UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: "LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DEL LICEO MILITAR GEOVANNI CALLE, CANTÓN PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA."

Trabajo de Investigación
Previa la Obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Autora: Lcda. Violeta del Carmen Ramírez Andocilla

Directora: Dra. Mg. Rocío Núñez López

Ambato - Ecuador
2014

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.

El Tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por: Dr. Carlos Paladines Escudero, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez, Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta, Psic. Mg. Luis Indacochea Mendoza Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptar la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: "LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DEL LICEO MILITAR GEOVANNI CALLE, CANTÓN PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.", elaborado y presentado por la Lic**.** Violeta Ramírez Andocilla, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

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.

Dr. Carlos Paladines Escudero
Presidente del Tribunal de Defensa

Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez.
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 criticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema "LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DEL LICEO MILITAR GEOVANNI CALLE, CANTÓN PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA," nos corresponde exclusivamente a la Lcda. Violeta Ramírez Andocilla, Autora y de la Dra. Mg. Rocío Núñez López, Directora del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

---	---
Lcda. Violeta Ramírez Andocilla	Dra. Mg. Rocío Núñez López
AUTORA	DIRECTORA

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.

Lcda. Violeta del Carmen Ramírez Andocilla

CC. 1802947091

Dedicatoria

Para los seres que con su amor, hacen de mis sueños una realidad

Alexis, Carol y Miguel Ángel, mis amados hijos

Violeta

Agradecimiento

El proyecto y la realización de esta obra me llevo casi un año. Ha sido un trabajo de amor y perseverancia alimentado por el anhelo de aprender y transitar día a día por el camino de la Cultura Física. Por esto, quiero agradecer infinitamente:

A Dios, posibilitador de sueños.

A la Universidad Técnica de Ambato y sus personeros que me dieron el impulso profesional esperado.

A mi amada tía Consuelito Andocilla, motor de mis conquistas, y

A una gran amiga cuya capacidad alimentó mi superación desde el anonimato.

Violeta.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Portada ……. i

Al Consejo de Posgrado de la UTA …… ii

Autoría de Investigación……..……..… iii

Derechos de Autor……..…….……..... iv

Dedicatoria…….……...……..… v

Agradecimiento…….…..……..…… vi

Índice General ……. vii

Índice de Tablas……...…….……..…….. xi

Índice de Gráficos……..…..……. xiii

Resumen Ejecutivo ……..……. xv

Summary…… xvi

Introducción…….…… 1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1Tema…….…….. 3

1.2 Planteamiento del problema……..…….…… 3

1.2.1 Contextualización del Problema ……. 3

1.2.2 Análisis crítico…….…..……. 8

1.2.3 Prognosis…….…….…….…… 8

1.2.4 Formulación del Problema…….……..... 9

1.2.5 Preguntas Directrices……..…….……...…. 9

1.2.6 Delimitación del Problema……..... 10

1.3 Justificación……..……..….. 10

1.4 Objetivos…….……. 12

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación……..……..…….. 13
2.2 Fundamentación Filosófica…….……..……..…… 16
2.3 Fundamentación Legal…….……..……. 18
2.4 Categorías fundamentales…….……..…...…... 18
2.4.1 Fundamentación Teórica: Variable Independiente…….……. 22
2.4.2 Fundamentación Teórica: Variable Dependiente……...…….…… 38
2.5 Hipótesis……..……..……...….. 57
2.6 Señalamiento de variables……...…….…... 57

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque de investigativo…….. ……..…… 58
3.2 Modalidad de investigación……..…….. 58
3.3 Nivel o Tipo de investigación……..……... 59
3.4 Población y muestra ……..……. 59
3.5 Operacionalización de Variables……...…….. 61
3.6 Plan de recolección de la información……...…….…… 63
3.7 Plan de procesamiento de información……...…… 64

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Análisis de los Resultados de la Encuesta aplicada a los estudiantes de octavo, noveno y décimos grados del Liceo Militar Geovani Calle……..… 65
4.2 Análisis de los Resultados de la Encuestas aplicadas a los docentes Liceo Militar Geovani Calle ……..…..… 79
4.3 Verificación de las hipótesis……..... 90

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones……...…….…….. 95

5.2 Recomendaciones…….…. 96

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1 Datos informativos…….…….…….…… 98

6.2 Antecedentes...……..…….…….……..…..…….. 99

6.3 Justificación…….……..…… 100

6.4 Objetivos……..……..… 101

6.5 Análisis de Factibilidad…….…… 101

6.6 Fundamentación Científica – Técnica…….…. 102

6.7 Descripción de la Propuesta……..… 105

Programa de actividades física, deportivas y recreativas……. 107

- Presentación……. 108
- Estrategias del profesor de Educación Física…….…….. 110
- Etapas de la sesión de actividad física……. 113
- Ejercicios aeróbicos……. 115
- Steps……. …….……. 117
- Aerobox…… …….. 119
- Zumba fitness…… ……. 121
- Cheerleaders ……. ……. 123
- Danza …….…… 125
- Futbol mano…… …….…….. 127
- Bailoretapia….…… …….……. 130
- Zanqueros . ……. …….……. 132
- Teatro…. …….……. 134
- Caminata al aire libre…… …….…….. 136
- El ovillo de lana …… ……. 138

- El círculo…….……. 140
- Paseo por el bosque…….…….…. 142
- El buzón.. …… ……... 144
- Concepto positivo de sí mismo …… ……. 146
- Quién gana el juego……. 148
- Encuentros familiares…… ……..…….. 150
- Sugerencias Prácticas para los Padres……. 153

6.8 Modelo Operativo……. 156

6.9 Administración de la Propuesta……. 159

6.10 Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta……... 160

MATERIALES DE REFERENCIA

7. Bibliografía……. 161

Anexos……. 165

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población y muestra ……...…. 60

Tabla 2: Operacionalización de las variables …….….. 61

Tabla 3: Plan para la recolección de la información…….… 63

Encuesta aplicada a los Estudiantes

Tabla 4: Pregunta 1 Practicar actividades deportivas ayuda a su autoestima? …….. 65

Tabla 5: Pregunta 2 ¿Considera que el deporte es importante para su salud?..... 67

Tabla 6: Pregunta 3 ¿Usted prefiere hacer deporte antes que dedicarse al manejo de la tecnología? ……... 68

Tabla 7: Pregunta 4 ¿Realiza ejercicio en su tiempo libre?..... 69

Tabla 8: Pregunta 5 ¿Practica deporte con frecuencia? …….…….. 70

Tabla 9: Pregunta 6 ¿Cuándo hace deporte se integra al grupo?..... 71

Tabla 10: Pregunta 7 ¿Acepta sin dificultad tanto los éxitos como los fracasos? …… 72

Tabla 11: Pregunta 8 Usted se acepta tal como es?..... 73

Tabla 12: Pregunta 9 Reconoce sus límites y capacidades?..... 74

Tabla 13: Pregunta 10 Demuestra seguridad en las cosas que realiza?..... 75

Tabla 14: Pregunta 11 ¿Usted se integra sin problema al grupo de compañeros?..... 76

Tabla 15: Pregunta 12 Cree usted que actividades físicas, deportivas y recreativas elevará su autoestima? …… 77

Encuesta aplicada a los Docentes

Tabla 16: Pregunta 1 Considera que el deporte es importante para la salud de los estudiantes?..... 78

Tabla 17: Pregunta 2 Considera que el deporte es importante para la salud de los estudiantes? ……. 79

Tabla 18: Pregunta 3 ¿A su criterio, los estudiantes prefieren hacer deporte antes que dedicarse al manejo de la tecnología' ……..... 80

Tabla 19: Pregunta 4 ¿A su criterio, los estudiantes realiza ejercicio en su tiempo libre? ……...… 81

Tabla 20: Pregunta 5 ¿Los estudiantes practican deporte con frecuencia? 82
Tabla 21: Pregunta 6 ¿Los estudiantes cuándo hacen deporte se integran al grupo?..... 83
Tabla 22: Pregunta 7 ¿Los alumnos aceptan sin dificultad los fracasos?... 84
Tabla 23: Pregunta 8 A su criterio, los alumnos se aceptan tal como son? 85
Tabla 24 : Pregunta 9 Cree Ud., que los estudiantes rreconocen sus límites y capacidades?..... 86
Tabla 25: Pregunta 10 Los alumnos, demuestran seguridad en las cosas que realiza? ……..….. 87
Tabla 26: Pregunta 11 ¿Los estudiantes, se integran sin problema al grupo de compañeros? ……..... 88
Tabla 27: Pregunta 12 Considera que se debe insertar en la institución actividades físicas para elevar el autoestima de los estudiantes?……..... 89
Tabla 28: Tabla de contingencia de valores observados y esperados…..… 91
Tabla 29: Modelo operativo……..… 153
Tabla 30: Plan de monitoreo de la propuesta…… 157

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1:	Árbol de problemas…….	7
Gráfico2:	Categorías fundamentales…….…….....	19
	Encuesta aplicada a los Estudiantes	
Gráfico3:	Pregunta 1 Practicar actividades deportivas ayuda a su autoestima? …….…..	65
Gráfico 4:	Pregunta 2 ¿Considera que el deporte es importante para su salud?.....	67
Gráfico 5:	Pregunta 3 ¿Usted prefiere hacer deporte antes que dedicarse al manejo de la tecnología? ……...…….....	68
Gráfico 6:	Pregunta 4 ¿Realiza ejercicio en su tiempo libre?.....	69
Gráfico 7:	Pregunta 5 ¿Practica deporte con frecuencia? ……	70
Gráfico 8:	Pregunta 6 ¿Cuándo hace deporte se integra al grupo?.....	71
Gráfico 9:	Pregunta 7 ¿Acepta sin dificultad tanto los éxitos como los fracasos?	72
Gráfico 10:	Pregunta 8 Usted se acepta tal como es?.....	73
Gráfico 11:	Pregunta 9 Reconoce sus límites y capacidades?.....	74
Gráfico 12:	Pregunta 10 Demuestra seguridad en las cosas que realiza?.....	75
Gráfico 13:	Pregunta 11 ¿Usted se integra sin problema al grupo de compañeros?.....	76
Grafico 14:	Pregunta 12 Cree usted que actividades físicas, deportivas y recreativas elevará su autoestima? ……...……..	77
	Encuesta aplicada a los Docentes	
Grafico 15:	Pregunta 1 Considera que el deporte es importante para la salud de los estudiantes?.....	78
Gráfico 16:	Pregunta 2 Considera que el deporte es importante para la salud de los estudiantes? …….….	79
Gráfico 17:	Pregunta 3 ¿A su criterio, los estudiantes prefieren hacer deporte antes que dedicarse al manejo de la tecnología' ……...	80
Grafico 18:	Pregunta 4 ¿A su criterio, los estudiantes realiza ejercicio en su tiempo libre? ……	81
Gráfico 19:	Pregunta 5 ¿Los estudiantes practican deporte con frecuencia?	82

Gráfico 20:	Pregunta 6 ¿Los estudiantes cuándo hacen deporte se integran al grupo?.....	83
Gráfico 21:	Pregunta 7 ¿Los alumnos aceptan sin dificultad los fracasos?....	84
Gráfico 22:	Pregunta 8 A su criterio, los alumnos se aceptan tal como son?	85
Gráfico 23:	Pregunta 9 Cree Ud., que los estudiantes reconocen sus límites y capacidades?.....	86
Gráfico 24:	Pregunta 10 Los alumnos, demuestran seguridad en las cosas que realiza? ……..……..	87
Gráfico 25:	Pregunta 11 ¿Los estudiantes, se integran sin problema al grupo de compañeros? …….....	88
Grafico 26:	Pregunta 12 Considera que se debe insertar en la institución actividades físicas para elevar el autoestima de los estudiantes?…….....	89
Gráfico 27	Región de aceptación y rechazo……..	93

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

TEMA:"LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DEL LICEO MILITAR GEOVANNI CALLE, CANTÓN PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA."

AUTORA: Lcda**.** Violeta Ramírez Andocilla
DIRECTORA: Dra. Mg. Rocío Núñez López
FECHA: junio 31, 2013

RESUMEN EJECUTIVO

Aunque cada día son más numerosos los investigadores y expertos que abogan por la práctica deportiva como capaz de aportar al ser humano importantes beneficios físicos, psicológicos y sociales, su capacidad para la educación integral de la persona, también se oyen voces que resaltan el mal funcionamiento que el deporte viene arrastrando en los últimos tiempos en las instituciones educativas como en el caso del Liceo Militar Geovanni Calle, del cantón Pelileo, en el cual se aprecia alto porcentaje de alumnos que poseen características de autoestima baja con una mínima práctica deportiva, con limitadas interrelaciones sociales y poca confianza en sus capacidades. Frente a esta situación, la investigadora abordó la temática la práctica deportiva en la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo. Para el desarrollo de la propuesta se considera la necesidad de establecer un programa con actividades físicas, deportivas y recreativas que inserte al discente en diversidad de actividades que se desarrollarán dentro de la hora clase, así como fuera del horario pedagógico, opciones que le permitirán al adolescente integrarse a un grupo, demostrar sus capacidades, afianzar su autoconfianza, participar de acciones dinámicas, divertidas, poco manejadas. Además, se incluye diálogos con padres de familia para que también sean aportes para la mejora de la autoestima de sus hijos.

Des*criptores de tesis:* deporte, juegos, integración, desinterés, autoconfianza, participación, autocontrol, actividad, destrezas.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION SCIENCES
GRADUATE ADDRESS
MASTER IN CULTURE FISICO AND ENTERTAINMENT

THEME: "THE SPORT PRACTICE IN THE SELF-ESTEEM OF STUDENTS OF EIGHTH, NINTH AND TENTH YEAR FROM THE MILITARY LYCEUM "GIOVANNI CALLE", CANTON PELILEO, FROM TUNGURAHUA PROVINCE"

AUTHOR: Lcda**.** Violeta Ramírez Andocilla
DIRECTED BY: Dra. Mg. Rocío Núñez López
DATE: June 31, 2013

SUMMARY

Although every day are more numerous researchers and experts who advocate for sports as capable of contributing to the human being as important physical psychological and social benefits , its capacity for the integral education of the person, also voices protruding malfunction that sport has been dragging in recent times in the educational institutions, as It´s the case of the military Lyceum Giovanni Calle, located in Canton Pelileo in which there is high percentage of students who possess characteristics of low self-esteem, a minimum sports, with limited social interrelations and little confidence in their abilities. Faced with this situation, the researcher aboard the theme sport on the self-esteem of the students in eighth, ninth and tenth. The development of the proposal considered the need to establish a program with physical, sporting and recreational activities that insert to the learner in a variety of activities that will be developed within the class hour and after-hours pedagogical, options that will allow the teenager joined a group, to demonstrate their capabilities, strengthen their self-confidence, to participate in dynamic actions, fun and little managed. In addition included dialogues with parents to make it also inputs for the improvement of self-esteem of children.

Descriptions of thesis: mistrust, lack of interest. Self-confidence, participation integration partner, pieces, self-control and physical skills.

INTRODUCCIÓN

El ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo. Como soporte y puente entre la persona y el ambiente en el que ésta se desenvuelve, y también como conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad (actividad física, deporte), la cual repercute en tres grandes áreas: biomotriz, psicomotriz y sociomotriz. Por tanto, la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del ser humano.

En la actualidad muchos jóvenes pierden su tiempo libre en actividades de poco valor para su formación como un individuo útil a la sociedad, y el deporte representa una alternativa para poder cambiar esta y demostrar que resulta ser beneficioso para el desarrollo de los adolescentes. No sólo los adolescentes desarrollan una identidad y sentimiento de pertenencia, saludables para su autoestima, sino que también se motivan más hacia el desarrollo físico activo, indispensable para una buena salud física y mental.

El trabajo está estructurado por VI Capítulos cuyos aspectos más sobresalientes, son:

El Planteamiento del Problema en el capítulo I se orienta a partir de la contextualización a nivel macro, meso y micro para llegar a la esencia del problema, se formula el problema, sus interrogantes, la delimitación del objeto de investigación, su justificación y se concluye en la formulación de objetivos.

El Marco Teórico en el capítulo II parte de categorías fundamentales de cada variable de estudio, basadas en los fundamentos científicos disponibles, con descriptores técnicos que permiten apuntalar, percibir y explicar la problemática planteada para concluir en la formulación de la hipótesis.

La metodología de la investigación en el capítulo III, hace referencia al proceso a seguir en la investigación, y encausada en el Paradigma Crítico-

propositivo, establece los niveles investigativos hasta llegar a la Operacionalización de variables y construir el plan de recolección de la información.

El análisis e interpretación de resultados en el capítulo IV, parte de la tabulación y presentación estadística para arribar al análisis e interpretación de los resultados obtenidos a través de la encuesta a dicentes y estudiantes.

Las conclusiones a las que se arriba a partir de los resultados de la investigación se visualizan en **el capítulo V**, y posteriormente se formulan las recomendaciones en las que se sugiere lo que se debe realizar para superar el problema analizado.

En el capítulo VI, se plantea como alternativa de solución un "Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas" como elemento importante para lograr elevar el autoestima de los estudiantes, que a criterio de Eulogio García Cornejo en la Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 131 - Abril de 2009 www.efdeportes.com/ expresa: "El juego y el deporte se constituyen en elementos fundamentales de la conducta motriz, no sólo por ser en sí mismos factores de actividad física, sino por constituirse en un entramado de relaciones sociales que contribuyen al equilibrio personal, al fomentar las relaciones interpersonales y su utilización como un medio de adecuación e inserción social."

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1. TEMA:

"LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DEL LICEO MILITAR GEOVANNI CALLE, CANTÓN PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA."

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

A nivel mundial, la ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y cada vez afecta a edades más tempranas. Los cambios sociales de la era industrial, unidos a las transformaciones en los hábitos de ocio y la irrupción de tecnologías de la comunicación como Internet, conducen al ser humano hacia el sedentarismo, sin que hasta el presente haya alternativas eficaces para combatirlo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades. Sin embargo, el 60% de la población en el mundo no llega a reconocerla como importante y no la práctica. "El ejercicio físico realizado regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general: se ha destacado su relevancia en la mejora de la salud, el control de la ansiedad, del estrés y en la mejora de la autoestima" (OMS, 2000).

“Realizar deporte tiene una de infinidad de beneficios para la salud en general y beneficios psicológicos específicos: disminuye la ansiedad, tiene efectos antidepresivos, mejora la autoestima y otorga una sensación de bienestar que se debe a la liberación de las hormonas del buen humor (endorfinas)”.

En Ecuador, dentro de la malla curricular de la Actualización y Fortalecimiento Curricular (2010), se establece dos horas semanales de Cultura Física desde el nivel básico elemental, básico medio y básico superior con el desarrollo de

inmersos en las instituciones educativas realicen ejercicios, socialicen, se diviertan, aprendan jugando formando parte de un equipo, aprendan a jugar limpio y a mejorar el autoestima. El deporte ayuda a los niños en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

La mayor parte de los conflictos emocionales que se producen en el desarrollo de la personalidad son, principalmente, por la falta de concordancia entre la imagen que tiene el niño de sí mismo y la que transmite el grupo concreto al que pertenece el sujeto. La influencia que tiene la familia en la autoestima del niño o niña es muy importante, ya que esta es la que le trasmite o le enseña los primeros y más importantes valores que llevaran al niño a formar, a raíz de estos, su personalidad y su nivel de autoestima. Muchas veces los padres y la sociedad actúan de diferentes maneras, que pueden ser perjudiciales para el niño dejándole marcas difíciles y un continuo dolor oculto que influirá en el desarrollo de su vida; pero también están los que le valoran y reconocen sus logros y sus esfuerzos y contribuyen a afianzar la personalidad.

De acuerdo al padre Fernando Vega (2000) de la pastoral social de Azuay “El dolor y sufrimiento psicosomático por la falta de afecto y la baja autoestima como resultado del abandono o separación de los padres influye en todas las actividades del niño (educativas, deportivas, de relación social) que en muchos de los casos no entienden porque sus padres se van, a veces el dinero proporcionado

por los padres para cubrir todas sus necesidades logra sustituir un poco de amor, pero la mayoría de esos chicos están en desamparo.”

Existen padres, madres, docentes que sojuzgan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño/a cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza. Estas actitudes se completan con otras totalmente opuesta, demostrándole al niño que es "querido " creándole una gran confusión. Pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rótulo a su identidad, que trae como consecuencia un peso negativo en la formación y en el desarrollo de sus capacidades.

La casi nula práctica de los deportes en los niños y adolescentes unida a la inestabilidad afectiva quebranta su autoestima que se ve reflejada en la preferencia de estar horas de horas sentados frente al televisor, a la computadora, al internet convirtiendo su vida estática, desprovista de interrelaciones sociales, con un mínimo de comunicación, aislado de los demás, sin nutrir su cuerpo con actividad física, desfavoreciendo su salud mental y física. Por el contrario, aquellos adolescentes que se ejercitan físicamente y practican algún deporte pueden mejorar sus niveles de autoestima.

En la provincia de Tungurahua según las encuestas aplicadas por departamentos como el DCE de la Dirección de Educación y del INNFA, arroja que un 47%, de estudiantes están inmersos en actividades físicas y de recreación y presentan una autoestima alta y pueden enfrentar con facilidad sus éxitos y fracasos y que al contrario, aquellos que tienen problemas de autovaloración personal, que provienen de hogares en los cuales sus padres son castigadores y violentos, ha llevado a los alumnos a tener un desenvolvimiento pasivo y/o agresivo, puesto que son niños con una autoestima baja, que en muchas ocasiones propicia un bajo rendimiento académico, cansancio, desinterés, poca socialización con sus pares y limitada práctica de deportes, llegando a un porcentaje de mas del 50%. Por otra parte, la provincia es la tercera en el país que

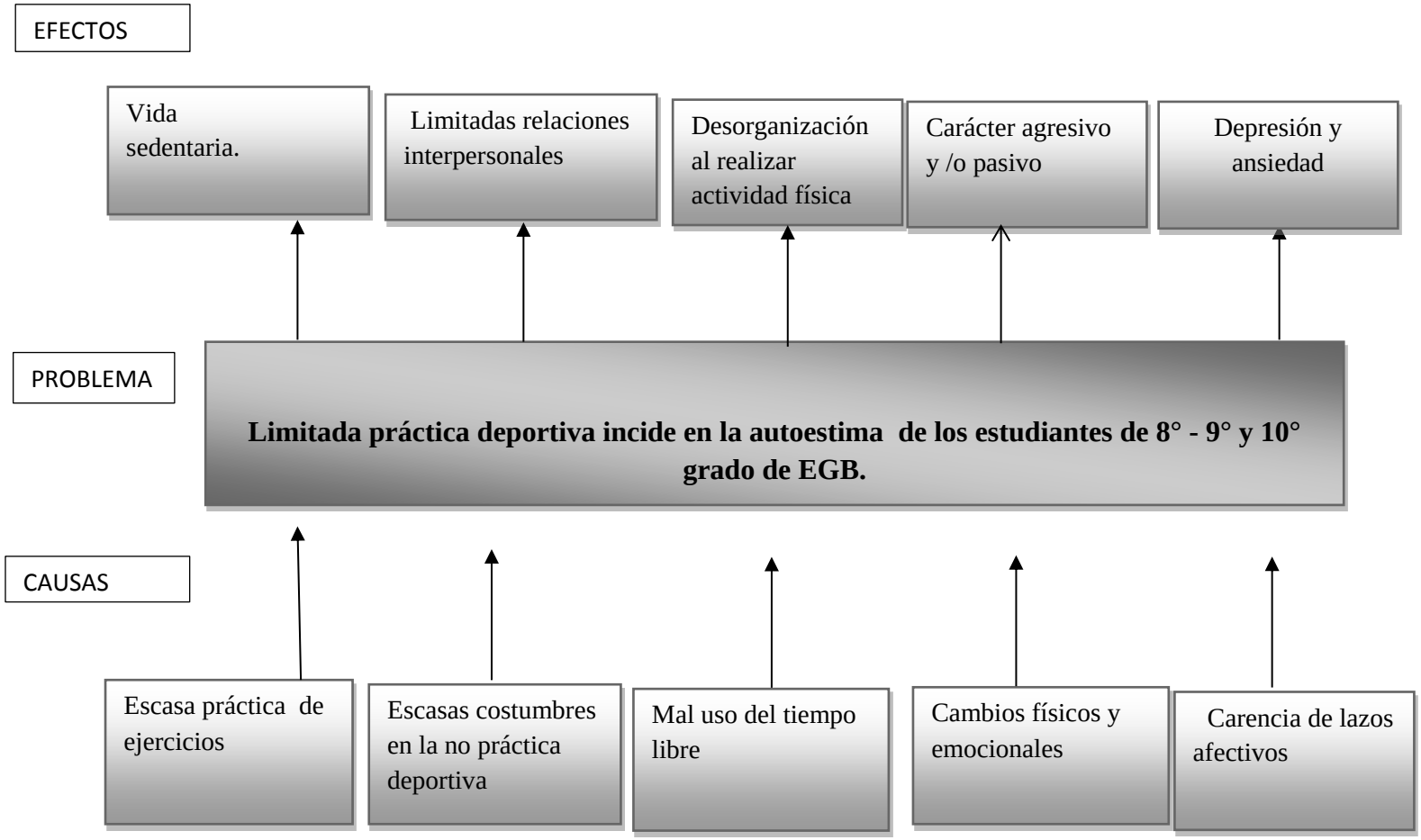
presenta niveles altos de suicidios de adolescentes y jóvenes como causa de su poca autoestima.

“La práctica de ejercicios mejora la autoestima, ante todo el que se realiza al aire

libre, como consecuencia de quemar energía, se duerme mucho mejor, se descansa y el cuerpo se siente mucho más a gusto con el” Escobar Elena (2007), sin embargo, se ha detectado que un elevado numero de estudiantes tienen preferencia por una vida sedentaria, acuden con mucha frecuencia a los videojuegos incluso los docentes no incentivan la práctica del deporte y su accionar puede favorecer u obstaculizar el proceso por el cual el niño puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o desfavorecer la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse, es por esto que el educador tiene mucha responsabilidad en este tema tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo.

El Liceo Geovanni Calle ubicado en la ciudad de Pelileo, es una escuela de educación básica es decir, que brinda educación de primer grado al décimo y también ofrece el bachillerato, a 300 estudiantes, pertenecientes a hogares de clase media, un 35% de ellos, según datos proporcionados por la institución forman parte de familias desorganizadas pues, en buen porcentaje sus padres han emigrado al exterior quedando a cargo de miembros familiares que no ofrecen todo el afecto y la comunicación necesaria, conminando a la ausencia de total de ejercicio físico, a la limitada práctica de deportes y mas bien se incrementando los hábitos de ocio y la irrupción de tecnologías de la comunicación como Internet que conducen al chico, chica hacia el sedentarismo, acentuando su preferencia por estar ubicado en un solo lugar en el patio antes que intervenir en juegos y deportes. Según lo manifiestan los docentes en diálogos informales, las actividades deportivas que se ejecutan en la institución son limitadas y existe incluso renuencia en la mayoría de los alumnos a intervenir en las actividades organizadas por la institución.

Gráfico 1. Árbol de Problemas



Elaborado por: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

1.2.2 Análisis Crítico

Los estudiantes no realizan ejercicios prácticos, en ellos se observa **escasa práctica de deportes** que se refleja en la vida sedentaria que llevan, con una poca comunicación, con baja afectividad que a largo o corto tiempo provoca depresión y ansiedad.

Limitada ejercitación física con **escasas costumbres en el área de la práctica deportiva** con renuencia a participar en campeonatos deportivos, incluso en las clases de Educación Física no lo hacen con gusto sino por obligación, por una nota académica que influye notoriamente en las limitadas relaciones interpersonales que tienen con sus compañeros y docentes.

Preferencia de los chicos por estar frente a un computador, chateando en el internet, mirando películas, es decir, un **mal uso de su tiempo libre** que se visualiza en la institución, durante el recreo, pues, es común observar estudiantes que prefieren estar solos, sentados, de pie o deambulando, se aíslan del grupo de compañeros ocasionando posteriormente quizá, niveles de depresión con poca confianza en sí mismos y resistencia a realizar actividad física.

Por otra parte los **cambios físicos y emocionales** que esta viviendo el adolescente acompañado de una vida estacionaria, de individualidad, nula sociabilización que muchas veces recae en un carácter agresivo o pasivo.

Carencia de lazos afectivos desfavoreciendo su salud mental y física con consecuencias en su rendimiento académico, en su autovaloración y autoconfianza que muchas ocasiones provoca estados de depresión y ansiedad.

1.2.3 Prognosis

Si no se resuelve este problema en un futuro cercano los estudiantes se convertirán en seres sedentarios, estacionarios, individualistas con un estilo de vida, que coartará el desarrollo integral del individuo, con poca integración e interrelación

social, con afectación a su yo personal pues, al no practicar deportes se minimizará su estabilidad emocional, autoestima, extroversión, y disminuirá igualmente la percepción de sí mismo.

Los adolescentes, al no realizar ejercicio físico a través de una práctica deportiva más no podrán mejorar de forma armónica y equilibrada el rendimiento motor que lleve a incrementar su disponibilidad física, además, el equilibrio personal, las relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones a través de la actividad, son elementos relevantes que no contribuirá a su salud y calidad de vida.

El deporte en sí va a promover y facilitar que la persona llegue a comprender significativamente su propio cuerpo y sus posibilidades, dominar un considerable número de actividades corporales, adquirir hábitos de salud e higiene corporal, costumbres tradicionales, de modo que en el futuro puedan escoger los más convenientes para su desarrollo y relación personal. Todo ello dentro de un marco de actitud positiva ante el esfuerzo, el progreso personal, la cooperación y los intercambios sociales.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo incide la práctica deportiva en la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo del Liceo Geovanni Calle, del cantón Pelileo, provincia de Tungurahua?

1.2.5 Preguntas Directrices

¿Es necesaria la práctica deportiva en los estudiantes para elevar sus niveles de autoestima?
¿De qué manera afecta la autoestima en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año?
¿Qué alternativa de solución elevaría la práctica deportiva paran mejorar la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo?

1.2.6 Delimitación del Problema

Delimitación del Contenido:

-Campo: Educación

-Área: Deporte

-Aspecto: Práctica deportiva

***Delimitación Espacial*:**

Esta investigación se realizó con los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica del Liceo Geovanni Calle.

-Provincia del Tungurahua

-Cantón Pelileo

-Calle Libertad

Delimitación Temporal:

La investigación se realizó de septiembre 2012 a marzo del 2013.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Interés por investigar.- El ejercicio físico constituye una herramienta muy eficaz: contribuye a desarrollar aspectos coeducativos, a trabajar en la línea de mejora del clima de relaciones tanto con el entorno (físico-social) como con si mismo, educando en valores y proporcionando al alumnado estrategias adecuadas para convivir, desenvolverse y resolver conflictos de la forma más asertiva posible.

Importancia teórico – práctica.- La forma como los estudiantes se sienten consigo mismos influye en cómo actúan. No se puede ocultar que el contexto familiar, escolar y social constituye la base fundamental en el desarrollo de la autoestima de los niños, niñas y adolescentes. El cómo se siente con respecto a sí mismos y como se valoran, basándose en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que viven junto a los individuos que forman parte de su vida determina su formación personal y educativa, le permiten alcanzar

niveles de superación. La experiencia ha demostrado, que la confianza en sí mismo, el valorarse como persona con sus cualidades y defectos es fundamental, especialmente en los niños, como requisito para su desarrollo personal para fortalecer sus habilidades y acrecentará el nivel de seguridad personal.

Novedad.- Es innegable la importancia que tiene la práctica del deporte en la autoestima y dentro de la educación, su relación con la motivación, la responsabilidad en los quehaceres escolares, con las relaciones con sus compañeros y amigos y con el contacto afectivo que transmite y que va determinando sus características individuales que pasan a integrar la auto imagen de una persona y junto a ello, la necesidad de que como ente en formación efectué actividad física con la práctica de los deportes pues, los hábitos de ocio, la ausencia de ejercicio conducen al ser humano hacia el sedentarismo y el estilo de vida del ser, favorecerá o coartará el desarrollo integral del individuo.

Impacto- Se pretende apoyar la mejora de forma armónica y equilibrada del rendimiento motor que lleve a incrementar su disponibilidad física. El equilibrio personal, las relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones a través de la actividad y el combate al sedentarismo, como elementos relevantes de esta contribución a la salud y calidad de vida.

Beneficiarios.- Además, como estudiante de la Maestría me siento comprometida con el desarrollo social de los grupos más necesitados, proponiendo alternativas de solución para aportar al mejoramiento y al cambio de las condiciones de vida de los estudiantes.

Está investigación tiene como beneficiarios directos a los estudiantes y sus familias e indirectamente a los docentes por cuanto tendrán estudiantes más centrados y con autovaloración personal.

Factibilidad.- Este trabajo es factible de llevarlo a la práctica por dos razones principales:

En primer lugar, por el interés de los involucrados: docentes, estudiantes tienen por en solucionar el problema.

Además, por la accesibilidad de la información tanto bibliográfica como de campo al ser docente de la institución.

1.4 OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar la práctica deportiva y su incidencia en la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo del Liceo Geovanni Calle, cantón Pelileo, provincia de Tungurahua.

Objetivos Específicos

-Determinar la práctica deportiva y su incidencia en la autoestima.
-Detectar el nivel de autoestima que poseen los estudiantes.
-Proponer alternativas de solución al problema planteado.

CAPÌTULO II

MARCO TEÒRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la búsqueda que se realizó con la finalidad de conocer investigaciones anteriores sobre el tema se encontró artículos y estudios que contienen una de las variables del objeto de estudio: práctica deportiva y autoestima, y como antecedentes se puede citar:

TEMA: "La practica de actividades deportivas y el autoestima del adolescente, en alumnos de séptimo a segundo año de bachillerato del Liceo San Luis de Santa Ana en el período comprendido desde febrero a octubre 2011."

AUTORA: LLasa, Jenny

RESUMEN: Numerosos estudios teóricos y observaciones empíricas a nivel mundial, de América, Centro América han llegado a la conclusión que, el nivel de autoestima aumenta favorecido por la superación de la propia competición. También, como otras actividades, el hombre en el deporte puede llegar a demostrar que esta sujeto a reglas y leyes que son características de lo físico, lo psicológico y lo social. Tener un cuerpo modelado, fuerte, activo, atractivo, es un ideal común a hombres y mujeres. Este aspecto se encuentra incrementado por valores culturales y la moda, siendo ésta última una especie de tiranía a la que hay que obedecer poder actuar dentro de ciertos y determinados

CONCLUSIONES: En la actualidad muchos jóvenes pierden su tiempo libre en actividades de poco valor para su formación como un individuo útil a la sociedad

deporte representa una alternativa para poder cambiar esta y demostrar que resulta ser beneficioso para el desarrollo de los adolescentes y con nuestro trabajo también queremos respaldar estos hechos y destacar el bien que el deporte produce en general

El deporte no solo representa una sana actividad extracurricular sino que también enseña muchos valores positivos como la responsabilidad, autoconfianza, disciplina, trabajo en equipo y la dedicación a una actividad degusto personal. En esta investigación queremos determinar como el deporte posee una relación estrecha con la autoestima y su impacto positivo ante los adolescentes.

TEMA: El Deporte como Indicador del Autoestima y la Motivación.

AUTORES: Keith B Moulton y Michael Moulton

RESUMEN: Las investigaciones previas han hallado una correlación negativa entre las variables de autoestima y motivación. Esta relación no ha sido explorada específicamente en individuos que participan en el deporte. Se comparó a atletas y no atletas en sus niveles de autoestima y motivación por la aprobación, para determinar si existe una correlación positiva en los atletas en contraste con la correlación negativa hallada en poblaciones generales de universitarios. Se hallaron diferencias significativas entre los atletas y los no atletas en sus niveles de autoestima y motivación por la aprobación. Los estudios basados en la población general sugieren una correlación negativa significativa entre la autoestima y un atributo conocido como motivación por la aprobación. La autoestima se define como, “una estructura intrapsíquica: la actitud acerca de uno mismo.

CONCLUSIÓN: La investigación ha mostrado que el nivel de motivación por la aprobación de un individuo puede ser utilizado para predecir como reaccionará ante las expectativas o influencias de los otros por su inseguridad y poca autoestima. Cuanto mayor es el nivel de autoestima de un individuo, su necesidad de aprobación por los otros es menor como producto de su seguridad y autoconfianza.

TEMA: “La autoestima y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de sexto año de educación básica de la escuela Eduardo Reyes Naranjo de la ciudad de Ambato, año lectivo 2006-2007”

AUTORA: Grace Patricia Salcedo Guerrón. 2007. UTA.

RESUMEN: En las instituciones educativas existen aquellos estudiantes que crecen y crean una buena autoestima porque el padre, la madre o el docente le reconocen sus logros, lo apoyan incentivándolo permanentemente, lo estimulan a seguir intentándolo ante sus fracasos o errores, demuestran un buen rendimiento académico, porque asume sus responsabilidades, se siente orgulloso de sus éxitos, aprende de los fracasos, afronta nuevas metas con optimismo, se quiere y se respeta a sí mismo y se ve reflejado en su desempeño académico y en su relación con los demás. En cambio, en aquellos en que la familia o la escuela desvaloriza al niño, sufre castigos físicos o psicológicos, éste, no tiene estímulos para intentar y avanzar como persona, le falta confianza en sí mismo, disminuye su capacidad para enfrentar los problemas y conflictos que se le presentan, es desconfiado, evita responsabilidades, adopta muchas veces actitudes sumisas o bien agresivas y su rendimiento académico es bajo.

CONCLUSIÓN: Un alto porcentaje de los estudiantes presentan problemas de autoestima, que no les permite un buen desempeño en las actividades escolares, pues, su desinterés hace que falte con frecuencia, se atrase permanentemente, incumpla sus obligaciones escolares y extracurriculares, no ponga atención, no mantenga buenas relaciones interpersonales, afectando muchas veces su permanencia y culminación del período.

Los estudiantes con características de baja autoestima presentan problemas en su desempeño escolar al no culminar todos sus trabajos intráulicos, faltar y llegar atrasados con frecuencia, no interrelacionan con sus compañeros, presentan agresividad o pasividad. Este problema en muchas ocasiones se acrecienta en la adolescencia o desaparece en la edad adulta.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Thomas Kuhun, considera que el paradigma es un esquema básico de interpretación de la realidad y dentro de los diversos enfoques, se ubica esta investigación en el paradigma crítico-propositivo, porque tiene un enfoque social-crítico y sobretodo porque tiene en cuenta el criterio de la totalidad para poder solucionar el problema a partir de los involucrados y sus requerimientos hasta llegar a una propuesta de solución desde los intereses y necesidades de los beneficiarios.

La educación sumergida en procesos de construcción permanente y en ella los niños, niñas y docentes como actores de esta realidad y la investigadora interactuando para modificar esa realidad, comprometidos e influidos por valores, empleando y aplicando una metodología adecuada al objeto de estudio, es decir, la investigadora no se detiene en observar sino en buscar alternativas de solución a partir del análisis del contexto en el que se desenvuelven los estudiantes de octavo, noveno y décimo año.

Fundamentación Axiológica

La Axiologia, cuyo representante es Hermann Lotzle, es un estudio acerca de los valores, plantea dos teorías que se enfrentan acerca de la naturaleza de los valores que son: el objetivismo axiológico y el subjetivismo axiológico. En estas dos teorías hay un común acuerdo que es que los valores están en las cosas y en el sujeto que las valoram pero entonces se puede decir que valor también se puede definir desde un punto de vista filosófico como una cualidad estructural que tiene existencia y sentido en situaciones concretas

La educación en los actuales momentos persigue lograr una formación humanística que más allá de la adquisición de innumerables conocimientos que nos ayudan a resolver problemas, se complementen con la parte afectiva que da la seguridad de poder afrontar los problemas que se presenten en la vida para acogerlos y resolverlos de la mejor manera ahí va involucrada la autoestima que va ha ser el punto de partida y de la que depende el comportamiento.

El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes es un eje transversal presente en la Actualización y Fortalecimiento Curricular con miras a practicar el Buen Vivir que constituye un eje esencial de la educación, en el requerimiento de que el proceso educativo debe contemplar la preparación, de los futuros ciudadanos para una sociedad inspirada en sus principios, es decir, una sociedad democrática, equitativa, inclusiva, pacífica, promotora de la interculturalidad tolerante con la diversidad, y respetuosa de la naturaleza.

Fundamentación Psicopedagógica

El proceso enseñanza – aprendizaje debe considerar al hombre en todas sus dimensiones. Tener en cuenta a la persona como ser. Ello implica considerar lo relacionado con sus potencialidades, actitudes y sentimientos. Deben merecer especial atención, por lo tanto: el desarrollo armónico de su cuerpo, la sensibilidad y la expresión creativa, la comunicación, y además, la socialización del individuo.

Por ello, es importante articular la perspectiva psicológica cognitivo-constructivista, que hace referencia al ámbito escolar, en la que "el estudiante se apropia de los conocimientos bajo la guía y orientación del educador y en la que es el verdadero protagonista del aprendizaje" (Corro, 1989; Bandura 1995), es importante resaltar la importancia que tiene la autoestima como agente de inicio y desarrollo de las conductas propias del aprendizaje.

De la Psicología Afectiva deben valorarse las contribuciones relacionadas con el aspecto afectivo del ser humano, desde que nace hasta que muere. Por lo tanto, siendo tan importante la niñez como la adolescencia, la educación debe considerar las características específicas de cada una de estas etapas del psiquismo humano. La estructura afectiva del niño y del adolescente, debe ser tomada en cuenta cuando se desarrolla la motivación y se busca la satisfacción que el aprendizaje debe constituir en sí mismo contribuyendo a mejorar las relaciones interpersonales y grupales entre los alumnos.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR (2008)

El Art. 27 de la Constitución de la República establece que la educación debe estar centrada 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.

LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL (2011).

Art. 7.- Las y los estudiantes tienen los siguientes derechos:

a) Ser actores fundamentales en el proceso educativo;
b) Recibir una formación integral y científica, que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad, capacidades y potencialidades, respaldando sus derechos, libertades fundamentales y promoviendo la igualdad de género, la no discriminación, la valoración de las diversidades, la participación, autonomía y cooperación;
m) Disponer de facilidades que le permitan la práctica de actividades deportivas, sociales, culturales, científicas en representación de su centro de estudios, de su provincia, a nivel competitivo.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Con la finalidad de sustentar teóricamente la presente investigación, se establecen categorías conceptuales fundamentales a partir de las variables del objeto de estudio.

2.4 Categorías Fundamentales

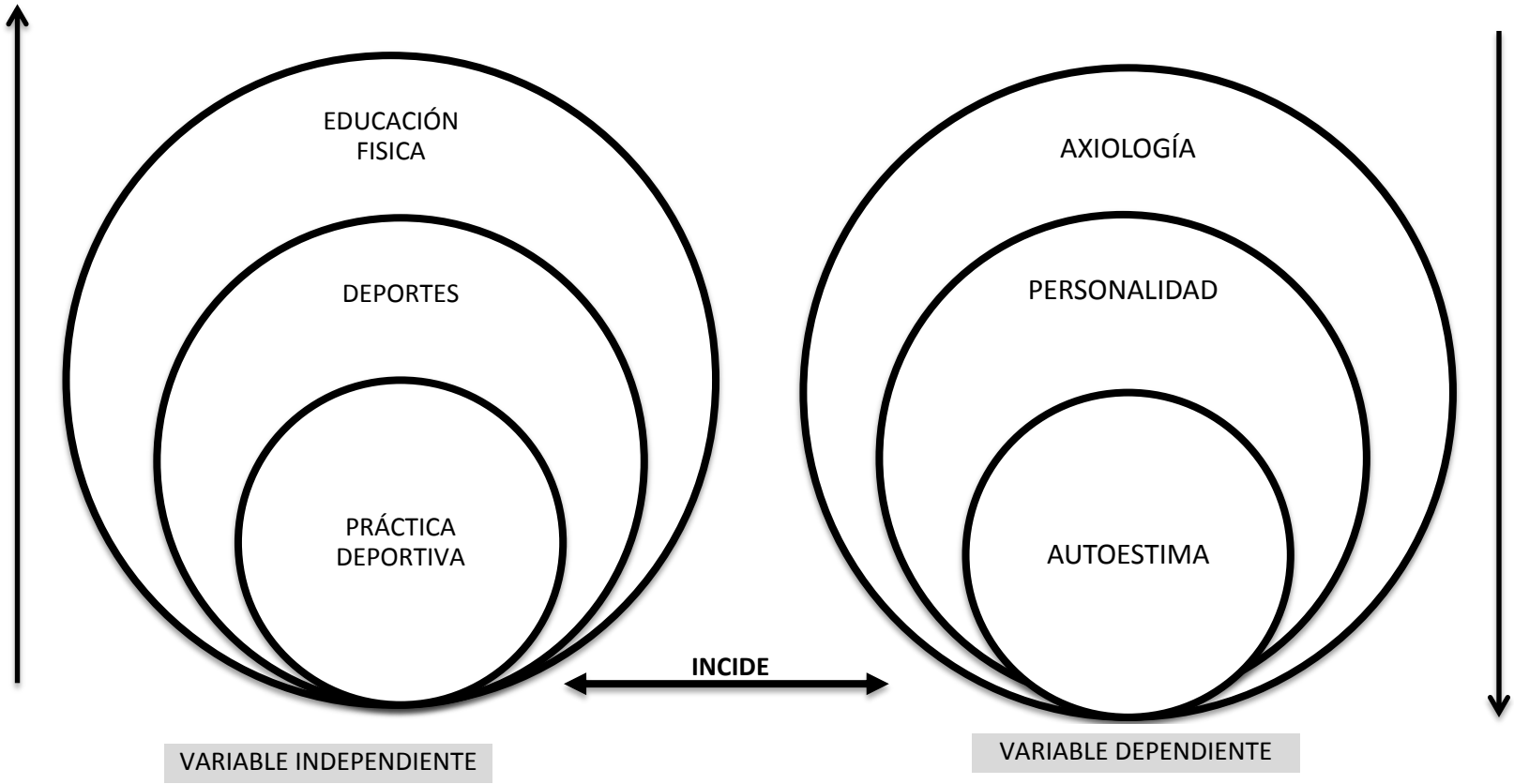


Gráfico 2: **Elaborado por:** Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Red de Subcategorías de la variable independiente

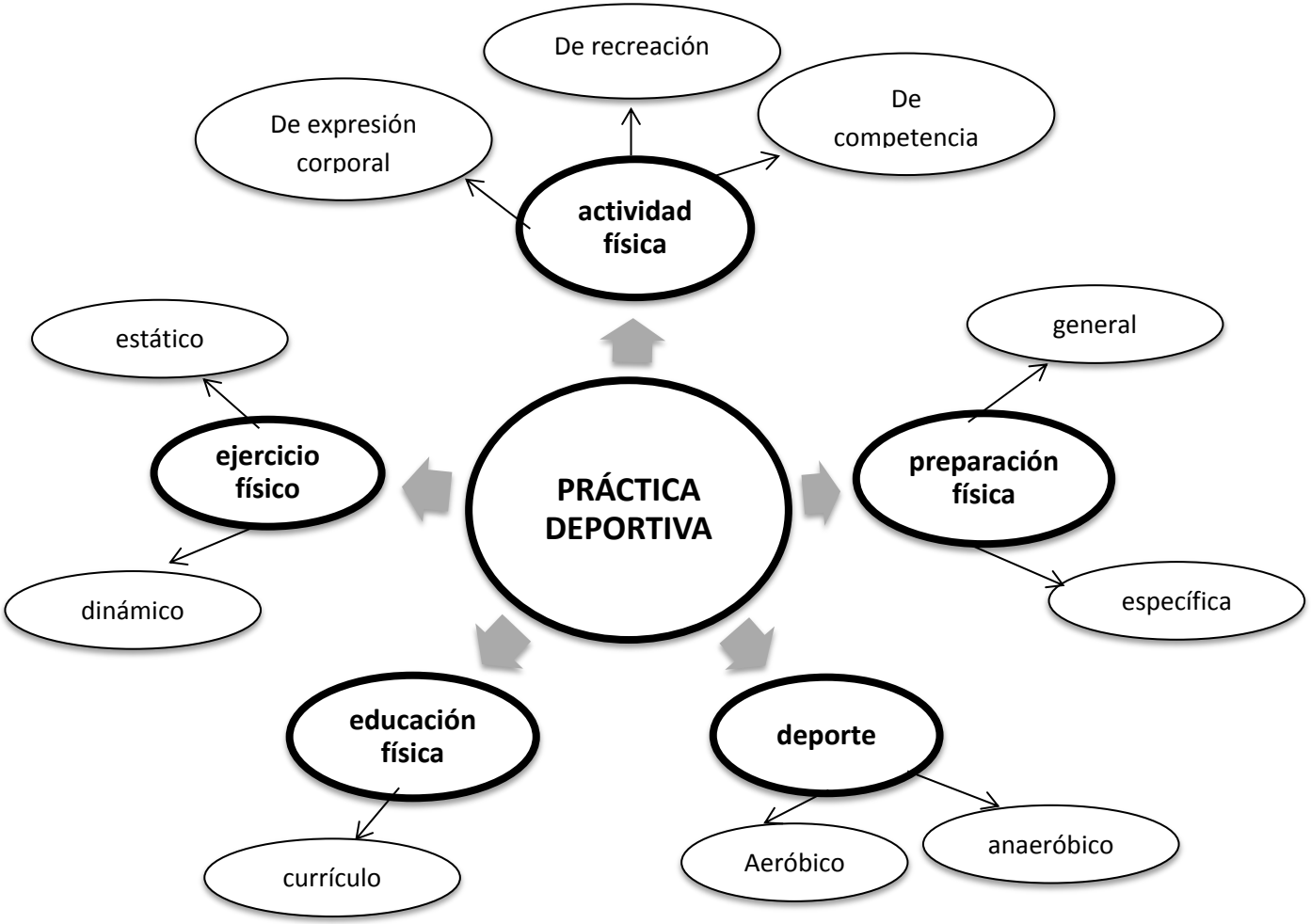


Gráfico 2 cont: **Elaborado por:** Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Red de Subcategorías de la variable dependiente

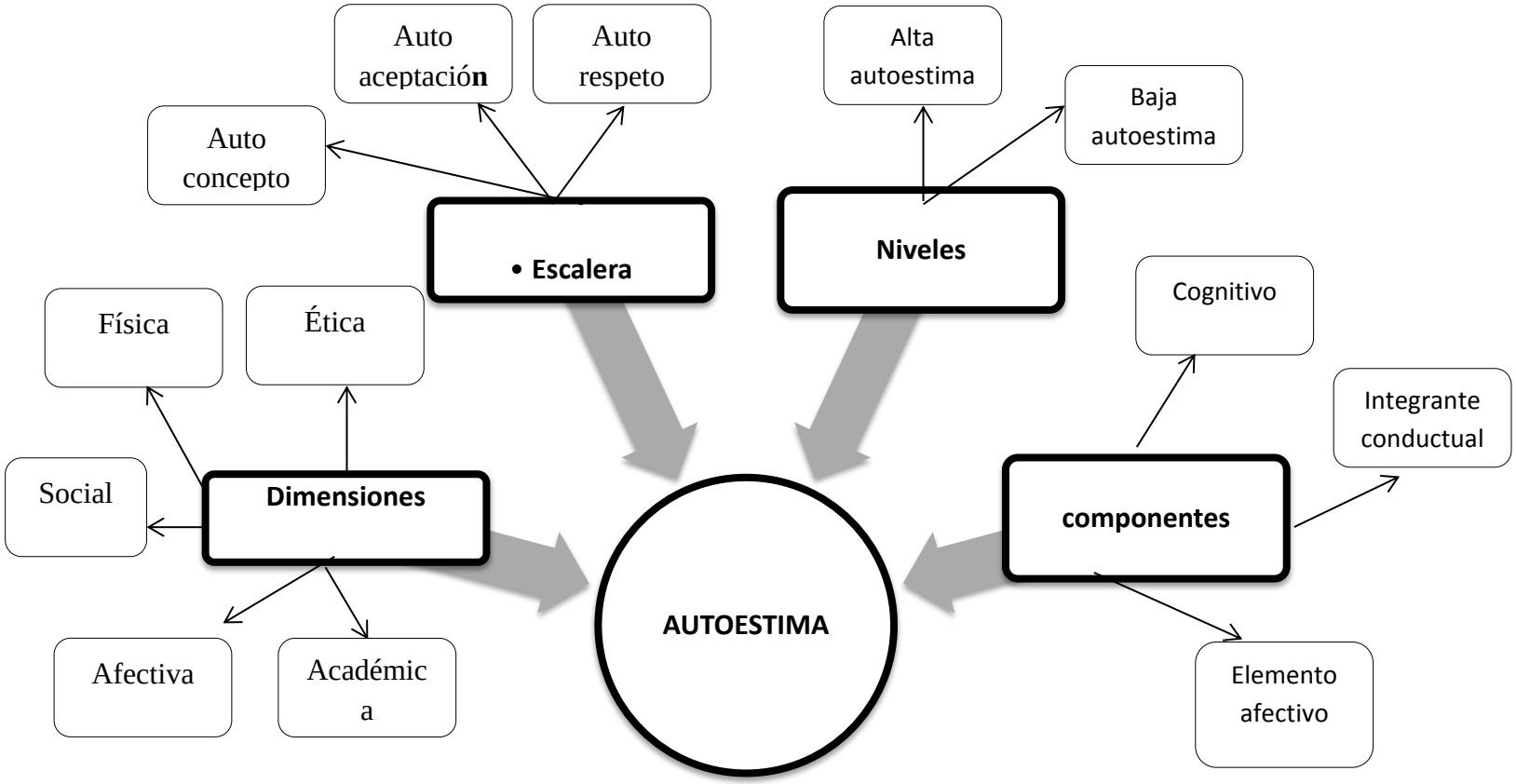


Gráfico 2 cont.: **Elaborado por:** Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

2.4.1 Fundamentación Teórica. Variable Independiente

LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Los niños y niñas que practican algún deporte tienen un mejor rendimiento en la escuela. Podría pensarse que el deporte disminuye el tiempo designado para estudiar. Sin embargo, las investigaciones muestran que las niñas que hacen deporte se desempeñan mejor en la escuela en comparación con aquellas que no lo hacen.

El ejercicio mejora el aprendizaje, la memoria y la concentración, lo que da a los chicos activos una ventaja en el salón de clases, por tanto, la práctica deportiva son las actividades físicas regidas por normas que ayudan en el desarrollo físico, psicomotor del individuo y a sus valores sociales y afectivos.

Brettschneider W, (2000), en la cumbre mundial sobre Educación Física al hablar de la práctica deportiva en los colegios, considera que:

> Las estudiantes que practican deporte aprenden habilidades de trabajo en equipo y a cómo fijarse metas. El deporte enseña habilidades valiosas para la vida. Esas habilidad serán útiles para en trabajo y la vida familiar.

El hecho de hacer deporte fomenta la auto-confianza. Los niños/as que practican algún deporte se sienten mejor consigo mismos, porque el saber que puedes practicar, mejorar y realizar metas desarrolla la confianza.

Deportes considerados en el currículo

El currículo determinado por el Ministerio de Educación (2012) de Educación Física para los estudiantes de EGB., de octavo noveno y décimo, entre otros cita como deportes a ser desarrollados con los estudiantes los siguientes:

Deportes preponderantemente aeróbicos

La natación: recomendado para prácticamente todas las personas y de todas las edades. En especial para personas que necesitan realizar ejercicio y por motivos psicológicos y de salud.

El ciclismo*:* es una actividad muy eficiente para mejorar el sistema cardiovascular, perder peso y mejorar las cualidades físicas; pero no trabaja zonas tan importantes como la musculatura de la espalda y de los brazos.

Aerobic: o cualquier gimnasia de carácter aeróbico son las que recomendamos si no se puede practicar la natación.

Andar o caminar Es el ejercicio aeróbico ideal para personas que no gustan de ejercicios forzados. Es un aeróbico muy ligero que además tiene grandes beneficios psicológicos.

Deportes preponderantemente anaeróbicos ·

Se caracterizan porque no es necesaria la presencia de oxígeno para la obtención de energía. Se dividen en dos grupos:

Atletismo*:*(entre individuos o equipos) es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

Gimnasia: es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

Deportes aeróbicos-anaeróbicos (en equipo)

Fútbol: es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente.

Voleibol: deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. Una de las características más peculiares es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos

Baloncesto: o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede

desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro.

Beneficios de la práctica deportiva en la adolescencia

Los beneficios que produce la práctica de actividades deportivas a nivel general pueden clasificarse en tres bloques: a nivel fisiológico, psicológico y social, según Tríguez M. y Del Río María (2013) al hablar de la importancia de la práctica deportiva.

A nivel fisiológico, la habilidad de actividades deportivas produce una serie de adaptaciones en nuestro cuerpo:

-Reduce el riesgo de padecer enfermedades: cardiovasculares, cáncer de colon y mama.
-Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
-Aumenta el índice de mineralización ósea, con lo cual se produce un fortalecimiento a nivel del tejido óseo.
-Acondicionamiento/desarrollo muscular.
-Mejora del aparato cardiovascular, respiratorio y muscular, tras la consecución de un buen estado de forma tras el desarrollo de las cualidades "saludables": Fuerza - General, resistencia aeróbica y amplitud de movimiento.

A nivel psicológico, se producen las siguientes mejoras:

-Mejora el estado de ánimo
-Eleva la autoestima.
-Reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés

Como mejora a nivel social podemos nombrar las siguientes:

-Aumenta la autonomía
-Desarrolla la integración social.
-Fomenta la sociabilidad.

EL DEPORTE

Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio ó área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva.

Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.

> Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica. Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo. www.efdeportes.com/

El deporte ha sido históricamente un vínculo entre familia y amigos, donde dejan a un lado las diferencias políticas y sociales para convertirse en parte integrante del equipo, pero además tiene un valor imperecedero en la vida personal, más aún cuando son estimulados desde la niñez.

No sólo los adolescentes desarrollan una identidad y sentimiento de pertenencia, saludables para su autoestima, sino que también se motivan más hacia el desarrollo físico activo, indispensable para una buena salud física y mental.

Importancia

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar el autoestima. El deporte ayuda a los niños en

su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

Normalmente, los jóvenes son físicamente más activos que los adultos ya que un niño sano, interesado en la actividad física, está siempre en movimiento. Sin embargo en los adultos también es de vital importancia realizar alguna actividad física para mantenerse saludables.

Existen infinidad de deportes que se pueden realizar como:

Deportes preponderantemente aeróbicos

-Ciclismo
-Marcha
-Carrera continua
-Remo
-Equitación

Deportes aeróbicos-anaeróbicos (en equipo)

-Fútbol
-Baloncesto
-Voleibol

Deportes preponderantemente anaeróbicos:

-Atletismo

-Gimnasia

Estos nos ayudan a estar sanos, fuertes y también a convivir

Deporte y sociedad

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. “En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre

otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales" Ariasca D. (2002).

El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

> La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar. Tríguez M. y Del Río María (2013)

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas. Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones.

Valores que aporta el deporte

Los valores que se puede considerar que el deporte aporta a la sociedad no sólo son aquellos que siempre se resaltan del mismo: cooperación, ayuda mutua, solidaridad,... éstos son, entre otros, los que podríamos considerar de alguna forma educativos y, por lo tanto, los más interesantes en nuestro ámbito de aplicación.

El deporte, desde un punto de vista moral, no es sólo una situación motriz que está regulada por un reglamento, reglas, normas y que depende de una

institución; es mucho más que eso..

> *"*La enseñanza del deporte no es únicamente el aprendizaje de las técnicas, tácticas,... Se trata, pues, de enseñar los valores culturales que rigen a la actividad deportiva como uno de los elementos más importante para conservar la identidad cultural y el respeto a las demás culturas, como un derecho fundamental de los seres humanos así como un medio para formarnos como personas, entre otros aspectos." eCO: Número. 5

Cuando se observa a los deportistas vemos que ahí se está dando algo más que lo meramente físico, fisiológico, motor, e incluso psicológico. El deporte no implica solamente una serie de participantes, unos contra otros, corriendo detrás de un móvil; esto significaría dar a la espalda a algo tan importante como es la contextualización.

Preparación física

Es esa parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, se cree erróneamente que se puede prescindir de un proceso de preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

Etapas de la preparación física

-La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados. Con ella obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad.

-La Preparación Física Específica, se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva.

LA EDUCACIÓN FISICA

La Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social.

La Educación Física va a promover y facilitar que la persona llegue a comprender significativamente su propio cuerpo y sus posibilidades, dominar un considerable número de actividades corporales, adquirir hábitos de salud e higiene corporal, costumbres tradicionales y deportes, de modo que en el futuro puedan escoger los

más convenientes para su desarrollo y relación personal. Todo ello dentro de un marco de actitud positiva ante el esfuerzo, el progreso personal, la cooperación y los intercambios sociales. Según Martínez J., “el movimiento humano es el medio más natural de relación que el hombre tiene, pero no solamente con el medio físico sino fundamentalmente con el medio social.”

Definiciones

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social.

Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos inter-disciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología.

"La Educación Física es el medio más apropiado para estar en forma y desarrollar las capacidades motrices. Además, permite a los jóvenes tomar responsabilidades y desarrollar el interés por la propia actividad corporal y una vida activa". Brettschneider (2000), Cumbre Mundial sobe la Educación Física.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

En el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Ya lo dice Cajigal José Mª (2003): “La Educación Física, es ante todo educación y no simple adiestramiento corporal, es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona, no sólo el cuerpo”.

Ello, hace relación a que la Educación Física insertada en el currículo para cada una de los grados y niveles de la Educación General Básica, se la entiende como educación del hombre, centrada en el cuerpo y su movimiento, y, a través de ellos, de los demás aspectos de la personalidad.

Corrientes de la Educación Física

Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina.

En la educación

En la educación cuyo campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general.

Salud

Consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas.

Ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

De competencia

Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento

De recreación

Las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio.

De expresión corporal

Se nutren de influencias como son: el yoga, la danza y la música.

eCO, revista digital, manifiesta respecto a la Educación Física que:

> Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y en relación a los demás.

En definitiva, la educación física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

La Actividad Física

La ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y cada vez afecta a edades más tempranas. Los cambios sociales de la era industrial, unidos a las transformaciones en los hábitos de ocio y la irrupción de tecnologías de la comunicación como Internet, conducen al ser humano hacia el sedentarismo, sin que hasta el presente haya alternativas eficaces para combatirlo.

Al realizar un breve repaso de cómo ha evolucionado la actividad física cotidiana del ser humano es fácil apreciar la transformación hacia el sedentarismo. El hombre primitivo realizaba todas sus tareas sin la ayuda de ningún tipo de maquinaria: desde los desplazamientos hasta la obtención de alimentos representaban un esfuerzo físico importante. Actualmente, "el sedentarismo es una epidemia en todo el mundo. Las principales autoridades sanitarias son conscientes de la relación entre la vida inactiva y varias enfermedades y desórdenes físicos y mentales". Gutiérrez M. (2007)

En la actualidad en que el ser humano de la sociedad industrializada se ha transformado en una persona extremadamente sedentaria. Hoy en día el sedentarismo es una epidemia en todo el mundo. Las principales autoridades sanitarias son conscientes de la relación entre la vida inactiva y varias enfermedades y desórdenes físicos y mentales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas. Sin embargo, el 60% de la población en el mundo no llega a la

recomendación mínima de realizar actividad física moderada durante 30 minutos al día. Ariasca D. (2002)

Según la OMS, promover el aumento de la actividad física no es sólo un problema individual, sino que exige, por parte de las instituciones, un acercamiento a toda la población de carácter multisectorial, multidisciplinario y socialmente relevante. Los gobiernos nacionales, regionales y locales han de trabajar con todos los agentes sociales para favorecer que la gente reduzca su sedentarismo y sea más activa. A su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día.

Gutiérrez M. (2007), al referirse a la actividad física expresa:

> La actividad física es cualquier movimiento que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

Beneficios

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis.

La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Con una actividad física adecuada, programada se puede aumentar la tasa metabólica basal,

reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

Luebbers Paúl (2003), considera algunos efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes:

-desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
-desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
-aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
-mantener un peso corporal saludable.
-efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Ibáñez J, Eseberri C., refiriéndose a los beneficios de la actividad física expresan que:

> Puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

Importancia

La actividad física resulta esencial para la salud infanto-juvenil, en la medida en que:

a) mejora la salud física, mental y social durante la infancia,

b) se generan beneficios para la salud en la infancia que llegan hasta la edad adulta,
c) fomenta en el individuo seguridad, estabilidad emocional y conciencia de si,
d) los hábitos de actividad física durante la infancia tienden a mantenerse en la edad adulta.

La actividad física durante la adolescencia

Se recomienda que los adolescentes realicen 1 hora de actividad física la mayoría de los días (preferentemente todos) de la semana. Sin embargo, la actividad física tiende a disminuir durante la adolescencia.

Muchos adolescentes abandonan los deportes organizados y la participación en clases diarias de educación física queda en el pasado. Pero si existe una oportunidad e interés, los adolescentes pueden beneficiar su salud casi a través de cualquier actividad que disfruten, como andar en patineta, patinar sobre ruedas, yoga, natación, danza o patear una pelota de trapo en la vereda. El levantamiento de pesas, bajo la supervisión de un adulto capacitado, puede aumentar la fuerza y prevenir lesiones deportivas.

Los adolescentes pueden integrar la actividad física en las rutinas diarias; como caminar hasta la escuela, hacer tareas del hogar. Todos ellos son trabajos que permiten mantenerse activo.

Beneficios de la actividad física en la adolescencia: Los beneficios que nos produce la actividad física a nivel general pueden clasificarse en 3 bloques: a nivel fisiológico, psicológico y social.

A nivel fisiológico, la actividad física produce una serie de adaptaciones en nuestro cuerpo:

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades: HTA, DM, enfermedades cardiovasculares cáncer de colon y mama etc.
-Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.

-Acondicionamiento/desarrollo muscular.

-Mejora del aparato cardiovascular, respiratorio y muscular, tras la consecución de un buen estado de forma tras el desarrollo de las cualidades "saludables": Fuerza General, resistencia aeróbica y amplitud de movimiento.

A nivel psicológico, se producen las siguientes mejoras:
-Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
-Reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés

A nivel social se puede nombrar las siguientes:
-Aumenta la autonomía y la integración social.

Subcategorías de la actividad física

Ejercicio físico

El término ejercicio o su equivalente, entrenamiento físico, se lo define como "una subcategoría de la actividad física, siendo planeado, estructurado y repetitivo, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física". Montenegro (2010)

"Es una actividad física de tiempo libre, dirigida con la intención de desarrollar aptitud física", o "cualquier actividad que involucre la generación de fuerza por los músculos activados, incluyendo actividades de la vida diaria, trabajo, recreación, y deportes competitivos". Luebbers Paúl E. (2003).

Al ejercicio físico se le relaciona con la aptitud física y salud, requieren un ritmo discreto o moderado de transformación de energía potencial metabólica, es decir se trabaja a intensidades moderadas, esto con motivo de proveer aptitud física aeróbica o cardiovascular.

Importancia del ejercicio en el crecimiento

No cabe duda de que el ejercicio, adecuadamente supervisado, sea bueno para los niños en edad de crecimiento y, en general, cuanto antes se comience, mejor. Los

niños y adolescentes de ambos sexos se deben ver expuestos a una variedad de diferentes actividades físicas de modo que puedan descubrir cuáles son las más divertidas para ellos y en cuáles se ven más capacitados.

Villard (2008) considera que “el ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la indefensión y la impotencia, mejorando igualmente la "percepción de sí mismo.”

Los trastornos de ansiedad mejoran ostensiblemente con la práctica del ejercicio físico. En general los diversos síntomas de tensión, inquietud, excitación del sistema nervioso autónomo, hormigueos, hipercinesia, disminuyen significativamente con la práctica persistente del ejercicio físico.

Al mejorar la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Tipos de ejercicio físico

El ejercicio físico puede dividirse en dos grandes tipos:

- El dinámico (aeróbico) y
- El estático (anaeróbico)

El ejercicio dinámico es aquel en el que hay un gran movimiento muscular y es necesario el oxígeno para proporcionar la energía que precisa el músculo. Participan en él grandes masas musculares (piernas, glúteos, parte baja de la espalda…), con un largo período de trabajo y a una intensidad moderada. Son ejemplos de ejercicio dinámico el caminar, correr, nadar, remar y otros.

El ejercicio estático es aquel en el que hay escaso movimiento muscular y articular, con importante aumento del tono muscular y no es necesario el oxígeno en su realización. Es ejercicio estático el levantamiento de pesas.

En la mayoría de los deportes se mezclan ambos tipos de ejercicio en diferente

proporción según los casos. Estos dos tipos de ejercicio pueden producir cambios beneficiosos en el organismo; sin embargo, es el ejercicio aeróbico el que tiene efectos positivos sobre nuestro sistema cardiovascular y contribuye a reducir la grasa corporal.

2.4.2 Fundamentación teórica. Variable dependiente

LA AUTOESTIMA

La vida transcurre entre logros y fracasos y la autoestima es el valor que hace tener plena seguridad en nuestras capacidades, además, da la fortaleza necesaria para superar los momentos difíciles de nuestra vida, evitando caer en el pesimismo y el desánimo. Actualmente se habla de la autoestima como una herramienta para generar seguridad en sí mismo, evitando así, sentirnos menospreciados y reafirmarnos como personas capaces de alcanzar metas ambiciosas.

La autoestima se logra a lo largo de la vida: desde la niñez y durante la adolescencia, como un proceso muy largo. Las fuentes de la autoestima inicialmente son externas: nuestros padres, nuestra familia y entorno. Luego se va desarrollando la capacidad de tener una autoestima interna propia la cual es reforzada tanto por las personas a nuestro alrededor como por las cosas que nos pasan cada día.

La autoestima es "lo que impulsa a lograr tus más altos objetivos y lo que te sostiene en los momentos difíciles. Si aumentas el amor por ti mismo, tú vida cambiará por completo" Marsellach (2000)

Es la forma en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos. Es decir podemos sentir que estamos contentos con lo que somos y prensamos, o podemos tener muchas dudas al respecto y sentirnos mal.

"Es la capacidad de tener confianza y respeto por uno mismo". Pick Susan (2007)

La autoestima debe surgir de la contemplación de la vida y de la conciencia de la

dignidad de la vida humana, no depende de los logros alcanzados entorno a lo que se tiene materialmente sino por el contrario del saber quién eres.

"La autoestima es el sentimiento valorativo del propio ser que incide en la personalidad. Es el conjunto de actitudes y juicios de valor que una persona tiende hacer respecto de si misma, en clave afectiva" Laboarda (2000). Las primeras claves de la autoestima se forman en la familia y se hacen en relación con la idea que forman los padres respecto a los valores humanos, respecto a la propia imagen que se va formando en el niño con referencia a los valores.

Importancia de la autoestima

Tomar conciencia de la trascendencia de la autoestima es un presupuesto determinante de la eficacia y de la perfección que deseamos alcanzar en su formación. La causa de que en los objetivos, programaciones y actividades escolares se descuida la educación de la autoestima estriba en la ignorancia o inadvertencia respecto al influjo decisivo que tiene en todo el proceso de maduración personal.

La autoestima en la vida del ser humano alcanza varios aspectos, como:

Condicionar el aprendizaje.-_ Ausubel, dice que la adquisición de nuevas ideas aprendizajes está auto-ordenada a las actitudes básicas; y de estas dependen que los umbrales de la percepción estén abiertos o cerrados, que una red interno dificulte o favorezca la integración de la estructura mental del alumno, que se generen energías mas intensas de atención y concentración, es aquí donde reside parte de la causa de tanto fracaso escolar.

Al respecto, Souza Rocío (2011):

> "La autoestima influye en el rendimiento académico, ya que bajas calificaciones, comentarios de los padres, profesores y compañeros graban un autoconcepto nocivo que lo aplasta como una losa pesada, para evitar estos resultados en necesario un intervención pedagógica acertada que estimule el crecimiento positivo."

También es evidente la proyección que se opera en todo el comportamiento

escolar, familiar y social. Diariamente vemos indisciplinados, payasos, alborotados, porque a sí es la imagen de sí mismo, que ellos se viven y que muchos educadores reformamos con nuestras sanciones imprudentes. Estos alumnos realizan un cambio sorprendente cuando conseguimos reflejar en ellos un autoconcepto elevado.

Superar las dificultades personales: Cuando un alumno o cualquier persona gozan de autoestima es capaz de enfrentar loa fracasos y los problemas que les sobrevengan. Dispone dentro de sí la fuerza necesaria para reaccionar buscando la superación de los obstáculos. En buena medida es inaccesible al desaliento prolongado y muchas veces consigue unas respuestas mejores, que la llevan a un progreso en su madurez y competencia personal.

"La educación debe dar a la persona las bases necesarias para entrar a la vida social y poder autorrealizarse, tiene que capacitarle para responder a los incesantes tropiezos, choques y hasta latigazos que le esperan". Yagosesky, (2007).

Fundamentar la responsabilidad: La educación propone la formación de personas capaces, responsables y dispuestas a comprometerse, ya que solo se comprometen los que tienen confianza en sí mismo, el que cree en su aptitud y normalmente encuentra en su interior los recursos requeridos para superar las dificultades inherentes a su compromiso.

Apoyar la creatividad: Una persona creativa únicamente puede surgir desde una fe en si mismo, en su originalidad, sus capacidades.

Determina la autonomía personal: Será a partir de esta certeza cuando la persona elige las metas que quiere conseguir, toma decisiones, decide que actividades y conductas son efectivas para él y asume la responsabilidad de conducirse a si mismo, sin dependencia de otros ni de apoyos del medio.

> "Entre los objetos principales de la educación, quizás, se situé en primero o segundo lugar la formación de alumnos autónomos, autosuficiente, seguros de si mismos, capaces de tener decisiones, que

> se acepten a si mismo, que se sientan a gusto consigo mismo, que encuentren su propia identidad en la crisis de independencia de la adolescencia, que sepan auto-orientarse en esto se necesita desarrollar previamente una autoestimación mayormente positiva". Rodríguez Mauro (2000).

Posibilitar una relación social saludable: El respeto y aprecio hacia uno mismo es la plataforma adecuada para relacionarse con el resto de las personas.

Constituir el núcleo de la personalidad*:* La persona es un ser que busca de su identidad, la fuerza mas profunda del hombre es su tendencia a llegar a ser el mismo.

Es muy importante la participación de los padres en la concepción de la imagen personal del niño, ya que nacemos con un sentido de valor propio, esto lo aprendemos en el núcleo familiar; los mensajes que ellos le comunican respecto a su valor como persona durante los primeros años el niño aprende la autovaloración en la familia

Componentes de autoestima

Rodríguez M. (2000), hace referencia a cuatro componentes de la autoestima:

Componente cognitivo: indica idea, opinión, creencia, percepción y procedimiento de la información. Se refiere al autoconcepto definido como opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre la conducta. "El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima". García, Gemma

Las restantes dimensiones, afectiva y conductual caminan bajo la luz que les proyecta el autoconcepto, que a su vez se hace servir y acompañar por la autoimagen o representación mental que el sujeto tiene de si mismo en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras.

Cuando el niño fracasa en un área del rendimiento escolar su autoestima será amenazada. En cambio cuando tiene éxito, el niño se siente aprobado, aceptado y valorizado, los sentimientos asociados a esas situaciones de éxito.

Elemento afectivo: Esta dimensión conlleva a la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y negativo implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable y desagradable que vemos en nosotros. Es sentirse a gusto o disgusto consigo mismo. Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores y contravalores que advertimos dentro de nosotros.

Es aquí en la valoración, el sentimiento, la admiración o desprecio, el afecto, el gozo o dolor íntimos donde se condensa la quinta esencia de la autoestima.

Integrante conductual: El tercer elemento integrante de la autoestima es el conductual, significa tensión y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

"Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás. El esfuerzo por alcanzar una fama, honor y respeto ante los demás y ante nosotros mismos" Polaino Ángel (2001)

Diríamos que es el proceso final de toda su dinámica interna.

Dimensiones de autoestima

Si bien existe una valoración global acerca de si mismo, que puede traducirse en una percepción de ser querible, valioso y estar contento de ser como es; o por el contrario, en un sentimiento de ser poco valioso, no querible y, por lo tanto, un sentimiento negativo y de no aceptación respecto de uno mismo, existen también otras dimensiones o áreas específicas de la autoestima.

Rodríguez y Marsellach (2000) coinciden en que las dimensiones de la autoestima siguientes son muy significativas en la edad escolar:

Dimensión física: Se refiere en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada.

Dimensión social: Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los

iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir el sentirse parte de un grupo.

También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas pares y del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad. Finalmente, también incluye el sentido de solidaridad.

Dimensión afectiva: Está muy relacionada con la anterior, pero se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse:

- Simpático o antipático
- Estable o inestable
- Valiente o temeroso
- Tranquilo o inquieto
- De buen o mal carácter
- Equilibrado o desequilibrado

Dimensión académica: Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares. Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante, desde el punto de vista intelectual

Dimensión ética: La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de como se ha sentido frente a los adultos cuando las ha transgredido o ha sido sancionado. “El compartir valores refuerza y mantiene la cohesión de un grupo y es muy importante en el desarrollo de la pertenencia, que es una de las variables mas significativas para la valoración personal”. Alcantara, José (2005)

Niveles

Existen diferentes niveles de autoestima: alto, medio y bajo; según los cuales el individuo adopta unas posturas u otras y unas actitudes concretas en el día a día y en todos los ámbitos.

Tener un **nivel alto de autoestima** supone básicamente según Yagosesky, Renny (2007):

- Reconocer el valor de la autoestima para el desarrollo personal.
- Propiciar el aprecio por uno mismo/a, con nuestras fortalezas y debilidades.
- Defender el propio derecho a ser respetado/a, feliz y tenido/a en cuenta.
- Reconocer a las personas que fortalecen nuestra autoestima, diferenciándolas de aquellas que la destruyen.
- Determinar la forma de aceptar y/o modificar nuestras debilidades.

Tener **un nivel bajo de autoestima** supone básicamente:

- No creer en su potencial personal, profesional y relacional.
- Buscar culpables a sus problemas.
- Sentirse frustrado, angustiado.
- Evadir sus responsabilidades.
- Sentirse incompetente.
- Sentirse inseguro/a y desdichado/a.
- Pensar que no vale como persona, sin que importe lo que opinen los demás.

Todos los rasgos expuestos en la **autoestima de nivel bajo** indicarían una pobre imagen de uno mismo, un sentimiento de desánimo y profunda tristeza y desesperación. También indicarían que las relaciones que se establecen con otras personas son conflictivas y con frecuencia, generan más frustraciones e inseguridades personales; o en un peor caso, que haya ausencia o falta de relaciones sociales.

> La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). “Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente; al mismo tiempo, estas personas mantienen unas

exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr" tomado de Deporte y autoestima. www.puntofape.com/

La persona con baja autoestima mantiene un diálogo consigo misma, manifiesta Marsellach Gloria (2000), que incluye pensamientos como:

- **Sobregeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto)! Siempre fracasaré! (se interioriza como que fracasaré en todo).
- **Designación global:** Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: ! Que torpe (soy)!.
- **Pensamiento polarizado:** Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.
- **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, !Tendría que haberme dado cuenta!.
- **Personalización:** Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás. !Tiene mala cara, qué le habré hecho!.
- **Lectura del pensamiento:** supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti...sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.
- **Falacias de control:** Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.
- **Razonamiento emocional:** Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solos , sin amigos y creemos que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias. "Si es que soy un inútil de verdad"; porque "siente" que es así realmente.

Escalera de la autoestima

La autoestima sin duda y al igual que todo en nuestra vida, es un aspecto del cual podemos tomar el control para hacerlo crecer en nuestras vidas y para fortalecerlo

cada día más.

Conociendo la existencia de varios tipos de autoestima, se establece la **Escalera de la Autoestima**, la cual contribuye a saber paso por paso lo que se debe hacer para alcanzar una "Autoestima sólida":

Rodríguez M. (2000), refiriéndose a la autoestima, mencionan elementos de la escalera:

Auto conocimiento: El auto conocimiento es conocer las partes que componen al "yo". Cuáles son sus manifestaciones, las necesidades y los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente. Conocerse significa percibirme completo: mi cuerpo, mis pensamientos y sentimientos, y mi capacidad de relacionarme con otros.

Auto concepto: Es la visión o la imagen que tengo de mí mismo. Si digo: "Yo creo que soy..." todo lo que diga acerca de mí, es mi auto concepto. Todos tenemos una idea de lo que somos y de cómo somos. A veces, esa idea es real, pero a veces no lo es.

Auto evaluación: Es la capacidad de evaluar como positivo o negativo aquello que sea positivo o negativo para mí, reflexionando al mismo tiempo sobre normas y valores de la sociedad. Poco a poco vamos a encontrar los puntos que van a guiar nuestra conducta, desarrollaremos nuestro propio juicio y aprenderemos a confiar en él, en lugar de basarnos solamente en lo que piensan las demás personas. Y es así, porque confío en mi propio juicio.

Auto aceptación: Sin auto aceptación la autoestima es imposible. Nos quedamos bloqueados en un hábito de conducta de autorrechazo, el crecimiento personal se ve reprimido y no podemos ser felices. Aceptar, es experimentar la realidad de una manera completa, sin negarla ni evitarla. Es admitir y vivir como un hecho todas las partes que hay en mí. Aceptarse no es necesariamente gustarme, sino reconocerme que soy como soy. Para aceptarme no tengo que negar que soy, al contrario, se tata de aprender a amarse y respetarse con todas las características: lo positivo y lo negativo, mis capacidades y mis limitaciones, mis aciertos y mis errores.

Auto respeto: Auto respetarse es atender, hacer caso a las propias necesidades para satisfacerlas, vivir según nuestros propios valores, y expresar nuestros sentimientos y emociones, sin hacernos daño ni culparnos. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

Importancia de la autoestima en la educación

La importancia que tiene la autoestima en la educación es porque tiene que ver con el desempeño escolar, el cumplimiento de responsabilidades estudiantiles, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del niño consigo mismo. Cada vez que se establece una

relación, se esta trasmitiendo aprobación o desaprobación y en esa misma medida, se van devolviendo o entregando características personales que pasan a integrar la autoimagen de esa persona.

Se puede apreciar que existe una relación circular en el aula, dice Laboarda M.;

> Si el niño tiene **una autoestima alta** se comportara en forma agradable, será cooperador, responsable, rendirá mejor y facilitara el trabajo escolar. Por lo tanto el profesor positivamente será reforzante, estimulante y entregara retroalimentación positiva; lo que hará que el niño se comporte mejor, y así sucesivamente generándose un círculo virtuoso.
>
> Si su **autoestima es baja** se pondrá agresivo irritable, poco cooperador, poco responsable. Con esta situación es altamente probable que el profesor tienda a asumir una postura más crítica y rechazante frente al niño, quien a su vez, se pondrá más negativo y desafiante, creándose así un círculo vicioso.

De este modo, la interacción con el profesor va teniendo repercusiones en el sentimiento de confianza de si mismo que desarrolla el niño, es decir, se siente que lo hacen bien o mal. Si el niño percibe que el profesor es cercano, acogedor y valorativo con los alumnos, va a introyectar formas de establecer relaciones, interiorizara en forma casi automática este tipo de interacciones.

La autoestima en la adolescencia

Durante la adolescencia, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro.

Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos. “Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y

gratificantes, pero a la larga destructivos como la drogadicción". Haeussler, I.M (2000)

En la adolescencia esto afecta muchísimo, pues la autoestima aún está en desarrollo, y la sensación interna de bienestar no es tan fuerte como debería llegar a ser. Entonces cuando se siente que algo afecta, como una crítica de un amigo, tiene dificultad en analizar la situación, antes de decir si el amigo tiene razón o no, se siente mal muy rápidamente.

LA PERSONALIDAD

El aspecto dinámico de la personalidad permite apreciar que todos los seres humanos experimentan intercambios de modo constante con el medio que los rodea, un proceso que sólo se interrumpe con la muerte. En cuanto a las formas de pensar y de actuar, muestran que la personalidad está compuesta por una vertiente interna (pensamiento) y otra vertiente de carácter externo (simbolizado en la conducta).

La definición de la personalidad, es variada y genera polémica tanto de índole ideológico como metodológico, pero etimológicamente deriva del latín persona: máscara

El más influyente teórico de la personalidad es Sigmund Freud, quien abrió una nueva dirección para estudiar el comportamiento humano. Al, sostener que el fundamento de la conducta humana se ha de buscar en varios instintos inconscientes, llamados también impulsos, y distinguió dos de ellos, los instintos conscientes y los instintos inconscientes, llamados también, instintos de la vida y de la muerte.

Díaz D. (2001,22) manifiesta: "Hay diversas aproximaciones teóricas a la personalidad en psicología, cada una proponiendo una relación distinta entre la personalidad y otros constructos psicológicos, sobre cómo se desarrolla la personalidad o cómo ésta interactúa con los sucesos".

La familia es el núcleo primario en el cual se desarrolla la personalidad, y se va

moldeando en el proceso de socialización que generalmente inicia cuando el infante acude a un centro educativo y se relaciona con la comunidad educativa.

Existen diversas definiciones de la personalidad que depende de la orientación filosófica que cada uno de ellos posee, así:

La personalidad es una estructura de carácter psicológico que hace referencia al conjunto de rasgos distintivos de un individuo**.**

González R. expresa: “la personalidad es un conjunto estructurado de características biológicamente establecidas en la interacción dialéctica del sujeto con el medio que se manifiestan en dicho proceso y diferencian a unos hombres de otros “, pues, ciertos rasgos están ya definidos en el nacimiento pero otros se van formando a medida de la interacción social.

Alvarez Marcela, (internet), considera a la personalidad como “un patrón de pensamientos, sentimientos y conducta que presenta una persona y que persiste a lo largo de toda su vida, a través de diferentes situaciones.

Para la organización wikipedia (internet) " La personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos."

Esta definición indica:

- que la personalidad es de naturaleza cambiante: organización dinámica.
- que es algo interno, no de apariencia externa.
- que no es exclusivamente mental, ni exclusivamente neurológica sino que su organización exige el funcionamiento de mente y cuerpo como unidad.
- que los sistemas psicológicos son tendencias determinantes que dirigen y motivan la acción.
- que la conducta y el pensamiento son característicos de cada individuo, y que en ellos se refleja su adaptación al ambiente, que accionan sobre él.

Estructura de la personalidad

La formación de la personalidad esta influida por un sinnúmero de factores que escapan a nuestra imaginación, sin embargo enfocaremos desde varios factores:

Psicológicos predisponentes: Hace referencia a las experiencias durante las primeras etapas de vida, que afectan a la persona, influyendo en la adopción de estilos de vida, presentándose factores que lo predisponen como: las frustraciones (impiden satisfacer necesidades predominantes en una u otra etapa de vida), el aprendizaje social (modelamiento conductual), cognitivos (pensamientos que el individuo aprende durante su vida.)

La socialización y la individualización: El funcionamiento intrapersonal, hace referencia a la organización psíquica -interna, privada y no observable directamente- que cada persona construye en forma única durante el transcurso de su vida, en tanto, las diferencias individuales son el conjunto de características o rasgos que diferencian a una persona de las demás.

La herencia y el ambiente: Allport, citado por Álvarez M. (internet) considera que "la influencia simultánea de lo hereditario y lo ambiental a través del tiempo y del espacio, van dando origen y determinando la personalidad."

En el nacimiento de toda personalidad se encuentran elementos de origen hereditario que proporciona una constitución física y una dotación biológica, mediante las cuales se va a captar el mundo y a responder ante él, y los de origen ambiental que proporciona elementos de adaptación. Las condiciones heredadas se complementan y transforman a través de la experiencia, el aprendizaje, la educación, el trabajo, la fuerza de voluntad, la convivencia y el cultivo de la persona.

El individuo no nace con una personalidad determinada, sino con cierta dotación que condicionará, en parte, el desarrollo posterior. La personalidad se conquista, se hace, se construye, alrededor de las costumbres, sentimientos, rasgos, creencias, expectativas, estilos de conducta, constitución física.

Tipos de personalidad

Existen diversos tipos de personalidad según los autores, sin embargo los más coincidentes son:

El ayudador: Preocupados, sociables. Empáticos, sinceros, cálidos. Amistosos, generosos y sacrificados; también pueden ser sentimentales, halagadores y complacientes. Les gusta estar cerca de otros y hacer cosas por otros para ser necesitados.

El Reformador: Idealista, de principios. Éticos, concienzudos, contradictorios. También quieren hacer el bien pero temen cometer errores. Organizados, ordenados y fastidiosos, derivan en críticos y perfeccionistas.

El triunfador: Adaptable y orientado al éxito. Seguros de sí mismos, atractivos y encantadores. Ambiciosos, competentes y energéticos; conscientes del estatus y buscan el avance personal. Preocupados de la imagen y de lo que los demás piensan de ellos. .

El individualista: Romántico, introspectivo. Conscientes de sí mismos, sensibles, reservados y callados. Se muestran, son emocionalmente honestos y preocupados; también pueden ser temperamentales y egocéntricos. No se acercan a otros por sentirse vulnerables y defectuosos; pueden mirar en menos los estilos de vida comunes.

El investigador: Intenso, cerebral. Alertas, profundos y curiosos. Capacidad de concentración y foco en el desarrollo de ideas y destrezas complejas. Independientes e innovadores; pueden volverse preocupados con sus pensamientos y construcciones imaginarias. Se vuelven etéreos, pero son intensos.

El leal: Comprometido, orientado a la seguridad. Confiables, trabajadores y responsables; pueden ponerse a la defensiva, evasivos y altamente ansiosos, estresándose y quejándose. Usualmente precavidos e indecisos, pueden ser reactivos, desafiantes y rebeldes.

El entusiasta: Ocupado, productivo. Versátiles, optimistas y espontáneos. Juguetones, espíritu en alto y prácticos; pueden abarcar mucho, dispersos y poco disciplinados. Buscan experiencias nuevas y excitantes, pero se distraen y cansan en el camino.

El desafiador: Poderoso, dominante. Confiados en sí mismos, fuertes y asertivos. Protectores, llenos de recursos y decididos; pueden ser orgullosos y dominantes. Sienten que deben controlar el entorno, tornándose confrontacionales e intimidantes.

El pacificador: Aceptador, inconsciente de sí. Confiados y estables. De buena naturaleza, buenos, fáciles y apoyadores; pueden estar demasiado dispuestos a seguir la corriente a otros para mantener la paz.

Rasgos de la personalidad

No son más que las disposiciones persistentes e internas que hacen que el individuo piense, sienta y actué, de manera característica. El individuo difiere de otros en varias características o rasgos, tales como, dependencia, ansiedad, agresividad y sociabilidad. Todos poseemos estos rasgos pero unos en mayor o menor grado que otros. Los rasgos pueden calificarse en cardinales, centrales y secundarios.

Rasgos cardinales: Son relativamente poco frecuentes, son tan generales que influyen en todos los actos de una persona. Se aprecia en una persona tan egoísta que prácticamente todos sus gestos lo revelan.

Rasgos Centrales: Son más comunes, y aunque no siempre, a menudo son observables en el comportamiento. Una persona agresiva tal vez no manifieste este rasgo en todas las situaciones.

Rasgos secundarios: Son atributos que no constituyen una parte vital de la persona pero que intervienen en ciertas situaciones. Así, una persona sumisa que se moleste y pierda los estribos.

Categorías de la personalidad

Maggio Eduardo, en su artículo sobre la personalidad, reconoce categorías: la extroversión, la afabilidad, la dependencia, la estabilidad emocional y la cultura o inteligencia.

Extroversión: Un individuo se considera extrovertido porque es: Locuaz, atrevido, activo, bullicioso, vigoroso, positivo, espontáneo, efusivo, enérgico, entusiasta, aventurero, comunicativo, franco, llamativo, ruidoso, dominante, sociable.

Afabilidad: La persona afable tiene como características de su personalidad ser: cálido, amable, cooperativo, desprendido, flexible, justo, cortés, confiado, indulgente, servicial, agradable, afectuoso, tierno, bondadoso, compasivo, considerado, conforme.

Dependencia: Este ser demuestra ser: organizado, dependiente, escrupuloso, responsable, trabajador, eficiente, planeador, capaz, deliberado, esmerado, preciso, practico, concienzudo, serio, ahorrativo, confiable.

Estabilidad emocional: Alguien con estabilidad emocional se caracteriza por ser: Impasible, no envidioso, relajado, objetivo, tranquilo, calmado, sereno, bondadoso, estable, satisfecho, seguro, imperturbable, poco exigente, constante, placido, pacifico.

Cultura: Esta categoría presenta individuos que son: Inteligente, perceptivo, curioso, imaginativo, analítico, reflexivo, artístico, perspicaz, sagaz, ingenioso, refinado, creativo, sofisticado, bien informado, intelectual, hábil, versátil, original, profundo, culto.

AXIOLOGÍA

Es un estudio acerca de los valores, valor es una apreciación positiva de las cosas. Pero es difícil identificar cual es el significado de valor ya que ha tomado varios

sentidos como por ejemplo el precio de un objeto en el mercado. Por eso se dice que los objetos tienen un valor estético y las personas un gran valor moral.

Existen dos teorías que se enfrentan acerca de la naturaleza de los valores que son: el objetivismo axiológico y el subjetivismo axiológico. En estas dos teorías hay un común acuerdo que es que los valores están en las cosas y en el sujeto que las valora. Pero entonces se puede decir que valor también se puede definir desde un punto de vista filosófico como una cualidad estructural que tiene existencia y sentido en situaciones concretas

Dario Elgueta, señala que: "La axiología o filosofía de los valores, es la rama de la filosofía que estudia la naturaleza de los valores y juicios valorativos." La axiología es el sistema formal para identificar y medir los valores. Es la estructura de valores de una persona la que le brinda su personalidad, sus percepciones y decisiones.

Las personas somos diferentes, todos pensamos de manera distinta el uno del otro. La axiología es la ciencia que estudia como pensamos. En lo esencial, estudia como las personas determinan el valor de las cosas y lo aplican dentro de su sociedad.

Sara Carracedo (2006) expresa "que tiene que relacionarse necesariamente con los valores, la ética, la moral, la filosofía jurídica. Porque no pueden separarse ni ser analizados independientemente unos de otros".

Clases de valores

Se entiende por valor moral todo aquello que lleve al hombre a defender y crecer en su dignidad de persona. El valor moral conduce al bien moral.

Hacer uso de la violencia o el cometer un fraude, degradan a la persona, empeoran al ser humano, lo deshumanizan. Por el contrario las acciones buenas, vivir la verdad, actuar con honestidad, el buscar la justicia, le perfeccionan. El valor moral te lleva a construirse como hombre, a hacerse más humano. Depende

exclusivamente de la elección libre, el sujeto decide alcanzar dichos valores y esto sólo será posible basándose en esfuerzo y perseverancia.

El hombre actúa como sujeto activo y no pasivo ante los valores morales, ya que se obtienen basándose en mérito. Estos valores perfeccionan al hombre de tal manera que lo hacen más humano, así, la justicia hace al hombre más noble, de mayor calidad como persona. Para lograr comprender plenamente los valores morales debe analizar la relación que éstos guardan con otro tipo de valores. Siendo el ser humano el punto de referencia para los valores, cabe ordenarlos de acuerdo con su capacidad para perfeccionar al hombre, expresa Ruiz Gustavo **"**Un valor cobrará mayor importancia en cuanto logre perfeccionar al hombre en un aspecto más íntimamente humano"**.**

Los valores infrahumanos: son aquellos que sí perfeccionan al hombre, pero en aspectos más inferiores, en aspectos que comparte con otros seres, con los animales. Aquí se encuentran valores como el placer, la fuerza, la agilidad, la salud.

Los valores humanos inframorales: son aquellos valores que son exclusivos del hombre, ya no los alcanzan los animales, únicamente el hombre. Aquí encontramos valores como los económicos, la riqueza, el éxito. La inteligencia y el conocimiento, el arte, el buen gusto., y socialmente hablando, la prosperidad, el prestigio, la autoridad.

Valores instrumentales: son comportamientos alternativos mediante los cuales conseguimos los fines deseados.

Valores terminales: son estados finales o metas en la vida que al individuo le gustaría conseguir a lo largo de su vida.

El valor y sus características

Las características de los valores, a criterio de Ruiz G., son:

Independientes e inmutables: son lo que son y no cambian, así: la justicia, la belleza, el amor.

Absolutos: son los que no están condicionados o atados a ningún hecho social, histórico, biológico o individual.

Inagotables: no hay ni ha habido persona alguna que agote la nobleza, la sinceridad, la Bondad, El amor.

Objetivos y verdaderos: los valores se dan en las personas o en las cosas, independientemente que se les conozca o no. Un valor objetivo siempre será obligatorio por ser universal (para todo ser humano) y necesario para todo hombre, como: la sobre vivencia de la propia vida. Las valores tienen que ser descubiertos por el hombre y sólo así es como puede hacerlos parte de su personalidad.

Subjetivos: los valores tienen importancia al ser apreciados por la persona, su importancia es sólo para ella, no para los demás. Cada cual los busca de acuerdo con sus intereses.

2.5 HIPÓTESIS

Hi: La práctica deportiva SI incide en la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica del Liceo Geovanni Calle de la ciudad de Pelileo durante el primer quimestre del año lectivo 2012-2013

Ho: La práctica deportiva NO incide en la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica del Liceo Geovanni Calle de la ciudad de Pelileo durante el primer quimestre del año lectivo 2012-2013

2.6 Señalamiento de variables

- **Variable independiente:**
  Práctica deportiva
- **Variable dependiente:**
  Autoestima

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. ENFOQUE

El enfoque de la presente investigación será cualitativo y cuantitativo.

Cualitativo porque en primer término se buscó analizar y comprender la situación problémica a partir del contexto que lo rodea así como la percepción que los involucrados estudiantes y docentes del Liceo Militar Geovani Calle tienen de su propia realidad, de tal manera, que permita intervenir sobre esa realidad para lograr transformación.

Cuantitativa porque se aplicó procesos estadísticos que permitieron verificar la hipótesis planteada.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

Para efectuar un estudio sistemático de los hechos en el lugar que se produjeron los acontecimientos, se tomó contacto en forma directa con la realidad, es decir con los estudiantes de octavo noveno y décimo año y docentes del Liceo Geovanni Calle por ello se apoyó en:

- **Investigación de campo**: Entrevistas

Con el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores a partir de las variables en estudio, se sostuvo en:

- **Investigación documental** – bibliográfica – linkográfica

Este tipo de investigación se realizó, como su nombre lo indica, apoyándose en fuentes de carácter documental, esto es, en documentos de cualquier especie, como la investigación bibliográfica, la hemerográfica, la archivística e incluso información en la web; la primera se basa en la consulta de libros, la segunda en artículos o ensayos de revistas y periódicos, la tercera en documentos que se encuentran en los archivos, como cartas, oficios, circulares, expedientes y la cuarta aquella que se obtuvo de la navegación en internet.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

El nivel de investigación fue **exploratorio**, pues, sondeó el problema y aplicó una metodología flexible a partir de la búsqueda de documentación bibliográfica que sustente la investigación a partir de las diversas teorías, conceptos de varios autores.

Nivel de **asociación de variables**, que conllevó a determinar el grado de relación y el comportamiento de la variable independiente **práctica deportiva** en función de la variable dependiente **autoestima**.

El nivel de investigación **descriptiva** para lo cual se consideró los datos obtenidos de la población en estudio a través de la aplicación de encuestas.

El nivel **explicativo** que a partir de la comprobación de la hipótesis se llegó a la propuesta como alternativa de solución considerando las necesidades y requerimientos de los involucrados para fortalecer su autoestima.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

En consideración de que se trata de un universo pequeño lo cual permitió tener una total confianza de los resultados, no se aplicó muestreo y se trabajó con toda la población del objeto de estudio que da una mayor confiabilidad de los datos, es decir, el universo a ser investigado en este trabajo, corresponde a los

estudiantes de octavo, noveno y décimo del Liceo Militar Geovanni Calle.

POBLACIÓN	AÑOS DE BÁSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Estudiantes	8° A 8° B 9° A 9° B 10° A 10° B	19 18 17 18 11 15	100%
Docentes		22	100%
TOTAL		**120**	100%

Tabla 1: Población y muestra
Elaborado por: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable Independiente: Práctica Deportiva

CONCEPTUALIZA-CIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Son las actividades físicas regidas por normas que ayudan en el desarrollo físico, psicomotor del individuo y a sus valores sociales y afectivos.	Actividades físicas	Deportivas, Recreativas, De entrenamiento	La práctica de actividades deportivas ayuda a su autoestima? ¿Considera que el deporte es importante para su salud?	Encuesta Cuestionario
	Desarrollo psicomotor	Ejercicios	¿Usted prefiere hacer deporte antes que dedicarse al manejo de la tecnología? ¿Realiza deporte en su tiempo libre? ¿Practica deporte con frecuencia?	
	Valores sociales y afectivos	Trabajo en equipo	¿Cuándo hace deporte se integra al grupo? ¿En cultura física, que actividades prefiere?	

Variable Dependiente: Autoestima

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es el sentimiento valorativo del propio ser que incide en la personalidad.	Sentimiento valorativo Personalidad	satisfacción personal seguridad en sus capacidades Interrelación con los demás	Usted se acepta tal como es? Reconoce sus límites y capacidades? Demuestra seguridad en las cosas que realiza? ¿Usted se integra sin problema al grupo de compañeros? ¿Cree usted que actividades físicas, deportivas y recreativas ayudaría a elevar su autoestima?	Encuesta Cuestionario

Tabla 2: Operativización de las variables.
Elaborado por: Lcda**.** Violeta Ramírez Andocilla

3.6 PLAN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la recolección de la información de la investigación a criterio de Herrera, Medina y Naranjo, se consideró los siguientes elementos y se realizó mediante encuestas con un cuestionario estructurado:

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¡Para Qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
2.-A qué personas	La investigación está dirigida a los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica del.
3.-Sobre qué aspectos?	La autoestima La práctica deportiva
4.-Quién	Violeta Ramírez Andocilla, investigadora
5.-Cuándo	Diciembre 2012
6.- Dónde	Liceo Militar Geovanni Calle, cantón Pelileo
7.-Cuántas veces	Se realizó una vez
8.-Técnicas de Recolección	Encuesta dirigida a los estudiantes
9.-Con qué	Cuestionario estructurado
10.-En qué situación	Se visitará el salón de clase de los estudiantes de octavo, noveno y décimo

Tabla 3: Plan para la recolección de la información.
Elaborado por: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

a. Se entregó los formularios a las estudiantes de octavo, noveno y décimo año en visita al Liceo Militar Geovanni Calle del cantón Pelileo
b. A través de la aplicación de los instrumentos y técnicas antes mencionadas a estudiantes y docentes, la investigadora recogió toda la información pertinente.

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

La información recopilada mediante los instrumentos de investigación, como es la encuesta aplicada a los 98 estudiantes de octavo, noveno y décimo año y los 22 docentes del establecimiento, seguirá los siguientes pasos:

a. **Revisión crítica de la información recogida:** Se realizó la depuración de la información.
b. **Tabulación de la información**: Se procedió a tabular los datos obtenidos luego de la aplicación de los instrumentos.
c. **Presentación de los datos**: luego de la tabulación se procedió a procesarla de tal manera que los resultados se visualicen en gráficos y tablas estadísticas.
d. **Análisis de resultados:** Se destacó las relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
e. **Interpretación de resultados**: Se interpretó los resultados con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
f. **Comprobación de la hipótesis y selección del estadígrafo**: Se eligió la prueba Chi Cuadrado, consistente en determinar en primer lugar los valores observados y luego, los valores esperados para relacionarlos y verificar la hipótesis.
g. Finalmente **se estableció conclusiones y recomendaciones**

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL LICEO MILITAR GEOVANNI CALLE

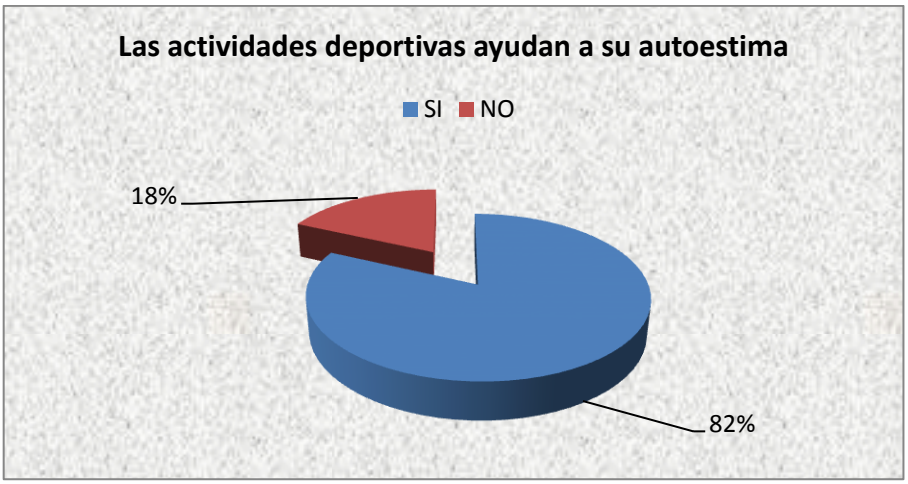
PREGUNTA 1: Practicar actividades deportivas ayuda a su autoestima?

Tabla # 4.

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	90	92
NO	8	8
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 3:



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Los resultados de la tabla 4, demuestran que el 92% de estudiantes, es decir 92 de ellos, consideran que las actividades deportivas ayudan a su autoestima, el 8%, es decir 8, expresan que las actividades deportivas no ayudan a su autoestima.

Interpretación

La práctica deportiva es capaz de aportar al ser humano importantes beneficios físicos, psicológicos y sociales para instaurar en niños y jóvenes los estilos de vida activos y saludables, contribuye a la salud física y emocional, alivia el estrés, da disfrute y relación social, con una gran capacidad de formación integral. produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico.

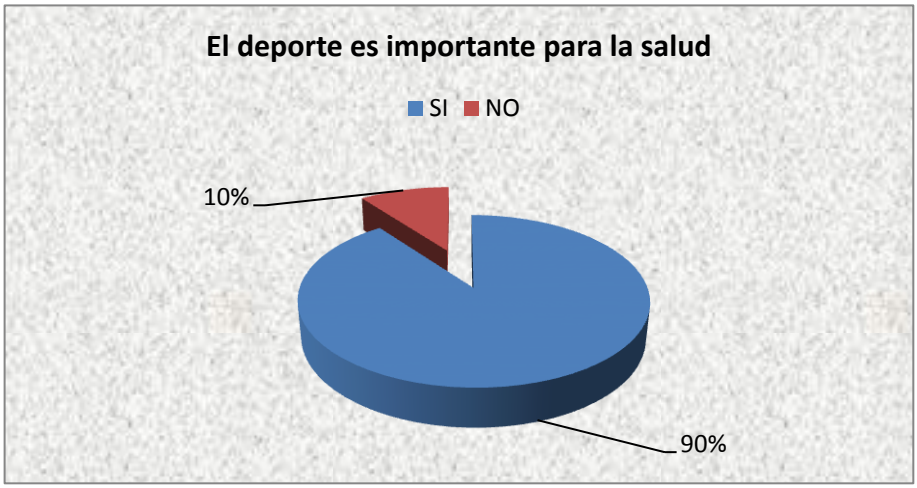
PREGUNTA 2: Considera que el deporte es importante para su salud?

Tabla # 5

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	88	33
NO	10	67
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 4:



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Los resultados de la tabla 5, que corresponde a la pregunta 2, demuestran que el 90% de estudiantes, es decir 88 de ellos, expresan que el deporte es importante para la salud, en tanto que 10 estudiantes, es decir el 10% manifiestan que el deporte no es importante para la salud.

Interpretación

La práctica de un deporte contribuye no sólo la prevención de enfermedades sino que, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación entre la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física y social, se constituyen en una de las funciones relevantes del ejercicio físico. El equilibrio personal, las relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones y el combate al sedentarismo, son elementos de contribución a la salud.

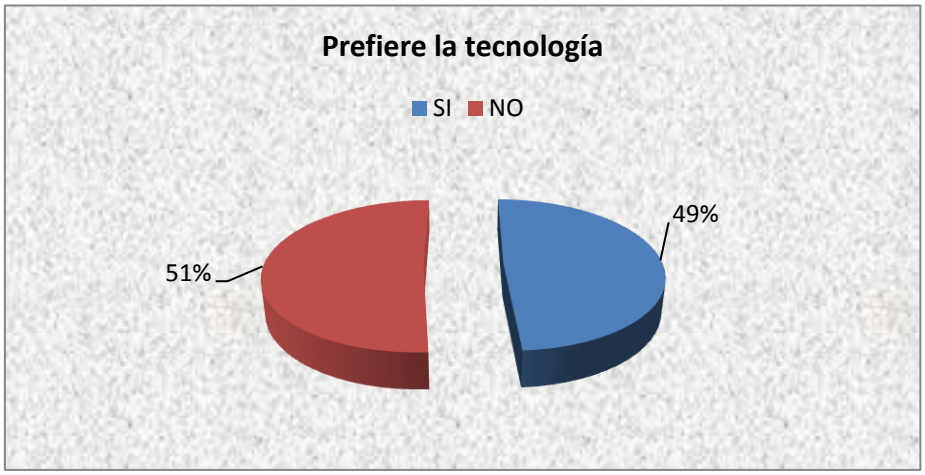
PREGUNTA 3: ¿Usted prefiere hacer deporte antes que dedicarse al manejo de la tecnología?

Tabla # 6

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	48	49%
NO	50	41%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 5:



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Los resultados de la tabla 5, que corresponde a la pregunta 3, demuestran que el 51% de estudiantes, es decir 50 de ellos, expresan que prefieren manejar la tecnología antes que hacer deporte, en tanto que 48 estudiantes, es decir el 49% manifiestan que no realizan deporte y prefieren el uso de la tecnología.

Interpretación

Los cambios sociales de la era industrial, unidos a las transformaciones en los hábitos de ocio y la irrupción de tecnologías de la comunicación como Internet, conducen al ser humano hacia el sedentarismo, sin que hasta el presente haya alternativas eficaces para combatirlo. La ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y cada vez afecta a edades más tempranas.

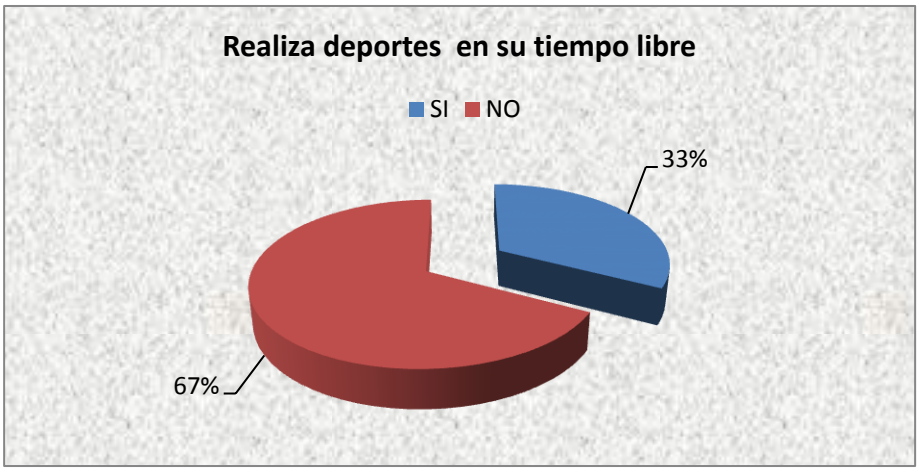
PREGUNTA 4: ¿Realiza deporte en su tiempo libre?

Tabla # 7

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	32	33
NO	66	67
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 6



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Los resultados de la tabla 5, que corresponde a la pregunta 2, demuestran que el 67% de estudiantes, es decir 62 de ellos, expresan que no realizan ejercicios en sus tiempo libre, en tanto que 36 estudiantes, es decir el 33% manifiestan que no realizan ejercicios.

Interpretación

El ejercicio físico tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva, sin embargo, en la actualidad los jóvenes prefieren permanecer estáticos frente a un televisor o en el internet teniendo ello, repercusiones físicas e influencia en lo psicológico y social.

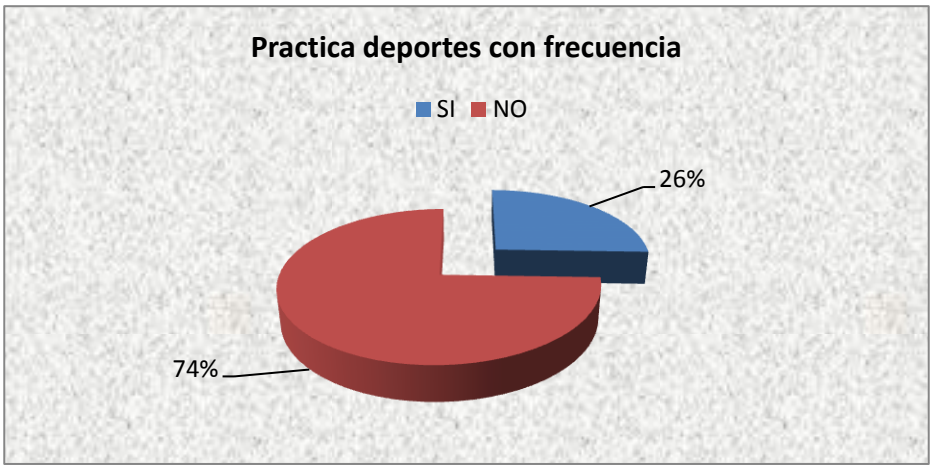
PREGUNTA 5: ¿Practica algún deporte con frecuencia?

Tabla # 8.

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	25	26%
NO	73	74%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 7



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Los resultados de la tabla 6, correspondiente a la pregunta 3, demuestran que el 74% de estudiantes, es decir 73 de ellos, expresan que no practican deportes con frecuencia, mientras que 27 estudiantes, es decir el 26% expresan que no efectúan deportes con frecuencia.

Interpretación

El deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan experiencias relacionadas con el éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia. Además, los niños y niñas con niveles de actividad más elevados presentan asimismo más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo el no practicarlo, puede sumir al individuo en niveles emocionales bajos, con muy poca sociabilidad que afecta su autoestima.

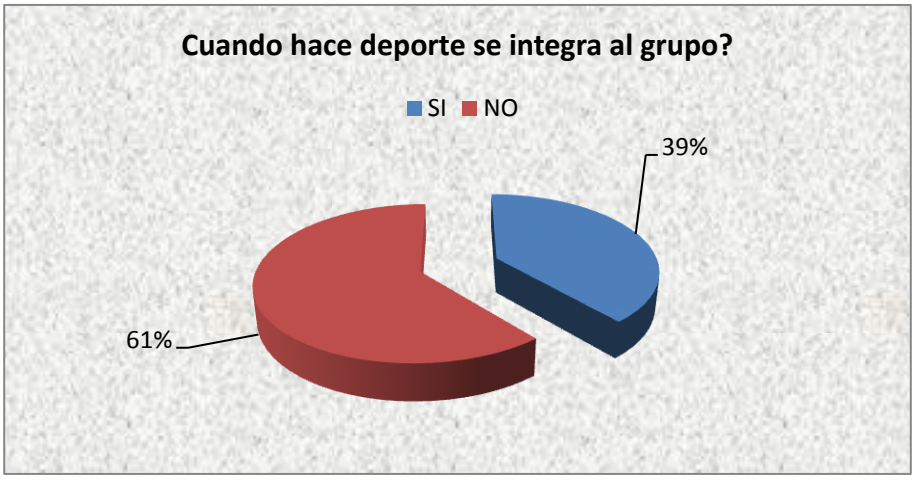
PREGUNTA 6: ¿Cuándo hace deporte se integra al grupo?

Tabla # 9

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	38	
NO	60	
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 8



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Se puede visualizar en la tabla 7 que corresponde a la pregunta 4 , que el 61% de estudiantes, es decir 60 de ellos, expresan que al hacer deporte si se integran al grupo de trabajo, mientras que 38 estudiantes, es decir el 39% manifiestan que no se integran al grupo.

Interpretación

El deporte contribuye al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración, además, aprenden habilidades de trabajo en equipo y a cómo fijarse metas. Al trabajar con los compañeros de equipo para ganar los juegos y alcanzar metas, estás aprendiendo cómo ser exitoso. Esas habilidad serán útiles para en trabajo y la vida familiar.

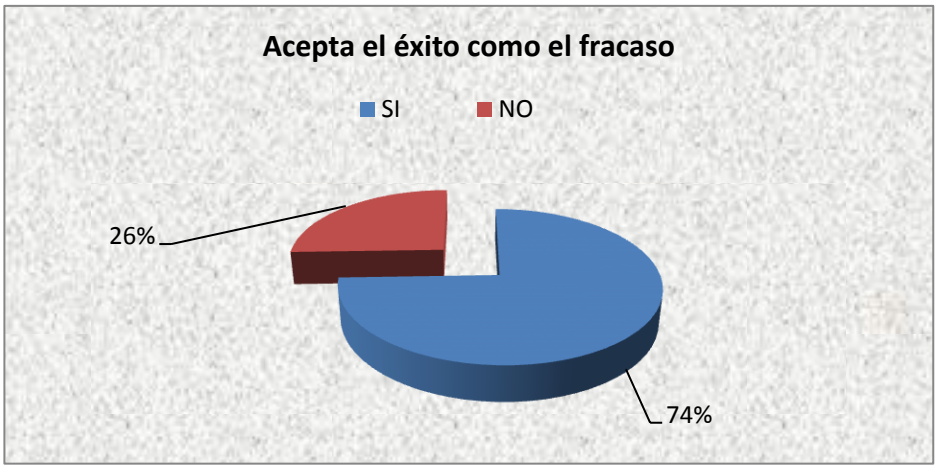
PREGUNTA 7: ¿Acepta sin dificultad los fracasos?

Tabla # 10

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	73	74%
NO	25	26%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 9



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Se aprecia en los resultados de la tabla 8 que corresponde a la pregunta 5, que el 74% de estudiantes, es decir 73 de ellos, consideran que pueden aceptar sin dificultad los éxitos y fracasos, mientras que 25 estudiantes, es decir el 26% presentan dificultades para aceptar especialmente el fracaso.

Interpretación

La vida transcurre entre triunfos y fracasos, y la autoestima es el valor que nos hace tener plena seguridad en nuestras capacidades, evitando caer en el pesimismo y el desánimo**.** Existe la necesidad de formar individuos con una autoestima alta y saludable, que se caractericen por ser tolerantes y respetuosos de los demás, individuos responsables de sus acciones, íntegros, que sientan orgullo de sus logros, con iniciativa, dispuestos a tomar riesgos que busquen los retos de alcanzar metas ambiciosas, que dirijan y controlen su propia existencia.

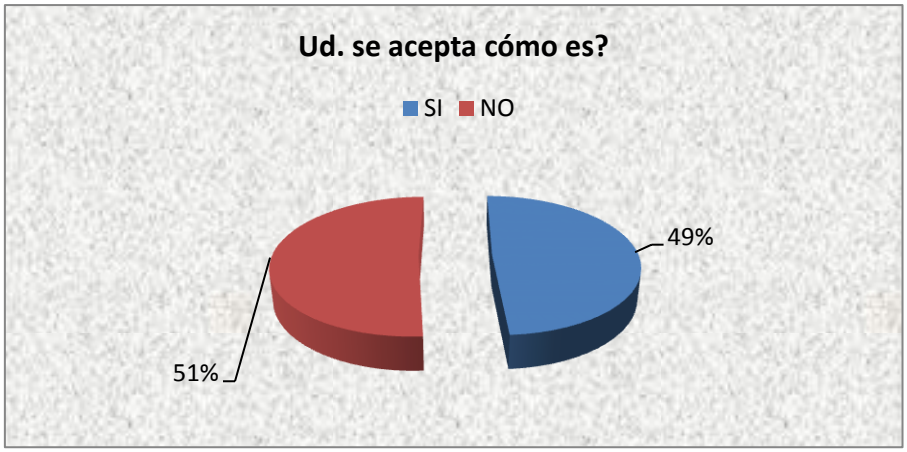
PREGUNTA 8: Usted se acepta tal como es?

Tabla # 11

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	48	49%
NO	50	51%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 10



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Se visualiza en la tabla 9 que corresponde a la pregunta 6, que el 51% de estudiantes, es decir 50 de ellos, manifiestan que no se aceptan como son, mientras que 48 estudiantes, es decir el 49% se aceptan como son.

Interpretación

La autoestima refleja el amor que tenemos de nuestra persona, y el valor de la autoestima esta fundamentado en un profundo conocimiento y valoración de nosotros mismos. La aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y el autoestima. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos del comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros.

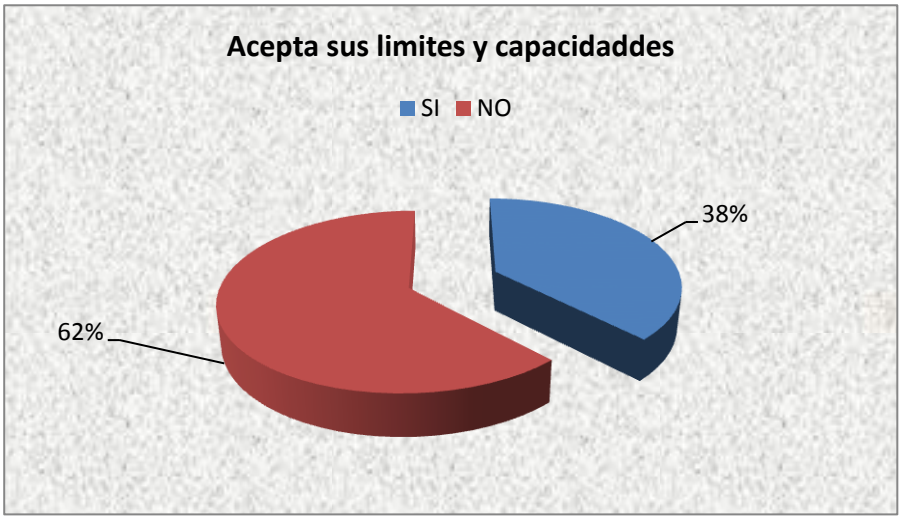
PREGUNTA 9: Reconoce sus límites y capacidades?

Tabla # 12

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	37	38%
NO	61	62%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado por: Violeta del Carmen Ramírez Andocilla

Gráfico # 11



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Violeta del Carmen Ramírez Andocilla

Análisis

Se visualiza en la tabla 10 que corresponde a la pregunta 7, que el 62% de estudiantes, es decir 61 de ellos, manifiestan que no aceptan sus límites y capacidades, mientras que 37 estudiantes, es decir el 38% si aceptan sus límites y capacidades.

Interpretación

Confiar en uno mismo, en las capacidades y en las opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que se piensa y siente, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás, ser consiente de las limitaciones y trabajar para superarlas. Conocer las capacidades de hacer cosas bien en determinados ámbitos de la vida y esforzarse por lograr los éxitos que se desea para el futuro, refleja una buena autoestima caso contrario será síntomas de una baja autoestima.

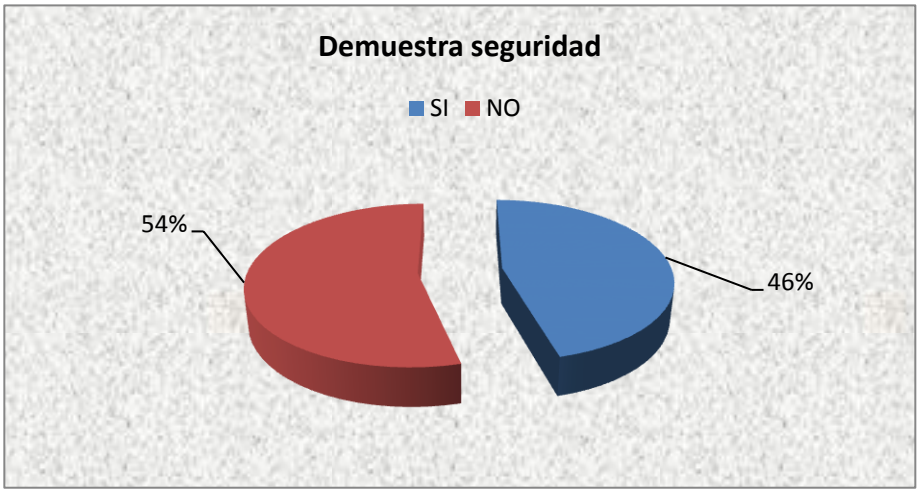
PREGUNTA 10: Demuestra seguridad en las cosas que realiza?

Tabla # 13

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	45	42%
NO	53	57%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 12



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Violeta del Carmen Ramírez Andocilla

Análisis

Se puede apreciar en la tabla 11 que corresponde a la pregunta 8, que el 54% de estudiantes, es decir 53 de ellos, consideran que no tienen seguridad en sus actos, mientras que 45 estudiantes, es decir el 46% expresan que en sus actos si demuestran seguridad.

Interpretación

La falta de seguridad en si mismo induce a la necesidad de compararse e identificarse con modelos sociales e impide comprender que cada persona es única y diferente y que lo único comparable es el potencial con respecto a si mismo. La seguridad en uno mismo es una vivencia o sentimiento que viene desde el propio interior, ayuda a sentirse bien y a tener confianza en los propios potenciales internos. La seguridad es también humildad y aceptación de uno mismo, con sus capacidades y limitaciones como ser humano.

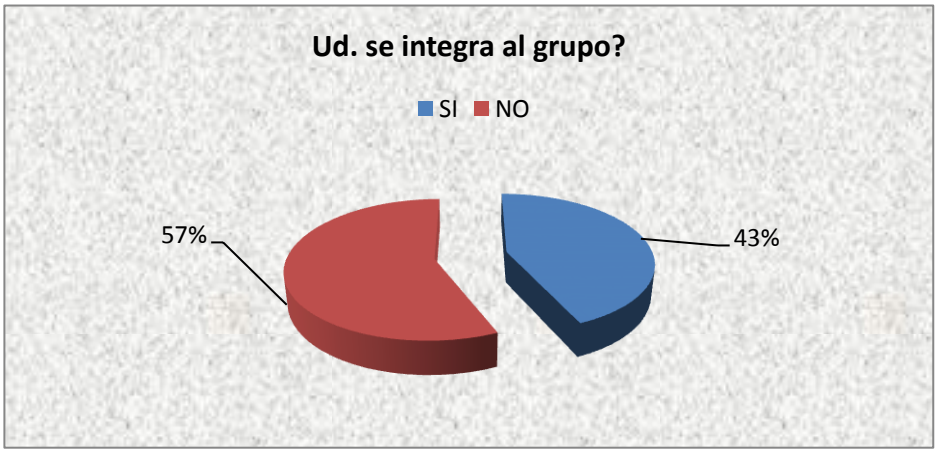
PREGUNTA 11: ¿Usted se integra sin problema al grupo de compañeros?

Tabla # 14

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	43	43%
NO	56	57%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 13



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Se aprecia en la tabla 12 que corresponde a la pregunta 9, que el 57% de estudiantes, es decir 56 de ellos, consideran que no pueden integrarse al grupo de compañeros con facilidad, mientras que 43 estudiantes, es decir el 43% se integran al grupo sin dificultad.

Interpretación

Una de las características de una baja autoestima es el aislarse, el no integrarse a los grupos de trabajo, por inseguridad, poca confianza en sus capacidades, por el temor al fracaso y el creer que tiene limitaciones lo cual afecta su yo personal y afecta su crecimiento y superación personal. Por lo contrario, el deporte constituye el espacio ideal para trabajar en equipo, para interrelacionarse y mantener contacto social.

PREGUNTA 12. Cree usted que actividades físicas, deportivas y recreativas elevaría su autoestima?

Tabla # 15

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	90	91%
NO	8	9%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 14

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Se visualiza en la tabla 13 que corresponde a la pregunta 12, que el 91% de estudiantes, es decir 90 de ellos manifiestan que si participarían en actividades físicas programadas por la institución para elevar su autoestima , el 9%, es decir 8 de ellos expresan que no participarían.

Interpretación

La autoestima debe estar enfocada en una perspectiva realista y objetiva de la persona, donde es necesario alcanzar la plena aceptación de sus defectos y limitaciones, con el reconocimiento de las aptitudes y destrezas. Este equilibrio interior basado en el conocimiento propio, en el autorespeto, en la autoaceptación, en la autoconfianza y es el deporte el mecanismo idóneo para lograrlo.

4.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DEL LICEO MILITAR GEOVANNI CALLE

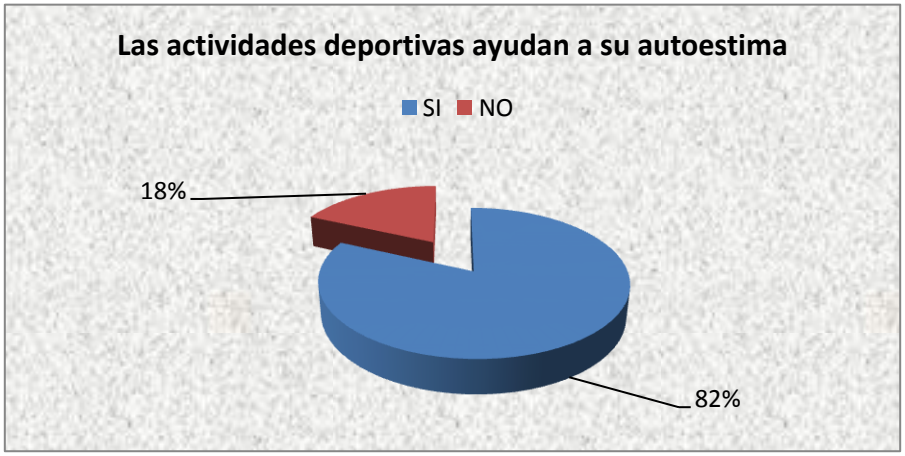
PREGUNTA 1: Considera que las actividades deportivas ayuda al autoestima de los estudiantes?

Tabla # 16

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	18	82%
NO	4	18%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los docentes del Liceo Geovanni Calles
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 15



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Los resultados de la tabla 14, demuestran que el 82% de docentes, es decir 18 de ellos, consideran que las actividades deportivas ayudan a su autoestima, mientras que 4 docentes, es decir el 18% expresan que las actividades deportivas no ayudan a su autoestima.

Interpretación

El juego y el deporte se constituyen en elementos fundamentales de la conducta motriz, no sólo por ser en sí mismos factores de actividad física, sino por constituirse en un entramado de relaciones sociales que contribuyen al equilibrio personal, al fomentar las relaciones interpersonales y su utilización como un medio de adecuación e inserción social.

PREGUNTA 2: Considera que el deporte es importante para su salud de los estudiantes?

Tabla # 17

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	22	100
NO	0	0
TOTAL	100	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los docentes del Liceo Geovanni Calles
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 16

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Los resultados de la tabla 17, que corresponde a la pregunta 2, demuestran que el 100% de docente, es decir 22 de ellos, consideran que el deporte es importante para su salud.

Interpretación

La práctica de un deporte contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la contribución al movimiento motor. La actividad física ayuda al cuerpo no sólo la prevención de enfermedades sino que, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación entre la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física-social, se constituyen en una de las funciones relevantes del ejercicio físico, mejorando de forma armónica y equilibrada el rendimiento motor que lleve a incrementar su disponibilidad física.

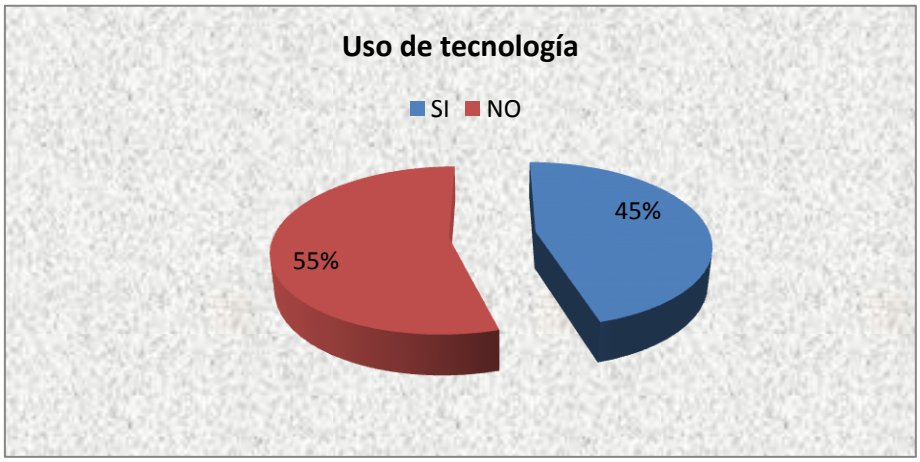
PREGUNTA 3: ¿A su criterio, los estudiantes prefieren hacer deporte antes que dedicarse al manejo de la tecnología?

Tabla # 18

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	10	45%
NO	12	55%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Docente del Liceo Geovanni Calle
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 17



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Los resultados de la pregunta 3 y visualizada en la tabla 18, demuestran que el 55% de docentes, es decir 12 de ellos, consideran que los estudiantes prefieren el uso de la tecnología antes que hacer deporte, en tanto que 10 docentes, es decir el 45% consideran que los alumnos prefieren el uso de tecnología al deporte.

Interpretación

En la actualidad los cambios sociales de la era de la comunicación, unidos a las costumbres en los hábitos de ocio y la incursión de tecnologías de la comunicación como Internet, conducen al ser humano hacia el sedentarismo, sin que hasta el presente haya alternativas eficaces para combatirlos. La ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y cada vez afecta a edades más tempranas limitando el desarrollo de la actividad física.

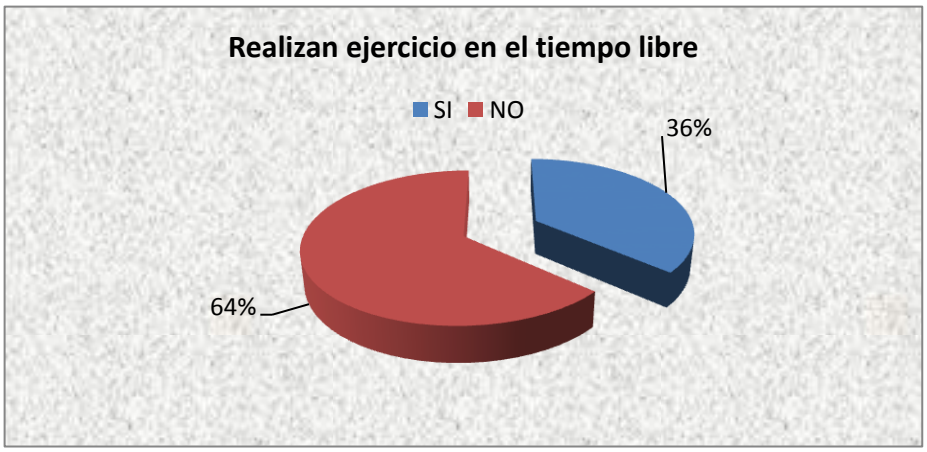
PREGUNTA 4: ¿A su criterio, los estudiantes realizan ejercicio en su tiempo libre?

Tabla # 19

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	8	36%
NO	14	64%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Docentes del Liceo Geovanni Calle
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 18



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Los resultados de la tabla 15 que corresponde a la pregunta 2 demuestran que el 64% de docentes, es decir 14 de ellos, consideran que los estudiantes no realizan ejercicios en el tiempo libre, mientras que 8 docentes, es decir el 36% expresan que los estudiantes si realizan ejercicios en su tiempo libre.

Interpretación

La ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y cada vez afecta a edades más tempranas. Los cambios sociales de la era industrial, unidos a las transformaciones en los hábitos de ocio y la irrupción de tecnologías de la comunicación como Internet, conducen al ser humano hacia el sedentarismo, sin que hasta el presente haya alternativas eficaces para combatirlo. Los adolescentes actualmente, dan mayor importancia a la tecnología y pasa mucho tiempo en un estado de pasividad.

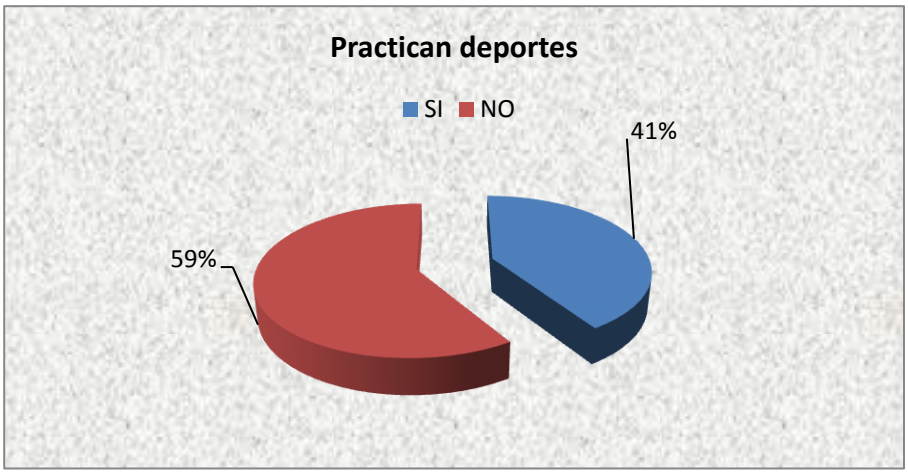
PREGUNTA 5: ¿Los estudiantes practican deporte con frecuencia?

Tabla # 20

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	9	41%
NO	13	59%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Docentes del Liceo Geovanni Calle
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 19



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Se visualiza en la tabla 16, que corresponde a la pregunta 3 que el 59 % de docentes, es decir 13 de ellos, consideran que las estudiantes no practican ningún tipo de deporte, mientras que 6 docentes, es decir el 41% expresan que los estudiantes si practican deporte.

Interpretación

El deporte no solo representa una sana actividad extracurricular sino que también enseña muchos valores positivos como la responsabilidad, autoconfianza, disciplina, trabajo en equipo y la dedicación a una actividad degusto personal. En esta investigación queremos determinar como el deporte posee una relación estrecha con la autoestima y su impacto positivo ante los adolescentes.

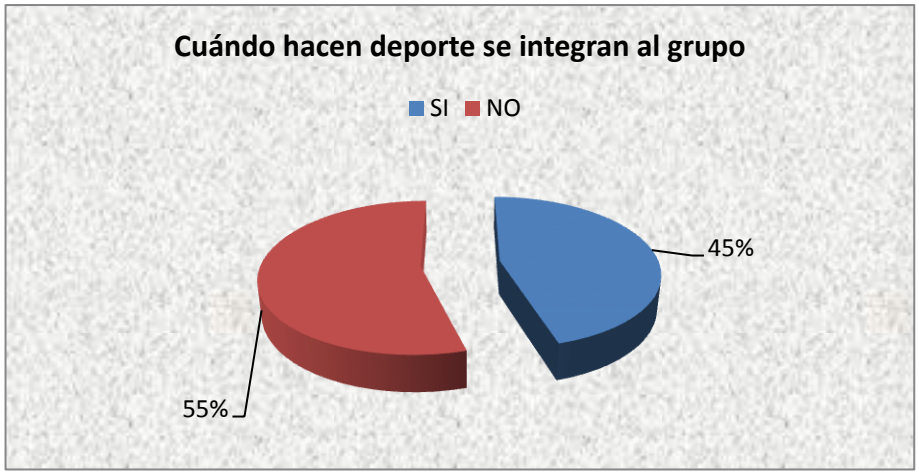
PREGUNTA 6: ¿Los estudiantes cuándo hacen deporte se integran al grupo?

Tabla # 21

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	10	45%
NO	12	55%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Docentes del Liceo Geovanni Calle
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 20



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Los resultados de la tabla 17, que corresponde a la pregunta 4 demuestran que para 12 docentes que representan al 55% los estudiantes cuando hacen deporte no se integran al grupo, en tanto que 8 docentes, es decir el 45% expresan que los estudiantes al hacer deporte si se integran al grupo.

Interpretación

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar el autoestima, fortaleciendo su capacidad física y mental, influye en el estado de ánimo mejorando las relaciones sociales, y también se convierten en personas más activas y dinámicas.

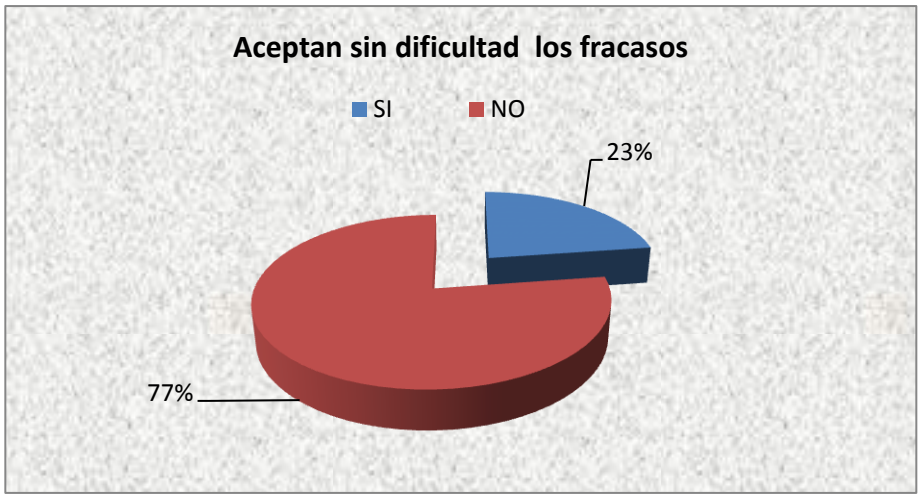
PREGUNTA 7: ¿Los alumnos aceptan sin dificultad los fracasos?

Tabla # 22

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	23%
NO	17	77%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Docentes del Liceo Geovanni Calle
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 21



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

La tabla 18, demuestra que el 77% de docentes, es decir 17 de ellos, consideran que los estudiantes si presentan dificultad para aceptar los fracasos, mientras que 5 docentes, es decir el 23% expresan que los estudiantes no tienen dificultad al aceptar los fracasos.

Interpretación

Con frecuencia el no alcanzar los resultados o logros que aspira el estudiante trae como consecuencia la minimización de sus capacidades, actitudes de aislamiento, agresividad o pasividad, estados de depresión por considerar que fracasó afectando su estado de ánimo y que ordinariamente esta ligado a niveles de baja de autoestima. Por el contrario, si el estudiante tiene confianza y seguridad como reflejo de su buena autoestima, este no le afectará en gran medida, sabrá superarlo y trabajar para mejorar.

PREGUNTA 8: A su criterio, los alumnos se aceptan como son?

Tabla # 23

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	7	32%
NO	15	68%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Docentes del Liceo Geovanni Calle
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 22

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

La tabla 19, demuestra que el 68% de docentes, es decir 15 de ellos, consideran que los estudiantes no se aceptan como son, mientras que 7 docentes, es decir el 32% expresan que los estudiantes si se aceptan como son.

Interpretación

Es necesario que el adolescente sea capaz de aceptar sus emociones, sus pensamientos y sus conductas. La aceptación de todos ellos proporciona, por principio, tranquilidad y ayuda, además, a sentirse mejor con uno mismo, a fortalecer el autoestima. Por el contario, no aceptarse es, definitivamente, la principal causa de sufrimiento y lo que más daña el amor por uno mismo. Lo que lastima la autoestima es el rechazo de lo que sentimos, pensamos o hacemos.

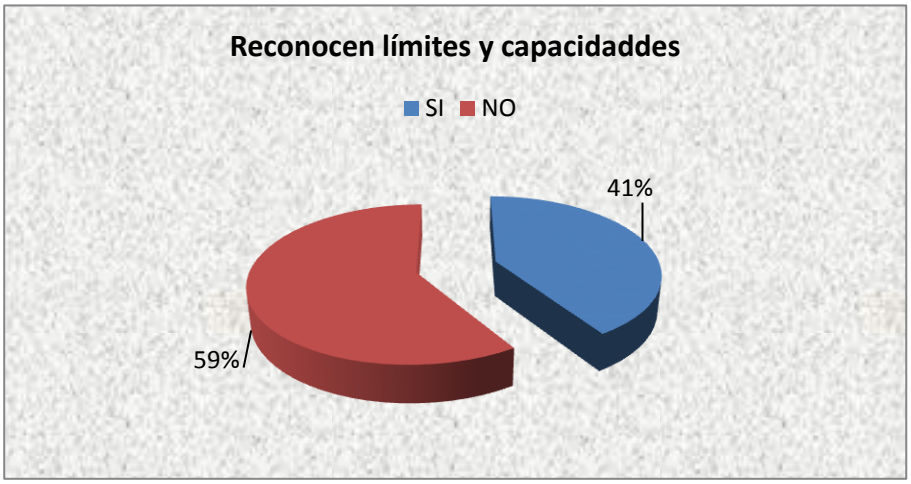
PREGUNTA 9: Cree Ud., que los estudiantes reconocen sus límites y capacidades?

Tabla # 24

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	9	41%
NO	13	59%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 23



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

La visualización de la tabla 20, demuestra que el 59% de docentes, es decir 13 de ellos, consideran que los estudiantes no reconocen sus límites y capacidades, mientras que 9 docentes, es decir el 41% expresan que los estudiantes si reconocen sus capacidades y limitaciones.

Interpretación

La autoconfianza es necesaria para progresar. Implica el conocimiento personal, que incluyen cualidades, virtudes y límites, ser sinceros con nosotros mismos. Quien tiene confianza considera que los problemas no son un impedimento sino un nuevo reto para ser más fuertes, confía en sus habilidades y reconoce sus limitaciones, tratando siempre de aprender para superar sus limites.

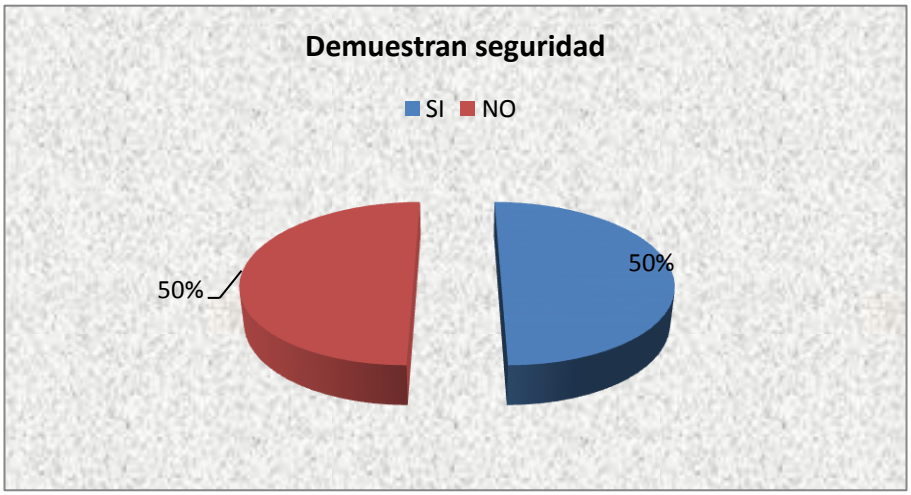
PREGUNTA 10: Los alumnos, demuestran seguridad en las cosas que realiza?

Tabla # 25

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	11	50%
NO	11	50%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Docentes del Liceo Geovanni Calle
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 24



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

Se puede apreciar en la tabla 21 que corresponde a la pregunta 10, demuestra que el 50% de docentes, es decir 11 de ellos, consideran que los estudiantes no demuestran seguridad en sus actos, mientras que 11 docentes, es decir el 50% expresan que los estudiantes si demuestran seguridad en su actuar.

Interpretación

Muchas veces la falta de seguridad está relacionada con cítricas, frustraciones experiencias del pasado, que han marcado en la vida y que generan una barrera, un muro de contención que no deja plena libertad para actuar ante las circunstancias actuales. Todas las personas cometen errores, pero lo importante es poder aprender de ellos, llevarlos a enseñanzas prácticas en la vida, que permitan afrontar las cosas desde otra perspectiva con positivismo.

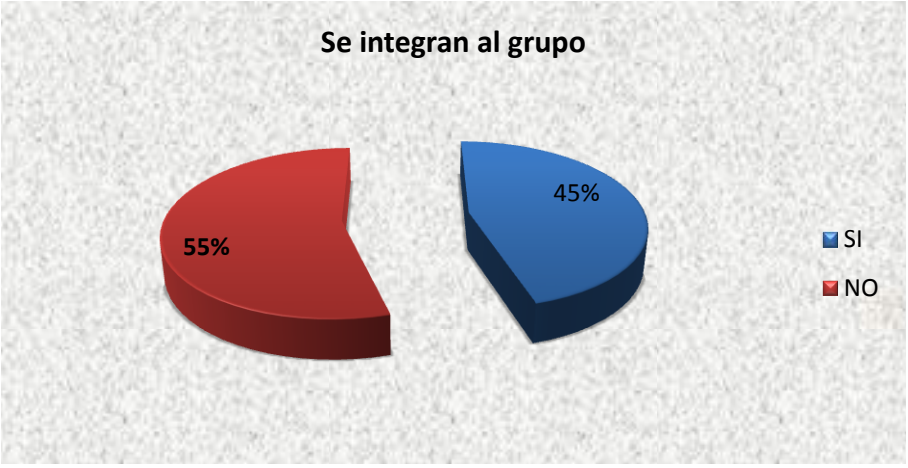
PREGUNTA 11: ¿Los estudiantes, se integran sin problema al grupo de compañeros?

Tabla # 26

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	10	45%
NO	12	55%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Docentes del Liceo Geovanni Calle
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 25



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

La tabla 22 que corresponde a la pregunta 11 permite apreciar que el 55% de docentes, es decir 12 de ellos, consideran que los estudiantes no se integran con facilidad a los grupos de trabajo, mientras que 10 docentes, es decir el 45% expresan que los estudiantes si se integran en los grupos de trabajo.

Interpretación

La autoestima es el requisito indispensable para las relaciones interpersonales y humanas sanas. El aceptarse así mismo permite que puedas amar y respetar a los demás. Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados se esta para afrontar las adversidades, más posibilidades de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, más inclinados a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad.

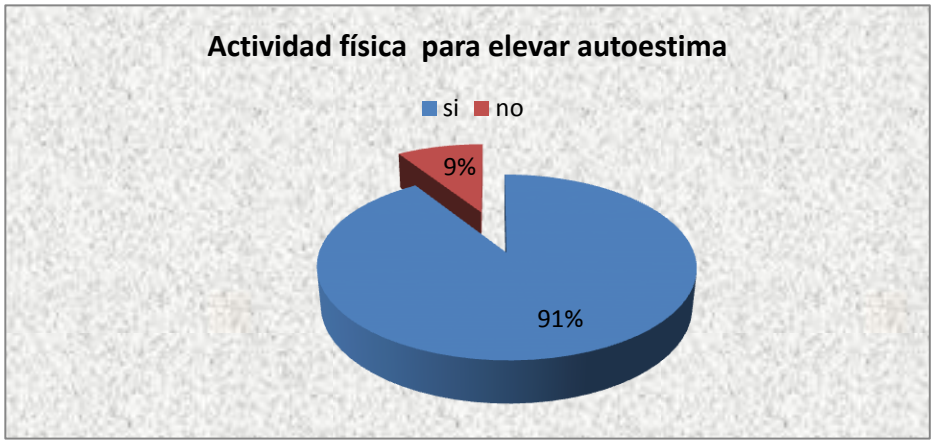
PREGUNTA 12 Cree usted que realizar actividades físicas, deportivas y recreativas elevará la autoestima de los estudiantes?

Tabla # 27

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	20	91%
NO	2	9%
TOTAL	22	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los Docentes del Liceo Geovanni Calle
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Gráfico # 26



Fuente: Encuestas aplicadas a los Estudiantes de 8°,9°,10°
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Análisis

La tabla 23 que corresponde a la pregunta 12, demuestra que el 91% de docentes es decir 20 de ellos, considera que los estudiantes si requieren ser insertados en programas de actividad física que contribuya a elevar su autoestima, 9% de docentes o sea 2 piensan que los estudiantes no requieren actividades físicas para mejorar su autoestima.

Interpretación

Tener una buena autoestima implica ser conscientes de las virtudes y defectos propios, así como de lo que los demás. El deporte, el juego, las actividades recreativas y un trato positivo por los miembros de la comunidad educativa contribuyen enormemente al respeto hacia uno mismo y consecuentemente hacia los demás, a la integración, al desarrollo de valores y a la cooperación mutua.

4.3 VERIFICACION DE LA HIPÓTESIS

PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

Modelo Lógico

Hipótesis nula (H_0): La practica deportiva **no incide** en la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica del Liceo Geovanni Calle de la ciudad de Pelileo durante el primer quimestre del año lectivo 2012-2013

Hipótesis alterna (h_i): La practica deportiva **si incide** en la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica del Liceo Geovanni Calle de la ciudad de Pelileo durante el primer quimestre del año lectivo 2012-2013.

Modelo matemático

$H_0 = H_1$ $\qquad$ $H_0 \neq H_1$

TABLA DE CONTINGENCIA DE FRECUENCIA DE VALORES OBSERVADOS

Cálculo de Frecuencia de valores observados

ALTERNATIVAS			CATEGORÍAS		TOTAL
			SI	NO	
1	**Pregunta 3 Estudiante**	¿Realiza deporte en su tiempo libre?	32	66	98
2	**Pregunta 10 Estudiantes**	Demuestra seguridad en las cosas que realiza?	45	53	98
3	**Pregunta 12 Estudiantes**	Participaría en actividades físicas para mejorar su autoestima	90	8	98
4	**Pregunta 3 Docentes**	¿A su criterio, los estudiantes realizan ejercicios en su tiempo libre?	8	14	22
5	**Pregunta 10 Docentes**	Los alumnos, demuestran seguridad en las cosas que realiza?	11	11	22
6	**Pregunta 12 Docentes**	Considera que la institución debe implementar un programa de actividades físicas para elevar el autoestima de los estudiantes?	20	2	22
	TOTAL		206	154	**360**

Parámetros para la comprobación de hipótesis (frecuencias observadas y esperadas)

ALTERNATIVAS		SI		NO		TOTAL
		(fo)	(fe)	(fo)	(fe)	
Pregunta 4 Estudiantes	¿Realiza deporte en su tiempo libre?	32	56,07	66	41,92	98
Pregunta 12 Estudiantes	Demuestra seguridad en las cosas que realiza?	45	56,07	53	41,92	98
Pregunta 12 Estudiantes	Participaría en actividades físicas para mejorar su autoestima	90	56,07	8	41,92	98
Pregunta 4 Docentes	¿A su criterio, los estudiantes realizan ejercicios en su tiempo libre?	8	12,58	14	9,41	22
Pregunta 10 Docentes	Los alumnos, demuestran seguridad en las cosas que realiza?	11	12,58	11	9,41	22
Pregunta 12 Docentes	Considera que la institución debe implementar un programa de actividades físicas para elevar el autoestima de los estudiantes?	20	12,58	2	9,41	**22**
TOTAL		206		154		**360**

Tabla # 28 cont.: Frecuencias observadas y esperadas

Fuente: Cuestionario

Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

4. CÁLCULO ESTADÍSTICO CHI - CUADRADO

Para obtener el valor de chi cuadrado calculada se aplica la siguiente fórmula}

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

$F_{o=}$ Frecuencias observadas

F_e =Frecuencias esperadas

Apoyo para el cálculo de chi cuadrado

fo	fe	(fo-fe)	(fo-fe)2	(fo-fe)2/e
32	56,07	-24,07	579,3649	10,3328
45	56,07	-11,07	122,5449	2, 1847
90	56,07	33,93	1151,2449	20,5322
8	12,58	-4,58	20,9764	1,6674
11	12,58	-1,58	2,4964	0,1984
20	12,58	7,42	55,0564	4,4168
66	41,92	24,08	579,8464	13,8124
53	41,92	11,08	122,7664	2,92,85
8	41,92	-33,92	1150,5664	27,4467
14	9,41	4,59	21,0681	2,2389
11	9,41	1,59	2,5281	0,2686
2	9,41	-7,41	54,9081	5,8350
360	360			**86,7492**

Tabla # 28 cont.: Frecuencias observadas y esperadas
Fuente: Cuestionario
Elaborado: Violeta del Carmen Ramírez Andocilla

GRADOS DE LIBERTAD

g.l. = (F - 1)*(C -1)

g.l. = (6 -1)*(2 -1)

g.l. = 5*1

g.l. = 5

NIVEL DE SIGNIFICACION

Para la comprobación de la hipótesis se escoge un nivel de significancia del 0,05%.

α = 0.05

X^2 t: 11,0705 **X^2** *tabular*: **11,0705**

gl = 5

Si X^2 c > a X^2 t= 11,0705 se rechaza la hipótesis nula Ho y se acepta la hipótesis alterna H1

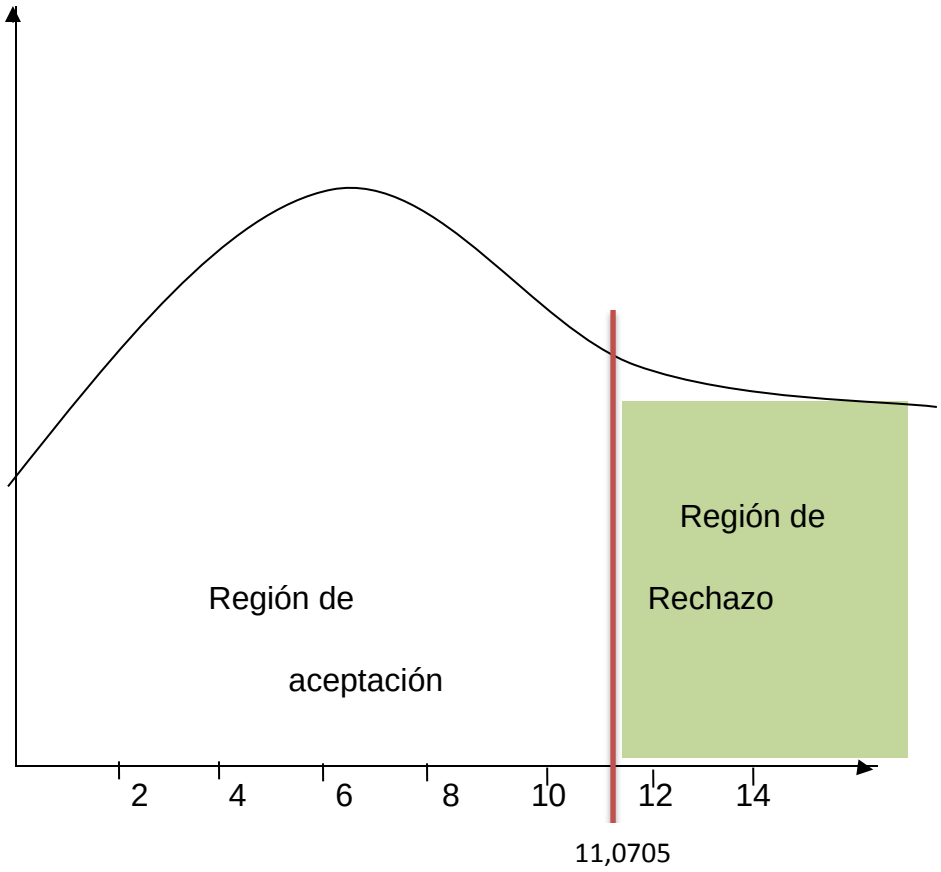


Gráfico # 27
Elaborado: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

COMPARACION ENTRE EL VALOR DE CH-CUADRADO Y EL VALOR DE CHI- TABULAR

Si el valor de chi-cuadrado calculado es menor o igual que chi cuadrado tabular entonces se acepta la hipótesis nula, caso contrario se la acepta la hipótesis alterna.

$\mathbf{X^2}\,calc \geq \mathbf{X^2}\,tab$

86,7492 ≥ 11,0705

DECISIÓN FINAL

Por tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

Para 5 grados de libertad a un nivel de significación 0,01 se obtiene en la tabla **11,0705** y como el valor del X^2 *calculada* es **86,7492** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alterna que dice: **"La practica deportiva SI incide en la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica del Liceo Geovanni Calle de la ciudad de Pelileo durante el primer quimestre del año lectivo 2012-2013. "**

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

El análisis de los resultados de las encuestas permite concluir que los los estudiantes del octavo, noveno y décimo del Liceo Geovanni Calle requieren de una alternativa de solución que les permita fortalecer su autoestima, pues, reflejan que:

- La práctica de deporte, en los estudiantes es esporádica que no contribuye a la mejora de autoconfianza, ni a profundizar en el adolescente estrategias adecuadas para convivir, trabajar en equipo desenvolverse y resolver conflictos.

- Los estudiantes en gran porcentaje prefieren permanecer su tiempo libre frente a un computador antes que hacer deporte en detrimento de su salud, de su sociabilidad, de su integración e interacciones en el grupo que se dan en las distintas actividades físicas, lo cual afecta su autoestima.

- Los estudiantes por sus múltiples actividades no efectúan ejercicios en su tiempo libre, mucho menos practica deportes con frecuencia, si lo hace, es esporádico, asumiendo unas actitud sedentaria que a la corta o a la larga afecta aspectos tanto motores y cognitivos como socio-emocional; minimizando el desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas.

- Muchos estudiantes con características de baja autoestima no confían en sus capacidades mucho menos aceptan sus limitaciones, no aceptan sus fracasos y por ello, por temor a quedar mal o a no poder desarrollar un

ejercicio frente al resto de compañeros prefieren no hacerlo, aislándose, demostrando demasiada pasividad o agresividad.

- Los docentes consideran que existe un alto porcentaje de estudiantes con características de baja autoestima, evidenciado en su actitud desinteresada por los estudios y la limitada integración al grupo social- familiar – educativo.
- Los docentes y estudiantes consideran la necesidad de implementar actividades deportivas en la institución que permita a los estudiantes mejorar sus niveles de autoestima.

5.2 Recomendaciones

- Incentivar permanentemente a la práctica de actividades físicas, de deportes o de juego que permita a través del movimiento desarrollar sus relaciones, tanto con el entorno (físico-social) como consigo mismo que implique además la afectividad o la emotividad, lo físico y lo social.

- Es importante que los estudiantes estén inmersos en actividades físicas como en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias y de esa forma disminuir el tiempo que dedican a estar frente a un computador.

- Es recomendable que los adolescentes, en proceso de crecimiento y formación emocional efectúe actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica incorporando como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos y que sobretodo los rescate de la timidez y el temor.

- Sensibilizar en los docentes la necesidad de su interrelación con los alumnos en el aula interesándose en sus problemas familiares, incrementando en el proceso de interaprendizaje actividades que

dinamicen y fortalezcan el yo personal de los estudiantes.

- Insertar a los miembros de la comunidad educativa en actividades físicas que desarrollen la socialización, la integración a partir de la ejecución de ejercicios en el tiempo libre, juegos, dinámicas y el incremento de la práctica deportiva que mejore el autorespeto, la autoaceptación, la autovaloración y el autoconcepto de si mismo.

- Aplicar la propuesta "Programa de actividades físicas y deportivas que contribuya a elevar la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y decimo del Liceo Geovanni Calle, cantón Pelileo".

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

TÍTULO

Programa de actividades físicas y deportivas que contribuya a elevar la autoestima de los estudiantes de octavo, noveno y decimo del Liceo Geovanni Calle, cantón Pelileo".

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Institución ejecutora:	Liceo Geovanni Calle, cantón Pelileo
Responsable de ejecución:	Lic. Violeta Ramírez
Localización geográfica:	Provincia de Tungurahua Cantón Pelileo Parroquia Pelileo Barrio: Av. González Suárez y Bélgica
Beneficiarios:	Estudiantes Docentes Padres de Familia
Duración del proyecto:	Un año
Fecha de inicio:	Febrero 2013
Fecha de finalización:	Mayo 2013
Naturaleza de proyecto:	Intervención socio – educativa.

6.2 ANTECEDENTES

Los resultados arrojados en la investigación demuestran que en el Liceo Geovanni Calle, cantón Pelileo los estudiantes en gran porcentaje prefieren permanecer su tiempo libre frente a un computador antes que hacer deporte en detrimento de su salud, de su sociabilidad, de su integración e interacciones en el grupo que se dan en las distintas actividades físicas, lo cual afecta su autoestima.

Los estudiantes practican deportes en forma esporádica, asumiendo una actitud sedentaria que a la corta o a la larga afecta aspectos tanto motores y un cognitivos como socio-emocional; minimizando el desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas. Se aprecia que un buen porcentaje de estudiantes que presentan características de baja autoestima, especialmente en la poca confianza en sus capacidades, no aceptan sus limitaciones, ni sus fracasos y por ello, por temor a quedar mal o a no poder desarrollar un ejercicio frente al resto de compañeros prefieren no hacerlo, aislándose, demostrando demasiada pasividad o agresividad.

La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años, sobre todo debido al incremento de la utilización de la tecnología que han provocado un importante incremento del sedentarismo y vida cómoda en el seno familiar, en las actividades socio-culturales y educativas, no debe obviarse el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico.

La práctica de deporte, si se utiliza adecuadamente constituye una herramienta muy eficaz: que alienta a desarrollar aspectos coeducativos, a trabajar en la línea de mejora su autoconfianza, el clima de relaciones, educa en valores y proporciona al adolescente estrategias adecuadas para convivir, trabajar en equipo y desenvolverse responsablemente.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La realización regular y sistemática de una actividad física con miras a hacer deporte y recrear, ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental; 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 y mucho más en los adolescentes que se encuentran en una nueva etapa de su vida en la que deben afrontar numerosos cambios que son consecuencia del proceso de formación y desarrollo que experimentan, deben asumir las características, actitudes y comportamientos que conllevan este nuevo período y que nunca antes habían asumido

Dichas actividades no solo producen una mejoría en las funciones orgánicas, sino también una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática.

Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento en las tareas cotidianas, se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, fortaleciéndose ante el aburrimiento diario y el cansancio; el fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal que fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar, ofreciéndole a la persona sensaciones de realización.

Un programa de actividades físicas, deportivas y recreativas que contribuya a elevar la autoestima permitirá al alumno adolescente hacer actividades que le ayuden como ente individual tener la vitalidad, la fuerza y la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelve, enfrentar sus temores, recuperar la autoconfianza en si mismo porque tendrá la

oportunidad de interactuar con sus congéneres expresar sus sentimientos y aprender de los demás.

6.4 OBJETIVOS

Objetivo General.

Elaborar un Programa de actividades físicas - deportivas y recreativas que contribuya a elevar la autoestima de los estudiantes del Liceo Geovanni Calle, cantón Pelileo.

Objetivos Específicos

Socializar y motivar la aplicación de la propuesta a docentes y estudiantes

Ejecutar el programa de actividades físicas - deportivas y recreativas que contribuya a elevar la autoestima de los estudiantes

Evaluar los indicadores de monitoreo y evaluación del programa de actividades físicas - deportivas y recreativas.

6.5 ANÁLISIS DE LA FACTIBILIDAD

Factibilidad Organizacional

Los involucrados de la Comunidad Educativa del Liceo Geovanni Calle, cantón Pelileo conformada por las Autoridades, los docentes, los estudiantes y los padres de familia están conscientes de que la institución como promotora del desarrollo integral del estudiante requiere mejorar el autoestima que es eje fundamental para una formación psico-fisico-social y por ello, apoya la instauración del programa de actividades físicas, deportivas y recreativas.

Factibilidad técnica-operativa

Se cuenta con el apoyo total del Rector, Autoridades del establecimiento y la colaboración decidida de los docentes, padres de familia y estudiantes y su ejecución esta a cargo de la investigadora como docente de la entidad.

Factibilidad financiera

Es factible ejecutar la propuesta, pues, el impacto económico que tendrá el Liceo

Geovanni Calle, será mínimo y financiada por las autoridades de la institución y por la investigadora; se desglosa de la siguiente manera:

RUBROS	ESTIMADO
Transporte	20,00
Internet	20,00
Material	20,00
Impresiones	25,00
Imprevistos	10,00
TOTAL	95,00

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO – TÉCNICA

Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas para mejorar la autoestima

El concepto de programa (término derivado del latín *programa* que, a su vez, tiene su origen en un vocablo griego) posee múltiples acepciones. Puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún ámbito o circunstancia; el temario que se ofrece para un discurso; la presentación y organización de las materias de un cierto curso o asignatura; y la descripción de las características o etapas en que se organizan determinados actos o espectáculos artísticos.

Un programa es una secuencia de instrucciones mediante las cuales se ejecutan diferentes acciones de acuerdo con los datos que se estén procesando y que permite llevarlos a ejecución.

Partiendo del concepto que se tiene sobre planeación y programación que para algunas personas son equivalentes, algunos estudios de estos asuntos define al

primer término como el aspecto global de un proceso de desarrollo y al segundo con un grado de mayor concreción, indicando las condiciones de un período de tiempo dado.

Elementos de Programas Educativos

Contenido: Toda la información que se presenta a partir de la trascendencia de las necesidades y requerimientos de los estudiantes acorde a un currículo establecido que avanza progresivamente acorde a la edad e intereses.

Destinatarios: Persona a quien se dirige una actividad. En el campo educativo el destinatario es el estudiante como eje del proceso de aprendizaje.

Objetivos Educativos: Logro que el alumno debe alcanzar al finalizar un proceso educativo como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin

Actividades Cognitivas: constituye un proceso múltiple e interactivo que involucra armónicamente a todas las funciones mentales, a saber: percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, creatividad, imaginación, intuición, interés, atención, motivación, conciencia e incluso creencias, valores, emociones.

Actividades procedimentales: son aquellas acciones que se tienen que llevar acabo para lograr el objetivo del aprendizaje. Estas actividades se llevan acabo al realizar prácticamente las actividades didácticas Estas actividades son básicamente las siguientes: relacionar, identificar, distinguir, clasificar, ordenar, memorizar.

Actividades actitudinales: en el aula es imprescindible la presencia de un entorno social adecuado y en el seno familiar debe establecerse ambientes propicios para el estudio, la labor docente orientada hacia el alumno solo tiene la dificultad de buscar estrategias didácticas adecuadas a las necesidades generales y particulares de un grupo de alumnos.

Programación de un evento deportivo

Organizar un evento deportivo o recreativo, no importa de la envergadura que sea, implica considerar una serie de aspectos que hay que planificar de antemano, y plasmar en un programa con diversidad de actividades que marcará el plan a seguir.

Los aspectos más importantes a tener en cuenta en la planificación de un evento o espectáculo deportivo, y que serán los apartados en que se divida el programa, son:

1 - Una presentación.
2 - Una justificación del proyecto.
3 - Su objetivo.
4 - Los contenidos.
5 - Una programación de actividades.
6 - La metodología.
7 - Los recursos humanos y materiales.
8 - La difusión del evento.

Beneficios

Económico
Social
Imagen exterior
Turístico
Deportivo
Infraestructura

Funciones en la organización de eventos deportivos.

Identificar y distribuir responsabilidades, competencias y actividades.
Establecer la estructura organizativa.
Definir nivel descentralización toma de decisiones.
Posibilitar coordinación y comunicación.

Formular planificación operativa

Requerimientos

Estructura de Recursos humanos
Tramites administrativos
Apoyo económico
Planes alojamiento y transporte
Infraestructuras especiales
Actos de protocolo
Plan de difusión y Promoción
Sistemas de acreditaciones
Control accesos, seguridad
Organizar un evento deportivo

Cómo organizar con éxito un evento deportivo:

A la hora de organizar y desarrollar un evento deportivo, resultan necesarios profesionales en las áreas de protocolo, logística y seguridad. Hay que intentar reunir a personas con distintas facultades y formar un equipo de trabajo propio.

Para que el evento deportivo sea un éxito hay que asegurar los siguientes servicios: seguridad, apoyo sanitario y antidopaje, manutención, alojamiento, equipamiento, logotipos, carteles, transporte, recepciones, instalaciones, publicidad y difusión, obsequios de empresa, fotógrafos, operativos de prensa, regalos de promoción y actividades de ocio y aventura.

Además se puede tener en cuenta a las personas que hacen voluntariado e invitarles a que formen parte del proyecto como cuerpo de voluntariado.

6.7 DESCRIPCION DE LA PROPUESTA

La propuesta “Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas” en el

Liceo Geovanni Calles, se implementará a través de diversas actividades que pueden ser aplicadas en las horas de Educación Física, o en horario extracurricular.

Los aspectos más importantes que se han considerado en la planificación del evento propuesto, son:

- Presentación.
- Estrategias para el docente del área.
- Los contenidos:
    - Objetivo
    - La metodología.
    - Los recursos humanos y materiales

"Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas"

AUTORA: Lcda. Violeta Ramírez Andocilla

Presentación

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

Este programa está dirigido al joven estudiante del Liceo Geovanni Calles, para brindarle diversas opciones en el proceso enseñanza aprendizaje, como a nivel extra clase con actividades físicas, deportivas y de juego que le permita integrarse en trabajos cooperativos, de integración y socialización a partir de un buen uso del tiempo libre y la autoaceptación personal tan importante en la adolescencia y su repercusión en la vida adulta.

Las actividades deportivas - recreativas están caracterizadas por:

- *Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas*

- *Adelantar intencionalmente acciones que involucran y benefician a todos los grupos de estudiantes.*

- *Ejecutar todos los programas recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social y emocional de los discentes.*

Esto hace que se realicen actividades que son:

- *Económicamente viables, es decir que se pueden hacer con los recursos que se cuenta.*
- *Satisfacen las necesidades de los estudiantes y docentes.*
- *Son sostenibles a largo plazo, es decir que continuarán desarrollándose en el tiempo sin agotar los recursos ni la calidad de los mismos.*

Violeta Ramírez

Estrategias del profesor de Educación Física que contribuya a elevar la autoestima del estudiante

***Objetivo* 1.**

Favorecer más la participación que el rendimiento a través del esfuerzo y la mejora personal, y no el ser mejor que los demás.

Desarrollo:

- Reducir las desigualdades por género o habilidad, ya que las expectativas hacia la actividad física son más positivas en los chicos que en las chicas.
- Proporcionar experiencias agradables que, además del placer, estimulan la motivación intrínseca (a través de ella, el estudiante quiere mejorar y aprender nuevas habilidades).
- Informar sobre la importancia de la actividad física para la salud, favoreciendo experiencias reflexivas en ellos.
- Que sea consciente de la importancia de practicar diariamente, tanto en las clases de educación física como a nivel extraescolar, ya que de esta forma y a través de su esfuerzo mejorará sus propias habilidades.
- Proporcionar feedbacks positivos al alumno, con el fin de promover las sensaciones de competencia y autoconfianza en el alumno/a, deberíamos utilizar expresiones del tipo: "*buen trabajo, lo estás haciendo muy bien",*
- Es muy beneficioso poder ofrecer siempre que podamos un refuerzo positivo, y debemos buscar la mínima oportunidad para hacerlo, personalizando e individualizando la educación.

***Objetivo* 2.**

Diseñar tareas con objetivos realistas que los alumnos puedan conseguir a través de progresiones fáciles de seguir, para que ellos mismos experimenten sensaciones de mejora en la práctica, para ello:

Desarrollo:

- Las sesiones deben ser variadas para evitar el aburrimiento ante la repetitividad o la monotonía de algunas sesiones.
- Primar el progreso personal y su esfuerzo, teniendo en cuenta que cada sujeto es diferente, promoviendo el reto personal en la tarea propuesta y que al dominarlas, tenga constancia de su mejora.
- Asegurarse de que las acciones propuestas sean variadas para que los alumnos seleccionen aquellas que les guste, desean y puedan realizar.

***Objetivo* 3.**

Fomentar las buenas relaciones del grupo de clase promoviendo un clima de confianza personal, de valoración de las personas y de estímulo positivo en el grupo.

Valorar a los alumnos/as que contribuyan a aumentar la autoestima de los demás con muestras sinceras de mensajes positivos.

Desarrollo:

- Evitar poner al alumno en situaciones que le provoquen sensación de ridículo y presiones externas que le provoquen tensión, bien por su propio carácter o por su percepción.
- Ayudar al alumnado a realizar una configuración positiva de su autoestima. Reconocer y aceptar su imagen, a partir del concepto que tienen de sí mismos y de los datos que les vienen de los demás. *Les ayudará a identificar qué les gusta y qué les disgusta de ellos mismos. Alentándolos a que se sientan cómodos expresando sus sentimientos a un compañero/a.*

***Objetivo* 4.**

Reconocer el buen comportamiento del estudiante en clase con el fin de reforzar su buena actuación.

Desarrollo:

- Tratar a todos los alumnos por igual, sin discriminaciones ni preferencias.
- Evitar a toda costa en el grupo el descontento de los demás, que no se sienten discriminados y así evitar provocar una crisis de comportamiento.
- Es primordial que el alumno reciba el reconocimiento a su actividad, para de esta forma, se sienta más motivado en la tarea que realiza.

***Objetivo* 5.**

Fomentar el aprendizaje cooperativo como favorecedor de la autoestima

Desarrollo:

- Se considera el aprendizaje cooperativo como la situación en la que los objetivos de los alumnos/as son interdependientes de una manera recíproca, es decir; que cada sujeto depende de los demás para alcanzar sus objetivos. Por tanto, tenderán a cooperar entre sí para conseguir sus respectivos objetivos.

Las **actividades cooperativas como base elemental de este programa** desempeñan un papel muy importante.

- Aumentan la confianza en sí mismos, como consecuencia de la confianza que el resto del grupo pone en ellos.
- Mejoran las relaciones sociales de todo el grupo al colaborar para alcanzar objetivos comunes.
- Se produce un nexo, una unión que es la ayuda de unos a otros, la confianza de unos en otros, los ánimos que se intercambian, las emociones que comparten, los abrazos y gritos que los envuelven al conseguir el objetivo.
- Se eliminan los elementos discriminatorios, para pasar a ser un colectivo.
- Se potencia el compañerismo y el afecto, suprimiendo la agresividad y violencia que genera la actividad competitiva.

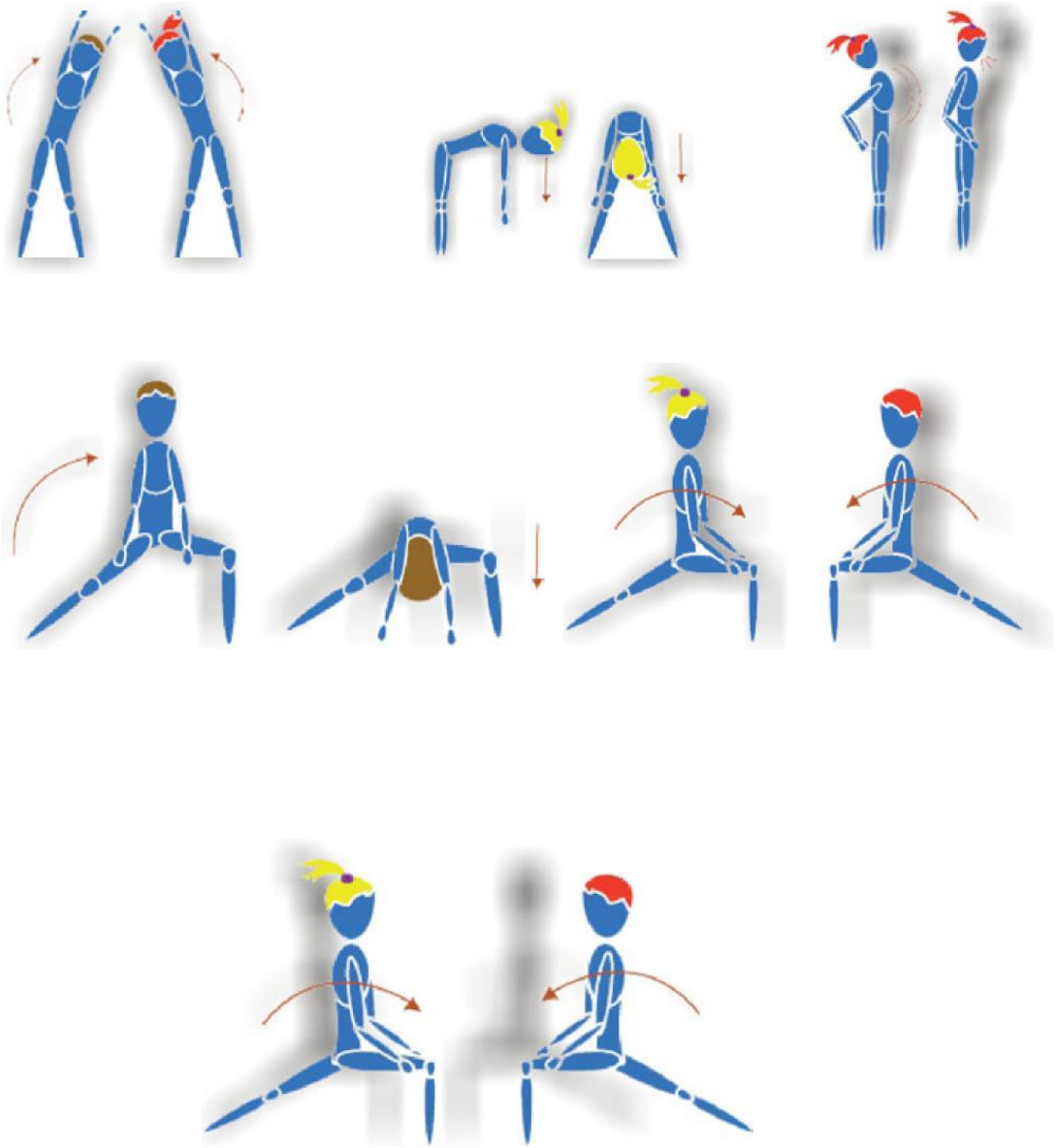
Etapas de la sesión de actividad física

En todas las actividades programadas es imprescindible que el docente considere las siguientes etapas:

Inicio o calentamiento

El calentamiento es la introducción a la práctica de actividad física mediante la preparación de tu cuerpo, tiene la finalidad de evitar lesiones

Flexión y extensión del tobillo derecho e izquierdo hacia arriba y hacia abajo.

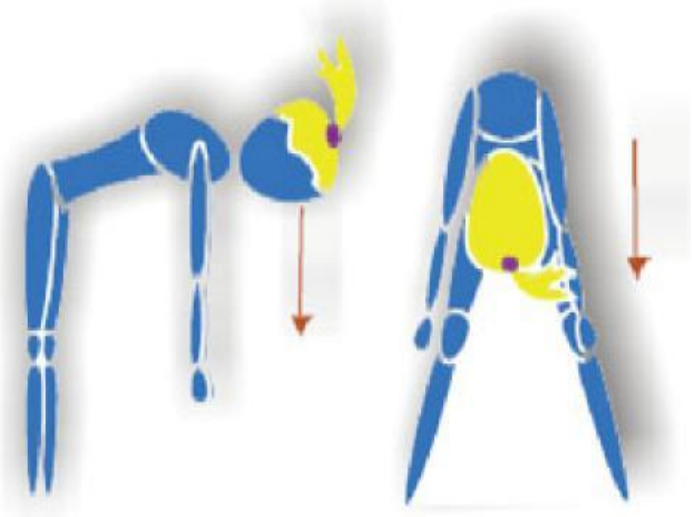


Intermedia

Es la fase donde se incluyen los ejercicios con mayor esfuerzo o dificultad, estos requieren de un periodo más prolongado y con mayor exigencia en su ejecución, cuando desarrollas esta actividad se eleva tu temperatura corporal, tu frecuencia cardiaca y respiratoria, el tiempo sugerido para estas actividades son de 35 a 40 minutos aproximadamente, aunque puede variar dependiendo de la actividad que estés realizando.

Final ó de relajación

Es la fase en la que tu organismo se estabiliza nuevamente, se normaliza la frecuencia cardiaca, respiración y tensión frecuencia cardiaca, respiración y tensión muscular Se realizan ejercicios con movimientos lentos y pausados, alternándolos con respiraciones profundas, el tiempo sugerido para esta fase es de 2 minutos.



Ejercicios Aeróbicos

Objetivo:

- Mejorar la salud mental, la autoestima y estado de ánimo de los y las estudiantes.

***Desarrollo*:**

Ofertar a los estudiantes las diversas actividades aeróbicas para que se integren en grupos y participen tanto en las horas de educación física, en el ingreso al trabajo aúlico o en horario fuera de clase.

Variedad de ejercicios que contienen sus propios objetivos, desarrollo, recursos, conclusiones, recomendaciones y evaluación.

- Steps
- Aerobox
- Zumba
- Cheerlesders
- Danza
- Caminata al aire libre

Recomendaciones

El desarrollo de cada uno de los ejercicios requiere en forma general la previsión de las siguientes recomendaciones:

- Conservar un nivel de hidratación adecuado, ingiriendo alrededor de un

litro y medio de agua antes, durante y después del ejercicio.

- Realizar un calentamiento previo de alrededor de 10 minutos para evitar lesiones musculares.
- Llevar ropa holgada (preferentemente de algodón) y utilice calzado cómodo
- Antes del ejercicio realizar un movimiento articular.
- Después del ejercicio estire músculos (elongar), esto evitará lesiones y dolores pos ejercicio.

Steps

Objetivo:

- Desconectar de las preocupaciones diarias y a la vez, entrenar la capacidad de concentración, memoria y fuerza física.

Material:

- Plataforma que posee una superficie antideslizante cuyas alturas pueden oscilar entre: diez, quince y veinte centímetros,

Desarrollo:

Las sesiones son grupales y están dirigidas por el docente que irá indicando la coreografía y los ejercicios a practicar al ritmo de una música con ritmos medianos. Su duración suele ser de 30 minutos a 1 hora y generalmente se divide en las siguientes partes:

- Calentamiento**:** Los primeros 10 minutos se dedican a preparar el cuerpo para el trabajo físico mediante la realización de ejercicios simples sobre el step. Normalmente se siguen una coreografía muy simple con pocas repeticiones que sirve para entrar en calor.

- Parte aeróbica**:** Es la parte en la que se trabajan la resistencia, la capacidad cardiovascular y la quema de calorías. La coreografía puede complicarse y

el nivel de repeticiones aumenta. Suele durar entre 30 y 40 minutos.

- Parte de trabajo muscular: Dura entre 10 y 15 minutos y su función es trabajar más focalizadaramente los grupos musculares que quedan más en segundo plano durante la parte aeróbica. Es decir, abdominales, brazos y espalda.

- Estiramientos**:** Los últimos 5-10 minutos de la clase se dedican a estirar los músculos y a relajar el cuerpo.

Conclusiones:

- La práctica de este deporte implica del docente un cierto tiempo de adaptación para que el estudiante se familiarice con el step y sus posibilidades aeróbicas.
- El animar permanentemente, durante la ejecución de los ejercicios, es importante brindando seguridad.

***Recomendación*:**

- Esta disciplina deportiva cuenta con su propio sistema de ejercicios y de pasos que deben ir ampliándose y perfeccionándose a lo largo del tiempo hasta llegar a ser un conjunto más amplio y con diferentes niveles de complejidad

Evaluación:

Se evaluará a partir de indicadores observables:

- Sube al step apoyando toda la planta del pie y colocándolo siempre en el centro de la plataforma
- Mantiene el cuerpo alineado con los hombros hacia atrás.
- Impulsa el movimiento con todo el cuerpo.
- No contrae las piernas ni bloquea las rodillas.
- Se integra con facilidad al ejercicio-
- Participa con alegría y socializa con los demás.

Aerobox

El aerobox es una opción diferente para ejercitarse de manera divertida y no sólo quemar calorías, sino que la combinación de boxeo con el aerobic, permite tonificar al mismo tiempo que se reciben los beneficios cardiovasculares, qué este último aporta.

Objetivo:

- Aliviar el estrés por la cantidad de energía que se descarga durante su realización y promueve la defensa personal.

Beneficio:

- Permite trabajar todas las partes de cuerpo.
- Mejora la capacidad pulmonar, el riego sanguíneo y fortalece el corazón.
- Aumenta la elasticidad corporal.
- Es una actividad perfecta para descargar energía y liberar el estrés acumulado.

- Aporta conocimientos básicos de defensa personal.

Desarrollo:

- El instructor realiza su rutina frente a los alumnos, y a su vez corrige las malas posturas de los participantes. Todo realizado con música acorde a las clases.
- Calentamiento (5 -10 minutos iniciales): Esta etapa tiene como objetivo la entrada en calor y la preparación del cuerpo para empezar el trabajo físico en buenas condiciones.

- Fase de trabajo (30- 35 minutos): Es la fase en la que se produce el esfuerzo físico. Partiendo de una coreografía inicial se irán añadiendo ejercicios tanto de piernas como de brazos a través de repeticiones de alta intensidad.
- Estiramientos (10-15 minutos finales): Esta fase se dedica a relajar el cuerpo y la mente a través de la realización de un conjunto de estiramientos para evitar lesiones en nuestro cuerpo, se trabajará por grupos musculares y para evitar la aparición de tensiones, calambres (ácido láctico) tan molesto luego de hacer ejercicios

Conclusiones:

- Alivia el estrés por la cantidad de energía que se descarga durante su realización y promueve la defensa personal.

***Recomendación*:**

- Su práctica es similar a otras disciplinas, en una sala amplia, donde los alumnos puedan tener una superficie que les permita hacer los ejercicios y practicar patadas sin provocar inconvenientes con sus compañeros de clases.
- El docente paulatinamente va incorporando ejercicios del aerobic con los del boxeo.
- Seguir las indicaciones del docente para realizar los movimientos correctamente.
- Beber agua durante la sesión para compensar la pérdida de líquido del cuerpo.

Evaluación:

- Coordina ejercicios combinados
- Genera series cortas, pero muy intensa

Zumba Fitness

***Objetivo*:**

- Mantener el cuerpo sano al compás de la salsa, rumba y/o merengue, con esta actividad llena de ritmo, ejercicio y diversión.

***Recursos*:**

- Grabadora
- CD de música: salsa, rumba, merengue o el ritmo de elección

***Duración*:**

- 30 a 40 minutos

Desarrollo:

- Calentamiento**:** hacer el calentamiento previo al inicio de la actividad con los movimientos sugeridos por el docente

- Fase de trabajo: utilizar la grabadora y el CD de música para comenzar las actividades que ayudan a ejercitar el cuerpo, posteriormente se comenzará con la rutina indicada por el coordinador.
- Relajación: Hacer movimientos de descanso de los músculos después de la actividad que se realizó.

Conclusiones

- Desarrolla , fortalece y da flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas
- Elimina calorías mientras realizas una actividad motivadora.

Recomendaciones:

- El docente debe iniciar con prácticas a niveles moderados de intensidad.
- Zumba requiere de mucha energía y esfuerzo, así que el instructor (docente) debe aconsejar una buena alimentación consumiendo frutas, verduras, granos integrales y alimentos con muchas proteínas.

Evaluación:

El docente evaluará la ejecución y participación del estudiante acorde a la música seleccionada y al cumplimiento de indicadores como:

- Demuestra interés, alegría y motivación al participar.
- Dobla las rodillas hasta lograr una posición cómoda, con sus piernas separadas a una distancia de los hombros para iniciar el paso (reggaetón)
- Hace equilibrio sobre un pie, golpea la parte anterior del mismo, como si rodaras sobre una bola, y extiende los brazos para ayudar a equilibrarte.
- Mantiene la espalda recta para asegurarte de que utilizas bien los abdominales inferiores
- Marcha sin moverse de su lugar y lleva las rodillas hacia tu cuerpo con cada paso para hacer el paso (merengue).
- Incorpora movimientos de baile de ritmo rápido y centrados en la fuerza

Cheerleaders

El cheerleader es una disciplina deportiva muy compleja debido a la variedad de cualidades físicas necesarias, en ese sentido el trabajo está orientado a desarrollar las habilidades motoras de cada deportista, la coordinación, la confianza física y el desarrollo de su autoestima.

Objetivo:

- Contribuir al crecimiento integral de los estudiantes brindándoles la oportunidad de participar y desarrollar valores de responsabilidad, voluntad y dedicación.

Recursos:

- Música CD.
- Porras, cintas, aros u otro material
- Vestimenta apropiada
- Local amplio

Desarrollo:

- Primeramente el coordinador debe organizar la música, el baile y la gimnasia.
- Seleccionar los ejercicios a efectuar cada integrante desde su posición.
- Determinar las diferentes posiciones en los equipos de porras, que son:
  - Voladora: es la que es levantada. (Flyer)

- Base: las bases se ponen por parejas para poder cargar a una voladora.
- Guía: su trabajo es ayudar y "guiar" a la voladora. (Tercero)
- Poste: es como una voladora, pero mientras cargan a una poste ella carga a una voladora.
- Cuarta: Su trabajo es guiar a la voladora al igual que el guía pero en la parte de enfrente.

Conclusiones:

- Está orientado a desarrollar las habilidades motoras de cada deportista, la coordinación, la confianza física y el desarrollo de su autoestima.

Recomendaciones:

- Animar a las deportistas a sobresalir en todas las circunstancias, imponiendo interés y determinación en sus prácticas, lo que les permite reconocer que el trabajo duro y la disciplina producen resultados interesantes.

Evaluación:

- Integración, cohesión, constancia de los grupos establecidos.
- Preparación y ejecución de una serie de presentación desde la acción de cada posición del equipo.
- Efectuar concursos internos entre los diversos años y paralelos de estudiantes.

Danza

Es importante en una danza grupal que todos hagan un esfuerzo por adaptarse entre ellos, y saber ceder en determinados casos, descubriendo que con la aportación de todos son capaces de llevar a término algo que uno sólo jamás hubiera podido hacer.

Objetivos:

- Mejorar el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (formación de una imagen corporal positiva).
- Mejorar en el proceso de socialización (integración y cooperación).

Presentación Liceo Geovanni Calles - Fiestas de Quero 2013

- Canalizar y liberar tensiones (utilidad en el ámbito recreativo).

Recursos:

- Docente/ coreógrafo
- Cd., música
- Espacio amplio/ patio

***Desarrollo*:**

La danza se compone de diversos elementos básicos que se interrelacionan, logrando transmitir emociones al público y para el mismo bailarín.

- Movimiento
- Ritmo
- Expresión corporal

- Espacio
- Estilo

Conclusiones

- El uso predominante de uno u otro elemento lo determina el docente o instructor.
- En ciertos bailes predomina el ritmo, en otros el uso del espacio, en otros el estilo. También es importante destacar que de acuerdo al tipo y género de baile, se acentuará el uso de uno u otro elemento.
- Dentro del baile se van creando nuevos géneros y variantes al crear nuevas coreografías y de esta forma se van diversificando.

Recomendaciones

- Serán los estudiantes participantes quienes tomen la decisión del tipo de danza en la que deseen participar, inclusive es importante que ellos, incluyan o sugieran movimientos y vestuario, dando importancia a sus aportes y alentando a todos.

Evaluación

Los/as estudiantes demostrarán:

- Alegría, gracias, integración al grupo
- Crearán nuevas coreografías
- Determinarán los elementos (movimientos) y características específicas de la danza seleccionada
- Efectuarán presentaciones artísticas para .eventos sociales y fechas específicas de la institución

Fútbol mano

***Objetivo*:**

- El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol.

Recursos

- Pelota pequeña
- Porterías
- Tiza
- Listón de 1 metro de largo

Duración:

- 15 minutos el primer tiempo y 15 minuto el segundo tiempo dando 5 minutos de descanso

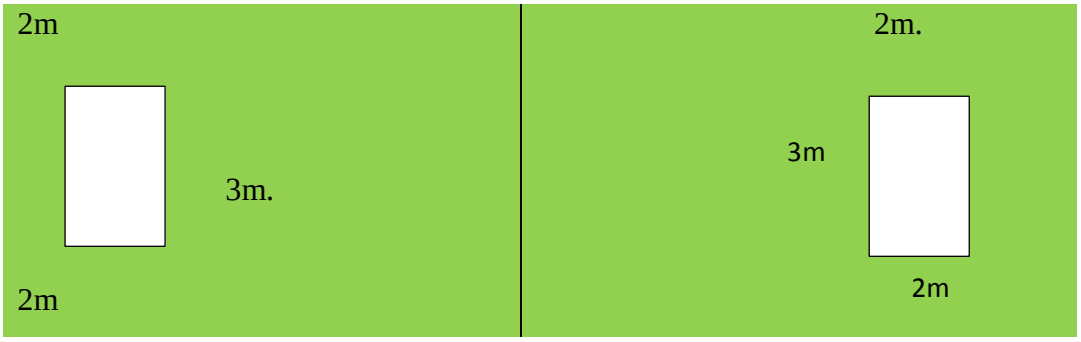
Vestimenta:

- Cada jugador deberá tener las siguientes vestimentas y objetos en su indumentaria:

  - Camiseta larga o corta.
  - Canilleras o espinilleras que resistan cualquier tipo de golpe.
  - Calzados o botines.
  - Pantaloneta.
  - Medias largas.

Espacio:

- Las medidas que se sugieren a continuación se pueden adaptar dependiendo de las condiciones de la cancha a utilizar:
- En la zona de porterías trazar con la tiza, utilizando el listón para marcar los metros con las medidas siguientes:



Desarrollo:

Calentamiento**:** Hacer el calentamiento previo al inicio de la actividad con movimientos suaves.

Fase de trabajo:

- Hacer dos equipos de igual número de participantes
- Iniciar el juego en el centro de la cancha, previo sorteo de inicio.
- El integrante del equipo ganador del volado corre a la portería del equipo contrario buscando anotar gol, pero tiene que ir botando la pelota.
- Se tiene que dar pases a los demás integrantes del equipo para que en conjunto logren anotar.
- Los integrantes del equipo contrario tienen que intentar quitar la pelota al otro equipo para evitar que anoten en su portería, siempre y cuando sea de manera ordenada y sin agresiones.
- El jugador que vaya a lanzar la pelota para anotar gol tiene que hacerlo fuera de la zona de ataque ya que si lo hace dentro de ella el gol no es válido.
- Cuando se haya lanzado la pelota a la portería, anotado o no el gol, el portero lanza la pelota a su equipo para que intente anotar un gol en la portería contraria.
- Gana el equipo que más goles logre anotar en el tiempo

Reglas:

- El portero es el único jugador del equipo que puede jugar con las manos.
- No se permite llevar la pelota en las manos sin botarla.

- La pelota tiene que ser botada en el camino rumbo a la portería del equipo
- Para anotar gol en la portería contraria se deja de botar la pelota y se tomar únicamente con una mano para ser insertada en la portería, de no ser así se anula el gol.
- Se tira a gol únicamente fuera de la zona de ataque, si alguno de los jugadores se encuentra dentro de esta zona y anota un gol, este queda anulado

Conclusiones:

- El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.
- Por cuestiones de seguridad, los jugadores no podrán llevar elementos que puedan resultar peligrosos como por ejemplo manillas, collares y etc. Para ellos mismos y para los demás. Todo tipo de joyería está prohibido durante un partido, incluso si las mismas están cubiertas por algún tipo de cinta adhesiva.
- Ciertos protectores de cabeza, rodilla o lentes de material blando están permitidos por no ser considerados peligrosos.

Recomendaciones:

- No se permiten golpes, jalones, empujones y ninguna otra agresión al resto de los participantes.
- Previo al inicio de cada partido, los árbitros deberán verificar que los jugadores cumplan con el reglamento de equipamiento.

Evaluación:

- Marcar el mayor número de goles en la portería del equipo contrario durante el tiempo que dura del partido, utilizando únicamente las manos y respetando reglas.

Bailoterapia

Rutina de ejercicios básicos para trabajar todas las partes del cuerpo y pasos de baile más o menos originales. Cada instructor se hace su propio estilo, sin embargo, debe considerar los intereses de los estudiantes.

Objetivo:

- Reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que ayuda a expresar las emociones.

Recursos:

- Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).
- Un recipiente agua o líquido para hidratación.
- Muchas ganas de bailar y pasarla bien.

Desarrollo:

- Una buena faena de bailoterapia debe incluir unos minutos de estiramiento, al inicio y al final de la sesión-
- Las sesiones duran como promedio de una a dos horas.
- El docente seleccionará los ejercicios a ser desarrollados en cada sesión.

Conclusiones:

- Es una actividad que se puede realizar diariamente.
- Tonifica y fortalece del cuerpo.
- Alta capacidad de liberar estrés

Recomendaciones:

- Realizar ejercicios utilizando el baile acompañado de la música como actividad fundamental
- Las sesiones de Bailoterapia duran por lo general desde una hora, hasta que el grupo o el cuerpo aguanten.
- Combinar música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada.

Evaluación:

- Formar grupos de estudiantes por afinidad o selección.
- Prever series de ejercicios
- Seleccionar la música adecuada
- Presentación.

Zanqueros

Los zanqueros, bailan o se mueven simplemente para llamar la atención, o animar del público y es posible encontrar espectáculos con la finalidad de divertir a los asistentes.

Objetivos:

- Brindar a los estudiantes la oportunidad de demostrar habilidades artísticas y desarrollar prácticas recreativas

Recursos:

- Los zanqueros usan zancos que son largos postes o pilares de madera u otro material, que se utilizan para permitir que una persona se sostenga sobre ellos a una cierta distancia del suelo.

- Los zancos están equipados con unos escalones en los que colocar los pies, y sobre los que apoyarse o también se pueden utilizar correas para atarlos directamente a las piernas.
- Los zancos más comunes hechos con palos largos y rectos suelen ser suficientemente largos para permitir controlarlos también con la ayuda de las manos.

Conclusiones:

- Los zancos es un recurso que permite andar elevados sobre la altura normal. Si bien no es habitual su uso hoy en día, el uso de zancos por

motivos prácticos ha estado extendido, dadas las ventajas que puede suponer obtener una mayor altura mediante este método artificial.

Recomendaciones

- Se deberá tomar todas las precauciones para proteger la integridad de los y las estudiantes, hasta que adquieran las destrezas necesarias para su movilidad.

Evaluación:

- Elaborar zancos
- Mantenerse en equilibrio
- Demostrar movimientos básicos.

El Teatro

Para hacer teatro no es necesario que el niño/adolescente sea un artista y tenga una cualidad innata para ello, bastará con que quiera divertirse, inventar e interpretar historias**, y** hacer amigos.

Objetivos:

- Desarrollar la auto-confianza y la capacidad de pensar de forma espontánea cuando se trata de situaciones de la vida.
- Elevar su autoestima, aprender a respetar y convivir en grupo, conocer y controlar sus emociones**,**
- Reforzar las tareas académicas como la lectura y la literatura.

Recursos:

- Guiones
- Espacio físico
- Escenarios
- Vestuario
- Cd.

Desarrollo:

- Convocar a los estudiantes.
- Formar grupos de alumnos/as participantes en Taller-Teatro.
- Compromiso de asistencia

- Disponibilidad de espacio.
- Número de alumnos/as por grupo.
- Elegir guiones de su interés.
- Dar apertura a introducir frases, diálogos y acciones acorde a las necesidades de los participantes.

Conclusiones

- Con el teatro el niño/adolescente aumenta su autoestima, descubren lo que es la disciplina y la constancia en el trabajo.

Recomendaciones

- Metodología de las sesiones se basará en modelos activos, prácticos y participativos.

Evaluación

- Seleccionar la obra a exponerse como fin de quimestre
- Asignar papeles
- Seleccionar el vestuario
- Actuar acorde a los roles establecidos.

Caminata al aire libre

Al aire libre se puede caminar o correr con lo cual haces un trabajo aeróbico, pero la gran ventaja es que es recreativa, el aire es más fresco y el clima es ideal para hacer uso y abuso de este recurso que es de todos y hasta ahora no tan bien utilizada

Objetivo:

- Interrelacionar con los caminantes.
- Mejorar el ánimo, y contribuir al bienestar del organismo en general

Recursos:

- Los medios que te pueden brindar el propio parque, el bosque o paraje basta, algún banco, el tronco de un árbol y usar mucho los ejercicios naturales.

  Estos te pueden servir en todas sus variedades y en tantas formas los quieras usar, lo importante es buscar la que te sea más cómoda y que tu cuerpo este colocado en una perfecta posición para evitar lesiones.

Desarrollo:

- Organizar equipos.
- Preparar información acerca de los lugares a ser recorridos.
- Dar a conocer los sectores a ser caminados dentro del cantón Pelileo: Nitón, Teligote, Páramo de Segovia Valle hermoso

- Recordar el uso apropiado de ropa: liviana, zapatos cómodos, provisión de agua y alimentos.
- Recorrer los sectores de caminata

Conclusiones:

- La caminata al aire libre permite incidir positivamente en el estado de satisfacción y contribuirá a elevar la motivación integral de los estudiantes, docentes y padres de familia.

Recomendaciones:

- Integrar en las caminatas a miembros familiares cercanos de los estudiantes.
- Motivar la participación e integración de los caminantes.

Evaluación:

- Participación en caminatas organizadas.

Juegos y actividades en el aula:

El ovillo de lana

Objetivo:

- Favorecer el conocimiento y cohesión en el grupo.

Materiales:

- Un ovillo de lana.
- Sillas en círculo.

Desarrollo:

- El grupo está sentado en círculo sin dejar espacios vacíos. El ovillo lo tiene el profesor y se lo lanza a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dice en voz alta:

  "Me llamo ..... y quiero ofrecerles mi ……(una cualidad Personal positiva)".

- Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo.
- Cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo).
- Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes.

Es importante tener en cuenta que:

a) No se puede lanzar el ovillo ni a los dos de la derecha ni a los dos de la izquierda.

b) Hay que tener agilidad. No hay que pararse a pensar profundamente cuál de nuestras numerosas cualidades ofrecemos al grupo, sino cualquiera que imaginemos que pueda resultar valiosa

para los demás y para el grupo.

Conclusiones:

- Esta actividad contribuye a aflorar y reconocer las habilidades, cualidades, valores que tienen cada uno de los participantes.

Recomendaciones:

- No debe ser el número muy amplio (mas de 30), de ser así formar dos grupos
- Si alguna persona se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se puede invitar a otro del grupo que lo conozca, a que la diga.
- Aprovechar la imagen de estrella e invitar a alguien a que haga algún comentario. Algunas sugerencias son:
  a) Todos somos necesarios para mantener la red tensa, si uno suelta, se afloja un poco la red. Es un trabajo realizado entre todos; el clima de clase dependerá de todos y cada uno de nosotros.
  b) La red tiene también un simbolismo de seguridad, como la de los trapecistas en el circo: con una red tejida de nombres, rostros y cualidades puestas al servicio de que el grupo funcione, podemos sentirnos más seguros que en solitario.

Evaluación*:*

Es conveniente realizar una breve evaluación de la actividad.

- Invitar a quien lo desee, a que expresar cómo se ha sentido (siempre suele haber alguien que comenta que sería mucho más fácil decir algún defecto).

El círculo

***Objetivos*:**

- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.

Duración recomendada:

- Aproximadamente, 30 minutos.

***Materiales*:**

- Folios y
- lápices.

***Desarrollo*:**

- El profesor explica a los asistentes, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: *cualidades* (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), *rasgos físicos que les agraden* (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), *capacidades,* (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.), ...

- A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

Conclusiones

Al final se aspira a que los estudiantes:

- Valoren sus cualidades positivas así como las de el resto de los presentes.
- Expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto.

Recomendaciones

- Motivar a la participación de los estudiantes**.**
- Orientar al grupo sobre la importancia de respetar las expresiones de los compañeros, sin burlas, risas ni comentarios.

Evaluación

- Participar en el juego.

Paseo por el bosque.

Objetivos:

- Favorecer el conocimiento propio y de los demás.
- Estimular la acción de autovalorarse en los demás compañeros.
- Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.

Duración:

- 30 minutos aproximadamente.

Materiales:

- Papel,
- Rotuladores ,
- Música clásica de fondo mientras los alumnos trabajan (opcional).

Desarrollo:

- El profesor indica a los alumnos que dibujen un árbol en una hoja, con sus raíces, ramas, hojas y frutos.
- En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos.
- Una vez terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.

  A continuación, los alumnos formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará de el

- Seguidamente, los alumnos se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo "por el bosque", de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo "Tu eres..."

  Por ejemplo: "Alfonso, eres...tienes..."

  Tendrán 5 minutos para dar un paseo "por el bosque"
- A continuación se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir "raíces" y ""frutos" que los demás le reconocen e indican.

Conclusiones:

Los alumnos aprenden con esta actividad

- A descubrir sus cualidades positivas y ser capaces de reconocerlas.
- A ser capaces de compartir sus sentimientos con los demás, así como de recoger los sentimientos de sus compañeros, y comprobar la satisfacción que todo esto procura.

Recomendaciones:

- Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse

Evaluación:

- El profesor, durante o al final puede lanzar las siguientes preguntas para comentar la actividad:
  - ¿Te ha gustado el juego de interacción?
  - ¿Cómo os habéis sentido durante el paseo por el bosque?
  - ¿Cómo han reaccionado cuando sus compañeros han dicho vuestras cualidades en voz alta?
  - ¿Qué árbol, además del vuestro, os ha gustado?
  - ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al vuestro?
  - ¿Cómo os sentís después de esta actividad?

El buzón

Objetivos:

- Aumentar la autoestima de adolescentes y coordinadores del taller.
- Tener un recuerdo del taller, que sirva de refuerzo de la autoestima para el futuro.

Duración:

- 20 minutos

Recursos:

- Un sobre para cada uno de los presentes.
- Papeletas en blanco y bolígrafos para escribir.

Desarrollo:

- En una pared de la sala se cuelgan sobres abiertos (a modo de buzones) en el exterior de cada uno de los cuales habremos puesto el nombre de uno de los estudiantes del taller (habrá un sobre-buzón para cada persona).
- Cada uno escribe en papeletas en blanco mensajes de apoyo, agradecimientos o propuestas de amistad para cada uno de los compañeros del taller. No es obligatorio firmar los mensajes.
- Se van introduciendo las papeletas en los sobres correspondientes. Hasta que no hayan terminado todos, nadie descuelga su sobre ni lee su contenido.
- El sobre se lo lleva cada uno a casa para conservarlo de recuerdo del taller releer su contenido cuando se necesite levantar el ánimo.

Conclusiones

- Inicialmente el docente en el aula creara un ambiente positivo, de confianza.

- Esta actividad requiere previamente motivar a los estudiantes a escribir mensajes positivos.

Recomendaciones:

- Hacer un primer taller en la que participen en forma voluntaria los estudiantes.
- Se puede analizar los mensajes con cada estudiante para fortalecer los pensamientos.

Evaluación:

- Participación de todos los estudiantes.

Concepto positivo de sí mismo

***Objetivo*:**

- Expresar oralmente las cualidades positivas que se poseen.

***Tamaño de grupo*:**

- 10 participantes o más.

***Tiempo requerido*:**

- 15 minutos.

***Lugar*:**

- Un salón amplio que permita a los participantes estar sentados y comentar.

***Desarrollo*:**

- Divida a los asistentes en grupos de dos. Pida a cada persona escribir en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas.
- Después de 3 ó 4 minutos, pida a cada persona que comparta con su compañero los conceptos que escribieron.

Conclusiones:

- Se debe permitir que voluntariamente lean y compartan la lista de cualidades.

Recomendaciones:

- El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

- La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por ejemplo, el instructor puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.

Evaluación

- Se aplicará a los participantes preguntas para su reflexión:

  - ¿Se sintió apenado con esta actividad?
  - ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo).
  - ¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter?
  - ¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).

¿Quién gana el juego?

***Objetivos*:**

- Desarrollar habilidades para expresar en público sin temor.

***Recursos*:**

- Textos o materiales preparados sobre el tema.

***Desarrollo*:**

Se divide el grupo en dos equipos.

- Se entregan materiales para que profundicen en el tema objeto de estudio (tiempo prudencial).
- Un equipo debe de elaborar una serie de preguntas que lanzarán al otro equipo y deciden el orden de sus bateadores.

- Si el bateador responde correctamente, se anota una carrera; si necesita de ayuda de otro compañero del equipo solo avanza hasta primera base.
- Si no responde la pregunta, pasa a batear el otro equipo.

Conclusiones:

- Los integrantes de los grupos se sienten apoyados por los otros participantes.
- Se integran al juego con seguridad,
- Sienten que son parte de … y con autoconfianza en sus capacidades de respuesta.

Recomendaciones:

- En caso de empate, el profesor lanzará preguntas a cada uno de los equipos alternativamente, hasta tanto se equivoquen, sin que pueda un mismo participante responder más de una pregunta.
- Pudiera obviarse el paso de la elaboración de preguntas e improvisarlas dentro del mismo juego, a partir de rápidas consultas entre los miembros del equipo.

Evaluación

- Formar los grupos
- Determinar el tema
- Construir las preguntas en cada equipo
- Intervenir en el juego.

Encuentros familiares

Proyectar actividades en forma bimensual en la que participen todos los actores de la comunidad educativa en forma integrada: directora – docentes – estudiantes y padres de familia, en:

Olimpiadas familiares

Las olimpiadas tiene como fin promover encuentros sociales, deportivos y culturales para que las familias se conozcan y se apoyen unas a otras, fomentando las redes de apoyo, un importante factor protector frente a las características de baja autoestima en los educandos.

Objetivo:

- Integrar a los miembros familiares reforzando el vínculo de los padres, madres o apoderados con sus hijos y su educación.

Desarrollo:

- Programar una mañana recreativa, en un ambiente de alegría y sana competencia.
- Los asistentes pueden competir en fútbol, voleibol, baile, barras y gymkhanas (postas, carreras en saco, cuerda, etc.), compartiendo con sus representados interrelacionando con a otros padres y madres, para apoyarse,
- Las integración padres e hijos deben efectuarse con variaciones, como:
    - Juegos tradicionales con motivo de las fiestas de la institución.
    - Eventos sociales, culturales y deportivos de la institución.

Conclusiones:

- Al inicio del año lectivo se establecerá compromisos con los padres y/o representantes legales para su integración en los talleres.
- En la olimpiada puede efectuarse juegos como:

Lanzamiento del huevo: Consiste en lanzarse un huevo entre dos personas por equipo los cuales deben atajarlo con las manos y avanzar un paso hacia atrás por turno. Gana el equipo que logre lanzarlo sin dejarlo caer. Participan 2 parejas por equipo.

Pasarse la pelota: Consiste en pasarse una pelota en una fila de personas del mismo equipo, entremedio de sus piernas, hasta llegar al final de la fila sin dejarla caer, luego la pelota se entrega por arriba y el equipo que logre hacerlo más rápido obtiene el puntaje.
Numero ilimitado de participantes por equipo pero de igual número.

Quitarse el pañuelo: Consiste en arrebatarle el pañuelo al contrincante que se encuentra sujeto a su espalda sin perder el propio, dentro de un círculo de 4 mt. de diámetro. Participan 8 personas por equipo en categoría damas y varones en una semifinal y final.

Si se la sabe cante: Consiste en identificar un tema distorsionado al tocar la campana. Participación ilimitada de competidores, pero de igual número.

Tirar la cuerda: Consiste en jalar la cuerda entre equipos de igual número por lado sin tope de competidores.

Rally en caretilla: Consiste en transportar a su pareja en una carretilla a través de un circuito de obstáculos, para después entregar el testimonio a la siguiente pareja de su equipo para completar el mismo circuito. Participan 2 parejas por equipo.

Recomendaciones

- Motivar la participación de miembros familiares en las olimpiadas.
- Cada curso debe organizar y decidir en que eventos van a participar, aquí es muy importante la intervención de los tutores de grado.
- Se sugiere programar varios eventos de corte popular que integre niños y familiares en su ejecución

Evaluación

- Integración de la comunidad educativa en actividades recreativas.

Sugerencias prácticas para los padres que contribuya a elevar la autoestima de sus hijos.

Objetivos:

- Contribuir en la familia a mejorar la autoestima a través del sano convivir.

Desarrollo:

- Reuniones con los representantes de los estudiantes para trabajar en conjunto el autoestima y contribuyan a mejorar en su representados.
- Aprovechando las reuniones para información de las evaluaciones parciales, los tutores y docentes de grado abordarán temas que apoyen a los padres.

Recomendaciones:

¿Cómo pueden, como padres, aumentar la autoestima de sus hijos? Aquí hay algunas sugerencias:

1. **Demuestre amor y afecto a su hijo.** Todas las acciones con nuestros hijos, desde la infancia, se deben hacer con afecto y amor. Un niño que fue tratado con amor y afecto tendrá la sensación subconsciente que es lo suficientemente digno e importante para ser amado.

2. **Felicite a su hijo.** Dé a su hijo tantos elogios como sea posible, siempre que hagan algo correctamente. Dígale:

- "Estoy muy orgulloso de ti.
- Eres muy especial.
- Me gusto la manera que lo has hecho. "

3. **Haga sus elogios creíbles.** Es importante, sin embargo, que los elogios sean creíbles. Los elogios exagerados como, "Eres el mejor del mundo. Eres la persona más agradable que existe " pueden ser contraproducentes. El niño desarrollará un ego exagerado, y esto puede afectar la relación con sus amigos, y a la larga, tendrá un efecto negativo en su autoestima.

4. **Fije metas para su hijo.** La meta debe ser alcanzable—vestirse solos, conseguir una mejor calificación en la próxima prueba. Fije metas que sean acorde a la edad y las capacidades de su hijo (fijar una meta inalcanzable tiene un efecto negativo). Mientras el niño se esfuerza en lograr la meta, acompáñelo y felicítelo a cada paso del camino. Una vez que su hijo alcance la meta, felicite su logro y refuerce su imagen personal de emprendedor.

5. **Critique la acción, no a la persona.** Cuando su hijo haga algo negativo, dígale, "Eres un niño bueno y especial, no debes hacer esas cosas" en vez de decir, "eres malo."

6. **Tome en cuenta los sentimientos de su hijo.** Cuando su hijo sufra un golpe a la autoestima, es importante considerar sus sentimientos. Por ejemplo, si su hijo se siente ofendido por un comentario hecho por un amigo o un profesor, dígale "Sí, se que te ofendió lo que dijo esa persona " o "Se que sientes que tu amigo no te quiere". Solo después que su hijo sienta que sus sentimientos son importantes y tomados en cuenta, él estará abierto para que usted alimente su autoestima mostrándole toda la gente que si lo quiere y respeta, y las cosas positivas que otros han dicho sobre él.

7. **Siéntase orgulloso de su hijo.** Habitualmente, debemos recordar decir a nuestros hijos cuan afortunados y orgullosos somos de ser sus padres.

8. **Hable positivamente de su hijo** en presencia de la gente importante en su vida, como abuelos, profesores, amigos etc.

9. **Nunca compare a su hijo con otros**. Nunca le diga: "¿Por qué no eres como Pablito?". Y cuando tales comparaciones son hechas por otras personas, tranquilice a su hijo y dígale que el es especial y único a su manera. "

10. **Asegúrese que cuando otros traten con su hijo sepan cuales son sus puntos fuertes.** Al principio del año escolar, hable con los profesores de su hijo y dígales cuáles son sus puntos fuertes y las áreas en las cuales él o ella sobresalen, de modo que el profesor tenga una perspectiva positiva de ellos y continúe fortaleciendo estos puntos.

11. **Dígale a su hijo regularmente que lo ama incondicionalmente.** Cuando fallan, o hacen algo incorrecto!"

12. **Mejore su propia autoestima.** Usted necesita verse a si mismo positivamente. Los padres que carecen de suficiente autoestima tendrán dificultades para mejorar la autoestima de sus hijos. Un buen padre es un padre que sabe que él o ella no son perfectos pero se valoran por lo que son, siempre intentando crecer y mejorar.

Evaluación:

- Promover reuniones con padres de familias y con profesionales del colegio para efectuar seguimiento a las actividades que contribuyan en el seno del hogar a elevar la autoestima.

6.8 MODELO OPERATIVO: "Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas para los estudiantes del Liceo Geovanni Calles"

ETAPAS	OBJETIVOS	ACCIONES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES	PRODUCTO/FUENTE VERIFICACIÓN
¿Cómo?	**¿Para qué?**	**¿Qué?**	**¿Cuándo?**	**¿Con qué?**	**¿Quién?**	
SOCIALIZACIÓN	Involucrar al Personal Docente y estudiantes en la ejecución del Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas	Reuniones de trabajo para: Descripción del Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas	julio 05 de 2013 de 13h30 a 15h30	*Humanos: Director Personal Docente	Violeta Ramírez investigadora/ docente	90% de docentes y Consejos Estudiantiles sensibilizados, motivados y comprometidos con la ejecución del Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas.
		Sensibilización sobre la necesidad de participar activamente en el proceso		*Materiales: Diapositivas motivadoras Laptop Proyector Papelotes Marcadores		
		Motivación al cambio de actitudes y comportamientos				*Fuente de verificación*: Acta de compromiso
		Establecimiento de compromisos individuales y grupales de mejora				

ETAPAS	OBJETIVOS	ACCIONES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES	PRODUCTO/FUENTE VERIFICACIÓN
¿Cómo?	**¿Para qué?**	**¿Qué?**	**¿Cuándo?**	**¿Con qué?**	**¿Quién?**	
PLANIFI-CACIÓN	Organizar, coordinar las actividades del Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas	Planificación de las actividades, recursos, responsables y tiempo	Julio 15 al 24 2013 de 14h30 a 15h15	**Materiales* Laptop Papel bond Impresora	Violeta Ramírez investigadora/ docente Tutores de grado	Planificación lista en un 100% *Fuente de verificación:* Documento de la planificación
EJECU-CIÓN	Aplicar el Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas	Estrategias del profesor de educación física Etapas de la sesión de actividad física **Ejercicios Aeróbicos*: Steps, Aerobox, Zumba, Caminata al aire libre, danza, Fútbol mano, Bailoterapia, Zanqueros, teatro	Agosto 14-15-16 de 2013 de 14h30 a 15h00 Primer quimestre año lectivo 2013.2014	**Humanos:* Director Docentes		80% de estudiantes participando en los eventos del Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas

ETAPAS	OBJETIVOS	ACCIONES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES	PRODUCTO/FUENTE VERIFICACIÓN
¿Cómo?	**¿Para qué?**	**¿Qué?**	**¿Cuándo?**	**¿Con qué?**	**¿Quién?**	
		*Juegos y actividades El ovillo de lana. El círculo Paseo por el bosque. El buzón. Concepto positivo de si mismo. Quién gana el juego. El príncipe de las alturas. *Encuentros familiares: Olimpiadas familiares. Sugerencias para padres	Segundo quimestre año lectivo 2013.2014	Especificados en cada acción	Violeta Ramírez investigadora/ docente Tutores de grado	90% de actividades del programa cumplidas en el año lectivo 2013-2014 *P*lanificaciones curriculares. Convocatorias. Fotografías*
EVALUACION	Realizar seguimiento programa	Elaboración instrumentos de monitoreo y seguimiento Toma de decisiones correctivas y preventivas	Julio 2013 a junio 2014	**Humanos:* Rector Docentes **Materiales:* Proyector computadora indicadores de seguimiento copias	Violeta Ramírez investigadora/ docente	Instrumentos de monitoreo y seguimiento elaborados.
	Consolidar los logros de mejoramiento en estudiantes.	Mantener y fortalecer los cambios logrados				
		Emprender acciones de fortificación de logros.				

TABLA 29 , cont : Modelo Operativo del Programa de actividades física

ELABORADO POR: Lic. Violeta del Carmen Ramírez Andocilla

6.9 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

El programa de actividades físicas, deportivas y recreativas que eleven el autoestima de los estudiantes del Liceo Geovanni Calles será factible llevarlo a ejecución con la participación positiva y participativa de todos los agentes que forman parte de la institución.

Su gestión estará a cargo de la investigadora y docente Violeta Ramírez que cuenta con la apertura de las autoridades educativas y de los maestros de la institución.

Se aplicará entre otras, las siguientes acciones:

- Diálogo con las autoridades: Supervisora de Educación.
- Motivación constante al Personal Docente
- Incentivación a los y las estudiantes para su participación en la ejecución de las actividades.
- Cumplimiento de las actividades propuesta.
- Refuerzo y consolidación de los logros de mejora alcanzados para su sostenimiento y fortalecimiento.

6.10 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
¿Qué evaluar?	El programa de actividades físicas, deportivas y recreativas que contribuya a elevar la autoestima de los estudiantes.
¿Por qué evaluar?	Para monitorear y controlar la ejecución del programa.
¿Para qué evaluar?	Para elevar la autoestima de los estudiantes.
¿Con qué criterios evaluar?	Criterios de eficiencia, efectividad
Indicadores	Aspectos cualitativos obtenidos en las encuestas.
¿Quién evalúa?	Violeta Ramírez Andocilla
¿Cuándo evaluar?	Durante y después del proceso de aplicación de la propuesta
¿Cómo evaluar?	Aplicación de ficha de evaluación del programa
Fuentes de Información	Ficha de seguimiento
¿Con qué evaluar?	Indicadores establecidos.

TABLA 30: Plan de Monitoreo y evaluación
ELABORADO POR: Violeta del Carmen Ramírez Andocilla

Periódicamente se revisarán las acciones, los logros del programa y que permitan la intervención y corrección en la marcha.

7. BIBLIOGRAFÍA

Documentos

- ARIASCA D. (2002) *Actividad física y salud*. Publice Standar, Grupo Sobre Entrenamiento.

- ALCANTARA, José A. (2005) *Como educar la autoestima* Edit. CEAC. S.A. España.

- HERRERA, MEDINA, NARANJO (2010) *Tutoría de la investigación Científica*. Gráficas Corona. Cuarta edición. Ambato –Ecuador.

- LUEBBERS Paúl, (2003): Estracto de - Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Ministerio de Educación y Ciencia. Gobierno de España.

- PICK Susan, (2007) *Planeando tu vida.* Nueva Editorial Iberoamericana. México

- SCHWARTZ, Doris (2010) *La autoestima y su importancia*. Primer Seminario Internacional de Capacitación Profesional. UNE.

- VILLARD M, (septiembre 17, 2008) *La actividad física en la niñez y adolescencia.* Editorial Leascom. México. Distrito F.

Referencias electrónicas/Linkografía

- BRETTSCHNEIDER W, (2000). *Cumbre Mundial sobre la Educación Física.* Recuperado de www.marca.com/

- CABEZAS Diana (2002) *Relaciones interpersonales*
  Recuperado de www.down21.org/act_social/relaciones/main.htm

- CAJIGAL José Mª (2003): *La Educación Física, educación o adiestramiento corporal.*
  Recuperado de www.educacionfisica.com.uy/

- CONTRERAS Kaly (octubre 2005*) Interacción social y formación del individuo.*
  Recuperado de http://portal.bibliotecasvirtuales.com/

- CARRACEDO Sara (2006) Valores. Ética y moral.
  Recuperado en la página http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/

- eCO: Número. 5. *Artículo de Revista digital deportiva*
  Recuperado de http://www.cepazahar.org/eco/n5

- ESCOBAR Elena (2007) *Los deportes y los niños*
  Recuperado de http://elena-escobar.blogspot.com/

- ELGUETA Darío, La axiología o filosofía de los valores,
  Recuperado de www.wikipedia.com

- FAIGEMBAUM Avery (2008). *La actividad física en la niñez y adolescencia*
  Recuperado de http://mvillard.wordpress.com/2008/09/17/

- GRUPO DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA del CPr. Nalón-Caudal. *Los nuevos retos de la Educación Física.*
  Recuperado de http://web.educastur.princast.es/

- GARCÍA, Gemma, Autoestima en Pedagogía
  Recuperado de http://www.deon.com.ar/93psicologia.html

- GÓMEZ Antonio (2001) Deporte y moral: los valores educativos del deporte escolar.
  Recuperado en http://www.efdeportes.com/efd31/valores.htm

- GUTIERREZ, Marco (2007) Actividad física
  Recuperado de : www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

  HIDALGO, Jesús , *Valores Humanos*
  Recuperado de: www.monografías.com

- LABOARDA Marisol (2000) *La autoestima en la educación*
  Recuperado de http://www.deon.com.ar/

- LLASA, Jenny (2008) *La práctica deportiva y el autoestima del adolescente.* Recuperado de http://es.scribd.com/doc/11589310/La-Practica-de-Actividades-Deportivas-y-El-AUTOESTIMA

- MARSELLACH Gloria (2000) – *Autoestima*
  Recuperado de http://perso.wanadoo.es/angel.saez/

- MARTÍNEZ, J. *Proyecto de Educación Física y Nuevas tecnologías.* Portal educativo Cuadernalia. Copyright © Revista digital e-CO: N° 5
  Recuperado de http://www.cuadernalia.net/spip.php

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2012). Currículo de Educación Física para la Educación General Básica. www.ministerioeducacion.gob.ec

- MONTENEGRO Tamara,(2010) *Importancia de la actividad física*
  Recuperado de http://tamaramontenegro.bligoo.com/

- MOULTON Keith y MOULTON Michael. *El deporte como indicador del Autoestima y la motivación*
  Recuperado de http://g-se.com/es/psicologia-del-deporte/

- POLAINO Ángel (2001) *El valor de los valores: La autoestima*
  Recuperado de http://sobremuchascosas-angel3.blogspot.com

- RODRÍGUEZ Mauro (2000), *Escalera de la autoestima*
  Recuperado de www.ucce.ucdavis.edu/

- SOUZA Rocío (2011) *La autoestima y la educación*
  Recuperado de: http://revista-digital.verdadera-seduccion.com

- RUIZ Gustavo**.** *Axiología*
  Recuperado de: www.slideshare.net/pioneros/**axiologia**-277606

- TRÍGUEZ M. y DEL RÍO María (2013) *El deporte es salud*
  Recuperado de: http://familiaysalud.es/

- V. I. V. E. *Desarrollo Humano*
  Recuperado de: Autodesarrollo@v-i-v-e.bigstep.com

- YAGOSESKY, Renny (2007) "*Relaciones entre padres e hijos"* y *"Autoestima en palabras sencillas"*
  Recuperado de mailto@laexcelencia.com

- *Actividad física y salud*
  Recuperado de http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/

- *Actividad física – Definición*
  Recuperado de www.actividadfisica.net/

- *Autoestima*
  www.acropolix.com/Educcaión/edu_autoestima.htm

- *Deporte y autoestima*
  Recuperado de http://www.puntofape.com/deporte-y-autoestima-14206/

- *El deporte*
  Recuperado de http://www.efdeportes.com/

Anexo 1 A

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DEL LICEO MILITAR GEOVANI CALLE, CANTÓN PELILEO

OBJETIVO: Estudiar la incidencia de la práctica deportiva en la autoestima de los estudiantes del Liceo Militar Geovani Calle del cantón Pelileo.

Su sinceridad en las respuestas permitirá a la investigadora desarrollar un trabajo productivo que contribuya a mejorar la calidad de la educación.

Agradecemos su colaboración y se garantiza absoluta reserva de su información

MARQUE LA ALTERNATIVA QUE CONSIDERE:

I Practicar actividades deportivas ayuda a su autoestima?

1. SI ( ) 2. NO ( )

II ¿Considera que el deporte es importante para su salud?

1. SI ( ) 2. NO ( )

III ¿Usted prefiere hacer deporte antes que dedicarse al manejo de la tecnología?

1. SI ( ) 2. NO ( )

IV ¿Realiza ejercicio en su tiempo libre?

1. SI ( ) 2. NO ( )

V ¿Practica deporte con frecuencia?

1. SI ( ) 2. NO ( )

VI ¿Cuándo hace deporte se integra al grupo?

1. SI ( ) 2. NO ( )

VII ¿Acepta sin dificultad tanto los éxitos como los fracasos?

1. SI ( ) 2. NO ( )

VIII Usted se acepta tal como es?

1. SI ( ) 2. NO ( )

IX Reconoce sus límites y capacidades?

1. SI ( ) 2. NO ( )

X Demuestra seguridad en las cosas que realiza?

1. SI ( ) 2. NO ( )

XI ¿Usted se integra sin problema al grupo de compañeros?

1. SI ( ) 2. NO ( )

XII Cree usted que realizar actividades físicas, deportivas y recreativas elevará su autoestima?

1. SI ( ) 2. NO ( )

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN
FECHA DE APLIACACION: ……

Anexo 1 B

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL LICEO MILITAR GEOVANI CALLE, CANTÓN PELILEO

OBJETIVO: Estudiar la incidencia de la práctica deportiva en la autoestima de los estudiantes del Liceo Militar Geovani Calle del cantón Pelileo.

Su sinceridad en las respuestas permitirá a la investigadora desarrollar un trabajo productivo que contribuya a mejorar la calidad de la educación.

Agradecemos su colaboración y se garantiza absoluta reserva de su información

MARQUE UNA X EN LA RESPUESTA QUE CONSIDERE CORRECTA.

I : Considera que las actividades deportivas ayuda al autoestima de los estudiantes?

1. SI ( ) 2. NO ( )

II Considera que el deporte es importante para la salud de los estudiantes?

1. SI ( ) 2. NO ( )

III ¿A su criterio, los estudiantes prefieren hacer deporte antes que dedicarse al manejo de la tecnología?

1. SI ( ) 2. NO ( )

IV ¿A su criterio, los estudiantes realiza ejercicio en su tiempo libre?

1. SI ( ) 2. NO ( )

V ¿Los estudiantes practican deporte con frecuencia?

1. SI ( ) 2. NO ( )

VI ¿Los estudiantes cuándo hacen deporte se integran al grupo?

1. SI ( ) 2. NO ( )

VII ¿Los alumnos aceptan sin dificultad los fracasos?

1. SI ( ) 2. NO ( )

VIII A su criterio, los alumnos se aceptan tal como son?

1. SI ( ) 2. NO ( )

IX Cree Ud., que los estudiantes reconocen sus límites y capacidades?

1. SI ( ) 2. NO ( )

X: Los alumnos, demuestran seguridad en las cosas que realiza?

1. SI ( ) 2. NO ( )

XI ¿Los estudiantes, se integran sin problema al grupo de compañeros?

1. SI ( ) 2. NO ( )

XII Considera que se debe insertar en la institución actividades físicas para elevar el autoestima de los estudiantes?

1. SI ( ) 2. NO ( )

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN
FECHA DE APLIACACION: ……