esta razón los estudiantes son pasivos poco reflexivos y críticos. (pg. 43)

2.2. Fundamentaciones

2.2.1. Fundamentación Filosófica

El conocimiento humano se encuadra dentro de la ética y la moral, y estas son parte de la disciplina filosófica que reflexiona sobre el obrar humano que es un saber práctico, que tiene por objeto que las acciones de los hombres sean realizadas con sensatez, para lograr estudiantes que practiquen el bien común.

La investigación se enfoca en el Paradigma Crítico-Propositivo. Según Herrera y otros (2004) “Crítico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder. Propositivo en cuanto a la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad”. (Pág. 136) Se puede manifestar que este paradigma forma personas críticas de los problemas y fenómenos que se presentan en la realidad, pero al mismo tiempo proponen alternativas de solución valedera que van en beneficio personal, pero también en beneficio de la comunidad, considerando y respetando el pensamiento filosófico de cada persona, en el presente caso en la formación de profesionales éticos y morales formando en la parte humanística, con pensamiento de servicio social.

2.2.2. Fundamentación Epistemológica

La epistemología es la ciencia de las ciencias, la disciplina filosófica cuyo objetivo consiste en someter a examen crítico los fundamentos de una disciplina particular. En este sentido la epistemología es sinónimo de teoría del conocimiento.

De acuerdo con Aguilera Ayala, F. (2001) “la Epistemología es el conjunto de reflexiones, análisis y estudios acerca de los problemas suscitados por los conceptos, métodos, teorías y desarrollo de las ciencias” (Pág.15)

La epistemología o teoría del conocimiento, constituye una disciplina filosófica que determina el componente material de la teoría de la ciencia. El otro componente, el formal, lo constituye la lógica y está basado en los principios formales del conocimiento, en las formas y leyes más generales del pensamiento no referido a los objetos y en la corrección formal del pensamiento, que en forma sistemática constituye la teoría del pensamiento correcto.

La dimensión epistemológica de la actividad de la enseñanza, no puede ser emprendida antes de consensuar expresamente las reglas de la misma. Podemos decir que el ser humano es un habitante de tres mundos, con características, naturalezas y objetos (de estudio, conocimiento, y aprendizaje) diferentes, con realidades de estructuras particulares y lógicas.

2.2.3. Fundamentación Axiológica

ANDER-EGG, E, (2006) señala lo siguiente: “Una idea central del constructivismo en psicopedagogía, es la de concebir los procesos cognitivos como construcciones eminentemente activas del sujeto que conoce, en interacción con su ambiente físico y social”. (Pág.252).

El carácter axiológico de la identificación implica el asumir la necesidad de la comprensión compleja de lo humano y de lo social, por tanto resultan insoslayables ambos aspectos, por cuanto en cualquier actividad que realice el ser humano deben estar presentes los valores humanos, éticos y morales.

El carácter axiológico de la identificación se refiere al conjunto de valores a partir de los cuales se analiza el objeto-sujeto a identificar. Este conjunto de valores, si bien atraviesa la esfera de lo teórico, de alguna manera le pone también en tela de juicio y se refiere al compromiso que tiene la instancia identificadora en el proceso.

El carácter axiológico de la identificación se refiere a la problemática del establecimiento del cuerpo valorativo en el proceso de identificación, por lo menos en los tres siguientes sentidos:

- El referido a la revisión misma de los valores básicos o fundamentales (considerados casi como inamovibles).
- El referido a la valoración del sustento o los sustentos teóricos de la identificación.
- El referido al compromiso mismo de la instancia identificadora.

2.2.4. Fundamentación Sociológica

Gavilanes J.M. (2000) sustenta “la necesidad de impulsar una escuela nueva para pensar, crear y hacer, con el fin de mejorar los niveles de vida hacia el logro de la movilidad social en la población ecuatoriana y superar la falta de trabajo, la producción y la pobreza entre otros problemas sociales que cada vez se van acentuando más sobre el 60% de la población ecuatoriana” (p.80).

Temas como la igualdad de oportunidades, la educación como factor de la movilidad social, la escuela como grupo de progreso y trabajo, la interacción positiva entre la educación y el trabajo productivo, sociedad y tecnología, la preparación profesional adaptada a las necesidades actuales y la educación permanente, muestran concepción interdisciplinar, abierta y dinámica, de la educación de hoy.

Según Gonzales, A. (2002) “La Sociología trata de ayudar al educador a descubrir y a interpretar los problemas del mediado en el contexto familiar y socio-comunitario o cultura con el fin de orientarle adecuadamente, facilitándole las posibilidades de desarrollo y crecimiento que la sociedad en que vive le ofrece” (Pág.34)

2.2.5. Fundamentación legal

Este proyecto se enmarca en el siguiente Marco Legal:

Según la Constitución de la República del Ecuador en el Título 1, Capítulo II acerca de los principios Fundamentales en el artículo sobre el derecho al Buen Vivir, Sección 5ª. Sobre Educación, se manifiesta que:

2.2.5.1. Constitución Política.

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art.27. La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

2.2.5.2. Nueva Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Que la Constitución garantiza los derechos del Buen Vivir con un sentido de inclusión y equidad social;

Art. 381.- Que el estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación.

2.3. CATEGORIAS FUNDAMENTALES

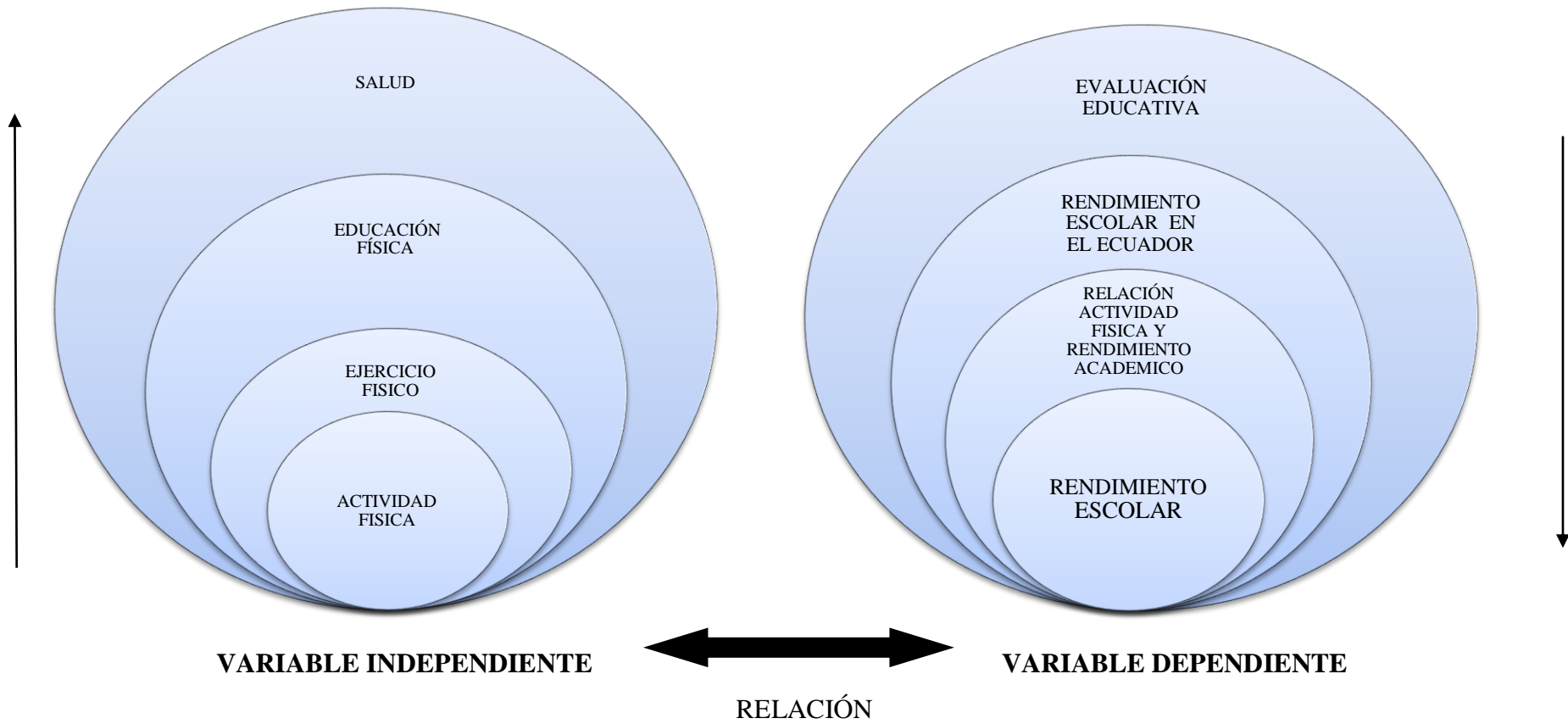


Grafico #2: Red de Inclusiones Conceptuales
Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

2.3.1. Constelación de ideas de la Variable Independiente: Actividad Física.

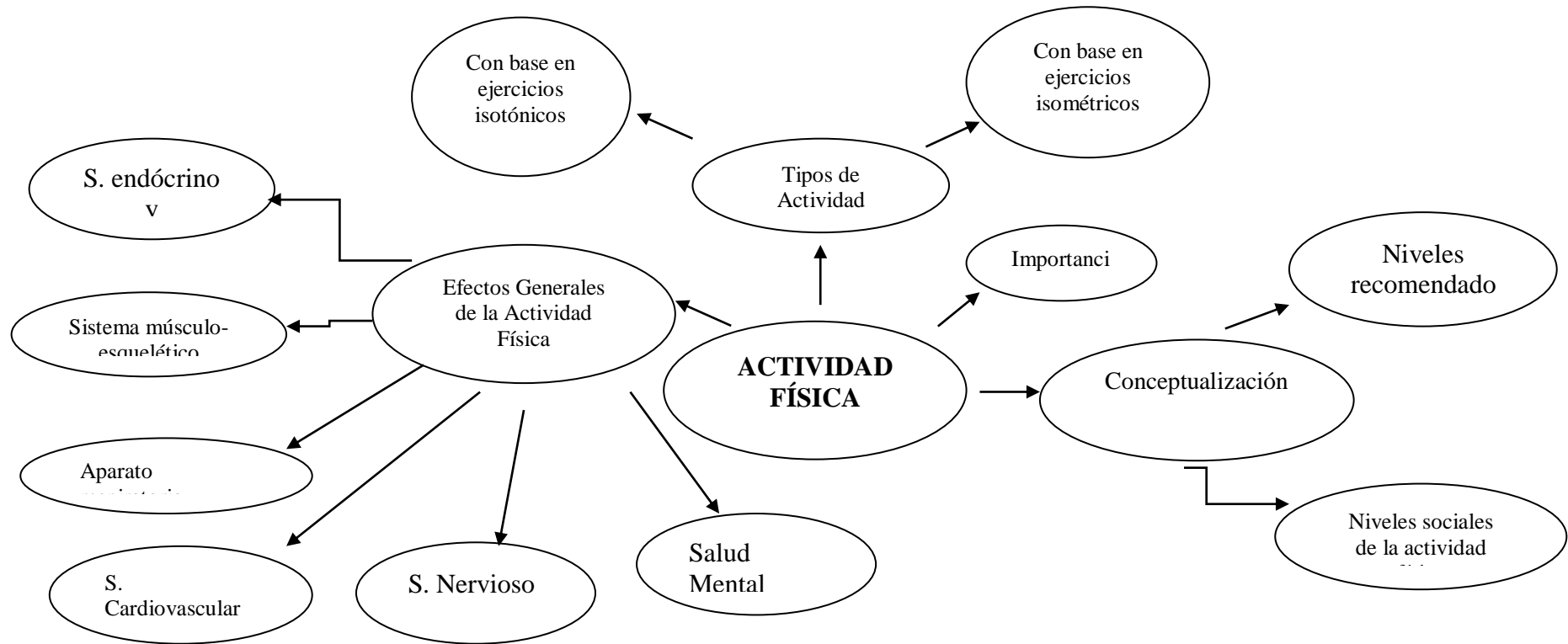


Grafico #3: Constelación de Ideas-Variable Independiente

Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

2.3.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente: Rendimiento Escolar.

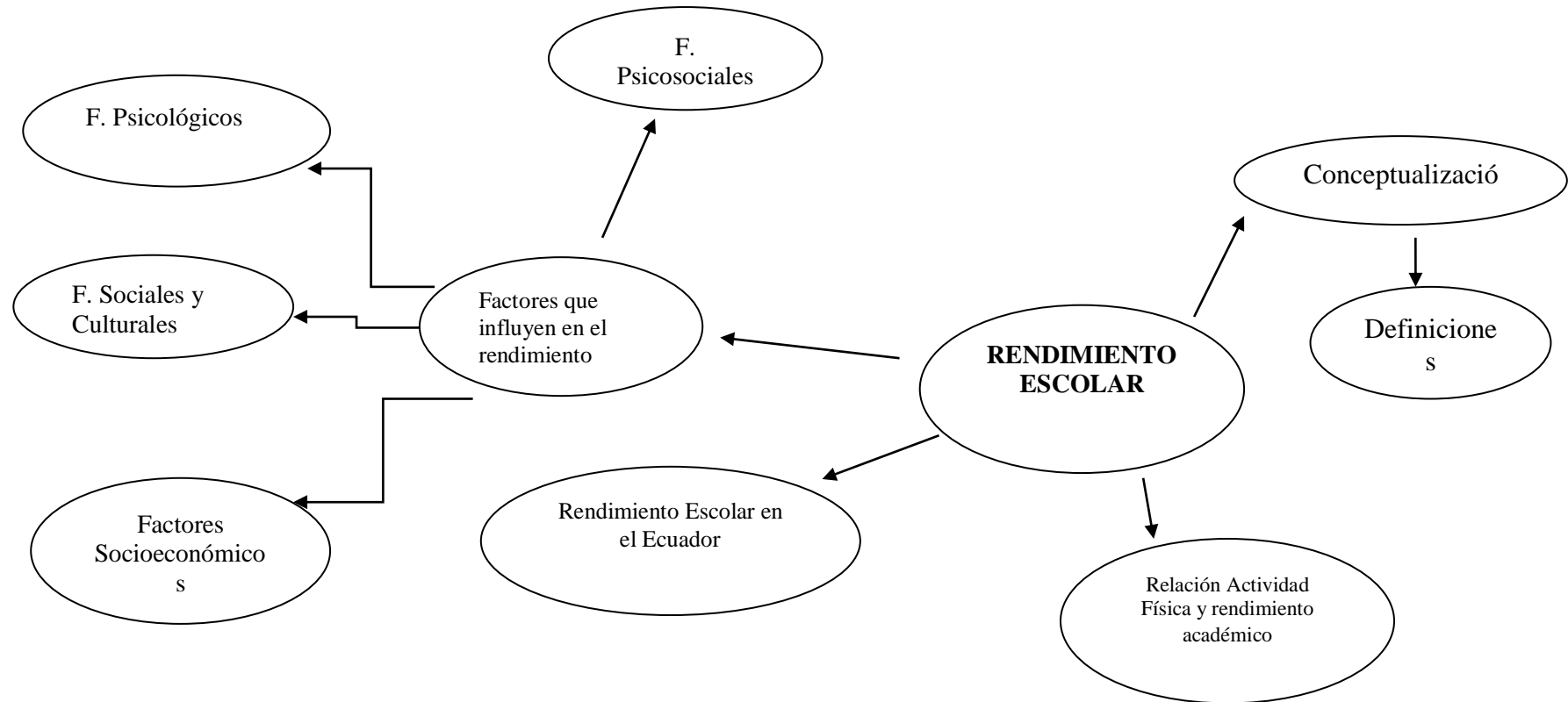


Grafico #4: Constelación de Ideas-Variable Dependiente

Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

2.4. Fundamentación Teórica

2.4.1. Variable Independiente

2.4.1.1. SALUD

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud en su constitución aprobada en 1948.

Este concepto se amplía a: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social). En 1992 un investigador amplió la definición de la OMS, al agregar: "y en armonía con el medio ambiente".

Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

"La salud se mide por el impacto que una persona puede recibir sin comprometer su sistema de vida. Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud.". "Una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados." plenamente. (Moshé Feldenkrais)

"La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o de convertirse en lo que quiere ser."(René Dubos, 1956)

"La salud es el equilibrio dinámico de los factores de riesgo entre el medio y dentro de ciertos parámetros." (John De Saint)

Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado emocional de una persona y su auto-aceptación (gracias al auto-aprendizaje y al auto-conocimiento); en términos clínicos, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

Estas definiciones han sido cuestionadas ya que se la considera una definición ideal, ya que toda la población no alcanzaría ese estado, hoy asumimos que la salud es un proceso en el cual el individuo se desplaza sobre un eje salud-enfermedad acercándose a uno u otro extremo según se refuerce o rompa el equilibrio.

La salud se concibe como la posibilidad que tiene una persona de gozar de una armonía biopsicosocial, en interacción dinámica con el medio en el cual vive. Organización Mundial de la Salud (2000)

2.4.1.2. EDUCACIÓN FÍSICA

La **educación física** es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios

utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencias que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas. (Luis & Cristina, 2008)

- **Medios Educativos**

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín *ludus*, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.

Iniciación deportiva. Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para

después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar.

Deporte educativo. Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

Las actividades de la Educación física la desarrollaban los profesores de manera voluntaria; estas actividades fueron incrementando y en el año 1912 se nombraron los primeros profesores de la Educación Física luego en 1929 el Estado nombra el primer director general de la Educación Física y Deportes, aun no estaba complementada la información de docentes para laborar en dicha área.

- **Educación Física y Salud**

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la Practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

2.4.1.3. EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda, entre otros.

El ejercicio físico se debe Practicar con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos.

Recomendable porque puede llevar a un desgaste físico de ciertas partes del cuerpo. Por eso, cabe insistir en el equilibrio de fuerzas, tanto internas como externas, y a ello ayuda el autoconocimiento mediante un crítico autoanálisis (autoexámenes de conciencia mientras se desarrolla la actividad física).

El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida. Sus beneficios pueden resumirse en los siguientes puntos:

- aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo;
- auxilia en el combate del estrés, ansiedad y depresión;
- incrementa autoestima y autoimagen; además sus factores son:
- mejora tono muscular y resistencia a la fatiga;
- facilita la relajación y disminuye la tensión;
- quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal;
- ayuda a conciliar el sueño;
- fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de dar la oportunidad de conocer gente;

- reduce la violencia en personas muy temperamentales;
- favorece estilos de vida sin adicción al tabaco, al alcohol y a otras sustancias;
- mejora la respuesta sexual;
- atenúa la sensación de aislamiento y soledad entre ancianos;
- fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre;
- disminuye el colesterol y riesgo de infarto, y regulariza la tensión arterial;
- es eficaz en el tratamiento de la depresión;
- estimula la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad",
y
- permite una distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad para enfrentarlas más adelante.

La cantidad mínima para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad física moderada. Otros hábitos que deben combinarse con la realización de ejercicios son: la buena alimentación, el descanso adecuado, la higiene y evitar el consumo de sustancias perjudiciales para el organismo, como el tabaco, el alcohol y otros estimulantes.

2.4.1.4. ACTIVIDAD FÍSICA

Conceptualización

La definición de actividad física no es sencilla, puesto que muchas veces se puede tornar un proceso complejo debido a la gran cantidad de conceptos y visiones que existen al respecto de este tema, los que han sido abordados en innumerables investigaciones, lo que sí está claro es que se debe mantener una permanente discusión que contribuya al desarrollo de los estudios en torno a este primer concepto.

En este sentido el Ministerio del Deporte en coordinación con el Gobierno Nacional ecuatoriano han promulgado la nueva Ley del Deporte, Educación Física y Recreación la cual procura convertirse en una herramienta que permita promover y desarrollar la práctica de la actividad física y el deporte. Esta nueva

ley se basó en la Constitución Política del Estado que “garantiza los derechos del Buen Vivir con un sentido de inclusión y equidad social.”(Asamblea Nacional.2012: consideraciones, pg. 1)

Se presenta a continuación, una breve descripción que indica los múltiples beneficios que la actividad física nos entrega para la salud, lo cual nuevamente destaca la importancia que posee el promover la práctica de actividad física regular con objetivos saludables, y enfocados en el bienestar de la población y la persona. La siguiente cita, concluye señalando dentro de los beneficios la disminución del estrés y una mejora en la claridad mental, ambos efectos producidos por la actividad física, constituyéndose como elementos determinantes en el rendimiento académico. Al respecto:

Los beneficios para la salud que se asocian con la práctica de los deportes y ejercicios aeróbicos con regularidad han sido ampliamente documentados por más de 30 años. No obstante, durante el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios a la salud. De hecho, 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importantes. Esta modesta cantidad de actividad física, al ser frecuente, puede reducir o eliminar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon y cáncer de mama. La actividad física moderada pero regular, subir escaleras, caminar rápidamente y montar en bicicleta como parte de la rutina diaria, puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular la autoestima y mejorar la claridad mental. (Jacoby et al. 2003)

A fin de clarificar y contextualizar el concepto de actividad física en función de nuestra idea respecto a éste, encontramos el aporte realizado por Kent, quien nos entrega en simples palabras su visión, definiéndola de la siguiente manera:

Actividad Física como cualquier forma de movimiento corporal que tiene una demanda metabólica significativa. Por tanto, las actividades físicas comprenden el entrenamiento para la participación en competencias deportivas, la

actividad en trabajos agotadores, las labores del hogar y actividades de ocio no deportivas que conllevan un esfuerzo físico. (2003, p. 18)

A continuación, Sherpard define la actividad física de manera similar a lo propuesto por Kent, sin embargo, incorpora a su definición otros aspectos relativos a la vida del atleta, considerando por ejemplo, sus actividades cotidianas, las que según este autor también presenten una demanda energética significativa.

Citamos:

Puede considerarse como cualquier forma de movimiento corporal que crea una demanda metabólica significativa. Definida de esta manera la actividad física abarca no solamente la preparación para, y la participación en un amplio abanico de deportes de competición, sino también otros aspectos de la vida de un atleta como dedicarse a muchas ocupaciones físicas extenuantes, la ejecución de actividades domésticas (incluida la producción de algunos alimentos en algunos países) y en el comprometerse en actividades recreativas voluntarias sin ninguna relación con los intereses atléticos principales. (Sherpard, 2000, p.3)

De acuerdo a lo recientemente señalado, nos parece oportuna la definición o idea de actividad física que plantea Sherpard, sin embargo, creemos que reducir el término actividad física simplemente a los atletas, excluyendo a quienes no Practican ningún deporte pero sí realizan actividades que demandan una gran cantidad de energía, no nos parece pertinente. Creemos que el ser humano en su accionar, es capaz de realizar múltiples actividades, no siendo deportista o atleta, y sin duda puede realizar actividades con un alto gasto de energía:

Dentro de las diversas actividades que realiza el ser humano a lo largo de su vida, existen varias actividades que se enmarcan dentro de lo que es la actividad física, la cual, no necesariamente atribuible a quien realiza acciones bajo una institucionalización, es decir actividades deportivas, ya que existen diversas actividades que la persona realiza a diario las que no están normadas ni reglamentadas, si no que son parte y se originan en su expresión y en la satisfacción de sus necesidades, cualquiera sea esta. En tal sentido Valenzuela

citando a Arráez y Romero (2002) que señala: El concepto de actividad física como “una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no deportiva, recreativa, terapéutica, utilitaria, etc., o simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo (Edel, 2008, p.76)

Considerando las diferentes perspectivas y definiciones estudiadas (presentadas anteriormente) podemos señalar que la actividad física es una acción intencionada, que presenta un objetivo por parte de quien la realiza, desprendiendo de su práctica - cualquiera ésta sea- un gasto energético significativo y que debe ser de manera regular.

Asimismo, con una visión más globalizadora, en la que el hombre se involucra en su totalidad, Valenzuela en su tesis doctoral, citando a Devis (2000), señala que:

Se refiere al término como cualquier movimiento corporal que provoca un gasto energético y proporciona una experiencia individual que permite interactuar con los demás y el medio, lo cual nos incita a pensar que un concepto sobre actividad física debiera integrar otras dimensiones que participan en el ser humano, como la biológica, la personal y la sociocultural (2008, p.75)

En relación a lo señalado previamente, al considerar al ser humano como tal, nos parece que no se debe excluir ni parcelar ninguna dimensión del ser; por el contrario, el hombre debe ser considerado como un todo, en el que influyen múltiples factores que son determinantes en la constitución de la persona, esto de acuerdo a lo que Valenzuela plantea.

Respecto a lo anterior, no es difícil pensar que cada acción realizada es un complemento de múltiples dimensiones intrínsecas del ser humano, por lo cual reducir el término actividad física (entendida como una acción realizable por el ser humano) a solo una definición no puede ser concebida. Por el contrario, nos parece que debe haber una definición holística, globalizadora que integre la totalidad de lo que el ser humano en esencia es. Por ello, consideramos pertinente ahondar en este tema y establecer una relación entre dos acciones que el ser

humano realiza durante gran parte de su vida como lo son los estudios y la actividad física.

De esta forma también se categoriza en distintos niveles y es la OMS que señala y da a conocer múltiples beneficios que se pueden desprender de la práctica de actividad física regular:

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética, con el consiguiente gasto de energía. Para obtener beneficios para la salud se recomienda una actividad física adecuada durante toda la vida. La actividad física es un determinante fundamental del gasto energético, por lo que es fundamental para el equilibrio calórico. Diferentes resultados de salud requieren diferentes tipos y cantidades de actividad física:

Al menos 30 minutos de actividad física regular de intensidad moderada 5 días por semana reducen el riesgo de varias enfermedades no transmisibles comunes en el adulto:

- Enfermedades cardiovasculares
- Accidentes Vasculares cerebrales
- Diabetes de tipo II
- Cáncer de colon
- Cáncer de mama

Para controlar el peso puede ser necesaria una mayor actividad física, que proporcionará mayores beneficios para la salud.

La OMS ha realizado algunas recomendaciones que las encontramos muy valiosas para nuestra investigación que puede ir clarificando lo que pretendemos demostrar:

Niveles recomendados de Actividad Física para la salud de 5 a 17 años

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o

ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT (Enfermedades No Transmisibles), se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. (Organización Mundial de la Salud (OMS), Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para la Salud).

Asimismo, hay datos que indican que el aumento de varios tipos de actividad física también puede ser beneficioso para la salud gracias a sus efectos positivos en:

- La hipertensión
- La osteoporosis y el riesgo de caídas
- El peso y la composición corporal
- Trastornos del aparato locomotor, como artrosis y lumbalgias
- Salud mental y psíquica, gracias a la reducción de la depresión, la ansiedad y estrés

Beneficios Sociales de la Actividad Física.

La actividad Física también puede ser beneficiosa para la comunidad y la economía gracias a:

- El aumento de la productividad laboral
- La reducción del absentismo y las rotaciones laborales

- La mejora del rendimiento escolar

En muchos países una parte importante del gasto sanitario se debe al costo del tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles comunes que se asocian a una actividad física insuficiente. La promoción de la actividad física puede ser una intervención de salud pública sostenible y muy costo eficaz. (El documento citado corresponde a Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: La actividad física en los jóvenes de la OMS).

Importancia de la Actividad Física

La actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la Edad Media.

En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente.

Posteriormente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas. A finales del siglo XIX, había quienes consideraban a los Practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, y es a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar.

Con el transcurrir de los años, se ha masificado la actividad física y la práctica de deportes con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, y en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo

lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación y el marketing.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

A la actividad física se la puede clasificar por la base de sus ejercicios en: isotónico e isométrico.

El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbico, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aeróbico puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimos.

El ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

Efectos Generales de la Actividad Física

Los estudios clínicos confirman que el ejercicio ejerce influencia sobre muchos sistemas y funciones orgánicas. Se han identificado varios efectos posiblemente saludables del ejercicio. Algunos de estos efectos son respuestas agudas a una

simple sesión de ejercicio; otros surgen de adaptaciones crónicas al entrenamiento.

Los expertos reconocen que el ejercicio sirve de palanca para disminuir la presencia de factores de riesgo. Realizar deportes permite un mejor control de la ingesta calórica, lo que se traduce en una disminución del sobrepeso y produce una mejora sensible en la calidad de vida, influyendo en el abandono de hábitos negativos como el tabaco, la ingesta de alcohol o la persistencia de una alimentación inapropiada. Además incrementa la salud y el bienestar. Los principales efectos identificados sobre los principales aparatos y sistemas del organismo son:

- **Sistema Músculo-esquelético**

Mejora la coordinación neuromuscular y la velocidad de contracción muscular. El sistema de neurotransmisión se vuelve más efectivo, haciendo el proceso de contracción muscular más eficaz y en menor tiempo.

Proporciona relajación, resistencia, rendimiento, fortaleza y flexibilidad muscular. La mejoría de la relajación muscular hace que la contracción de un grupo muscular encuentre menor resistencia al movimiento en sus antagonistas con menor gasto de energía.

Las fibras musculares aumentan en grosor y número. Con el entrenamiento, los músculos pueden llegar a hipertrofiarse quizá en un 30-60%.

El músculo entrenado mejora su flujo sanguíneo y, por ende, su capacidad para aprovechar los nutrientes que recibe.

Fortalecimiento de huesos, cartílagos, ligamentos y tendones.

El ejercicio físico mejora el deslizamiento de las carillas articulares, reduciendo el frotamiento de las mismas y el consumo energético. Aumenta la elasticidad muscular y articular. (Ramírez, 2011)

Previene el deterioro y la atrofia del tejido muscular, el acortamiento y rigidez de las articulaciones producto de los años. Aumenta la potencia de los músculos en más de 100% en personas de edad avanzada con ciertos niveles de atrofia por sedentarismo.

Prevenir y controlar el dolor muscular, especialmente los dolores lumbares.

Facilita los movimientos de la vida diaria.

El ejercicio favorece el metabolismo del calcio en relación con su fijación en los huesos. El calcio se fija mejor en los huesos, reduciendo la desmineralización ósea y el riesgo de osteoporosis.

Indudablemente que el sistema musculoesquelético juega un papel importante en el desenvolvimiento de las actividades normales de las personas, puesto que su buen funcionamiento está estrechamente ligado al buen vivir, este sistema es quien nos permite un auto sostenimiento en las labores cotidianas y una de ella es la educación presente cada día más temprano en la vida de las personas por ende se debe dar la importancia que se merece en su cuidado y fortalecimiento, para esto se deben planificar actividades físicas encaminadas al cumplimiento de estos objetivos.

- **Sistema Cardiovascular**

Reduce la presión arterial.

Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo.

Aumenta el gasto cardíaco (volumen de sangre circulante por unidad de tiempo).

Aumento el flujo sanguíneo a todos los órganos, especialmente a los músculos.

Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias y, por ende, el riesgo de infartos y de trombosis cerebrales.

Fortalece el endotelio (la capa de células que tapiza por dentro a las arterias), haciendo más efectivo su trabajo en el intercambio de nutrientes y sustancias entre los vasos sanguíneos y los tejidos.

Mejora el retorno venoso previniendo la aparición de varices.

Disminuye el riesgo de arteriosclerosis y enfermedad coronaria.

Previene segundos ataques cardíacos en personas que han sufrido de infartos.

El sistema cardiovascular es uno si no el más importante medio para poder transportar el oxígeno al cuerpo humano a cada una de sus células y de manera especial es el medio por donde se oxigena al cerebro a cada una de las neuronas que se encargan de realizar la sinapsis adecuada que permite un mejor funcionamiento cerebral en donde se procesa los estímulos y se dan las mejores respuestas orgánicas e intelectuales esto permite que se produzcan los procesos mentales superiores propios del ser humano.

- **Sistema Endocrino y Metabolismo**

Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.

Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.

Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso y mantenimiento del peso ideal, mejorando la apariencia física en general.

Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno"). En general, una sola serie de ejercicio de duración moderada, a largo plazo provoca un aumento de 4-6 mg/dl en los niveles de colesterol HDL en hombres y mujeres. Diversos estudios muestran en general un incremento del 5-15% en los niveles de colesterol HDL plasmático luego de un

entrenamiento crónico. En los hombres, tales incrementos parecen estar directamente relacionados, tanto con la intensidad del ejercicio como con la cantidad total de gasto energético semanal. En las mujeres, se sugiere que un entrenamiento con intensidades moderadas, realizado aproximadamente al 55% de la máxima frecuencia cardíaca puede ser tan efectivo para incrementar los niveles de colesterol HDL como un entrenamiento con mayores intensidades.

Aumenta el consumo de glucosa por los tejidos corporales, especialmente los músculos, disminuyendo los niveles de glucemia, y por ende de diabetes.

Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.

Estimula la liberación a la sangre de hormona de crecimiento, quien además de ser la principal responsable del crecimiento corporal, hace que el hígado produzca un factor de crecimiento neurotrófico muy potente denominado IGF-I (Insuline-like Growth Factor I- factor de crecimiento), que hace que el músculo crezca en tamaño. Este eje endocrino GH-IGF-I hepático controla el crecimiento de muchos tejidos así como su funcionamiento adecuado.

Las células en el organismo son las responsables del buen funcionamiento de todos los órganos del cuerpo humano por lo mismo de su buen funcionamiento dependerá el buen estado del organismo o cuerpo, para lo cual se debe propender a que estas cumplan adecuadamente con sus diversas funciones, el ejercicio o la actividad física es uno de los mejores medios para alcanzar este buen funcionamiento.

- **Sistema Nervioso**

Al llegar al cerebro, el IGF-I (factor de crecimiento) estimula la producción de otras sustancias tróficas, incrementa la actividad de las neuronas, mejora la capacidad del cerebro de recibir información del resto del cuerpo (información propioceptiva), estimula el flujo de sangre al cerebro, aumenta el consumo de glucosa por las neuronas y las protege de todo tipo de alteraciones que puedan producir su mal funcionamiento o su muerte.

Mejora la coordinación neuromuscular y de todas las funciones corporales necesarias para que esos músculos funcionen correctamente en una situación que básicamente demanda un mayor consumo de energía: aumento del flujo sanguíneo, el consumo de glucosa, la respiración, el ritmo cardíaco, la capacidad del sistema sensorial y propioceptivo.

El ejercicio parece activar una serie de procesos encargados de mantener y proteger a las células nerviosas, lo que podemos llamar sistemas de neuroprotección fisiológica. En 1995, se realizó un estudio con 2 grupos de ratones: un grupo de ratones que podía correr a diario dentro de sus jaulas, mostrando aumentos en la síntesis de factores neurotróficos en zonas concretas del cerebro que no se daban en los ratones sedentarios, llegando de esta manera a la conclusión de que el ejercicio físico estimula la producción cerebral las neurotrofinas, hormonas con efectos protectores sobre las neuronas adultas.

El ejercicio ha demostrado ser un método excelente de protección frente a enfermedades neurodegenerativas, e incluso puede ayudar a disminuir su impacto.

Una vez mas podemos darnos cuenta de la importancia que tiene la actividad física sobre el organismo en general y la capacidad de transformar los procesos internos que se producen en el interior de los diferentes órganos para hacer funcionar de una manera eficiente al cuerpo humano.

- **Aparato Respiratorio**

Favorece el aumento de las capacidades y volúmenes pulmonares, haciendo más efectivo el intercambio gaseoso con el medioambiente. Esto es consecuencia de una mayor actividad de los músculos auxiliares de la respiración.

En un deportista bien entrenado, el consumo de oxígeno y la ventilación pulmonar aumentan unas 20 veces al pasar del reposo a un ejercicio de máxima intensidad.

Aumento en la capacidad funcional de los capilares pulmonares, permitiendo una mayor y mejor difusión del oxígeno al torrente sanguíneo y del bióxido de carbono al medioambiente.

Como bien se puede apreciar el aparato respiratorio es el canal de primera instancia por donde se produce el intercambio gaseoso de oxígeno y bióxido de carbono que permiten el buen desempeño funcional del organismo por lo que a través de la actividad física se han de determinar acciones que vayan a mejorar tal intercambio gaseoso con el fin de mejorar el rendimiento del estudiante en todo sentido.

- **Salud Mental**

En el cerebro humano se desencadena la liberación de endorfinas, sustancias que producen sensación de bienestar, reducen la ansiedad, el estrés, la ira, la agresividad, depresión y la angustia; y alivian el dolor. Una moderada competitividad en el deporte facilita mecanismos psíquicos que son útiles posteriormente en la actividad diaria al desencadenar cambios en los hábitos de vida y en la actitud personal, haciendo más optimista y feliz a quien la Práctica.

La actividad física bien encaminada sugiere que en el individuo que hace de esta actividad algo cotidiano va a tener una salud mental relevante que le va a permitir desenvolverse en cualquier ámbito de la vida y de manera especial en el transcurso de vida estudiantil.

2.4.2 VARIABLE DEPENDIENTE:

Rendimiento Escolar

2.4.2.1 EVALUACIÓN EDUCATIVA

Consideraciones Previas.

Hoy, la enseñanza está al servicio de la educación, y por lo tanto, es una necesidad de un cuidado mayor del proceso formativo, en donde la capacitación del estudiantado está centrada en el autoaprendizaje, como proceso de desarrollo personal.

Cada estudiante es un ser único, es una realidad en desarrollo y cambiante en razón de sus circunstancias personales y sociales. Un modelo educativo moderno

contemporiza la atención al individuo, junto con los objetivos y las exigencias sociales.

Las deficiencias del sistema tradicional de evaluación, han deformado el sistema educativo, ya que dada la importancia concedida al resultado, el estudiante justifica el proceso educativo como una forma de alcanzar el mismo.

La evaluación debe permitir la adaptación de los programas educativos a las características individuales del estudiante, detectar sus puntos débiles para poder corregirlos y tener un conocimiento cabal de cada uno. No puede ser reducida a una simple cuestión metodológica, o a una simple "técnica" educativa, ya que la incidencia pedagógica es la incidencia social del ser humano.

No tiene sentido por si misma, sino como resultado del conjunto de relaciones entre los objetivos, los métodos, el modelo pedagógico, los estudiantes, la sociedad, el docente, etc. Cumpliendo así una función en la regulación y el control del sistema educativo, en la relación de los estudiantes con el conocimiento, de los profesores con los estudiantes, de los estudiantes entre sí, de los docentes y la familia, etc.

Evaluar no es una acción esporádica o circunstancial de los profesores, de la institución escolar, del sistema educativo, del Ministerio de Educación o de la institución autónoma de evaluación educativa el país (Art. 346 de la Constitución Política de la Republica del Ecuador. Aprobada en octubre del 2008 Exige que todo el sistema educativo será evaluado en lo interno y externo.), sino algo que está muy presente en la práctica educativa.

Definir a la evaluación puede llegar a ser tan complejo como delimitar el número de autores, corrientes y teorías de la evaluación, en el siguiente punto, encontraremos algunas definiciones, puntualizadas de algunos autores.

Conceptos de Evaluación.- En el diccionario la palabra Evaluación se define como, señalar el valor de algo, estimar, apreciar o calcular el valor de algo. De

esta manera más que exactitud lo que busca la definición es establecer una aproximación cuantitativa o cualitativa.

Evaluar es atribuir un valor, un juicio, sobre algo o alguien, en función de un determinado propósito.

“La evaluación es el acto de recoger información, o emitir un juicio de valor, a partir de una comparación, para tomar una decisión final”. La toma de decisiones se hace permanentemente evaluando y eligiendo lo que consideramos más acertado.

"La etapa del proceso educativo que tiene como finalidad comprobar, de manera sistemática, que en medida se han logrado los objetivos propuestos con antelación. Entendiendo a la educación como un proceso sistemático, destinado a lograr cambios duraderos y positivos en la conducta de los sujetos, integrados a la misma, en base a objetivos definidos en forma concreta, precisa, social e individualmente aceptables." (P. D. Laforucade, 1977)

La evaluación en el ámbito educativo

En el proceso de evaluación educativa se pueden fijar cuatro momentos de evaluación bien definidos.

- Evaluación de contexto - necesidades
- Evaluación de diseño - programación
- Evaluación de proceso - desarrollo
- Evaluación de resultados- producto

a.) La evaluación del contexto educativo.-Es determinar la necesidad de que los objetivos, las posibilidades, las condiciones y medios de realización, sean la fundamental importancia al momento de elaborar la planificación curricular del profesor.

b.) La evaluación de diseño educativo.- Consiste en la programación determinada de la práctica educativa, utilizando los recursos (humanos y materiales) de los medios a utilizar (métodos, Técnicas e Instrumentos).

c.) La evaluación del proceso educativo.- Es la clase propiamente dicha, es el estudio de los datos sobre los efectos que produjeron los métodos empleados, la adquisición de aprendizajes, sus dificultades y la comparación con aprendizaje adquiridos. En este punto el profesor gana o pierde el respeto y la admiración de los estudiantes, padres de familia, comunidad educativa en general.

d.) La evaluación del producto educativo.- Es la medición, interpretación, juicio acerca del cumplimiento de los objetivos, de la eficacia de la enseñanza, en suma evaluación de los resultados o producto para tomar decisiones.

2.4.2.2. RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ECUADOR

El Gobierno Nacional del Ecuador con el propósito de verificar el grado alcanzado por los estudiantes en relación, a las habilidades desarrolladas en las materias como matemáticas, lengua y comunicación, ha aplicado pruebas de rendimiento académico y factores asociados, a los alumnos de primer, tercer, para de esta manera observar el rendimiento escolar que poseen los estudiantes a nivel país, para lo cual el Sistema Nacional de Medición de Logros Académicos APRENDO, impulsado desde 1996 por el Gobierno Nacional, e institucionalizado dentro del Ministerio de Educación, ha venido recogiendo información desde 1996, 1997, 1998, 2000, 2007.

Nosotros nos centraremos en los resultados. De esta manera según los datos proporcionados la tendencia observada en las calificaciones de lenguaje y matemáticas es decreciente en los 11 años de análisis, alcanzando al 2007 el 55% de preguntas correctamente contestadas en lenguaje y 30% en matemáticas.

El régimen costa presentó una mejora en sus calificaciones de aproximadamente 2 puntos en lenguaje y 1.5 puntos en matemáticas al año 2000, sin embargo, las notas decrecen considerablemente hasta llegar en el 2007 a los niveles más bajos

comparados con 1996. La sierra sostuvo un comportamiento contrario al de la costa, presentando una recuperación al 2007 en ambas materias pero apenas alcanzo para igualar la situación el 2006.

2.4.2.3. Relación Actividad Física y Rendimiento Académico

A continuación tomaremos de Guardia, 2 aspectos importantes para nuestro trabajo en las cuales la actividad física beneficia el rendimiento académico, considerando éstas como actores determinantes en los logros de las personas y específicamente en su rendimiento académico:

1. Mejora la autoestima y el patrón cognitivo de auto percepción.
2. Genera más recursos motivacionales.

En esta misma línea, Jacoby E, Bull F, Neiman A. (2003) señalan que los escolares que suelen ser activos tienen mejor rendimiento académico y un sentido de responsabilidad personal y social más acentuados que aquellos que son más sedentarios.

Algunos autores establecen una relación -la cual no es directa- entre actividad física y rendimiento académico. Como ejemplo de esto podemos señalar que:

Aunque no se ha demostrado de forma conclusiva una relación directa entre actividad física y mejora del rendimiento académico, tal relación puede ser esperada. De hecho, en recientes estudios realizados, se encontró que un mayor tiempo de dedicación a la educación física no conlleva a efectos perjudiciales en los exámenes académicos en estudiantes de primaria; y que la participación en un programa de 2 años de educación física-salud tuvo efectos significativamente favorables en los resultados académicos. (González, 2003, p.47)

Continuando con el interés por establecer relaciones entre los conceptos descritos previamente, daremos a conocer el resumen de un estudio denominado Aptitud física y rendimiento académico, desarrollado por James Grissom (2005):

El propósito de este estudio fue evaluar la relación entre la aptitud física y el rendimiento académico. Para esto, fueron comparados los puntajes en un test de aptitud física, con los puntajes en lectura y matemática de la novena edición del Stamford Achievement Test, un test de rendimiento de normas referenciadas y estandarizadas. Los sujetos eran todos niños de 5to, 7to y 9 grado de escuelas de California matriculados en escuelas públicas en 2002 para quienes había datos completos sobre los test de aptitud física y rendimiento académico. El tamaño de la muestra fue de 884715 estudiantes. Los resultados indicaron una relación positiva consistente entre la aptitud física general y el rendimiento académico. Esto es, si los puntajes de aptitud física general mejoraban, los puntajes de rendimiento medio también lo hacían. Esta relación entre la aptitud física y el rendimiento parece ser más fuerte en las mujeres que en los varones y más fuerte para los estudiantes de niveles socioeconómicos más altos que para los estudiantes de niveles más bajos. Los resultados deberían ser interpretados con precaución. No puede ser inferido a partir de estos datos que la aptitud física causa que el rendimiento académico mejore. Es más probable que los procesos físicos y mentales se influyeran uno con el otro en formas que todavía están siendo dilucidadas. (2005, p.468)

2.4.2.4. RENDIMIENTO ESCOLAR

Conceptualización

Como sabemos, la educación es un acto intencionado con claros caracteres de un proceso. Éste busca permanentemente mejorar el rendimiento de quienes son partícipes de su acción, es decir, los estudiantes. Martínez, propone una definición en la cual en una primera instancia sólo considera su visión acerca del rendimiento, para luego relacionarlo con el aspecto académico. En relación a esto: Quizá sea conveniente en un principio tratar de acercarse al concepto de rendimiento en un sentido general, para posteriormente comprender mejor su significado en el ámbito académico, y más concretamente en el contexto de las enseñanzas. Llevados de esta pretensión, hemos pensado que sería adecuado consultar el diccionario de la Real Academia Española con el propósito de definir el rendimiento. Dicho diccionario, en su vigésima primera edición (1992), nos

dice que rendimiento es el “producto o utilidad que rinde o da una persona o cosa”; de igual forma, en otra de las acepciones nos dice que rendimiento es la “proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados”. (Pablo Barría Oyarzo, Mauricio Manríquez Vásquez, 2011)

Por su parte, académico “dícese de algunas cosas relativas a los centros de enseñanza”. Habida cuenta de la dificultad que supone la ponderación de los medios utilizados y la proporción mantenida con el producto o el resultado obtenido como medida del rendimiento, hemos considerado más oportuno tomar la primera definición de rendimiento y unirla a la que se da sobre el término académico; de manera que el resultado es la expresión rendimiento académico, en el sentido de “Producto que rinde o da el alumnado en el ámbito de los centros oficiales de enseñanza”; evidentemente es una definición en la que situamos como actores protagonistas de la acción a los alumnos; y ello, por necesidad de delimitar nuestro objeto de estudio.

Al analizar el rendimiento académico debemos reconocerlo ante todo como un fenómeno multifactorial, por ello no sólo debemos ahondar en los factores relacionados al sistema formal de este proceso. Como ya sabemos, la educación vincula al ser humano en su integralidad, por lo cual, la importancia de elementos informales en la vida de las personas, como el ambiente del estudiante, la familia, la sociedad, y las actividades extracurriculares, son aspectos que están ligados directamente con el concepto de rendimiento académico.

El rendimiento académico de los alumnos constituye uno de los temas más discutidos en la educación y, más aun cuando se ha incorporado como uno de los indicadores básicos en las políticas de evaluación de la calidad educativa. Se trata de un concepto identificado como un constructo de que se interpreta de distintas maneras en función del significado que tiene para las diferentes audiencias implicadas. De ahí que se considere este término, como un concepto multidimensional, relativo y contextual, del que es difícil aportar un criterio definitorio aceptado por todos (González, 2004, p.44)

A continuación, el concepto de rendimiento académico es definido de manera simple, teniendo como principal indicador las calificaciones y notas, las cuales se

traducen en un sistema de medida para los procesos y logros que los estudiantes tienen en su quehacer académico. Al respecto:

El rendimiento académico se define como el cumplimiento de metas, logros u objetivos establecidos en el programa o asignatura que está cursando el alumno, desde un punto de vista operativo, este indicador se ha delimitado a la expresión de una nota cuantitativa o cualitativa y se encuentra que en muchos casos es insatisfactoria (no alcanza los aprendizajes requeridos) lo que se ve reflejado en las pérdidas de materias, pérdida de cupo (mortalidad académica) o deserción. (Vélez y Roa, 2005, p.75)

El rendimiento académico está sujeto a diferentes variantes, pero finalmente los resultados deben tener un indicador claro que cuestione y que señale el nivel de éste: En esta línea Escudero Escorza (2000:407) manifiesta, los responsables universitarios y la sociedad en general tienen muy claro que el indicador directo de la calidad de la enseñanza es su rendimiento, medido a través del nivel alcanzado por los estudiantes (González, 2004, p.46)

De acuerdo a Edel (2003) citando a Jiménez (2000), postula que el rendimiento escolar es un nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico. Finalmente, con una mirada más global, Edel señala en sus conclusiones lo siguiente:

En primera, instancia, y considerando las distintas perspectivas teóricas metodológicas sobre el fenómeno de estudio, el autor conceptualiza el rendimiento académico como un constructo susceptible de adoptar valores cuantitativos y cualitativos, a través de los cuales existe una aproximación a la evidencia y dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrollados por el alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje. (Maricela del Carmen Osorio García, 2009)

Lo anterior en virtud de destacar que el rendimiento académico es una intrincada red de articulaciones cognitivas generadas por el hombre que sintetiza las variables de cantidad y cualidades como factores de medición y predicción de la

experiencia educativa y que contrariamente de reducirlo como un indicador de desempeño escolar, se considera una constelación dinámica de atributos cuyos rasgos característicos distinguen los resultados de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje. (2003, p.12)

Esta idea de rendimiento académico pareciera ser un resumen de muchas definiciones respecto al tema y demuestra que existe una incesante discusión en torno a éste. Además, deja en evidencia la constante búsqueda de relaciones y modos para evaluar y calificar a los estudiantes, de manera que permitan conocer qué es lo que saben y no saben con respecto a una determinada materia o nivel estudiantil.

Definición:

“Nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa. Es alcanzar la máxima eficiencia en el nivel educativo donde el alumno puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, aptitudinales, procedimentales”.

Factores que influyen en el Rendimiento Escolar

- **Factores psicosociales**

En la mayor parte de la literatura acerca del aprovechamiento escolar hay estudios sobre los factores asociados al fracaso escolar; sin embargo, son esos mismos factores los que propician también el éxito. Colateralmente parece existir consenso de que la lista de las causas del fracaso o del éxito escolar es amplia, ya que va desde lo personal hasta lo sociocultural existiendo en la mayor parte de las veces una mezcla de factores personales y sociales.

- **Factores psicológicos**

Factores personales: se ha descrito el éxito y el fracaso escolar recurriendo a las diferencias individuales en inteligencia o en aptitudes intelectuales. Sin embargo,

las correlaciones que se han obtenido han sido moderadas, lo que muestra que las aptitudes intelectuales pueden estar influidas por factores familiares y escolares.

El lugar de estudio: el lugar de estudio debe favorecer la concentración evitando el ruido.

La televisión, el tránsito de personas y demás distractores. Lo ideal es estudiar en un mismo espacio, ordenado y con temperatura e iluminación adecuada.

La organización del tiempo: a menudo el estudiante no organiza su tiempo de manera que pueda diariamente estudiar, ya sea porque tiene que trabajar dentro o fuera de casa, o bien porque ocupa demasiado tiempo para descansar y divertirse.

Las técnicas de estudio: en muchas ocasiones los estudiantes no cuentan con una técnica de estudio, lo que los hace divagar mucho antes de comenzar, o realizan actividades infructuosas para el aprendizaje: no saben leer, extraer las ideas importantes de un texto, elaborar un mapa conceptual o un cuadro sinóptico. Ello propicia desgaste personal, pérdida de tiempo y resultados ineficaces.

- **Factores sociales y culturales**

La clase social (determinada por el ingreso familiar, la escolaridad de la madre y del padre, el tipo y ubicación de la vivienda) ha sido reportada como una variable relacionada con el hecho de que los alumnos tengan fracasos escolares o repitan cursos.

Factores escolares: el ambiente escolar también ha sido señalado como un factor que afecta el desempeño de los alumnos.

En este ambiente se pueden citar la administración de la institución educativa, sus políticas y estrategias; del profesorado su capacitación, compromiso, carga de trabajo.

Por lo anterior no se puede seguir con la idea de que el profesor sólo transmite saberes, sino que su labor también implica el desarrollo de capacidades y

habilidades en el estudiante, lo que implica que requiere un esfuerzo extra para entender qué enseña, a fin de que sus alumnos aprendan.

Factores psicosociales que influyen en el éxito o fracaso del aprovechamiento escolar en la asignatura de física básico, que estudiar es un trabajo que requiere esfuerzo y sacrificio, tanto por parte de los padres como de los hijos. De este modo, la influencia paterna es importante en cuanto a los aspectos ambientales y la motivación, en tanto que del estudiante depende la organización del tiempo, la elección de la técnica de estudio, el compromiso y la motivación.

El rendimiento escolar también depende del contexto en el que se desarrolle la familia y el estudiante, porque es importante la percepción que los jóvenes tengan acerca de la valoración positiva o negativa de su familia hacia ellos, su percepción del apoyo que aquélla les presta, la percepción de los padres acerca de las tareas, sus expectativas futuras, su comunicación con los estudiantes y su preocupación por ellos.

Es relevante la manera en que percibe el estudiante su ambiente familiar y su dinámica. La importancia que sus padres le dan al estudio en casa, a las tareas en equipo, al tiempo que pasa en la escuela, al apoyo familiar, a su percepción acerca de las capacidades y habilidades de los hijos.

El contexto familiar del estudiante determina los aspectos económicos, sociales y culturales que llegan a limitar o favorecer su desarrollo personal y educativo.

La actitud que los padres transmiten a sus hijos hacia la educación, la cultura, los profesores y la escuela ejerce gran influencia en su proceso de aprendizaje. Para la comprensión de este tema es necesario conocer los diferentes niveles a partir de los cuales se puede estudiar a la familia, y que no será posible una definición cabal hasta que no se comprenda la interdependencia de los diferentes niveles de estudio.

El ambiente familiar que propicia la comunicación, el afecto, la motivación, el manejo de la autoridad y una valoración del estudio permitirá un mejor desempeño escolar. Por el contrario, un ambiente de disputas, reclamos,

recriminaciones y devaluación del estudio limitará el espacio, tiempo y calidad de las actividades escolares.

- **Factor socioeconómico**

La situación económica de la familia repercute en el estudiante cuando al no ser cubiertas las necesidades primarias de aquélla, la educación o las tareas escolares son devaluadas y se da prioridad al trabajo remunerado: por lo tanto, la familia exige al estudiante que ayude económicamente para resolver dichas necesidades y que “no pierda el tiempo” estudiando. Asimismo, hay estudiantes con hijos, por lo que sus obligaciones prioritarias son otras, o estudiantes que aunque no trabajan fuera de casa, se encargan de todas las labores domésticas, y en ocasiones de la crianza de sus hermanos más pequeños, inclusive, sobre todo las mujeres. (Maricela del Carmen Osorio García, 2009)

2.5. HIPÓTESIS

H₀: “La actividad física NO se relaciona significativamente con el rendimiento escolar de los niños y niñas de la escuela “Marcos L. Durango”, recinto Las Cochas del cantón Guaranda provincia de Bolívar en el periodo 2012-2013.”

H₁:” La actividad física SI se relaciona significativamente con el rendimiento escolar de los niños y niñas de la escuela “Marcos L. Durango”, recinto Las Cochas del cantón Guaranda provincia de Bolívar en el periodo 2012-2013.”

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente

Actividad Física.

Variable Dependiente

Rendimiento Escolar.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque

Con la presente investigación se pretende estudiar la relación que tiene la variable independiente (actividad física) en la dependiente rendimiento escolar), a través del contacto directo con la población involucrada en la investigación, con el afán de conocer la real situación en la que se desenvuelven los y las estudiantes de la escuela Marcos L. Durango.

La investigación adopta un enfoque Cualitativo-cuantitativo:

Cualitativo porque se valora la importancia que tiene la actividad física, en la vida diaria de los niños y niñas, y como se relaciona con el rendimiento escolar de los estudiantes de la escuela Marcos L. Durango.

Cuantitativa porque se van a establecer datos acerca del rendimiento escolar expresado en una calificación o notas cuantificadas numéricamente durante el primer quimestre del año lectivo 2012-2013.

3.2. Modalidad básica de la investigación

El diseño de investigación responde a las siguientes modalidades de investigación.

Bibliográfica _ Documental.- Porque se acudió a fuentes de consulta tales como: libros, texto, documentos curriculares de los maestros, revistas e internet para la elaboración del marco teórico y para la formulación de la respectiva propuesta para tener en claro la relación que existe entre actividad física y rendimiento escolar de los estudiantes de la escuela Marcos L. Durango.

De Campo.- Porque la investigación se realizó en el lugar de los hechos esto es en la Escuela Marcos L. Durango, recinto Las Cochas, cantón Guaranda provincia Bolívar.

De Intervención Social.- Porque se hace un planteamiento alternativo de solución través de una propuesta que en este caso es la elaboración de un manual que dará solución al problema investigado.

3.3. Nivel o tipo de investigación

3.3.1. Explicativa

La investigación es de tipo explicativa, en la cual se explicará la incidencia e importancia que tiene la Actividad Física en los procesos de enseñanza aprendizaje, y como esta permitirá alcanzar un Rendimiento Escolar óptimo de los niños y niñas de la escuela Marcos L. Durango del recinto Las Cochas del cantón Guaranda, Provincia de Bolívar.

3.3.2. Descriptivo

Permite ponerse en contacto con el problema planteado y determinar su comportamiento frente al contexto, tomando en cuenta la actividad física y el rendimiento escolar, este procedimiento se lo realiza valiéndose de instrumentos elaborados técnicamente, como en el presente caso la encuesta con un cuestionario establecido para directivos, maestros y estudiantes.

3.3.3. Correlacional.

Este tipo de investigación pretende medir el grado de relación de las variables de estudio, actividad física y rendimiento escolar, para de esta forma fundamentar teórica-científicamente cada una de las ellas.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población. MUÑOZ (2006) señala: “ que la población o universo como conjunto de unidades de investigación se refiere a personas, instituciones,

documentos, hechos, entre otros, a los cuales hace referencia la investigación y para las que serán válidas las conclusiones que se obtengan”.(Pág.184).

La población en el trabajo de investigación, en la Escuela de Educación Básica “Marcos L. Durango”, está conformada por 1 directivo, 13 docentes y 180 estudiantes de segundo a décimo años de educación general básica, de la siguiente forma:

Cuadro #1, Población directivos

Población	Frecuencia	%
Directivo	1	100
Total:	1	100

Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

Cuadro #2, Población de Docentes

Población	Frecuencia	%
Docentes	13	100
Total:	13	100

Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

Cuadro #3, Población de Estudiantes

Población	Frecuencia	%
Estudiantes	180	100
Total:	180	100

Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

3.4.2. Muestra.

MURRIA R. SPIEGEL (2004): “**Se llama muestra a una parte de la población a estudiar qué sirve para representarla** (p.27)

Por ser la población de los estudiantes grande, se procede a extraer una muestra aplicando la siguiente fórmula matemática:

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

$$n = \frac{0.25 \times 180}{(180 - 1) \frac{(0.05)^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{45}{(0.111875) + 0.25}$$

$$n = \frac{45}{0.361875}$$

$$n = 124.37 = 124$$

SIMBOLOGÍA:

n = Muestra

PQ = Constante de probabilidad de ocurrencia y no ocurrencia

N = Población

E = Error de muestreo

K = Coeficiente de error.

Realizadas las respectivas operaciones matemáticas se determina que la muestra real de los estudiantes es de 124, 13 docentes y 1 directivo.

POBLACION	MUESTRA
Estudiantes	124
Docentes	13
Directivos	1

Cuadro#4: Tamaño de la muestra
Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

3.5. Operacionalización de las variables

Cuadro# 5: Operacionalización de la Variable Independiente.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Actividad Física				
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético	Movimiento Corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios isométricos • Ejercicios isotónicos. 	<p>¿Considera que los estudiantes de la Institución mantienen Actividad Física permanente y adecuada?</p> <p>¿Una Actividad física permanente y adecuada mejorará las condiciones de vida de los estudiantes?</p>	Encuesta dirigida a las autoridades, docentes y estudiantes de la escuela de educación básica Marcos L. Durango
	Músculos esqueléticos	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema músculo-esquelético 	<p>¿Considera que los problemas de rendimiento escolar se solucionan mediante qué procesos? ACADEMICOS SOCIOLÓGICOS FÍSICOS PSICOLÓGICOS</p>	
	Gasto energético	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física espontánea • Actividad física voluntaria 	<p>¿Realiza Actividad Física?</p> <p>¿Qué tipo de actividad física realiza fuera de clases?</p>	

Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

Cuadro# 6: Operacionalización de la Variable Independiente.

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Escolar				
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa.	Nota numérica Evaluación Proceso Enseñanza-Aprendizaje	<p>Calificación cuantitativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación Diagnóstica. • Evaluación Formativa • Evaluación Sumativa. • Autoevaluación • Coevaluación • Heteroevaluación <p>Bases neurofisiológicas del aprendizaje.</p>	<p>¿Cuál es rendimiento escolar de los estudiantes de acuerdo a escala cuantitativa?</p> <p>¿Cuál es el rendimiento escolar en la Institución?</p> <p>¿Está de acuerdo con que los estudiantes que realizan frecuentemente actividad física tienen mejor rendimiento escolar?</p>	Encuesta dirigida a directivos, maestros y estudiantes de la escuela Marcos L. Durango

Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

3.6. Recolección de la Información Técnicas e Instrumentos

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizará la técnica de la Encuesta.

Según **GÁLTUN, Johan. (2006)**. La encuesta “consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad”. (Pág. 200).

Cuestionario, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario será dirigido al directivo, docentes y estudiantes de 4º a 10º año de la Escuela “Marcos L. Durango”.

3.7. Procesamiento de la Información

Luego de recogidos los datos fueron transformados siguiendo los siguientes procedimientos:

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

3.8. Validez y Confiabilidad

3.8.1. Validez

En el desarrollo de la investigación al tratarse de un aspecto educativo se determina la validez de las técnicas en el momento en que se demuestra

cuantitativamente la relación de las variables a través de su operacionalización y la formulación de la hipótesis.

3.8.2. Confiabilidad

Para la aplicación definitiva de los instrumentos en la investigación, la confiabilidad se estipula, abordando, consultando y asesorándose con profesionales especialistas en el campo investigativo y de la educación, de personas que ya han tratado temas similares al planteado.

3.9. Recolección de la información

¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación, a través de la cual se podrá formular una propuesta.
¿De qué personas u objetos?	Estudiantes de 2º a 10º años de Educación Básica.
¿Sobre qué aspectos?	La actividad física como medio para alcanzar un mejor rendimiento escolar.
¿Quién, quiénes?	Investigador del proyecto.
¿Cuándo?	Período 2012-2013
¿Dónde?	En la Escuela Marcos L. Durango.
¿Cuántas veces?	Una
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	Consensuado, flexible y respetuoso.

Cuadro#7: Plan de recolección de la información
Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

3.10. Plan de procesamiento y análisis

Para el procesamiento y análisis de los resultados a obtenerse se seguirá el siguiente esquema:

- Revisión de la información recopilada.
- Clasificación.
- Filtración de la información defectuosa o dudosa.
- Tabulación y ordenamiento de la información a través de Gráficos, para verificar y cuantificar la investigación.
- Estudio estadístico, para efectuar el análisis y la interpretación objetiva de los datos.

Representación escrita, tabular y gráfica de los resultados mediante paquete (hoja de cálculo Excel).

3.11. Análisis e Interpretación de resultados

- Análisis de resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos.
- Interpretación de los resultados, con el apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- Comprobación estadística de los objetivos específicos
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones
- Elaboración de una solución alternativa al problema

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA AL DIRECTIVO

1.- ¿Considera que los estudiantes de esta Institución mantienen actividad física permanente y adecuada?

Cuadro #8: Actividad física permanente y adecuada

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	100,00
No	0	0,00
Total	1	100,00

FUENTE: Directora de la escuela “Marcos L. Durango”
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

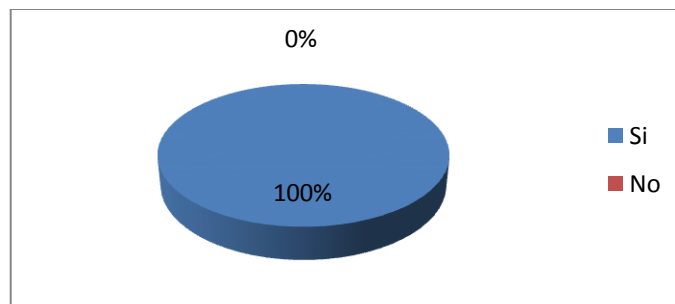


Gráfico #5: Actividad física permanente y adecuada
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

La Directora responde que Sí, que representa el 100%

Se determina que la Directora de la Institución si considera que los estudiantes de la Institución mantienen actividad física permanente y adecuada, lo cual beneficia a los estudiantes para su correcta formación.

2.- ¿Una actividad física permanente y adecuada mejorará las condiciones de vida los estudiantes?

Cuadro #9: Condiciones de vida de estudiantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	100,00
Frecuentemente	0	0,00
Rara vez	0	0,00
Nunca	0	0,00
Total	1	100,00

FUENTE: Directora de la Escuela “Marcos L. Durango”
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

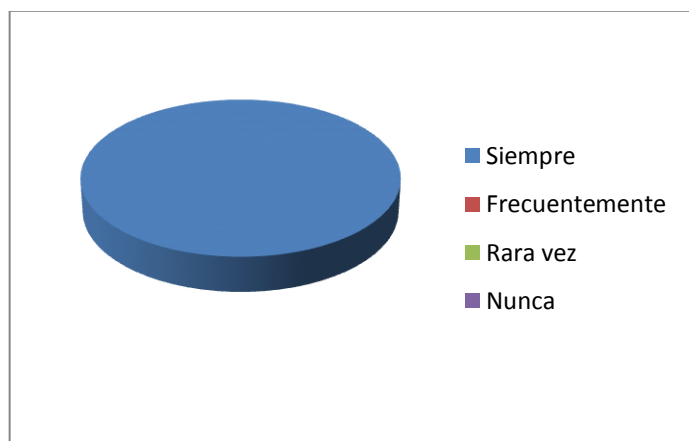


Gráfico #6: Condiciones de vida de los estudiantes
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

La Directora responde que siempre, esto representa el 100%

Se determina que la Directora de la Institución considera que siempre una actividad física permanente y adecuada mejorará las condiciones de los estudiantes, lo cual beneficia a los estudiantes para su formación escolar y personal.

3.- ¿Conoce qué persona o personas deben dirigir la actividad física en la Institución?

Cuadro #10: Persona que dirige la actividad física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Director	0	0,00
Profesor Cultura Física	1	100,00
Profesor de grado	0	0,00
Todos los anteriores	0	0,00
Ninguno	0	0,00
Total	1	100,00

FUENTE: Directora de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

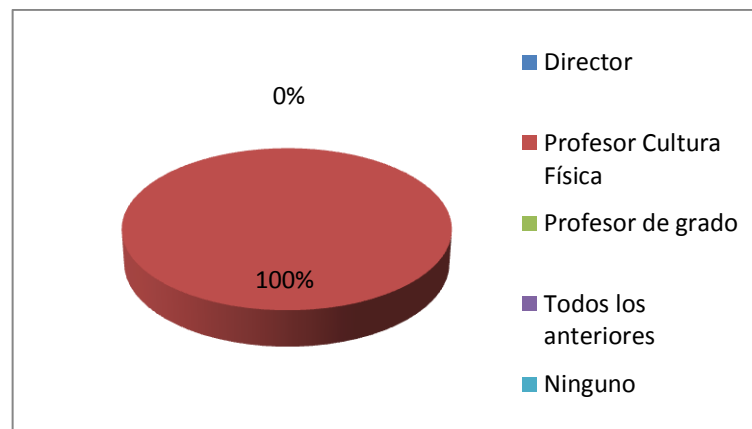


Gráfico #7: Persona que dirige la actividad física

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

La Directora responde que el Profesor de Cultura Física, esto representa el 100%

Se determina que la Directora de la Institución considera que el Profesor de Cultura Física es la persona que debe dirigir la actividad física en la Institución, esto en virtud de la especialización que posee dicho profesional.

4.- ¿Está de acuerdo con que los estudiantes que realizan frecuentemente actividad física tienen mejor predisposición para aprender?

Cuadro #11: Predisposición para aprender

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	100,00
Frecuentemente	0	0,00
Rara vez	0	0,00
Nunca	0	0,00
Total	1	100,00

FUENTE: Directora de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

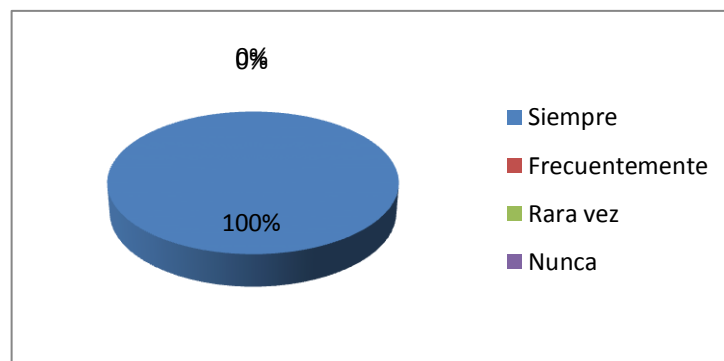


Gráfico #8 Predisposición para aprender

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

La Directora responde que siempre, esto representa el 100%

Se determina que la Directora de la Institución considera que siempre está de acuerdo con que los estudiantes que realizan frecuentemente actividad física tienen mejor rendimiento escolar, lo cual beneficia el aprendizaje de los estudiantes.

5.-¿Cuál es el rendimiento escolar de los estudiantes de acuerdo a la siguiente escala cuantitativa?

Cuadro #12: Rendimiento escolar de los estudiantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
10	0	0,00
9	0	0,00
8-7	1	100,00
6-5	0	0,00
Menor a 4	0	0,00
Total	1	100,00

FUENTE: Directora de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

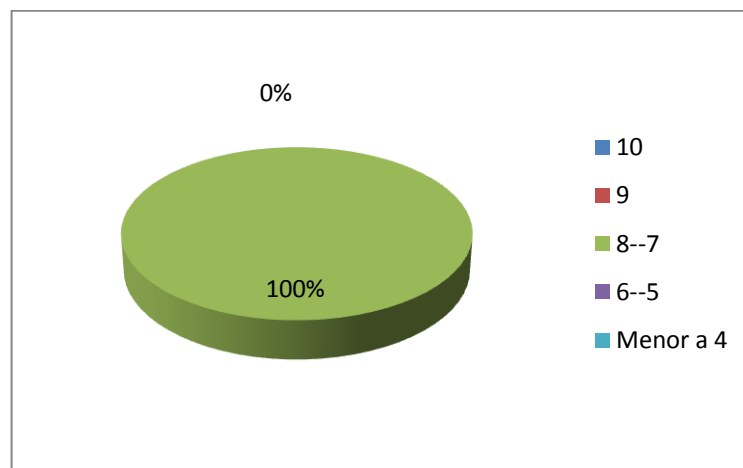


Gráfico #9: Rendimiento escolar de los estudiantes

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

La Directora responde que el rendimiento escolar de los estudiantes es de 8-7, esto representa el 100%.

Se determina que la Directora de la Institución considera que el rendimiento escolar de los estudiantes es de 8-7, de acuerdo a las continuas evaluaciones durante el quimestre.

6.- ¿Considera que el bajo rendimiento escolar afecta al normal desarrollo de las actividades escolares en la Institución?

Cuadro#13: Bajo rendimiento afecta el desarrollo de actividades

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	100,00
Frecuentemente	0	0,00
Rara vez	0	0,00
Nunca	0	0,00
Total	1	100,00

FUENTE: Directora de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

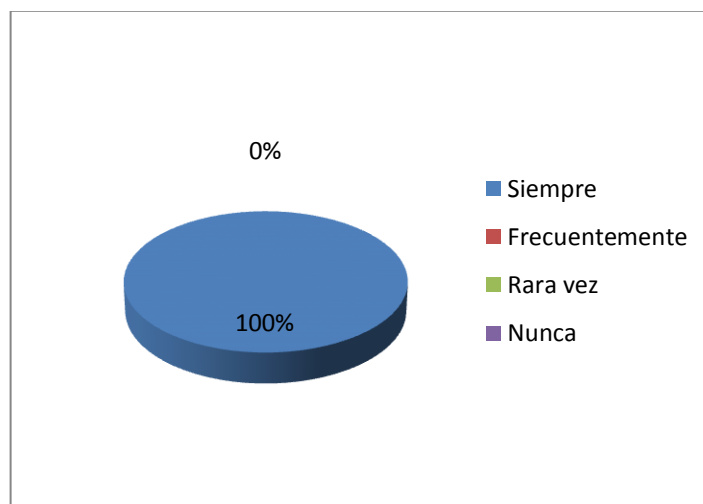


Gráfico #10: Rendimiento escolar de los estudiantes

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

La Directora responde que siempre, esto representa el 100%

Se determina que la Directora de la Institución considera que siempre el bajo rendimiento escolar afecta al normal desarrollo de las actividades escolares en la Institución, lo cual es perjudicial en la educación de los estudiantes.

7.- ¿Considera que los problemas de rendimiento escolar se solucionan mediante qué procesos?

Cuadro#14: Problemas de Rendimiento Escolar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Académicos	0	0,00
Sociológicos	0	0,00
Fisiológicos	0	0,00
Psicológicos	1	100,00
Ninguno	0	0,00
Total	1	100,00

FUENTE: Directora de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

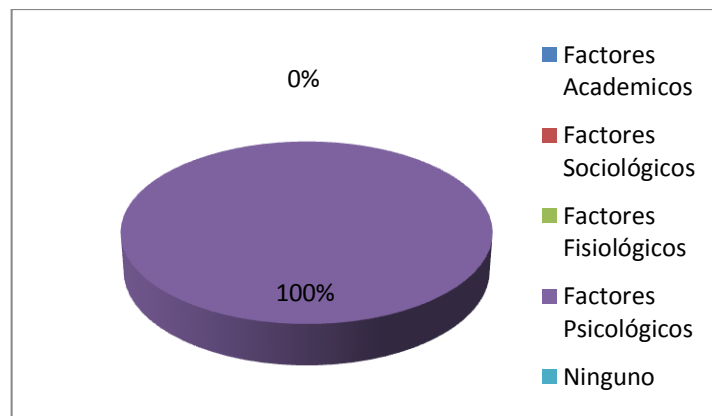


Gráfico #11: Problemas de Rendimiento Escolar

RESPONSABLE: Lcdo. César Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

La Directora responde que Psicológicos, esto representa el 100%

Se determina que la Directora de la Institución considera que los problemas de rendimiento escolar se solucionan mediante procesos Psicológicos, lo cual ayudaría a corregir los problemas de aprendizaje.

8.- ¿Cuenta la Institución con un plan de mejoramiento basado en el ejercicio físico para dar solución al bajo rendimiento escolar de los estudiantes?

Cuadro#15: Plan de mejoramiento en la Institución

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0,00
No	1	100,00
Total	1	100,00

FUENTE: Directora de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

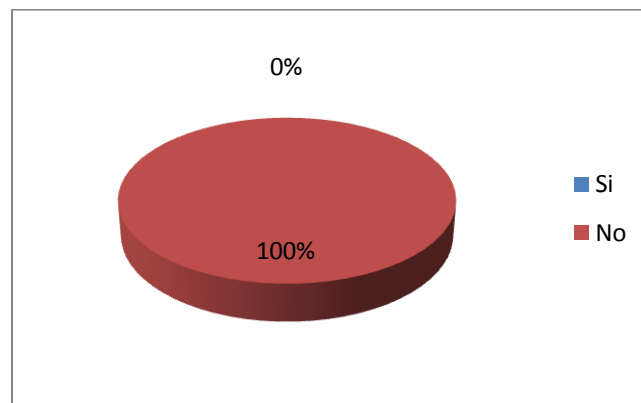


Gráfico #12 Plan de mejoramiento en la Institución

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

La Directora responde que no, esto representa el 100%

La Directora del Plantel considera que no cuenta la Institución con un plan de mejoramiento para dar solución al bajo rendimiento escolar de los estudiantes, lo cual es perjudicial para la formación de los estudiantes tanto desde el punto de vista académico y personal.

9.- ¿Considera que es necesario que los maestros de la Institución reciban capacitación permanente en técnicas para mejorar el rendimiento escolar de sus estudiantes?

Cuadro#16: Maestros de la Institución reciban capacitación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	100,00
No	0	0,00
Total	1	100,00

FUENTE: Directora de la Escuela “Marcos L. Durango”
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

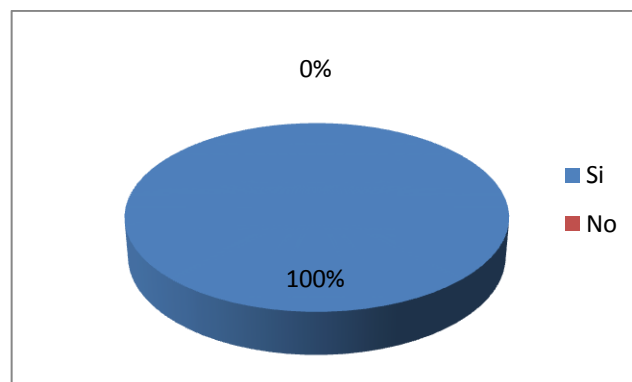


Gráfico #13: Maestros de la Institución reciban capacitación
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

La Directora responde que si, esto representa el 100%

La Directora del Plantel considera que si es necesario que los maestros de la Institución reciban capacitación permanente en técnicas para mejorar el rendimiento escolar de sus estudiantes, lo cual es altamente favorable para la educación de los estudiantes.

10.- ¿Aplicaría en la Institución una técnica basada en la actividad física regulada y dosificada encaminada a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes?

Cuadro#17: Aplicación de Actividad Física en la escuela

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	100,00
Frecuentemente	0	0,00
Rara vez	0	0,00
Nunca	0	0,00
Total	1	100,00

FUENTE: Directora de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

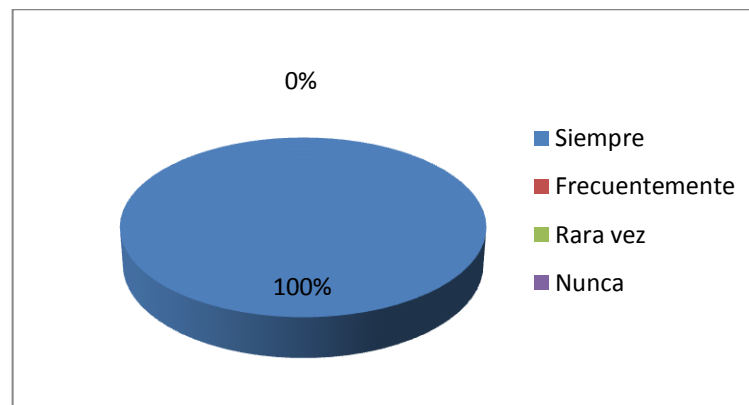


Gráfico #14: Aplicación de Actividad Física en la escuela

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

La Directora responde que siempre, esto representa el 100%

La Directora del Plantel considera que siempre aplicaría en la Institución una técnica basada en la actividad física regulada y dosificada encaminada a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes, lo que beneficiaría a los estudiantes.

4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES

1.- ¿Considera que sus estudiantes mantienen una actividad física permanente y adecuada?

Cuadro#18: Actividad física permanente y adecuada

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	53,85
Frecuentemente	5	38,46
Rara vez	1	7,69
Nunca	0	0,00
Total	13	100,00

FUENTE: Docentes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

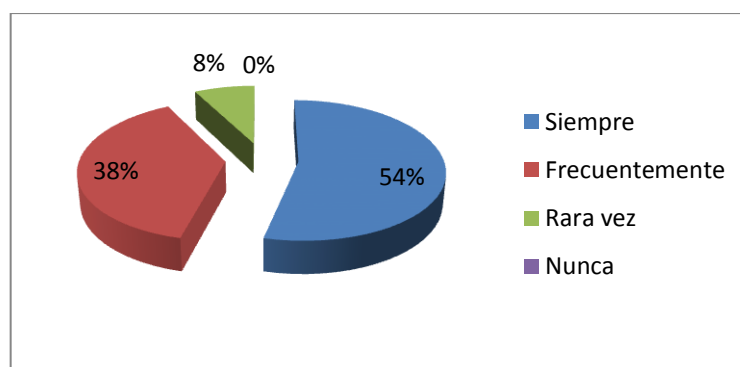


Gráfico #15: Actividad física permanente y adecuada

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

7 maestros responden que siempre, esto representa el 53,85%, 5 maestros responden que frecuentemente, esto representa el 38,46%, mientras que 1 maestro responden rara vez, esto representa el 7,69%.

La mayor parte de maestros si consideran que sus estudiantes mantienen una actividad física permanente y adecuada, por lo que representan la mayoría, es importante que los maestros tengan referencias de la realidad de sus estudiantes.

2.-¿Una actividad física permanente y adecuada mejorará las condiciones de vida los estudiantes?

Cuadro#19: Mejorar las condiciones de vida

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	76,92
Frecuentemente	3	23,08
Rara vez	0	0,00
Nunca	0	0,00
Total	13	100,00

FUENTE: Docentes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

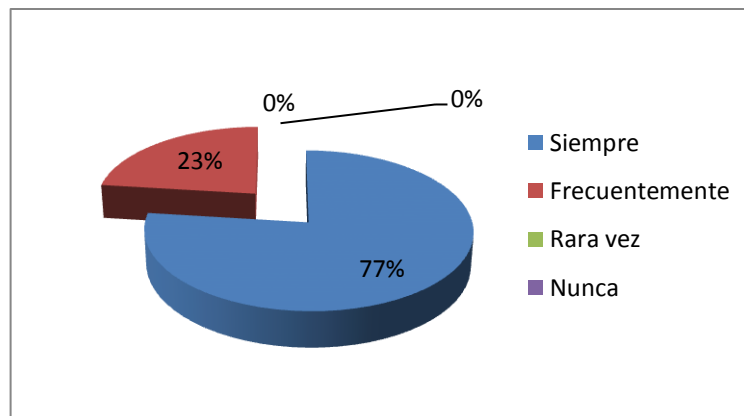


Gráfico #16: Mejorar las condiciones de vida

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

10 maestros responden que siempre, esto representa el 76,92%, mientras que 3 maestros responden que frecuentemente, esto representa el 23,08%.

La mayor parte de maestros creen que siempre la aplicación de una actividad física permanente y adecuada mejorará las condiciones de aprendizaje de los estudiantes, por lo que representan la mayoría, es importante que la mayor parte de maestros tengan estos criterios.

3.- ¿Conoce qué persona o personas deben dirigir la actividad física en la institución?

Cuadro #20: Dirección de la Actividad Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Director	0	0,00
Profesor Cultura Física	11	84,62
Profesor de grado	1	7,69
Todos los anteriores	1	7,69
Ninguno	0	0,00
Total	13	100,00

FUENTE: Docentes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

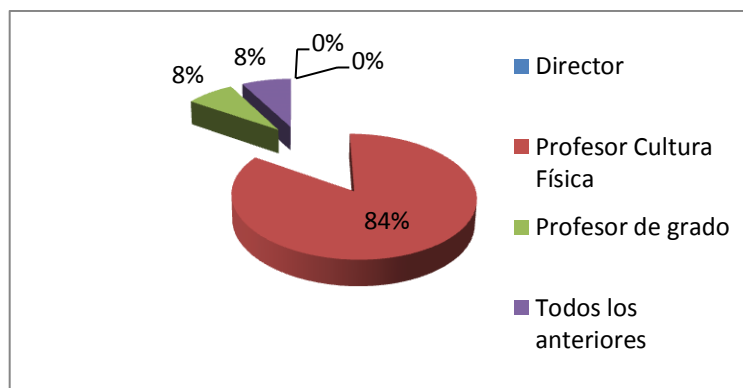


Gráfico #17: Dirección de la Actividad Física

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

11 maestros responden el Profesor de Cultura Física, esto representa el 84,62%, 1 maestro responde que el maestro de grado, esto representa el 7,69%, y 1 maestro responde que todos los anteriores, esto representa el 7,69%.

La mayor parte de maestros manifiestan conocer que el Profesor de Cultura Física es la persona que debe dirigir la actividad física en la Institución, por lo que representan la mayoría, se puede deducir que el maestro de cultura física es la cabeza visible de la actividad física en la Escuela.

4.- ¿Está de acuerdo con que los estudiantes que realizan frecuentemente actividad física tienen mejor predisposición para aprender?

Cuadro #21: Predisposición para aprender

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	53,85
Frecuentemente	5	38,46
Rara vez	1	7,69
Nunca	0	0,00
Total	13	100,00

FUENTE: Docentes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

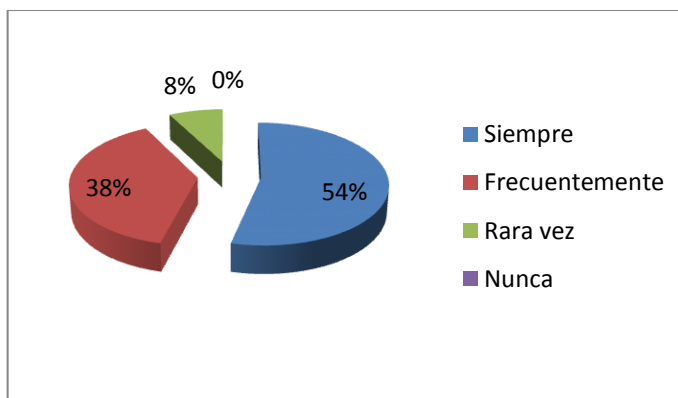


Gráfico #18: Predisposición para aprender

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

7 maestros responden que siempre, esto representa el 53,85%, 5 maestros responden que frecuentemente, esto representa el 38,46%, mientras que 1 maestro responde que rara vez, esto representa el 7,69%.

La mayor parte de maestros siempre están de acuerdo con que los estudiantes que realizan frecuentemente actividad física tienen mejor rendimiento académico, y una parte importante de maestros creen frecuentemente que los estudiantes que realizan actividad física tienen mejor rendimiento académico por lo que representan la mayoría, es importante que la mayor parte de maestros tengan estos criterios.

5.-¿Cuál es el rendimiento escolar de los estudiantes de acuerdo a la siguiente escala cuantitativa?

Cuadro # 22: Rendimiento Escolar de los estudiantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
10	0	0,00
9	0	0,00
8-7	13	100,00
6-5	0	0,00
Menor a 4	0	0,00
Total	13	100,00

FUENTE: Docentes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

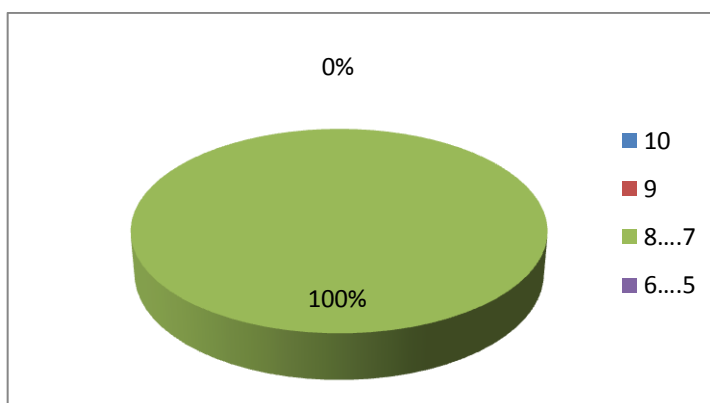


Gráfico #19: Rendimiento Escolar de los estudiantes

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

13 maestros responden que el rendimiento escolar de los estudiantes es de 8-7, esto representa el 100%.

Todos los maestros consideran que el rendimiento escolar de los estudiantes está en un parámetro de 8-7, por lo que representan la mayoría, también es importante resaltar que cualitativamente se traduce como que los estudiantes Alcanza los aprendizajes requeridos, lo que representa un aceptable rendimiento escolar.

6.- ¿Considera que el bajo rendimiento escolar afecta al normal desarrollo de las actividades académicas?

Cuadro #23: Desarrollo de las Actividades académicas

Alternativa	Frecuencia
Siempre	12
Frecuentemente	1
Rara vez	0
Nunca	0
Total	13

FUENTE: Docentes de la Escuela “Marcos L. Durango”
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

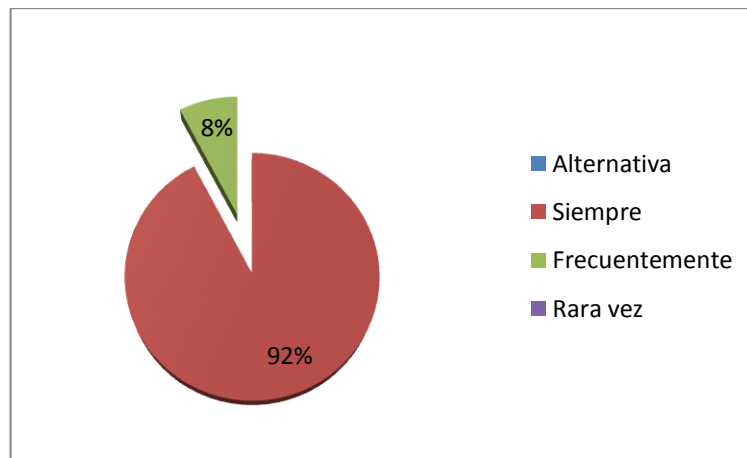


Gráfico #20: Desarrollo de las Actividades académicas
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

12 maestros responden que siempre, esto representa el 92,31%, y mientras que 1 maestro responde que frecuentemente, esto representa el 7,69%, responden que frecuentemente.

La mayor parte de maestros consideran que siempre el bajo rendimiento escolar afecta al normal desarrollo de las actividades académicas, por lo que representan la mayoría, es de gran importancia que la mayoría de maestros tengan estos criterios.

7.- ¿Considera que los problemas de rendimiento escolar se solucionan mediante qué procesos?

Cuadro #24: Procesos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Académicos	10	76,92
Sociológicos	2	15,38
Fisiológicos	1	7,69
Psicológicos	0	0,00
Ninguno	0	0,00
Total	13	100,00

FUENTE: Docentes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

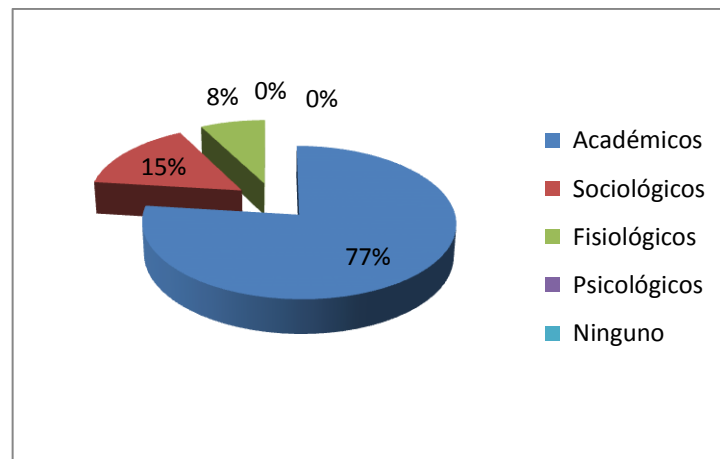


Gráfico #21: Procesos

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

Los 10 maestros señalan Académicos, esto corresponde al 76,92%, 2 maestros responden sociológicos, que corresponden al 15,38%, y mientras que 1 maestro responde fisiológicos, esto corresponde al 7,69%.

La mayor parte de maestros consideran que los problemas de rendimiento escolar se solucionan mediante procesos académicos, por lo que representan la mayoría, esto se debe a que es de este tema el que más conocen los maestros.

8.- ¿Ha realizado algún programa basado en ejercicio físico con sus estudiantes para mejorar el rendimiento escolar de los mismos?

Cuadro #25: Realización de programas de actividad física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	00,00
No	13	100,00
Total	13	100,00

FUENTE: Docentes de la Escuela “Marcos L. Durango”
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

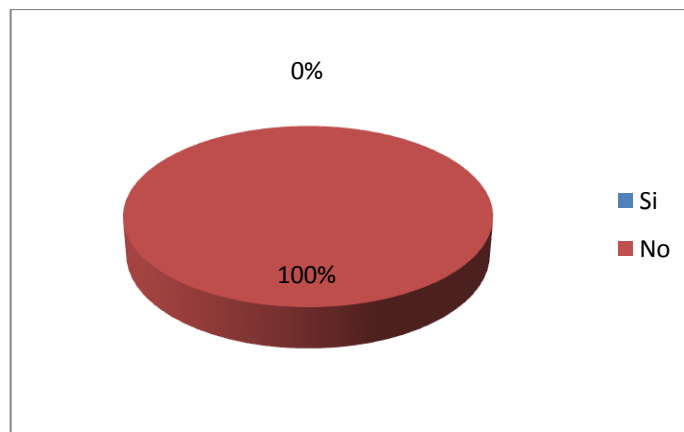


Gráfico #22: Realización de programas de actividad física
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

13 maestros responden que no, esto corresponde al 100,00%.

Todos los maestros consideran que no han realizado algún programa basado en ejercicio físico con sus estudiantes para mejorar el rendimiento escolar de los mismos, esto nos demuestra que desconocen del ejercicio físico como medio para mejorar el rendimiento escolar.

9.- ¿Considera que es necesario que los maestros reciban capacitación permanente en técnicas para mejorar el rendimiento escolar de sus estudiantes?

Cuadro #26: Capacitación para mejorar el rendimiento escolar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	13	100,00
No	0	0,00
Total	13	100,00

FUENTE: Docentes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

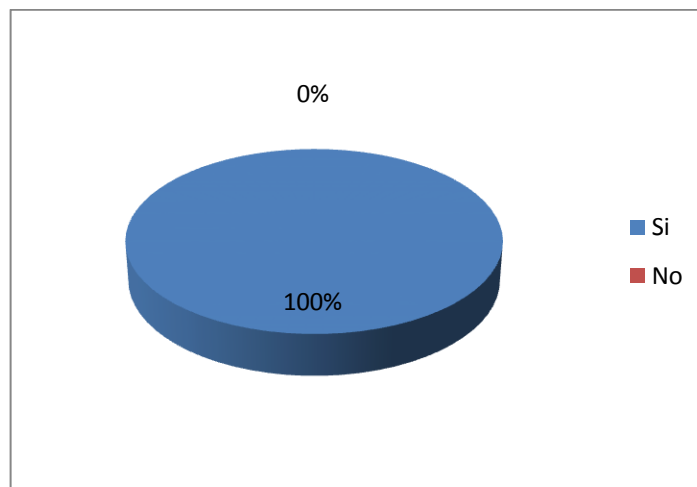


Gráfico #23: Capacitación para mejorar el rendimiento escolar

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

13 maestros responden que si, esto corresponden al 100%.

Todos los maestros responden que si considera que es necesario que los maestros reciban capacitación permanente en técnicas para mejorar el rendimiento escolar de sus estudiantes, por lo que representan la mayoría, esto es bueno para el mejor aprendizaje de los estudiantes.

10.- ¿Aplicaría con sus estudiantes una técnica basada en la actividad física permanente y adecuada encaminada a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes?

Cuadro #27: Técnica basada en la actividad física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	92,31
Frecuentemente	1	7,69
Rara vez	0	0,00
Nunca	0	0,00
Total	13	100,00

FUENTE: Docentes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

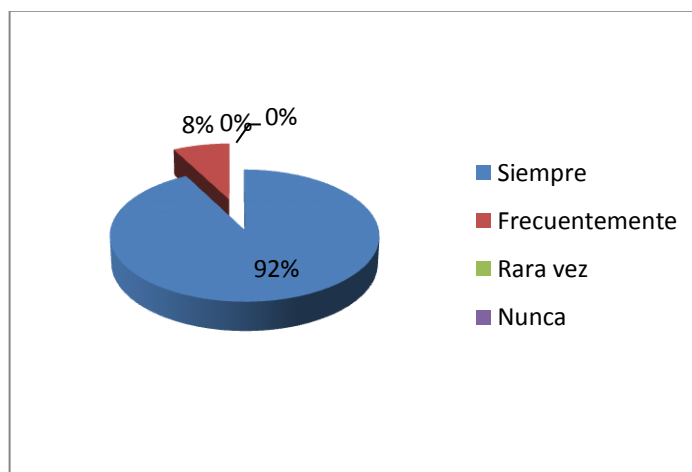


Gráfico #24: Técnica basada en la actividad física

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

12 maestros responden que siempre, esto corresponde al 92,31%, mientras que 1 maestro responde que frecuentemente, esto corresponde al 7,69%.

La mayor parte de maestros consideran que siempre aplicarían con sus estudiantes una técnica basada en la actividad física permanente y adecuada encaminada a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes, esto es muy importante para emprender en técnicas dinámicas de aprendizaje.

4.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES

1.- ¿Realiza actividad física?

Cuadro #28: Realización de actividad física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	88	70,97
Frecuentemente	25	20,16
Rara vez	11	8,87
Nunca	0	0,00
Total	124	100,00

FUENTE: Estudiantes de la Escuela “Marcos L. Durango”
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

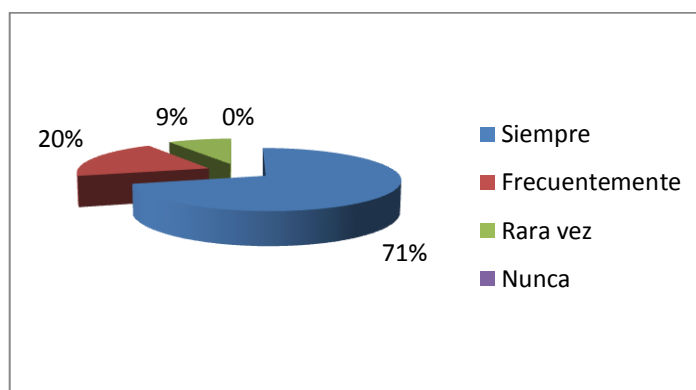


Gráfico #25: Realización de actividad física
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

88 estudiantes responden que siempre, esto corresponde al 70,97%, 25 estudiantes responden que frecuentemente, esto corresponde al 20,16%, mientras que 11 estudiantes responden rara vez, esto corresponde al 8,87%.

Se determina que la mayor parte de estudiantes consideran que siempre realizan actividad física, por lo que representan la mayoría, esto demuestra que la actividad física está presente en el diario vivir de los estudiantes.

2.-¿Qué tipo de actividad física realiza fuera de clases?

Cuadro # 29: Tipo de Actividad Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Ayudar a sus padres	92	74,19
Jugar con sus amigos	27	21,77
Ninguno	5	4,03
Total	124	100,00

FUENTE: Estudiantes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

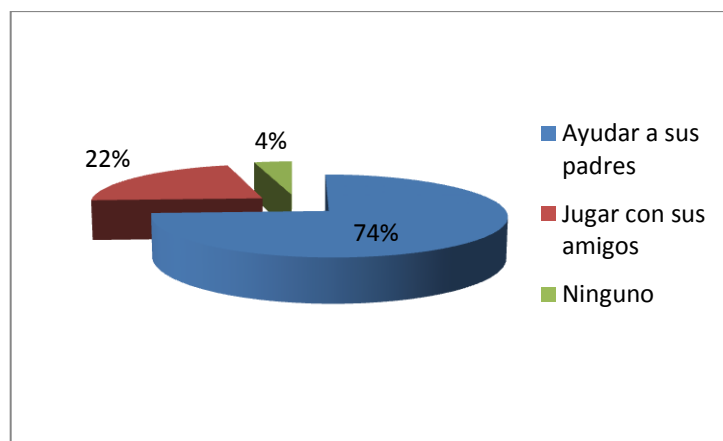


Gráfico #26: Tipo de actividad física

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

92 estudiantes responden ayudar a sus padres, esto corresponde al 74.19%, 27 estudiantes responden jugar con sus amigos, esto corresponde al 21,77%, 5 estudiantes responden ninguno, esto corresponde al 4,03%.

Se determina que la mayor parte de estudiantes ayudan a sus padres en su tiempo libre, por lo que representan la mayoría, esto demuestra que la actividad física no está encaminada a un objetivo específico es decir es espontánea y que se encuentra presente en la vida diaria de los estudiantes.

3.- ¿Conoce qué persona o personas deben dirigir la actividad física en la Institución?

Cuadro #30: Dirección de la Actividad Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Directivo	8	6,45
Profesor de Cultura Física	99	79,84
Profesor de grado	11	8,87
Todos los anteriores	4	3,23
Ninguno	2	1,61
Total	124	100,00

FUENTE: Estudiantes de la Escuela “Marcos L. Durango”
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

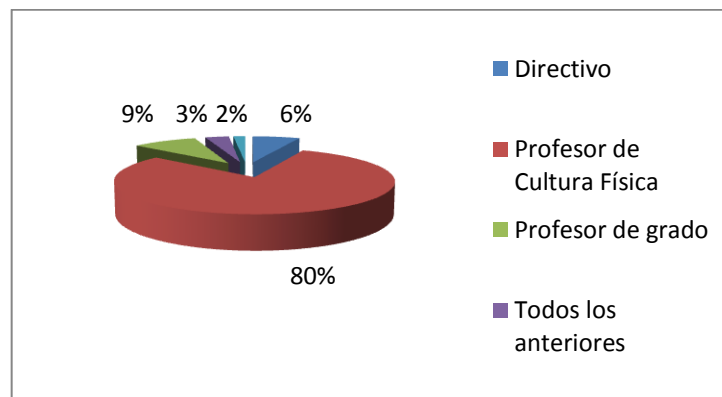


Gráfico #27: Dirección de la Actividad Física
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

99 estudiantes responden el Profesor de Cultura Física, esto corresponden al 79.84%, 11 estudiantes responden profesor de grado, esto corresponde al 8,87%, 8 estudiantes responden directivo, esto corresponde al 6,45%, 4 estudiantes responden todos los anteriores, esto corresponde al 3,23%, mientras que 2 estudiantes responden ninguno, esto corresponde el 1,61%.

Se determina que la mayor parte de estudiantes responden conocer que el Profesor de Cultura Física es la persona que debe dirigir la actividad física en la Institución, por lo que representan la mayoría, es importante conocer que una persona debidamente preparada sea la responsable.

4.- ¿Cree que realizar actividad física es bueno para su salud?

Cuadro #31: Actividad Física para la salud

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	68	54,84
Frecuentemente	29	23,39
Rara vez	19	15,32
Nunca	8	6,45
Total	124	100,00

FUENTE: Estudiantes de la Escuela “Marcos L. Durango”
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

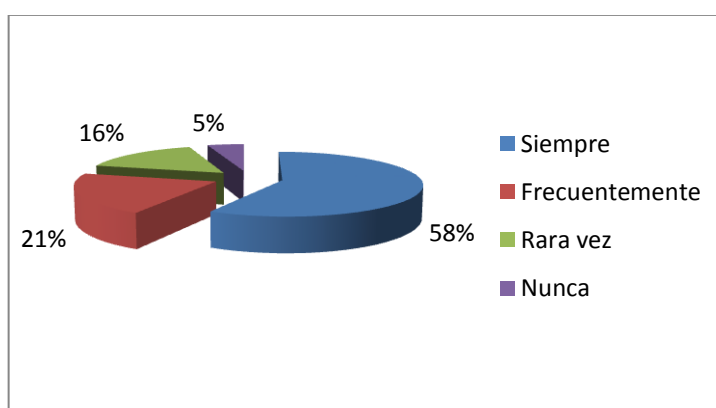


Gráfico #28: Actividad Física para la salud
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

Analizando el Gráfico vemos que 68 estudiantes que corresponden al 54,84%, responden que el tipo de actividad física que les gustaría realizar es hacer algún deporte, 29 estudiantes que corresponden al 23,39%, responden correr, 19 estudiantes que corresponden al 15,32, responden que caminar aire libre, mientras que 8 estudiantes que corresponden al 6,45%, responden que participar en juegos populares.

Se determina que la mayor parte de estudiantes responden que el tipo de actividad física que les gustaría realizar es hacer algún deporte, por lo que representan la mayoría, esto demuestra su gusto por hacer deporte con sus amigos.

5.- ¿Cuál crees que es tu rendimiento escolar de acuerdo a la siguiente escala cuantitativa?

Cuadro # 32: Rendimiento Escolar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
10	0	0,00
9	25	20,16
8-7	99	79,84
6-5	0	0,00
Menor a 4	0	0,00
Total	1	100,00

FUENTE: Estudiantes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

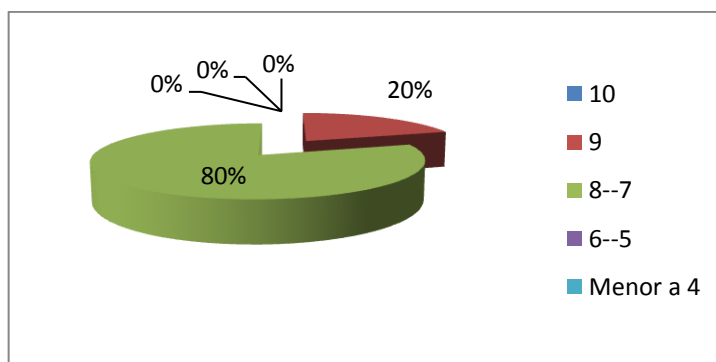


Gráfico #29: Rendimiento Escolar

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

99 estudiantes responden que su rendimiento escolar está en 8-7, esto corresponde al 79,84 %, 25 estudiantes responden que su rendimiento escolar está en 9, esto corresponde al 20,16%.

Se determina que la mayor parte de estudiantes responden que su rendimiento escolar está en un promedio de 8-7, por lo que representan la mayoría, también es importante resaltar que cualitativamente se traduce como que los estudiantes Alcanza los aprendizajes requeridos, lo que representa un aceptable rendimiento escolar.

6.-¿Le gusta tener un mejor rendimiento escolar?

Cuadro #33: Mejor Rendimiento Escolar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	121	97,58
NO	3	2,42
Total	124	100,00

FUENTE: Estudiantes de la Escuela “Marcos L. Durango”
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

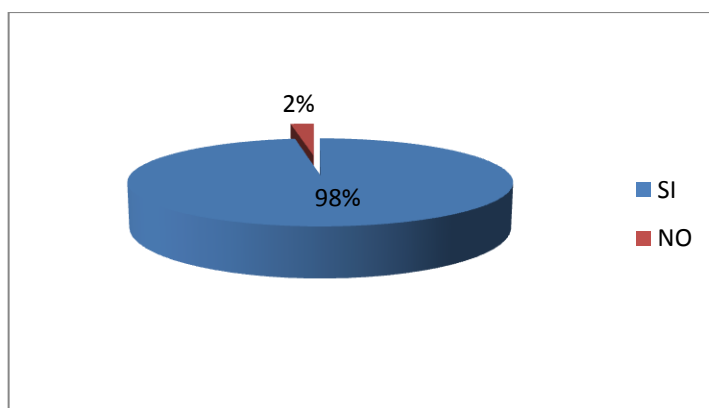


Gráfico #30: Mejor Rendimiento Escolar
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

121 estudiantes responden si, esto corresponde al 97,58%, mientras que 3 estudiantes responden que no, esto corresponde al 2,49%.

Se determina que la mayor parte de estudiantes responden que si les gustaría tener un mejor rendimiento escolar, por lo que representan la mayoría, es importante conocer que los estudiantes tengan estos criterios que le ayudarán a rendir mejor como estudiantes.

7.- ¿Busca ayuda para mejorar su rendimiento escolar?

Cuadro #34: Ayuda para mejorar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	76	61,29
Frecuentemente	28	22,58
Rara vez	16	12,90
Nunca	4	3,23
Total	124	100,00

FUENTE: Estudiantes de la Escuela “Marcos L. Durango”
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

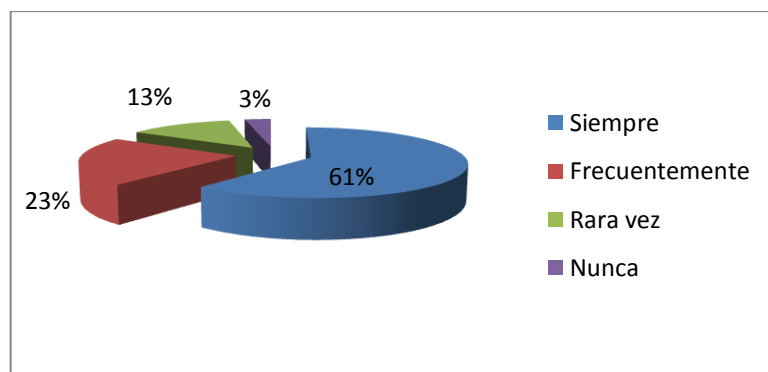


Gráfico #31: Ayuda para mejorar
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

76 estudiantes responden siempre, esto corresponde al 61,29%, 28 estudiantes responden frecuentemente, esto corresponde al 22,58%, 16 estudiantes responden rara vez, esto corresponde al 12,90%, mientras que 4 estudiantes responden nunca, esto representa el 3,23%.

Se determina que la mayor parte de estudiantes responden que están siempre buscan ayuda para mejorar su rendimiento escolar, por lo que representan la mayoría, es importante conocer que los estudiantes tengan en cuenta esta información con el fin de brindarles la ayuda que necesitan.

8.-¿Le gustaría que sus maestros le ayuden a mejorar su rendimiento escolar?

Cuadro #35: Maestros ayudan a mejorar el rendimiento escolar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	80	64,52
Frecuentemente	33	26,61
Rara vez	9	7,26
Nunca	2	1,61
Total	124	100,00

FUENTE: Estudiantes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

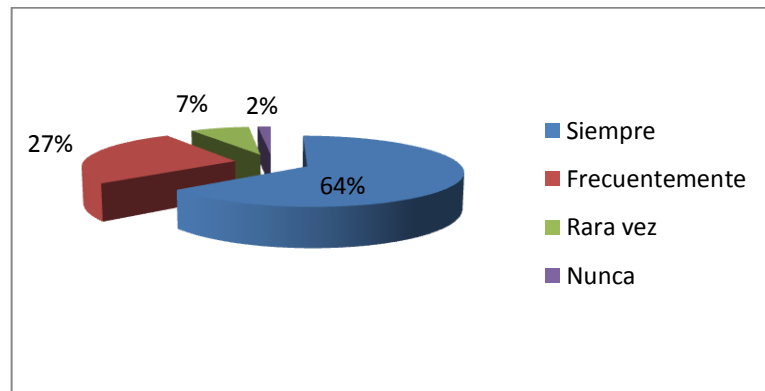


Gráfico #32: Maestros ayudan a mejorar el rendimiento Escolar

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

80 estudiantes responden siempre, esto corresponde al 64.52%, 33 estudiantes responden frecuentemente, esto corresponde al 26,61%, 9 estudiantes responden rara vez, esto corresponde al 7,26%, mientras que 2 estudiantes responden ninguno, esto representa el 1,61%.

Se determina que la mayor parte de estudiantes responden que creen que la actividad física mejora sus condiciones de aprendizaje, por lo que representan la mayoría, es importante conocer que los estudiantes tengan estos criterios.

9.- ¿Está de acuerdo con que los estudiantes que realizan frecuentemente actividad física tienen mejor rendimiento escolar?

Cuadro #36: Actividad Física y Rendimiento

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	75	60,48
Frecuentemente	33	26,61
Rara vez	11	8,87
Nunca	5	4,03
Total	124	100,00

FUENTE: Estudiantes de la Escuela “Marcos L. Durango”

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

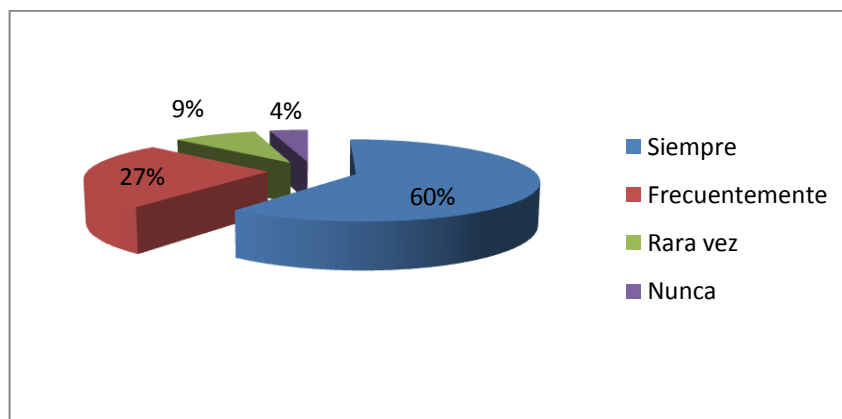


Gráfico #33: Actividad Física y Rendimiento

RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

75 estudiantes responden siempre, esto corresponde al 60,48%, 33 estudiantes responden frecuentemente, esto corresponde al 26,61%, 11 estudiantes responden rara vez, esto corresponde al 8,87%, mientras que 5 estudiantes responden nunca que representa el 4,03%.

Se determina que la mayor parte de estudiantes responden que están siempre de acuerdo con que los estudiantes que realizan frecuentemente actividad física tienen mejor rendimiento escolar, por lo que representan la mayoría, es importante conocer que los estudiantes tengan estos criterios sobre la actividad física.

10.- ¿Le gustaría participar en un programa de actividad física para mejorar su rendimiento escolar?

Cuadro # 37: Programa de Actividad Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	72	58,06
Frecuentemente	19	15,32
Rara vez	29	23,39
Nunca	4	3,23
Total	124	100,00

FUENTE: Estudiantes de la Escuela “Marcos L. Durango”
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

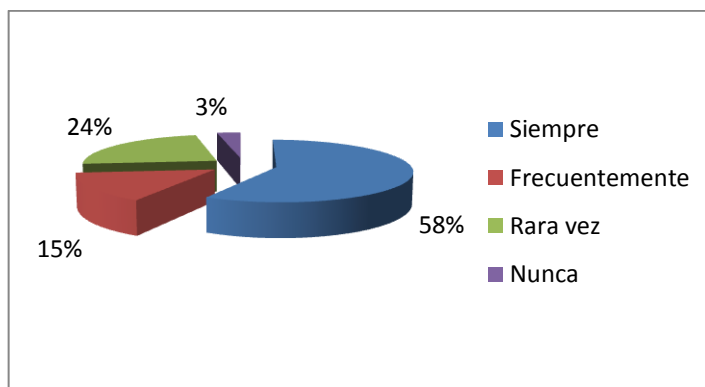


Gráfico #34: Programa de actividad Física
RESPONSABLE: Lcdo. Patricio López Ramos

Análisis e Interpretación

72 estudiantes responden siempre, esto corresponde al 58.06%, 19 estudiantes responden frecuentemente, esto corresponde al 15,32%, 29 estudiantes responden rara vez, esto corresponde al 23,39%, mientras que 4 estudiantes responden nunca, esto representa el 3,23%.

Se determina que la mayor parte de estudiantes responden que siempre les gustaría participar en un programa de actividad física permanente en la institución, por lo que representan la mayoría, es importante conocer que los estudiantes quieren participar en programas que les ayuden en su aprendizaje.

4.4. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

Elección de la prueba estadística.

Para la comprobación de la hipótesis planteada en nuestra investigación se utiliza la fórmula del Chi-Cuadrado (X^2).

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

Planteo

H₀: “La actividad física NO se relaciona significativamente con el rendimiento escolar de los niños y niñas de la escuela “Marcos L. Durango”, recinto Las Cochas del cantón Guaranda provincia de Bolívar en el periodo 2012-2013.”

H₁:” La actividad física SI se relaciona significativamente con el rendimiento escolar de los niños y niñas de la escuela “Marcos L. Durango”, recinto Las Cochas del cantón Guaranda provincia de Bolívar en el periodo 2012-2013.”

Definición del Nivel de Significación

El nivel de significación que se ha tomado para la presente investigación es de 0,01% (99%).

$$X^2 = \sum \left(\frac{(O-E)^2}{E} \right)$$

En donde:

X^2 = Chi-cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

Combinación de frecuencias

FRECUENCIAS OBSERVADAS – ESPERADAS

Cuadro #38: Frecuencias observadas

FRECUENCIAS OBSERVADAS

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS				TOTAL
	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	RARA VEZ	NUNCA	
PREGUNTA 1 DOCENTES	7	5	1	0	13
PREGUNTA 4 DOCENTES	7	5	1	0	13
PREGUNTA 10 DOCENTES	12	1	0	0	13
PREGUNTA 1 ESTUDIANTES	88	25	11	0	124
PREGUNTA 9 ESTUDIANTES	75	33	11	5	124
PREGUNTA 10 ESTUDIANTES	72	19	29	4	124
TOTAL	261	88	53	9	411

$$fe = \frac{(total\ o\ marginal\ del\ renglón)(total\ o\ marginal\ de\ columna)}{N}$$

FRECUENCIAS ESPERADAS

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS				TOTAL
	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	RARA VEZ	NUNCA	
PREGUNTA 1 DOCENTES	8,3	2,8	1,7	0,3	13
PREGUNTA 4 DOCENTES	8,3	2,8	1,7	0,3	13
PREGUNTA 10 DOCENTES	8,3	2,8	1,7	0,3	13
PREGUNTA 1 ESTUDIANTES	78,7	26,5	16,0	2,7	124
PREGUNTA 9 ESTUDIANTES	78,7	26,5	16,0	2,7	124
PREGUNTA 10 ESTUDIANTES	78,7	26,5	16,0	2,7	124
TOTAL	261	88,0	53,0	9,0	411

Cuadro #39: Frecuencias Esperadas Fuente: Encuestas

Zona de Aceptación o Rechazo

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

$$gl = (f - 1) (c - 1)$$

$$gl = (6 - 1) (4 - 1)$$

$$gl = (5)(3)$$

$$gl = 15$$

Nivel de significación = 0,01%

El valor tabulado de X^2 ($x^2 t$) con 15 grados de libertad y un nivel de significación de 0,01% es igual al 30,578 es decir que $x^2 t = 30,578$

CÁLCULO MATEMÁTICO

O	E	O - E	(O - E) ²	$\frac{(O - E)^2}{E}$
7	8,3	-1,3	1,69	0,20
5	2,8	2,2	4,84	1,73
1	1,7	-0,7	0,49	0,29
0	0,3	-0,3	0,09	0,30
7	8,3	-1,3	1,69	0,20
5	2,8	2,20	4,84	1,73
1	1,7	-0,70	0,49	0,29
0	0,3	-0,30	0,09	0,30
12	8,3	3,70	13,69	1,65
1	2,8	-1,80	3,24	1,16
0	1,7	-1,70	2,89	1,70
0	0,3	-0,30	0,09	0,30
88	78,7	9,30	86,49	1,10
25	26,5	-1,50	2,25	0,08
11	16,0	-5	25	1,56
0	2,7	-2,70	7,29	2,70
75	78,7	-3,70	13,69	0,17
33	26,5	6,5	42,25	1,59
11	16,0	-5	25	1,56
5	2,7	2,3	5,29	1,96
72	78,7	-6,7	44,89	0,57
19	26,5	-7,5	56,25	2,12
29	16,0	13	169	10,56
4	2,7	1,3	1,69	0,63
411	411		X² =	34,47

Cuadro#40: Cálculo matemático

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada- frecuencias esperadas

$O-E^2$ = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

$O-E^2 / E$ = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

Conclusión

El valor de $X^2 t = 30,578 < X^2 c = 34,47$ de esta manera se acepta la Hipótesis Alternativa (H1), es decir “La actividad física si se relaciona significativamente con el rendimiento escolar de los niños y niñas de la escuela “Marcos L. Durango”, recinto Las Cochas del cantón Guaranda provincia de Bolívar en el periodo 2012-2013.”

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Del análisis de la encuesta se ha podido comprobar que la Actividad Física constante está presente en el diario vivir de los niños y niñas de la Escuela, pero se puede comprobar también que esta actividad no está encaminada a un objetivo específico es decir es monótona y obligatoria, cuyo único objetivo es el de hacer las labores diarias a las que están obligados a cumplir dentro del hogar y cuya realidad se ve reflejada en este estudio, la misma que deja ver el trabajo prematuro a la que son sometidos nuestros niños y niñas de zonas marginales en el sector rural, por lo que se hace necesario un programa de Actividades Físicas enfocadas a mejorar sus potencialidades que coadyuven a un mejor Rendimiento Escolar.
- Se ha podido determinar con este trabajo investigativo en base a un registro de datos obtenidos de la autoridad, maestros y estudiantes del establecimiento que el rendimiento escolar de niños y niñas está de la escuela Marcos L. Durango durante el primer quimestre, está en un promedio de 7,88 esto se traduce cualitativamente que los estudiantes Alcanza los Aprendizajes Requeridos, cabe también indicar que los estudiantes se interesan por mejorar su rendimiento por lo que buscan ayuda principalmente en sus maestros de grado, de ahí la necesidad de que sus maestros estén preparados adecuadamente con métodos novedosos que vayan a satisfacer las necesidades de los estudiantes.
- Se puede deducir que existe un desconocimiento generalizado por parte del directivo y maestros de grado en técnicas basados en el Actividad Física para apoyarse en el mejoramiento del proceso educativo, pero es digno de señalarse que estos actores educativos conjuntamente con los estudiantes, tienen

conocimiento que la Actividad Física adecuada es importante para mejorar las condiciones cognitivas y que estarían dispuestos a seguir un programa encaminados mejorar el rendimiento escolar.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se debe hacer hincapié en los estudiantes, maestros, autoridades educativas e incluso a los padres de familia, sobre la importancia que tiene la Actividad Física en el desarrollo de las capacidades tanto cognitivas, físicas e incluso afectivas en la formación integral de los seres humanos y de manera especial de aquellos que se encuentran en un sistema educativo formal como son los estudiantes de la Escuela Marcos L. Durango de la ciudad de Guaranda.
- Se debe capacitar a los directivos y profesores, con recursos que contengan actividades físicas acordes a las posibilidades especialmente de tipo biológicas y organizacionales de los mencionados actores que serán el eje fundamental como medios de la implementación constante de este programa propuesto y considerar que la dirección de este plan también puede ser llevado a efecto con todo el éxito dentro de sus aulas sin necesidad de ser especialistas en el área de la Cultura Física, sino solo con el único objetivo motor que el de ser mejores actores educativos comprometidos con el bienestar de los estudiantes a ellos confiados.
- Hay que aprovechar la predisposición que tienen los actores educativos para ser partícipes activos en la ejecución de este programa que ha causado expectativa debido a que se presenta como una propuesta basada en Actividad Física organizada y adecuada encaminada al mejoramiento del Rendimiento Académico de una manera amena y sin dificultad para su realización.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Título

“Manual de Actividades Físicas Escolar como medio para mejorar el rendimiento escolar, dirigido a los docentes de la Escuela Marcos L. Durango”

6.2. Datos Informativos

- **Nombre de la Institución:** Escuela de Educación Básica “Marcos L. Durango”
- **Beneficiarios:** Estudiantes, Profesores, Directivos y Padres de Familia
- **Provincia:** Bolívar
- **Catón:** Guaranda
- **Parroquia:** Guanujo
- **Recinto:** Las Cochas
- **Ubicación:** Complejo Turístico “Las Cochas”
- **Docentes:** 13
- **Estudiantes:** 180
- **Tiempo estimado para la ejecución:** 1 mes
- **Inicio y Fin:** Junio 2013
- **RESPONSABLE:** Lcdo. Patricio López Ramos
- **Costo:** \$500

6.3. Antecedentes de la propuesta.

En la Institución educativa motivo de nuestra investigación no se ha realizado ninguna propuesta con las características presentes en nuestra investigación.

A continuación citamos un solo trabajo encontrado en la biblioteca virtual de la Universidad Técnica de Ambato, En un Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, pertenecientes a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, carrera de Educación Básica, que sin tener específicamente la misma temática tiene cierta semejanza con nuestra propuesta en el sentido de la actividad física y aprendizaje, el tema de la propuesta es **“Elaborar una guía didáctica de proceso lúdica para desarrollar el aprendizaje significativo de los niños”**. Dirigido a los y las estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta —17 de Enero, cuya autora es Sánchez Guilca María Enma (2010), cuyo Objetivo General es: **Aplicar las Estrategias Lúdicas en el proceso de aprendizaje.**

6.4. Justificación.

La importancia de la propuesta radica en que se brinda a los docentes una herramienta técnica-académica que les permita aplicar Actividades Físicas encaminadas a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes de la Escuela así como también de otras Instituciones Educativas de la ciudad o Provincia, para que de esta forma se asegure una formación integral.

Lo novedoso de este trabajo radica en que en el contexto educativo local, cantonal y quizá provincial no se cuenta con un Manual de Actividades Físicas encaminadas al mejoramiento del rendimiento escolar como medio pedagógico elaborado para dar solución a los problemas de Rendimiento Escolar.

Los beneficiarios directos con este Manual son los niños y niñas, los maestros y maestras de todos los años de educación básica, los padres de familia y toda la comunidad involucrada en el quehacer educativo en general. Además se pretende que este Manual sirva como referente curricular de ayuda al sistema educativo, aplicable por cualquier maestro no especializado en cultura física, dado a que la información que contiene el mismo permitirá un mejor desenvolvimiento de la tarea educativa y por ende en el mejoramiento del rendimiento escolar.

La ejecución del Manual es **factible** puesto que existe una buena predisposición por parte del investigador que conoce del problema de manera muy cercana, así también de la directora como primera autoridad, los maestros de aula, los padres de familia, los niños y niñas, además que se cuenta con los suficientes recursos económicos y financieros que llevarán a concluir con éxito esta propuesta.

6.5. Objetivos

6.5.1. General

Elaboración de un Manual de Actividades Físicas Escolar como medio para mejorar el rendimiento escolar, dirigido a los docentes de la Escuela Marcos L. Durango.

6.5.2. Específicos

- Socializar las Actividades Físicas Escolares propuestas en el Manual de como medio para mejorar los procesos permanentes de perfeccionamiento de la calidad educativa y de capacitación profesional en los maestros y autoridades de la Institución.
- Ejecutar las Actividades Físicas Escolar propuestas el Manual como medio para mejorar el rendimiento escolar de los y las estudiantes en la escuela Marcos L. Durango.
- Evaluar las actividades físicas que han sido ejecutadas, como medio de comprobación del cumplimiento de objetivos.

6.6. Análisis de factibilidad de la propuesta

Políticas a Implementarse

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

- Se prohíbe, la copia y reproducción del Manual de Actividad Física Escolar sin autorización del autor.

- En caso de realizar una corrección o ampliación del Manual de Actividad Física Escolar, se deberá contactar con el Autor, para que se otorgue los permisos necesarios.
- Una vez que se inicie la aplicación del Manual, se realizará la evaluación de resultados de cada uno de los procesos.
- Una vez que se inicie con la aplicación del Manual de Actividad Física Escolar, se debe informar a las autoridades de la institución con el fin de obtener los permisos para la utilización del espacio físico.

Aspecto Socio- Culturales

En este sentido promueve la transformación del entorno social y cultural para reajustar sus funciones y dar un espacio a todos sus miembros en función del mejoramiento. Estos cambios pueden derivar en un mejoramiento en los procesos educativos presentes en toda actividad humana y social. Son considerados como cambios también el asumir nuevos roles y mejoramiento de los ya asumidos en general de toda transformación pedagógica que permita la búsqueda de mejorar la calidad de la educación y la formación integral.

En lo social se contempla la naturaleza del rol que tiene la educación dentro del contexto social, estructuras del sistema educativo actual, valores sociales, entre otras. Por tanto se puede definir que por encontrarse en una Institución de prestigio que se encuentra en un estatus pedagógico igualitario con las mismas expectativas para que sus docentes se desarrollen. La estructura sociológica que presenta determinado sistema en cuanto a valores sociales como la familia, la educación, el nivel cultural y económico de la población, la percepción de los problemas sociales. La disfunción de la sociedad, representan, entre otros, aspectos que influirán en el comportamiento de la sociedad en su conjunto, que se considera están de acuerdo.

En lo cultural comprende todos aquellos antecedentes históricos, ideológicos de valores y normas del sistema educativo vigente. El sistema educativo actual garantiza la calidad, la equidad y el acceso de todos los miembros de la sociedad

ecuatoriana sin excepciones, y todos los aspectos que consideran que no habrá problemas puesto que la Propuesta no atenta a su cultura, más bien quiere cambiar la forma de organizar las actividades y el tiempo de los docentes para desarrollarlo con eficiencia, eficacia y evidencia.

Las mencionadas serán las políticas a implementarse teniendo en cuenta que para el progreso de la misma se acoplarán otras de acuerdo con las necesidades y requerimientos de las mismas.

Aspectos Tecnológicos

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

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

Al encontrarse en una sociedad inmersa en el desarrollo de la Era de la Comunicación y la Informática, y la actualización de conocimiento que nos exige la misma, el propósito de ella es ofrecer un Manual de Actividad Física Escolar que tenga propuestas y conceptos nuevos o mejorados que van dirigidos a docentes con el fin de ubicarse en el camino del conocimiento y las nuevas tendencias en el tratamiento de los problemas de alimentación, nutrición y dietética.

Se debe establecer que se cuenta con retro- proyectores, televisores, computadoras, DVD, entre otros para que se proyecten videos y materiales de información para que capten con mayor facilidad quienes van a ser uso del Manual.

Marco Legal para la Implementación de la Propuesta

Implica la consideración de la naturaleza del sistema legal, jurídico administrativo y fiscal: jurisdicción, legalización específica sobre las organizaciones. En este caso se protegerá al texto con derechos de autor que la ley confiere, por tanto nos amparamos en: Copyright o Derechos de Autor, derecho de la propiedad que se genera de forma automática por la creación de diversos tipos de obras y que protege los derechos e intereses de los creadores de trabajos literarios, dramáticos, musicales y artísticos, grabaciones musicales, películas, emisiones radiales o televisadas, programas por cable o satélite y las adaptaciones tipográficas de libros, folletos, impresos, escritos y cualesquier otras obras de la misma naturaleza.

Por lo tanto es necesario recalcar que se acogerá a los derechos legales mencionados, que protegerán la publicación del Manual de Actividad Física Escolar.

6.7. Fundamentación Teórica – Científica

ACTIVIDAD FÍSICA

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del Practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. (Organización Mundial de la Salud; Dinamarca; 2000)

¿Qué es activación física?

La Organización Mundial de la Salud define activación física como: una variedad amplia de movimientos musculares que resultan en un determinado gasto calórico, no debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte, ejercicios moderados como caminar, bailar, jugar, montar bicicleta o subir escaleras producen beneficios para la salud. El fomento de la actividad física en y desde la escuela. (Organización Mundial de la Salud; Dinamarca; 2000)

Es posible diferenciar dos tipos principales de actividad física, la estructurada y la no estructurada, en el ámbito escolar, la primera se conoce como rutinas de actividad física, con una conducción y duración determinada, la no estructurada refiere a actividades lúdicas y recreativas para niños y jóvenes, no necesariamente con una conducción o tiempo pre-determinado.

La participación en diversas actividades físicas en los primeros años de la vida es esencial para adquirir la buena disposición, las aptitudes necesarias y las experiencias favorables con vistas a mantener el hábito del ejercicio periódico a lo largo de toda la vida o adoptarlo en una fase posterior de la vida. Además, esa participación contribuye a mantener el capital de salud adquirido a lo largo de la vida adulta y a propiciar un envejecimiento saludable.

¿Cuánta actividad física es necesaria?

Según la Organización Mundial de la Salud (2010), para un adulto promedio con vida sedentaria, **30 minutos** de actividad física de intensidad moderada, todos o casi todos los días, será suficiente para obtener beneficios de salud. Es más, esos 30 minutos pueden **acumularse durante el transcurso del día** en episodios pequeños de actividad o ejercicio. No es necesario Practicar deportes vigorosos, pertenecer a un gimnasio costoso o adquirir equipo especial para lograr resultados positivos de salud.

Los niños deben participar en actividades físicas propias de su edad por lo menos 60 minutos diarios, destacando que esta puede ser acumulada, es decir en sesiones de 15 a 30 minutos a lo largo del día, obteniendo los mismos beneficios que de manera continua.(Organización Mundial de la Salud Actividad Física: hoja informativa 1-5; enero de 2002)

El ambiente escolar es un factor complementario, clave para promover la actividad física a través de rutinas planificadas. Las mismas necesitan ser más frecuentes, agradables y dedicar la mayor parte del tiempo al ejercicio.

La práctica periódica de la actividad física ayuda a los niños y a los jóvenes a desarrollar unos músculos y huesos fuertes, un peso corporal normal y un

funcionamiento eficiente del corazón y los pulmones y a aprender a la perfección las aptitudes para el movimiento.

Niños menores de 2 años

- Interactuar con los padres en actividades diarias que promuevan la exploración y habilidades motoras
- Lugares seguros facilitan la actividad física y no restringir el movimiento por periodos prolongados

Niños de 2 a 3 años, al menos:

- 30 minutos de actividad física estructurada
- 60 minutos de actividad física libre al día

Niños de 4 a 5 años al menos:

- 60 minutos de actividad física estructurada
- 60 minutos de actividad física libre al día

Niños y adolescentes:

- Acumular durante el día 60 minutos o más de actividad física moderada, apropiada a su edad y desarrollo motor.

Frecuencia e intensidad

La actividad física no necesita ser ardua para ser beneficiosa. Sin embargo, sí debe ser una práctica regular, estudios alrededor de todo el mundo sugieren una frecuencia de al menos 5 días por semana, acumulando en los adultos 150 minutos semanales de actividad física moderada, así mismo en niños esta frecuencia se mantiene en 5 días por semana hasta alcanzar 300 minutos de actividad física moderada. (Rudisill, National Association for Sport & Physical Educación, USA, 2004)

Pruebas contundentes a favor de los beneficios para la salud asociados con la actividad física moderada no descartan la importancia de ejercitarse más intensamente o Practicar deportes. Es importante desatacar que al **aumentar el tiempo, la intensidad o la frecuencia** de la actividad física se obtendrán mayores beneficios. Physical Activity for Children: A Statement of Guidelines, NASPE, 1998(2008).

La intensidad es un factor fundamental tratándose de niños y adolescentes, podemos identificar en términos generales cuatro niveles de actividad física: leve, moderada e intensa y muy intensa. Cada una proporciona beneficios, de acuerdo al grado de condición física del individuo, sin embargo mientras mayor sea la intensidad aumenta exponencialmente el riesgo de sufrir lesiones, aunado a lo anterior se determina por diversos estudios que los beneficios a la salud cardiovascular se encuentran en el espectro de la actividad física moderada.

Actividad física	Intensidad % Respecto FCMAX	Descripción
Leve	50%-60%	<p>En este rango no hay adaptaciones a menos que el nivel físico de la persona sea muy bajo. El metabolismo energético más utilizado es el de los ácidos grasos y la intensidad de trabajo es baja.</p> <p>Puede servir para gente con poco nivel físico o para intercalarlo como trabajo de recuperación de otras sesiones más importantes. Tras una sesión dura, introducir rutinas en este rango hace que la recuperación sea más rápida que si se para completamente.</p> <p>Recomendada para acondicionamiento básico o rehabilitación cardíaca.</p>
Moderada	60%-70%	<p>En este rango ya se empiezan a producir adaptaciones que serán más importantes en función de la calidad y de la cantidad de trabajo que se realice. El metabolismo energético es el de los ácidos grasos y el de los hidratos de carbono, si el nivel de intensidad es elevado la utilización de los hidratos de carbono es mayor.</p> <p>Se puede utilizar en cualquier grupo que tenga un mínimo de condición física.</p> <p>Recomendada para mantenimiento físico y salud cardiovascular.</p>
Intensa	70%-80%	<p>Tiene las mismas características que el anterior pero con más intensidad, por tanto la degradación de los hidratos de carbono será mayor en esta zona que en la anterior.</p> <p>Es un trabajo de más calidad y en donde se pueden obtener unas adaptaciones muy interesantes para la mejora de la condición física. De hecho esta zona es ideal para el entrenamiento de la capacidad aeróbica. Diríamos que es la zona deseada de ritmo cardíaco.</p> <p>Recomendada sólo para deportistas comprometidos y con buena condición física.</p>

Muy intensa	80%-90%	A este nivel se puede trabajar en o muy cerca del umbral anaeróbico, un poco por encima y un poco por debajo. Cuando se entrena dentro de este rango empieza a ser necesario metabolizar el ácido láctico, ya que se genera este compuesto por la alta intensidad. Se puede entrenar más vigorosamente y en muchos momentos con ausencia de oxígeno. Sólo se debe utilizar con gente con un buen nivel de condición física. Recomendada sólo para deportistas de alto nivel
	90% o más	En este rango sólo se puede entrenar si se está perfectamente en forma, es el caso de los deportistas de élite que están controlados constantemente por profesionales del deporte y de la medicina. Se trabaja siempre por encima del umbral anaeróbico, o sea con deuda de oxígeno. Esto significa que los músculos están utilizando más oxígeno del que puede proporcionar el cuerpo. Recomendada sólo para deportistas de alto nivel

Cuadro #41: Niveles de Actividad Física

Fuente: Powers &Howley, Exercise Physiology 1994

Es común pensar, erróneamente , que la forma de aprovechar al máximo la actividad física es llegar a estar totalmente exhausto, según diversas investigaciones, los mayores beneficios para la salud cardiovascular se obtienen con una actividad física de nivel moderado, a mayor nivel de intensidad, el riesgo de lesiones se incrementa, así como los beneficios cardiovasculares disminuyen, incrementándose en su lugar los beneficios al desempeño físico, propio de los buscados por atletas y deportistas.(Powers & Howley, Exercise Physiology 1994)

El Manual de Actividad Física Escolar, **contempla exclusivamente el desarrollo de actividades física de nivel moderado**, tanto en niños como en adolescentes, invariablemente haciendo énfasis a que la intensidad, la frecuencia y el tiempo serán determinadas por los propios participantes, en términos prácticos podemos decir que:

- La actividad física de intensidad moderada es aquella que, nos permite activarnos, nos hace respirar más rápido de lo normal pero que aún permite mantener una conversación cómodamente.
- La actividad física intensa o muy intensa son aquellas que nos hacen respirar mucho más rápido de lo normal y no nos permiten mantener una conversación.

Beneficios de la actividad física

La práctica regular de la actividad física representa una serie de beneficios en diferentes áreas:

- Fisiológicos: Mejor función nerviosa, estabilidad cardiovascular, desarrollo muscular, fortalecimiento del sistema óseo, regulación del sistema endocrino, mejoramiento de las habilidades motrices.
- Físicos: mejora la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular y en general la composición corporal
- Desarrollo humano: Confianza en sí mismo, equilibrio emocional, adecuada autoestima, integración social.

Beneficios de la Actividad Física en la Escuela

Entre los beneficios potenciales de la actividad física para los estudiantes y las escuelas figuran los siguientes:

- mejora de la forma física y la salud
- reducción de los riesgos para la salud en el futuro
- intensificación del amor propio y del bienestar psicosocial
- reducción de los riesgos y los daños que entraña la dedicación de gran cantidad de tiempo a un trabajo sedentario
- (OMS., 1998)posibilidades de comunicación e interacción abiertas y naturales entre los estudiantes, entre éstos y el personal de las escuelas
- posibilidades de mejorar la enseñanza y el aprendizaje de otras materias escolares. (OMS., 1998)

6.8. Plan de Acción

**ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
“MARCOS L. DURANGO”**



**Manual de Actividades Físicas Escolar
Dirigido a los Docentes**

Autor: Lcdo. César Patricio López Ramos

2013

PRESENTACIÓN

No cabe duda que la actividad física tiene amplia influencia en el organismo y como reza la famosa cita latina de Juvenal: “Mens sana in corpore sano” es decir en cuerpo sano, mente sana, lo que para efecto de nuestro trabajo significa: estudiante físicamente activo tiene un cuerpo sano, tiene una mente sana y por supuesto un mejor rendimiento académico..

Es importante indicar que la actividad física son acciones que se realizan a diario que implica movimiento intencionado o natural sin necesidad de realizar ejercicio especializado o algún deporte o algún entrenamiento de carácter deportivo-competitivo, pues no se trata de realizar actividades en donde se involucre el movimiento de todo el cuerpo con el único afán de mejorar las condiciones de salud física y mental de los estudiantes a su cargo, con herramientas de fácil comprensión y aplicación realizadas en la misma aula o fuera de ella en un patio o espacio verde adecuado que no demande de grandes espacios físicos, sino mas bien que solo se requiera la buena voluntad de los participantes en la puesta en marcha de esta propuesta que lo único que pretende es colaborar en la consecución de mejores días de nuestros estudiantes a todo nivel.

Queremos agradecerle y felicitarle por participar de una manera desinteresada en utilizar este Manual de Actividad Física encaminada a mejorar el Rendimiento Escolar de sus estudiantes, para lo cual se ha elaborado una serie de actividades que le indicará algunas ejercicios físicos de fácil comprensión y ejecución que puede realizar con sus estudiantes dentro y fuera del aula, es importante que si aparece alguna duda se la haga conocer al promotor de Cultura Física más cercano de su localidad.

ÍNDICE

Carátula	107
Presentación	108
Índice.....	109
Contenidos.....	110
Introducción	111
ACTIVIDAD 1.....	115
1.1 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO GENERAL	115
1.1.1Calentamiento de cuello.....	116
1.1.2Calentamiento de hombros-brazos-manos	116
1.1.3Calentamiento de cintura-piernas-pies	117
ACTIVIDAD 2.....	118
2.1Ejercicios de estiramiento o flexibilidad.....	119
2.1.1Estiramiento de cuello-brazos-manos	119
2.1.2Estiramiento de la cintura-piernas-pies	120
ACTIVIDAD 3.....	121
3.1Ejercicios de respiración	121
ACTIVIDAD 4.....	123
4.1Ejercicios de de relajación	125
4.1.1Para relajar las cervicales	125
4.1.2Para relajar las piernas y activar la circulación.....	125
4.1.3Para relajar los músculos oculares y las mandibulas	126
ACTIVIDAD 5.....	126
5.1Los juegos Recreativos	126
5.1.1Preparatoria:Inicial-1ºgrado de Educación Básica General	127
5.1.2Básica elemental:2º-3º-4ºgrados de Educación Básica General	129
5.1.3Básica media:5º-6º-7º grados de Educación Básica General	131
5.1.4Básica superior: 8-9º-10ºgrados de Educación Básica General	132

CONTENIDOS

El Manual consta de cinco Actividades básicas, las mismas que se describen a continuación:

ACTIVIDAD 1: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Contiene Ejercicios de calentamiento general: calentamiento de cuello, calentamiento de hombros- brazos-manos, calentamiento de cintura-piernas-pies.

ACTIVIDAD 2: EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO O FLEXIBILIDAD

Contiene ejercicios de estiramiento de cuello-brazos-manos, estiramiento de cintura-piernas-pies.

ACTIVIDAD 3: EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Contiene ejercicios de respiración de diversas formas.

ACTIVIDAD 4: EJERCICIOS DE RELAJACIÓN: contiene ejercicios para relajar las cervicales, para relajar las piernas y activar la circulación, para relajar los músculos oculares y las mandíbulas.

ACTIVIDAD 5: LOS JUEGOS RECREATIVOS: contiene juegos o actividades para Preparatoria: Inicial-1º grados de Educación Básica General, Básica elemental: 2º-3º-4º grados de Educación Básica General, Básica media: 5º-6º-7º grados de Educación Básica General, Básica superior: 8º-9º-10º grados de Educación Básica General.

INTRODUCCIÓN

El MAFE (Manual de Actividad Física Escolar) impulsa como ideal la práctica de 30 minutos diarios de rutinas de actividad física, pudiendo ser esta acumulada, se sugiere 15 minutos al inicio de la jornada y 15 minutos al cierre. Ramírez, R. R. (2011).

La actividad física se imparte a través de rutinas con una metodología que minimiza el riesgo de lesiones.

El MAFE impulsa la actividad física orientada a la formación de hábitos, recreativa, diseñada para evitar lesiones, de sencilla aplicación, bajo o nulo costo, con claros beneficios a la salud, integrador de diversos actores de la escuela.

Activación física diaria, de la siguiente forma:

- I. Desarrollar diariamente actividad física, con una duración acumulada de 30 minutos.
- II. La primera sesión de activación física estructurada con duración de 15 minutos al inicio de la jornada escolar, o en el momento que el maestro lo decida durante el periodo regular de sus clases, misma que estará a cargo del maestro de educación física o bien de un promotor de activación física (maestro de grupo) previamente capacitado.
- III. La segunda sesión se desarrollará con una duración de 15 minutos, dependiendo del horario definido con la autoridad educativa (en el recreo); ésta sesión integra alternativas didácticas y físico-recreativas (secuencias rítmicas, expresión corporal, circuitos recreativos, pre-deporte, iniciación deportiva, juegos tradicionales o autóctonos), estas actividades se impartirán por el promotor de activación física escolar previamente asesorado.

Rutinas de Activación Física

La actividad física estructurada es un componente fundamental para generar en el alumno el conocimiento de cómo evitar lesiones, el elemento más utilizado para ello es la rutina de actividad física, que es una secuencia lógica y cronológica de actividades o ejercicios adecuada a la duración, intensidad y frecuencia planeada, debe estar compuesta por 3 fases a fin de evitar riesgos de lesión a los alumnos:

- Parte Inicial (calentamiento)
- Parte Medular (fase central)
- Parte Final (relajación)

Cada una de las fases es ampliamente ejemplificada en este manual de actividad física.

Fases de una rutina de activación física estructurada (15 minutos):

- **Calentamiento (2,5 minutos)**

Es la preparación del cuerpo con la finalidad de evitar lesiones, se sugiere que los movimientos se realicen de menos a más y de cabeza a pies o viceversa, considerando todas las articulaciones y músculos (cuello, hombros, brazos, manos, tronco, caderas, piernas, rodillas, y pies.) dotándola así de estructura y orden.

Posterior a todos los movimientos antes mencionados se recomienda estirar la zona que realizó el movimiento de manera dosificada. En esta fase se recomiendan 2.5 min.

- **Parte Medular (10 minutos)**

Es la fase donde pueden incluirse alternativas didácticas o recreativas, los juegos o ejercicios se llevan a cabo con mayor ímpetu, esfuerzo y dificultad, invariablemente con una intensidad moderada, estos requieren un periodo más prolongado y con más exigencia en su ejecución, por lo cual se eleva la temperatura corporal así como la frecuencia cardiaca y respiratoria e implican

mayor atención y desempeño. Las características de ejecución de las actividades en esta fase están encaminadas a perfeccionar y armonizar los patrones básicos de movimiento (correr, saltar, empujar, jalar, etc.) a través de atender las cualidades coordinativas de ritmo, postura, equilibrio, orientación y la capacidades físicas de fuerza, resistencia y flexibilidad. En esta fase se recomiendan 10 min.

- **Relajación (2,5 minutos)**

Es la fase donde el organismo se estabiliza nuevamente regresando a un estado normal después del esfuerzo realizado en la parte medular. Se realizan ejercicios con movimientos lentos y pausados, alternándolo con respiraciones profundas. En esta fase se recomiendan 2.5 min.

Es fundamental destacar que las rutinas son elementos de promoción de la actividad física, es decir deben ser agradables y divertidas para los alumnos, la música puede ayudar de gran forma en la consecución de los objetivos.

Acorde a las fases sensibles de niño que sugieren a partir del 3er grado de educación primaria la práctica de juegos organizados, pre-deportivos y fundamentos técnicos para contribuir a la estimulación de capacidades físicas predominando el equilibrio, el ritmo y la orientación, el Programa integra a la actividad física la iniciación deportiva como elemento motivador de participación escolar.

Para ello se cuenta con modelos ya desarrollados tales como los juegos pre-deportivos escolar, que es un espacio donde se motiva la sana competencia al interior de la escuela, y las competencias inter-escolares que se organizan por la autoridad deportiva escolar a fin de fomentar la Práctica pre-deportiva y de iniciación deportiva en niños y jóvenes.

La Actividad Física a través de juegos recreativos

El conjunto de juegos que a continuación se mencionan tiene como propósito:

Que los alumnos se activen físicamente, reconozcan, se enfrenten consigo mismos, solucionen problemas, venzan obstáculos, adquieran seguridad, disfruten

del movimiento, desarrollen el pensamiento, aspectos que favorecen el desarrollo de lo que denominamos carácter, aumento de experiencias motrices básicas, orientación espacio temporal, coordinación óculo-manual, la capacidad de expresión, comunicación e integración, trabajar en equipo, con actitudes de juego limpio, admitir y respetar reglas, propiciar el conocimiento de las funciones de su propio cuerpo, reforzar hábitos de higiene y nutrición para su mejor desarrollo.

Si bien los juegos son parte de la actividad física no estructurada, estos deben responder a las fases sensibles de los alumnos:

Grado escolar	Fase sensible
1° Preparatoria	Exploración del equilibrio, la postura, la respiración y la relajación, se estimula el ritmo y la orientación
2° Básica elemental	Capacidades física coordinativas, poniendo especial atención en el equilibrio, las condiciones se estimulan por medio de los juegos organizados
3° Básica elemental	Práctica de juegos organizados, pre deportivos y fundamentos técnicos, adquisición de valores culturales y hábitos para la práctica saludable de la actividad física
4° Básica media	Se está en condiciones para ser más eficiente y productivo en su desarrollo motor, los intereses lúdicos se comienzan a satisfacer con la práctica deportiva
5° Básica media	Interés del alumno por la actividad grupal, se enfatizan actividades pre deportivas, se incrementa el trabajo de la velocidad y flexibilidad por las características músculo esqueléticas
6° Básica superior	Se reafirman actitudes posturales y se incrementan las capacidades físicas, se afirman fundamentos teóricos en cantidad y calidad mediante la práctica deportiva

Cuadro# 42: Fases sensibles

Fuente: Bruggerman y Zintl 1990

ACTIVIDAD 1

Tema: Ejercicios de Calentamiento General



Llamamos "calentamiento" (o calentamiento físico/deportivo) al conjunto de ejercicios que se realizan antes de hacer cualquier tipo de actividad física o deportiva para preparar al individuo para la práctica y prevenir lesiones.

Objetivo:

Sus principales objetivos son preparar al individuo física (músculos, articulaciones, etc.), fisiológica (sistema cardiovascular, respiratorio, etc.) y mentalmente (sistema nervioso central) para el ejercicio, mejorar el estado de concentración, favorecer las relaciones mejorando el clima de trabajo y disminuir el riesgo de lesiones.

Metodología: Método de mando directo

Recursos: Espacio reducido en el aula, pupitres

Evaluación: Ejecución correcta de los ejercicios

1.1. EJERCICIOS PROPUESTOS PARA EL CALENTAMIENTO

1.1.1-CALENTAMIENTO DEL CUELLO

- Flexión-Extensión frontal (F1)
- Flexión- lateral derecha-izquierda
- Torsión izquierda-derecha
- Circunducción



Foto 1

1.1.2. MOVIMIENTOS DE HOMBROS, BRAZOS, MANOS

- Elevación de hombros
- Circunducción de hombros adelante-atrás (foto 2)
- Flexión-extensión de brazos-adelante (foto 3)
- Flexión-extensión de brazos-arriba
- Con dedos entrelazados, movimientos circulares de muñecas (Foto 4)



Foto 2



Foto 3



Foto 4

- Abrir y cerrar los dedos de las manos

1.1.3. CALENTAMIENTO DE CINTURA, PIERNAS, PIES

- Sentadillas de piernas (Foto 5)
- Flexión-extensión de cintura (Foto 6)
- Torsión del tronco izquierda-derecha(Foto 7)
- Movimientos circulares de talón (Foto 8)
- Flexión lateral del tronco, izquierda-derecha (Foto 9)



Foto 5



Foto 6



Foto 7



Foto 8



Foto 9

ACTIVIDAD 2

Tema: Ejercicios de Estiramiento o Flexibilidad



El **estiramiento** hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Es el alargamiento del músculo, más allá del que tiene en su posición de reposo, que resulta muy beneficioso para la salud y para ponerse en forma ya que trabaja todo tipo de músculo, sin cansarlo demasiado, obteniendo un resultado óptimo.

Objetivo:

Aparte de la mejora en la flexibilidad, necesaria en la práctica de cualquier deporte, se pueden destacar otros objetivos en la realización habitual de ejercicios de estiramiento:

- 1) Optimización del aprendizaje del gesto motor o movilidad articular, habida cuenta de que éste se va a realizar con mucha más efectividad y menos esfuerzo.
- 2) Disminución del riesgo de lesiones, sobre todo esguinces y desgarros musculares.
- 3) Reducción drástica de los problemas de espalda.

4) Disminución de los problemas musculares derivados de sobrecargas por excesivo entrenamiento o largas competiciones.

5) Disminución de la tensión muscular necesaria para realizar el gesto del tiro y, consecuentemente, menor fatiga y mayor rendimiento.

6) Incremento de la relajación física y psíquica, sobre todo después de una sesión de entrenamiento, una competición o una jornada larga de clases.

Metodología:

Método de mando directo

Recursos:

Espacio reducido en el aula, pupitres

Evaluación:

Ejecución correcta de los ejercicios

2.1. EJERCICIOS PROPUESTOS PARA EL ESTIRAMIENTO

2.1.1. Estiramiento de cuello, brazos, manos

- Flexión frontal del cuello con ayuda de la mano
- Hiper-extensión del cuello con ayuda de mano
- Flexión del cuello lateral izquierda-derecha con ayuda de mano
- Flexión-extensión de muñecas con ayuda (foto 10)
- Sujetarse las manos por la espalda (Foto 11)
- Entrelazar los dedos hacer un giro hacia afuera y estirar (Foto 12)



Foto 10



Foto 11



Foto 12

2.1.2. Estiramiento de cintura, piernas y pies

- Flexión lateral de cintura con brazo extendido y elevado izquierda-derecha (foto 13)
- Tocarse la punta de los pies con las manos sin doblar las rodillas (Foto 14)
- Hiper-extensión de cintura (Foto 15)
- Pararse en punta de pies (Foto 16)



Foto 13



Foto 14



Foto 15



Foto 16



Foto 17

Foto 17

- Rotación del tronco hacia afuera y adentro sentado (Foto 17)

2.1.3. Estiramiento general (Foto 18)



Con dedos entrelazados llevar los brazos hacia arriba en puntas de pies, hacer torsión izquierda-derecha.

ACTIVIDAD 3

Tema: Ejercicios de Respiración



Estos ejercicios ayudan a mantener la capacidad pulmonar y la musculatura en general y prepararla para realizar ejercicios, por lo que conviene realizarlos en un contexto lo más relajado posible. Es muy importante aprender a respirar bien, ya que una buena respiración retrasa la sensación de fatiga durante la actividad física.

Objetivo:

- Fortalecimiento de sistemas y órganos internos.
- Proporcionan descanso y relajación
- Favorece la capacidad mental.
- Ayuda significativamente a mantener un buen estado físico interno.
- Contribuye a mejorar el rendimiento en actividades deportivas.

Metodología:

Método de mando directo

Recursos:

Espacio reducido en el aula, pupitres

Evaluación:

Ejecución correcta de los ejercicios

3.1. EJERCICIOS RESPIRATORIOS**3.1.1 Respiración abdominal o diafragmática:**

- Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga
- Soplar lentamente por la boca intentando alargar este tiempo

3.1.2. Respiración costal:

- Situando las manos sobre las costilla, coger el aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).
- Soplar lentamente por la boca procurando alargar este tiempo.

3.1.3. Inspirar y expirar el aire por la boca (Foto 19)



Foto 19

INSPIRAR

EXPIRAR

3.1.4. Inspirar y expirar el aire por la nariz tapando una fosa, cambiar



Foto 20

ACTIVIDAD 4

Tema: Ejercicios de Relajación



Foto 21: Inclinación hacia adelante, cuerpo totalmente relajado, ojos cerrados.

Los niños necesitan jugar y moverse, pero también necesitan momentos para calmarse y relajarse, descansar. Para ello existen técnicas de relajación, lo cuales fomentan la tranquilidad, disminuyen el estrés y la ansiedad.

Enseñar a los niños a relajarse desde edades tempranas, hará que se convierta en un hábito y parte de sus vidas. Como adolescentes y adultos sabrán utilizar la relajación para disminuir tensiones, reaccionar con calma y eficacia ante cualquier situación.

Objetivos:

- Distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental.
- Ayudar a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.
- Alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad tras una actividad intelectual o física mas o menos intensa.
- Canalizar las energías de los niños, ajustar el nivel de activación y producir un bienestar global.
- Ayudar a vencer la timidez. En personas muy nerviosas, contribuye incluso en la intervención de tics y de otros síntomas relacionados con la ansiedad.
- Ayudar a enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad de sueño.
- Mejorar la circulación sanguínea, disminuye la angustia, los ataques de pánico y ayuda a eliminar el tartamudeo.
- Ayudar a prevenir más eficazmente las crisis de asma.

Metodología:

Método de mando directo

Recursos:

Espacio reducido en el aula, pupitres

Evaluación:

Ejecución correcta de los ejercicios

4.1. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

4.1.1. Ejercicios para relajar las cervicales:

1. Hacer el gesto del “sí” (inhalando hacia arriba y exhalando hacia abajo) y el del “no” (inhalando hacia un lado y exhalando hacia el otro).
2. Inclinar la cabeza llevando la oreja hacia el hombro derecho, pudiéndote ayudar colocando la palma de la mano derecha sobre la oreja izquierda. Repetir hacia el lado contrario, colocando la palma de la mano izquierda sobre la oreja derecha. Inhalar y exhalar 3 veces de cada lado.
3. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y con la mano derecha empujar la rodilla hacia abajo con leves movimientos durante 15 segundos.

Repetir el ejercicio cambiando de pierna.

4.1.2. Para relajar las piernas y activar la circulación:

1. Mantenerse sentado sobre la silla, estirar alternadamente una pierna y la otra haciendo ejercicios con rotación de tobillos. Mover el empeine hacia arriba y hacia abajo. Repetir 3 veces con cada pierna.
2. Sentarse en la silla manteniendo la alineación cabeza-cuello y columna. Estirar los brazos hacia arriba al inhalar y al exhalar relajar la columna hacia delante, aflojando la cabeza entre las piernas y dejando colgar los brazos. Para volver a la postura original, subir lentamente inhalando con la espalda encorvada, vértebra por vértebra.
3. Desde la posición de sentado, sin despegar los glúteos rotar el tronco desde la cintura lentamente hacia un lado y al otro, como si quisieras mirar hacia atrás rotando todo el torso. Mantener los brazos flojos.

4.1.3. Para relajar los músculos oculares y las mandíbulas:

1. Abrir y cerrar los ojos y la boca simultáneamente con fuerza. Repetir 3 veces.
2. Abrir los ojos y llevar la mirada en distintas direcciones, hacia arriba y abajo, y hacia un lado y el otro.
3. Hacer círculos con los ojos abiertos en el sentido de las agujas del reloj y viceversa. Repetir 3 veces de cada lado.
4. Para finalizar, masajear suavemente con las yemas de los dedos alrededor de los ojos. Frotar fuertemente una palma contra la otra, acercarlas a los ojos y dejarlas apoyadas por unos instantes. Abrir lentamente los ojos y luego retirar las manos.

El orden de los ejercicios es indistinto. Se pueden realizar todos o el que más te guste. Lo importante es hacerlos de manera consciente dedicándote unos minutos para vos durante la jornada laboral.

ACTIVIDAD 5



Tema: Los Juegos Recreativos

Juegos recreativos: son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una

actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer.

Objetivos:

Que los alumnos se activen físicamente, reconozcan, se enfrenten consigo mismos, solucionen problemas, venzan obstáculos, adquieran seguridad, disfruten del movimiento, desarrollen el pensamiento, aspectos que favorecen el desarrollo de lo que denominamos carácter, aumento de experiencias motrices básicas, orientación espacio temporal, coordinación óculo-manual, la capacidad de expresión, comunicación e integración, trabajar en equipo, con actitudes de juego limpio, admitir y respetar reglas, propiciar el conocimiento de las funciones de su propio cuerpo, reforzar hábitos de higiene y nutrición para su mejor desarrollo.

Metodología:

Método de mando directo

Recursos:

Espacio amplio, patio o espacio verde

Evaluación:

Participación activa

5.1. EJEMPLOS DE JUEGOS A SER UTILIZADOS

5.1.1. Preparatoria: Inicial - 1º grado de educación básica general

-Los diablitos (Foto 22).- Juego para mejorar la atención, relación numérica (más-menos).



Foto 22: Los Diablitos

-El lobo: Juego de persecución



Foto 23: El lobo

-El gato y el ratón: Juego de persecución



Foto 24:El gato y el ratón

-El patio de mi casa

-Hacer goles con los pies

5.1.2. Básica elemental: 2º-3º-4º grados de educación básica general

-Las ollitas: Juego tradicional



Foto 25: Las ollitas

-Saltando las rocas del río: Juego de colaboración grupal



Foto 26: Saltando las rocas del río

-La mamá gallina: Juego de colaboración grupal



Foto 27: La mamá gallina

-El diablito

-Carrera de jinetes: Juego colaborativo



Foto 28: Carrera de jinetes

-Hacer goles con los pies

-Hacer goles con las manos

5.1.3. Básica media: 5°-6°-7° grados de educación básica general

-Este puente se ha caído: Juego de grupo



Foto 29: Este puente se ha caído

-Juegos pre deportivos: Ecuavoley, Fulbito, Hand-fut (futbol-mano), Fut-voli (voleibol con los pies)

-Carreras de velocidad

-Saltos con la cuerda

-Verdadero- Falso: Juego de atención,



Foto 30: Verdadero- Falso

5.1.4. Básica Superior: 8°-9°-10° grados de educación básica general

-Careras de velocidad

-Capirotejo

-Luchas

-Ecuavoley

-Futbol

-Habilidades gimnásticas



6.8.1. Matriz del Plan de Acción

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPOS	RESPONSABLES	RESULTADOS ESPERADOS
Socializar	Socializar al personal docente sobre el Programa de Actividades Físicas a implementarse como Instrumentista-Pedagógico al 100%.	Reunión de trabajo con todos los docentes de la Institución	Humanos y materiales	03 junio de 2013	Autoridad y Promotor	Docentes motivados para aplicar las actividades propuestas en el Manual.
Capacitación	Entregar los manuales de Actividad Física Escolar a cada uno de los docentes al 100%	Establecer un taller práctico para dar a conocer las actividades propuestas en el Programa.	Humanos y materiales	03 junio de 2013	Autoridad y Promotor	Docentes capacitados para aplicar las actividades propuestas en el Manual.
Ejecución	Aplican las actividades propuestas en el manual para mejorar el rendimiento escolar al 100%	Los docentes aplican las actividades del Programa de Actividad Física en la Institución.	Humanos y materiales	04 al 26 Julio 2013	Profesores y estudiantes	Los docentes y estudiantes conocen las actividades del Manual.
Evaluación	Evaluar la aplicación y resultados del Manual de Actividad Física al 100%	Observaciones consecutivas en la marcha del proceso, reuniones con los ejecutantes del Programa	Humanos y materiales	28 de junio 2013	Autoridad y promotor	Los estudiantes, maestros y padres están satisfechos con los resultados.

Cuadro N°43: Matriz del Plan de Acción
Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos.

6.9. Administración de la propuesta

Los recursos obtenidos para la presente propuesta serán administrados directamente por el Gestor de la propuesta ya que será quien desarrolle el Manual de Actividad Física Escolar y ejecute su contenido.

6.10. Evaluación de la propuesta

Será monitoreada constantemente por el Equipo Técnico y evaluadas por los mismos para verificar si la aplicación de los temas de la Guía contribuya en forma acertada al problema académico a tratarse. Se debe recalcar que una vez realizada la evaluación se encuentra nuevas propuestas y se realizarán los respectivos cambios.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autoridades, maestros, investigador y padres de familia
¿Por qué evaluar?	Conocer el grado de aceptación al utilizar el manual de de Actividad Física para mejorar el rendimiento escolar de de los estudiantes de la Escuela Marcos L. Durango
¿Para qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none">• Para conocer si la propuesta ha funcionado.• Para conocer si con la propuesta ha mejorado el rendimiento escolar de los estudiantes de la Escuela.
¿Qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none">• La eficacia de las actividades físicas propuestas en el manual de Actividades Físicas para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes de la escuela Marcos L. Durango.
¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none">• Autoridades de la Institución.• Profesores de cada grado
¿Cuándo evaluar?	Al inicio, intermedio y al final del año
¿Cómo evaluar?	A través de la observación directa, encuestas.
¿Con qué evaluar?	Fichas de observación y Cuestionarios

Cuadro N°44. Administración de la evaluación.
Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos.

Bibliografía

ASAMBLEA NACIONAL DEL ECUADOR (2012), **Documento de las consideraciones**, pg. 1, Quito-Ecuador

AYALA LOMAS, Marcelo y TRUJILLO QUIÑONES Vinicio. (2010).**Factores que determinan el rendimiento escolar en los y las estudiantes del primer y tercer años de bachillerato en los colegios fiscales anexo universitario y colegio particular diocesano bilingüe de la ciudad de Ibarra enero noviembre 2010**, trabajo de grado presentado previa la obtención del título licenciado en enfermería, Universidad Técnica del Norte-Ibarra.

CHICHARRO, J.; FERNÁNDEZ VAQUERO (1995). **Fisiología del Ejercicio**. Médica Panamericana. Madrid.

DÍAZ, F. Y Becerra, F. (1981)**Medición y evaluación de la Educación física y Deportes**. Inversora Copy S.A., Caracas.

JIMÉNEZ VEGA MAURICIO.,(2011)**Tesis de grado**, UTA, Ambato-Ecuador.

E.L. PANAMERICANA(1989). **Fisiología del Deporte**, Buenos Aires-Argentina.

ENCICLOPEDIA MICROSOFT ENCARTA® 2002. © 1993-2001 Microsoft-Corporation.

GUILLERMO O., Firman, (diciembre 2003).**Fisiología del Ejercicio Físico**, la Habana-Cuba.

GONZALEZ BARBERA, Coral (2003). **Factores Determinantes del Bajo Rendimiento Académico en Educación Secundaria**, Memoria presentada para optar al grado de doctor, , Universidad Complutense de Madrid.

LUIS, P., & Cristina, M. (2008). **Educación Física y Salud en la Educación Básica**. Madrid: INDEXA 1: p.43.

INFORME DE UNA REUNION DE LA OMS. (1998).**El fomento de la actividad física en y mediante las escuelas**.Esbjerg-Dinamarca.Pg.16

OMS., I. d. (1998). **El fomento de la Actividad Física en y mediante la Escuela**. Esbjerg-Dinamarca: OMS.

MARQUEZ ROSA, Sara & GARATACHEA VALLEJO Nuria (2009). **Actividad física y salud**, Fundación Universitaria Iberoamericana, España.

MARTÍNEZ LÓPEZ Emilio J. (2.002). **Pruebas de aptitud física**, Editorial Paidotribo

MINISTERIO DE SALUD Y CONSUMO (2006), **Actividad Física y Salud en la infancia y la adolescencia**, Editorial Grafos, Madrid España

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), (2010), **Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para la Salud**, Suiza.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2000), **El fomento de la actividad física en y desde la escuela**; Dinamarca.

OSORIO GARCÍA, Maricela, LEOBANO H. Serafín, NAVARRO ZAVALA, José Antonio (2009). **Factores psicosociales que influyen en el éxito o fracaso del aprovechamiento escolar en la asignatura de Física básica**. Caso del plantel "Ignacio Ramírez Calzada", Espacios Públicos, vol. 12, núm. 26, diciembre, 2009, pp. 261-276, Universidad Autónoma del Estado de México, México

PABLO BARRÍA OYARZO, MAURICIO MANRÍQUEZ VÁSQUEZ. (2011), **relación entre actividad física regular y rendimiento académico en**

seleccionados universitarios de deportes colectivos en la Universidad Austral de Chile, Universidad Austral de Chile, Valdivia-Chile

PALACIOS Luis; MARTÍNEZ Cristina (2008). «**Educación física y salud en la Educación Básica**». INDEXA 1 (3): p. 43.

PÉREZ SÁNCHEZ, Antonio (2008). **Factores Psicosociales Y Rendimiento Académico**, Universidad de Alicante- España

RAMIREZ, R. R. (2011). **Efectos del ejercicio**. España: sol.

REVISTA 158 DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA, vol. 11. **Factores socioeconómicos que intervienen en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.**

SALUD MUNDIAL (OMS) (1978).**Deporte para toda la vida**. Organización Mundial de la Salud

SÁNCHEZ GUILCA MARÍA Enma (2010). “**Las estrategias lúdicas y aprendizaje significativo en los niños/as de sexto y séptimo año de educación básica paralelo único de la “Escuela Fiscal Mixta 17 de Enero” caserío Jaloa el Rosario, año lectivo 2009 – 2010**”. Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención: Educación Básica: Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Educación Básica. Ambato-Ecuador

SOUSA, María.(2001), Tesis, **Análisis de necesidades de entrenamiento basado en el modelo de competencias**, Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez, Caracas-Venezuela

LINCOGRAFIA

www.terapia-FÍSICA.com/clasificacion-del-ejercicio-fisico.html

www.publicaciones.net/factores.html

www.edufi.ucr.ac.cr/.../Rendimiento%20cognitivo%20y%20ejercicio...

http://educacionvirtual.uta.edu.ec/pmb/opac_css/index.php?lvl=search_result&get_query=4

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/es/index.html

http://www.medicosypacientes.com/noticias/2012/01/12_01_04_deporte

<http://www.el-universo.net> “Niños activos tienen las mejores notas”

ANEXOS

Glosario

1. **Actividad física:** cualquier movimiento producido corporalmente por la musculatura esquelética, el cual se transforma en energía expandida.

(Organización Mundial de la Salud).

2. **Ejercicio:** Es la actividad física planeada, estructurada y repetitiva que se hace para mejorar o mantener la condición física (Haskell & Kiernan, AJCN 2000)

3. **Condición Física:** es una serie de atributos (resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y potencia muscular, flexibilidad, agilidad, equilibrio, tiempo de reacción y composición corporal) que una persona posee y que le permiten tener la habilidad de hacer determinadas actividades física (Haskell & Kiernan, AJCN 2000)

4. **Cultura Física:** Conjunto de bienes (conocimientos, ideas, valores y elementos materiales) que el hombre ha producido con relación al movimiento y el uso del cuerpo.

5. **Socialización:** Es el proceso evolutivo en cuyo transcurso, una persona adquiere y muestra diversas capacidades (como la percepción, el lenguaje, juicios de valores, modelos conductuales y referenciales, entre otros) permitiéndole actuar razonablemente en diferentes situaciones sociales.

6. **La frecuencia cardíaca (FC):** número de contracciones del corazón por minuto, es fundamental conocer su valor y variación para determinar los diferentes niveles de actividad física.

7. **La frecuencia en reposo (FCR):** es la frecuencia cardíaca que poseemos en el momento de menos actividad física, es decir, en reposo.

8. **La frecuencia máxima (FCMAX):** es la frecuencia máxima (teórica) que se puede alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo la salud, siempre y cuando existan condiciones físicas óptimas.

9. **IPAQ:** Cuestionario Internacional de Actividad Física, desarrollado por la OMS en 1998, y que sirve de parámetro entre las naciones para determinar el grado de actividad física de su población.

10. **Recreación:** El término recreación proviene del latín recreativo, que significa restaurar y refrescar (la persona). Son actividades fuera de las normales diariamente o deportes que se realizan en nuestro tiempo libre, con las cuales se obtiene descanso, relajación y distracción que se realizan con el fin de obtener un beneficio, ya sea físico o mental.

11. **El juego:** Es la actividad física espontánea, placentera y creadora por medio de la cual se contribuye al desarrollo físico mental y emocional; como instrumento para el conocimiento y dominio de sí mismo; como factor de conocimiento y relación con el entorno físico y social en los primeros años de vida; como vehículo de comunicación social, que nos permite exaltar la relevancia que tiene para el crecimiento y desarrollo del ser humano.

12. **Fases sensibles:** término que se originó a partir de los estudios sobre el crecimiento y desarrollo del hombre, son los tiempos biológicos en que se deben estimular los componentes de cada capacidad física en organismo del niño y del adolescente (Bruggerman y Zintl 1990).



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DIRECCIÓN DE POSGRADO**

Encuesta dirigida a los directivos de la Escuela de Educación Básica “Marcos L. Durango” del recinto Las Cochas.

Objetivo: Recabar información sobre la actividad física y el rendimiento escolar de los estudiantes de la Institución

Fecha:

Indicaciones

Marque con una X dentro del paréntesis en la alternativa que usted considere sea la correcta

Responda con toda sinceridad y libertad puesto que este documento es anónimo

Contenido

1.- ¿Considera que los estudiantes de esta Institución mantienen actividad física permanente y adecuada?

SI ()

NO ()

2.- Una actividad física permanente y adecuada mejorará las condiciones de vida los estudiantes?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

3.- ¿Conoce qué persona o personas deben dirigir la actividad física en la institución?

DIRECTIVO ()

- PROFESOR DE CULTURA FÍSICA ()
PROFESORES DE GRADO ()
TODOS LOS ANTERIORES ()
NINGUNO ()

4.- ¿Está de acuerdo con que los estudiantes que realizan frecuentemente actividad física tienen mejor predisposición para aprender?

- SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

5.- ¿Cuál es el rendimiento escolar de los estudiantes de acuerdo a la siguiente escala cuantitativa?

- 10 ()
9 ()
8-7 ()
6-5 ()

6.- ¿Considera que el bajo rendimiento escolar afecta al normal desarrollo de las actividades escolares en la Institución?

- SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

7.- ¿Considera que los problemas de rendimiento escolar se solucionan mediante qué procesos?

- ACADEMICOS ()
SOCIOLOGICOS ()
FISIOLOGICOS ()
PSICOLOGICOS ()
NINGUNO ()

8.- ¿Cuenta la Institución con un plan de mejoramiento para dar solución al bajo rendimiento escolar de los estudiantes?

SI ()
NO ()

9.- ¿Considera que es necesario que los maestros de la Institución reciban capacitación permanente en técnicas para mejorar el rendimiento escolar de sus estudiantes?

SI ()
NO ()

10.- ¿Aplicaría en la Institución una técnica basada en la actividad física regulada y dosificada encaminada a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

DIRECCIÓN DE POSGRADO

Encuesta dirigida a los Profesores de la Escuela de Educación Básica “Marcos L. Durango” del recinto Las Cochas.

Objetivo: Recabar información sobre la actividad física y el rendimiento escolar de los estudiantes de la Institución

Fecha:

Indicaciones

Marque con una X dentro del paréntesis en la alternativa que usted considere sea la correcta

Responda con toda sinceridad y libertad puesto que este documento es anónimo

Contenido

1.- ¿Considera que sus estudiantes mantienen una actividad física permanente y adecuada?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

2.- ¿Una actividad física permanente y adecuada mejorará las condiciones de vida los estudiantes?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

3.- ¿Conoce qué persona o personas deben dirigir la actividad física en la institución?

- DIRECTIVO ()
PROFESOR DE CULTURA FÍSICA ()
PROFESORES DE GRADO ()
TODOS LOS ANTERIORES ()
NINGUNO ()

4.- ¿Está de acuerdo con que los estudiantes que realizan frecuentemente actividad física tienen mejor predisposición para aprender?

- SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

5.- ¿Cuál es el rendimiento escolar de los estudiantes de acuerdo a la siguiente escala cuantitativa?

- 10 ()
9 ()
8-7 ()
6-5 ()
MENOR A 4 ()

6.- ¿Considera que el bajo rendimiento escolar afecta al normal desarrollo de las actividades académicas?

- SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

7.- ¿Considera que los problemas de rendimiento escolar se solucionan mediante qué procesos?

- ACADEMICOS ()
SOCIOLOGICOS ()
FISIOLOGICOS ()
PSICOLOGICOS ()
NINGUNO ()

8.- ¿A realizado algún programa basado en ejercicio físico con sus estudiantes para mejorar el rendimiento escolar de los mismos?

SI ()

NO ()

9.- ¿Considera que es necesario que los maestros reciban capacitación permanente en técnicas para mejorar el rendimiento escolar de sus estudiantes?

SI ()

NO ()

10.- ¿Aplicaría con sus estudiantes una técnica basada en la actividad física permanente y adecuada encaminada a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

DIRECCIÓN DE POSGRADO

Encuesta dirigida a los Estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Marcos L. Durango” del recinto Las Cochas.

Objetivo: Recabar información sobre la actividad física y el rendimiento escolar de los estudiantes de la Institución

Fecha:

Indicaciones

Marque con una X dentro del paréntesis en la alternativa que usted considere sea la correcta

Responda con toda sinceridad y libertad puesto que este documento es anónimo

Contenido

1.- ¿Realiza actividad física?

- SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

2.-¿Qué tipo de actividad realiza fuera de clases?

- AYUDA A SUS PADRES ()
JUGAR CON SUS AMIGOS ()
NINGUNO ()

3.- ¿Conoce qué persona o personas deben dirigir la actividad física en la Institución?

DIRECTIVO ()
PROFESOR DE CULTURA FÍSICA ()
PROFESORES DE GRADO ()
TODOS LOS ANTERIORES ()
NINGUNO ()

4.- ¿Cree que realizar actividad física es bueno para su salud?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

5.- ¿Cuál crees que es tu rendimiento escolar de acuerdo a la siguiente escala cuantitativa?

10 ()
9 ()
8-7 ()
6-5 ()
MENOR A 4 ()

6.- ¿Le gusta tener un mejor rendimiento escolar?

SI ()
NO ()

7.- ¿Busca ayuda para mejorar su rendimiento escolar?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

8.- ¿Le gustaría que sus maestros le ayuden a mejorar su rendimiento escolar?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()

NUNCA ()

9.- ¿Está de acuerdo con que los estudiantes que realizan frecuentemente actividad física tienen mejor rendimiento escolar?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

10.- ¿Le gustaría participar en un programa de actividad física para mejorar su rendimiento escolar?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Registro de datos del rendimiento académico de los estudiantes de 2° a 10°
grados de la escuela Marcos L. Durango**

GRADO	PROMEDIO DEL APROVECHAMIENTO QUIMESTRAL					PROMEDIO GENERAL
	LENGUA	MATEMÁTICAS	ENTORNO NATUR Y SOCIAL	ESTUDIOS SOCIALES	CIENCIAS NATURALES	
SEGUNDO	9	8,18	8,1			8,43
TERCERO	7,63	7,85	7,88			7,79
CUARTO	7,46	7,62		7,93	7,52	7,63
QUINTO	7,59	7,65		7,42	7,52	7,55
SEXTO	7,82	8,12		8,09	8,07	8,03
SEPTIMO	8,93	7,91		8,33	8,75	8,48
OCTAVO	7,45	7,48		8,23	7,77	7,73
NOVENO	7,42	7,56		8,13	7,42	7,63
DECIMO	7,75	7,84		8,04	6,97	7,65
PROMEDIO	7,93	7,80	7,99	8,02	7,72	7,88

Cuadro # 45: Promedio del rendimiento escolar quimestral.
Fuente: Recolección de datos escuela Marcos Durango, 2013
Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Test Físicos

Fuerza en piernas

Objetivo: Medir fuerza en las piernas.

Descripción: El alumno con los pies separados a lo ancho de los hombros, salta al frente sin carrera de impulso buscando la máxima distancia. Al iniciar, las rodillas estarán semi-flexionadas, llevará sus brazos hacia atrás balanceándolos y con el movimiento del salto los colocará hacia el frente. Se realizan dos intentos.

Medición: Se registra en centímetros la máxima distancia del salto.

Resistencia

Objetivo: Medir el nivel de resistencia aeróbica.

Descripción: Trota o correr una distancia de 600 metros.

Medición: Se registra en minutos el tiempo empleado durante el recorrido.

Indicaciones Generales: La prueba deberá realizarse en un área adecuada. El promotor deberá indicar al alumno que en caso de presentar fatiga, podrá bajar la intensidad de la carrera.

NOMBRE ESTUDIANTE	FUERZA DE PIERNAS			RESISTENCIA		
	INICIO	I Q	FINAL	INICIO	I Q	FINAL

Cuadro #46: Evaluación Física

Elaborado por: Lcdo. Patricio López Ramos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEST DE EVALUACIÓN DEL DESARROLLO HUMANO

Variables del Comportamiento

Objetivo: Conocer el grado de impacto y beneficios que el alumno tendrá al realizar las actividades físicas, lúdicas recreativas.

Cuadro #47: Descubre el nivel de actividad de tu hijo

Descubre el nivel de actividad de tu hijo (a)				
Pregunta (Marca con un círculo tu respuesta y suma los puntos. Sólo un respuesta por pregunta)	0 Puntos	1 Puntos	2 Puntos	3 Puntos
1. ¿Cuántas horas al día pasa tu hijo (a) viendo TV o jugando videojuegos?	5 + Horas	4 a 3 Horas	2 a 1 Horas	0 Horas
2. ¿Cuántas veces a la semana participa tu hijo (a) en una actividad física en la escuela?	0 Veces	1 a 2 Veces	3 a 4 Veces	5 + Veces
3. ¿Cuántas veces a la semana participa tu hijo (a) en una actividad física fuera de la escuela?	0 Veces	1 a 2 Veces	3 a 4 Veces	5 + Veces
4. ¿Cuántas veces a la semana participas con tu hijo (a) en una actividad física?	0 Veces	1 Vez	2 Vez	3 Vez
	(Sumatoria) =	(Sumatoria) =	(Sumatoria) =	(Sumatoria) =
Total de Puntos =				

Nivel de Actividad de tu Hijo(a)

0-3 puntos	El estilo de vida actual de tu familia podría poner a tus hijos en un riesgo alto de desarrollar problemas de salud serios como: diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y obesidad*. Haz que tus hijos estén activos por lo menos una hora al día para ayudar a reducir el riesgo a su salud.
4-8 puntos.	El estilo de vida actual de tu familia incluye al de actividad física, pero asegúrate de mantener a tus hijos activos una hora al día para mejorar su salud y sus habilidades sociales.
9-12 puntos.	Tus hijos están en el camino adecuado para tener una vida más saludable. Los niños activos tienen una mayor probabilidad de ser más saludables y tener mejor autoestima. Intenta mantener a tus hijos activos durante una hora al día para disfrutar de los beneficios de la actividad física.

Cuadro #48: Nivel de Actividad de tu hijo

Fuente: (Centers of Disease Control and Prevention, 1996)