



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

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

TEMA:

**“LA PLANIFICACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU
INCIDENCIA EN EL EJERCICIO FÍSICO EN EL INSTITUTO
TECNOLÓGICO DOCENTE GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE
AMBATO”**

AUTOR: Paúl Fernando Villavicencio Freire

TUTOR: Lic. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

Ambato - Ecuador

2014

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA

Yo Lic. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano con número de cédula 180348525-7 en calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema **“LA PLANIFICACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL EJERCICIO FÍSICO EN EL INSTITUTO TECNOLÓGICO DOCENTE GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, desarrollado por el Egresado Sr. Paúl Fernando Villavicencio Freire, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos, y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

.....

Lic. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

C.I. 180348525-7

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACION

El presente proyecto de investigación **“LA PLANIFICACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL EJERCICIO FÍSICO EN EL INSTITUTO TECNOLÓGICO DOCENTE GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis, opiniones y comentarios que consta en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

.....
Sr. Paúl Fernando Villavicencio Freire

C.I. 180362883-1

AUTOR

CESIÓN DE DERECHO DE AUTOR

Adjunto los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA PLANIFICACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL EJERCICIO FÍSICO EN EL INSTITUTO TECNOLÓGICO DOCENTE GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulación de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Sr. Paúl Fernando Villavicencio Freire
C.I. 180362883-1
AUTOR

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

La Comisión de Estudios y Calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, certifica el tema **“LA PLANIFICACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL EJERCICIO FÍSICO EN EL INSTITUTO TECNOLÓGICO DOCENTE GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”**.

Trabajo presentado por el Sr. Paúl Fernando Villavicencio Freire, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción Marzo – Agosto 2010. Una vez revisado el mismo considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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

LA COMISIÓN

.....
Mg. Ivonne Espinoza
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
Mg. Jean Indacochea
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Dedico en primer lugar a mis padres, a mi hermano por darme la fortaleza, el apoyo y la predisposición para salir adelante en mi profesión.

A Dios por darme los beneficios de la salud y la vida y también por compartir con aquellas personas que me ayudaron a alcanzar mis objetivos personales.

Dedico también a mi tía la Dra. Lourdes Alicia Villavicencio Abril, quien fue una guía fundamental en el proceso y desarrollo de mi tesis.

Paúl Fernando Villavicencio Freire

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por darme la oportunidad en la formación académica, quienes diariamente fueron guías solidarios durante mi preparación como estudiante, como hijo, satisfacciones personales que nunca se las puede olvidar.

A las Autoridades, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, a los Señores Docentes, al Personal Administrativo, todos en su debida oportunidad me ofrecieron su fortaleza personal.

Paúl Fernando Villavicencio Freire

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS

Portada	i
Aprobación del Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derecho de Autor	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General	viii
Índice de Tablas	ix
Índice de Cuadros	xii
Índice de Gráficos	xiii
Resumen Ejecutivo	xiv
Introducción	1

ÍNDICE DE TABLAS

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA

1.1 Tema de investigación	2
1.2 Planteamiento del problema	2
1.2.1 Contextualización	2
1.2.2 Análisis Crítico	5
1.2.3 Prognosis	5
1.2.4 Formulación del problema	6
1.2.5 Pregunta directrices	6

1.2.6	Delimitación	6
1.3	Justificación	7
1.4	Objetivos	8
1.4.1	Objetivo general	8
1.4.2	Objetivo específico	8

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes investigativos	9
2.2	Fundamentación filosófica	10
2.3	Fundamentación legal	11
2.4	Categorías fundamentales	13
2.4.1	Categorías fundamentales de la variable independiente	16
2.4.2	Categorías fundamentales de la variable dependiente	22
2.5	Hipótesis	27
2.6	Variables	27

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1	Enfoque	28
3.2	Modalidad de la investigación	28
3.3	Tipo de investigación	29
3.4	Población y muestra	29
3.5	Operacionalización de las variables	31
3.5.1	Operacionalización de la variable dependiente	32
3.5.2	Operacionalización de la variable independiente	33
3.6	Recolección de la información	33
3.7	Procesamiento y análisis de la información	33

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1	Análisis e interpretación de resultados	35
4.2	Tabulación y gráfica de resultados	35
4.3	Verificación de la Hipótesis	44
4.3.1	Modelo Lógico	44
4.3.2	Elección de la Prueba estadística	45
4.3.3	Combinación de frecuencias	45
4.3.4	Frecuencias Observadas	47
4.3.5	Tabla de contingencia para chi cuadrado	48
4.3.6	Nivel de significancia	48
4.3.7	Regla de Decisión	49
4.3.8	Representación Gráfica	49

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Conclusiones	50
5.2	Recomendaciones	51

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1	Título	52
6.2	Antecedentes de la propuesta	52
6.3	Justificación	53
6.4	Objetivos	54
6.4.1	Objetivo General	54

6.4.2	Objetivo Específico	55
6.5	Análisis de Factibilidad	55
6.6	Fundamentación científica	56
6.7	Metodología	59
6.8	Administración de la propuesta	93
6.9	Previsión de la evaluación	94
7	Conclusión personal	94

MATERIALES DE REFERENCIA

8	BIBLIOGRAFÍA	95
8.2	Referencia de páginas WEB	96
9	ANEXOS	97

ÍNDICE DE TABLA

Tabla N° 1. Tabla de muestreo	28
Tabla N° 2. Operacionalización de variables	31
Tabla N° 3 Recolección de la información	33
Tabla N° 4. Pregunta N°1	36
Tabla N° 5. Pregunta N°2	37
Tabla N° 6. Pregunta N°3	38
Tabla N° 7. Pregunta N°4	39
Tabla N° 8. Pregunta N°5	40
Tabla N° 9. Pregunta N°6	41
Tabla N° 10. Pregunta N°7	42
Tabla N° 11. Pregunta N°8	43
Tabla N° 12. Frecuencias Observadas	48
Tabla N° 13. Tabla de cálculo para chi cuadrado	48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Diagrama del árbol de problemas	4
Gráfico N° 2. Categorías fundamentales	13
Gráfico N° 3. Pregunta N°1	36
Gráfico N° 4. Pregunta N°2	37
Gráfico N° 5. Pregunta N°3	38
Gráfico N° 6. Pregunta N°4	39
Gráfico N° 7. Pregunta N°5	40
Gráfico N° 8. Pregunta N°6	41
Gráfico N° 9. Pregunta N°7	42
Gráfico N° 10. Pregunta N°8	43
Gráfico N° 11. Representación gráfica	49

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

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA PLANIFICACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL EJERCICIO FÍSICO EN EL INSTITUTO TECNOLÓGICO DOCENTE GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”

AUTOR: Paúl Fernando Villavicencio Freire

TUTOR: Lic. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

Parte esencial del aprendizaje radica en la guía metodológica que el profesor mantiene para impartir su clase, esta guía metodológica en todos los ámbitos del aprendizaje se constituye en una herramienta poderosa mediante la cual se puede sentar el conocimiento en firme, se realizó un estudio de la problemática, como se presenta en el lugar donde se hace la investigación y realizan planteamientos sobre lo que constituye la guía metodológica en el área de Educación Física.

Se toma referentes sobre investigaciones anteriores en el campo de la planificación y su relación directa con la educación física como materia donde se presenta el problema, leyes y normativas que son el soporte científico que da origen a la rigurosidad investigativa a la metodología que es la etapa de análisis que toma como referentes planteamientos científico, mediante los cuales se determina la población y la operatividad de las variables llevándolas a su mínima expresión de estudio por indicadores, con resultados de la aplicación de los cuestionarios para la investigación expresando los resultados en tablas y gráficas con la aplicación del método estadístico chi cuadrado que permitirá definir la relación formal de las variables, planificación y ejercicio físico.

Palabras Claves: Aprendizaje, Metodología, Conocimiento, Educación Física, Planificación, Investigación, Población, Análisis, Área, Ejercicio Físico.

INTRODUCCIÓN

“La Guía Metodológica constituye en uno de los instrumentos curriculares que orienta la enseñanza y el aprendizaje de los actores principales de proceso educativo de las modalidades flexibles, los jóvenes y los adultos serán los beneficiarios de los logros que ofrezcan los educadores que cambien sus estrategias de enseñanza magistral por estrategias que favorecen el aprendizaje autónomo, que responsabiliza al propio estudiante de realizar su propio aprendizaje.” (PROGRAMA SOCIAL EDUCATIVO 2009 – 2014 DE LA REPUBLICA DEL SALVADOR)

Diseñar una guía de modelos metodológicos de fácil implementación que permita mejorar el ejercicio físico en los alumnos es una tarea relativamente fácil, involucra aspectos que en muchos casos no son tomados en consideración debido a su aparente irrelevancia, la presente investigación connota la problemática de la planificación y su validez curricular en 6 capítulos.

Los capítulos uno y dos que hacen referencia al problema, como se presenta, como incide, cuales son orígenes, y lo teórico en que se fundamenta y se ampara el trabajo investigativo.

Los capítulos tres y cuatro en donde se enfatiza la metodología como parte del trabajo investigativo, la relación con las variables, y los resultados producto de la aplicación de las técnicas investigativas presentada grafica tabular y explicativamente.

Los capítulos cinco y seis son el resultado final donde se detallan las conclusiones a las que ha llegado el investigador así como las recomendaciones que hace, finalizando con la propuesta que dará una solución viable a la problemática identificada

CAPÍTULO I

PROBLEMA

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN

“LA PLANIFICACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL EJERCICIO FÍSICO EN EL INSTITUTO TECNOLÓGICO DOCENTE GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

En Europa, los países mantienen un esquema de ejercicio físico centrado en la táctica deportiva orientado a un área específica, en Asia esta orientación refiere más a lo que ayuda a la concentración, autocontrol y fortalecimiento corporal, África mantiene una tendencia en lo atlético, en fin en cada rincón del planeta se imparten una serie de ejercicios dentro del compendio general de materias como parte fundamental del sistema educativo para los estudiantes en el área de educación física.

Dentro de los modelos adaptables a la ejecución de ejercicios que en su mayor parte son elegidos por las unidades educativas en donde los desarrollan como corrientes de constante evolución para la salud; competencia; recreación o expresión corporal. Cada una de estas corrientes permite el desarrollo armónico integral y psicomotriz del individuo, ocasionando un fortalecimiento del cuerpo humano y sus sentidos.

A nivel de América, Estados Unidos y Canadá promueven un desarrollo de la educación física centrado en varias disciplinas mismas que complementan el desarrollo y orientan la motivación hacia lo competitivo en un ámbito macro donde se puede evidenciar la calidad en el crecimiento de los deportistas desde edades muy cortas que para la adolescencia los lleva a ambicionar grandes lugares a nivel mundial.

En Ecuador también se busca llegar a motivar a los estudiantes hacia la especialización en el área deportiva, las instituciones centradas en el compendio educativo exigido por el ministerio de educación mantiene a la educación física como una de las materias que por su importancia debe ser impartida por profesionales en el área.

En Tungurahua la práctica de la educación física como medio de crecimiento y desarrollo integral se ha mantenido al margen de lo que constituye la preparación física y la distribución de una clase de educación física, haciendo que la planificación no sea más que un requisito tomado a la ligera para cumplir con lo que impone la normativa interna para el área.

El problema es general y mantiene su esquema fuera de la distribución del tiempo para las actividades previas a la ejercitación en cada clase, el programa previsto se cumple tan solo en documentos y no en lo que constituye la planificación, haciendo del ejercicio una hora quizás atractiva pero cansada y sin mucho énfasis en la razón de lo que es la cultura física.

En Ambato, el Instituto Tecnológico Docente Guayaquil es uno de los colegios de mayor prestigio de la ciudad, en donde la educación física se imparte centrada en tres áreas específicas del deporte como son: básquet; fútbol; y aeróbicos. Estos aspectos de la educación física pretenden generar el interés técnico y la motivación hacia el perfeccionamiento y participación a un nivel más técnico, donde la educación física reflejada a través del deporte.

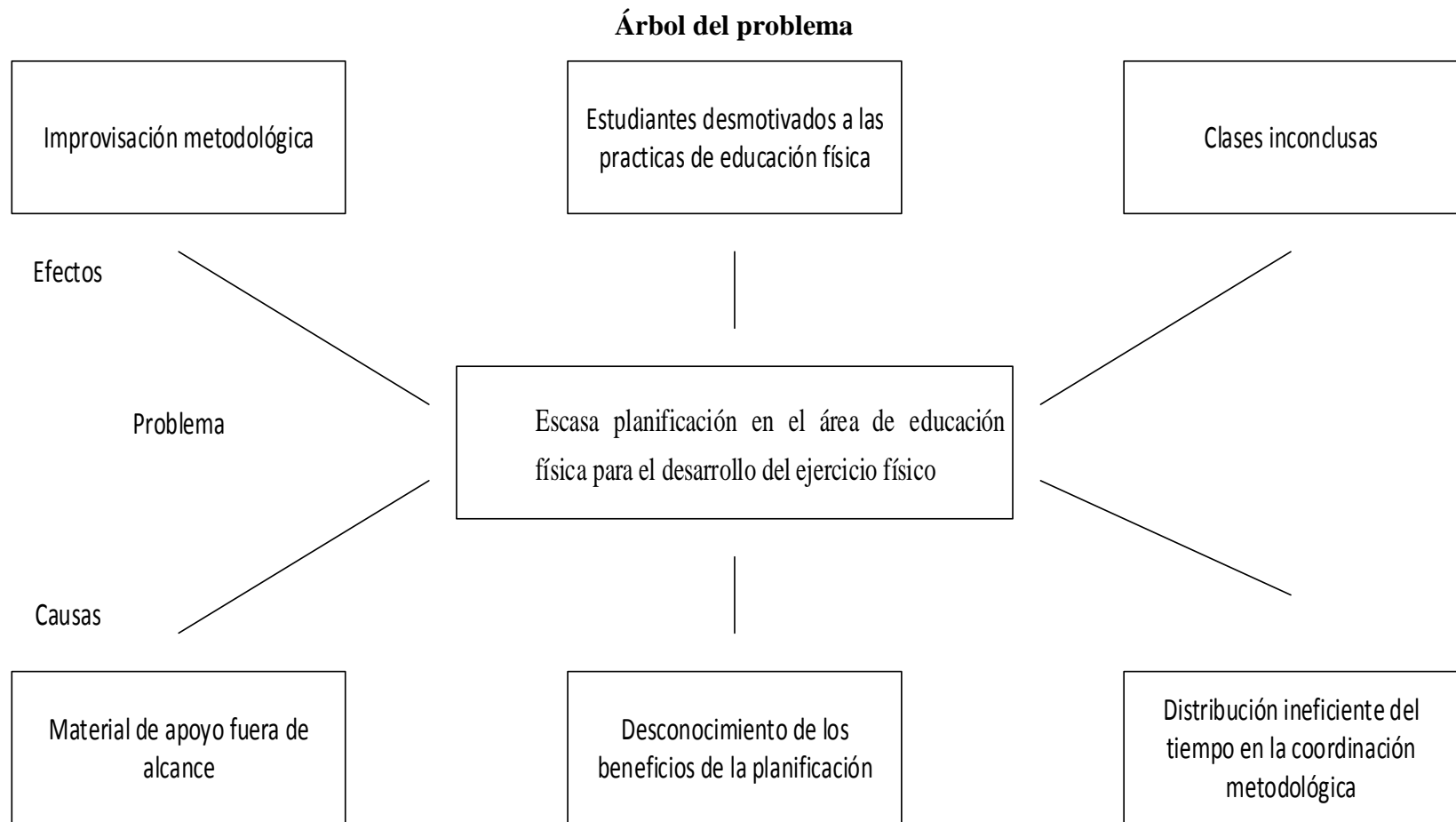


Gráfico N° 1. Árbol de Problemas
Elaborado por: Paúl Villavicencio

1.2.2 Análisis crítico

Los profesionales precisan el material de apoyo que permita impartir su clase mismo que al no tenerlo a su alcance hace que se vean obligados a utilizar una improvisación metodológica para cumplir con el objetivo propuesto para el día correspondiente.

El desconocimiento de los beneficios de la planificación en el área de educación física no permite que las clases sean realizadas ni tomadas de la manera adecuada creando desmotivación en los estudiantes hacia las prácticas de ejercicios.

La descoordinación metodológica por la distribución ineficiente del tiempo; las tareas adicionales por parte de los maestros; el tiempo no planificado en el cambio de horarios y el equipamiento de los estudiantes para iniciar la práctica deportiva forman parte de un tiempo no planificado que fuera de lo establecido disminuye el tiempo destinado para el ejercicio y el aprendizaje técnico, viéndose obligado el maestro a dejar la clase inconclusa, y hasta dándola por entendida.

Los profesores de educación física no basan la clase impartida en la planificación realizada en inicio del año escolar, manteniendo causas como consecuentes de efectos que terminan sin cumplir los objetivos propios del ejercicio en el deporte que se practica.

1.2.3 Prognosis

Al no tomar las correspondientes correctivas en el ámbito metodológico dentro de la educación física que se practica dentro de la institución se estaría afectando constantemente al estudiante quitándole la oportunidad de mostrarse como un verdadero deportista en el área de desarrollo donde se ejercita, y quizás negándole la oportunidad de participar a otro nivel y ser descubierto para formar parte de ligas mayores incluso a nivel mundial.

La planificación metodológica permite mejorar y comprender la razón del modelo a ejercitar cumpliendo parámetros globales explícitos sobre el deporte, al realizar una planificación a la ligera que luego no se cumple como se la planifico por falta de ajustes al modelo educativo o al tiempo de ejecución se estaría incumpliendo con las normas que el estado impone al ofrecer una educación de calidad, y más aún el perjuicio mayor esta en los estudiantes y en la imagen del profesor, en la forma como supo guiarlos para la práctica del ejercicio físico.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la planificación en el área de educación física para el desarrollo del ejercicio físico en el Instituto Tecnológico Guayaquil de la ciudad de Ambato?

1.2.5 Preguntas directrices

¿Por qué razón la planificación de cultura física es excluida en la práctica de Educación Física en inicio de año?

¿Por qué es importante el ejercicio físico en los estudiantes?

¿Cuál es la razón por la cual la práctica de cultura física es inadecuada en la práctica a inicios del año?

1.2.6 Delimitación

Límite de contenido

Campo: Cultura física y Pedagogía

Área: Planificación didáctica

Aspecto: Ejercicio físico

Delimitación espacial

Esta investigación se la realizara en el Instituto Tecnológico Docente Guayaquil de la Ciudad de Ambato

Delimitación temporal

El problema será estudiado en el periodo 2013 – 2014

Unidades de observación

Profesores del área de educación física

Estudiantes

1.3 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se justifica en el ámbito teórico porque la **importancia** en la planificación como parte esencial de la metodología es punto de apoyo en las actividades que se realizarán como inicio de la práctica del deporte, basando su contexto en técnicas que se fundamentan científicamente para dar valor al trabajo realizado.

En la práctica se ve justificada la presente investigación, porque tiene una **novedosa** codependencia con la actividad física general y el comportamiento psicomotriz del individuo en cada una de las actividades que realiza.

Existe una manera adecuada de ejercitarse que justifica metodológicamente la investigación, más aun si el **interés** en el ejercicio tiene relación directa con una práctica deportiva específica donde se guarda una serie de movimientos rigurosos y de técnicas aplicativas para su ejecución.

Los Maestros y Estudiantes del Instituto Tecnológico Docente Guayaquil de la Ciudad de Ambato serán los **beneficiados** con esta investigación

El **impacto** es alto positivo brinda la oportunidad de descubrir elementos representativos en el deporte los mismos que podrían ser ejemplos de representatividad en competencias a nivel mundial.

Es **factible** el presente trabajo por razón de que se cuenta con los elementos de juicio necesarios para el desarrollo y aplicación de técnicas orientadas a conseguir el bienestar y la representatividad de una sociedad sedienta de éxitos.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

Determinar la planificación en el área de educación física y su incidencia en el ejercicio físico en el Instituto Tecnológico Docente Guayaquil de la Ciudad de Ambato.

1.4.2 Objetivos específicos

- ~ Analizar la utilización de las planificaciones iniciales en las clases impartidas

- ~ Identificar la conformidad de los alumnos en las clases de educación física impartidas

- ~ Diseñar una técnica metodológica de ejercicios físicos que permitan el mejoramiento físico de los estudiantes del ITD Guayaquil de la ciudad de Ambato

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

No se han encontrado investigaciones anteriores sobre planificación en el área de educación física y su incidencia en ejercicio físico; pero se hallan tesis relacionadas con el tema de investigación lo cual detallo a continuación.

Tema: “RELACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA LIGA CANTONAL MEJIA EN EL PERIODO JUNIO 2007 – MARZO 2008”

Autor: CASA C.

Año: (2009)

- Se determina que la mayoría de encuestados e involucrados en el presente tema de investigación desean la elaboración de un manual de planificación del entrenamiento deportivo, para ser aplicado en el entrenamiento de carácter científico en los deportistas del cantón Mejía y así elevar el rendimiento deportivo.
- La orientación deportiva en la actualidad exige el constante mejoramiento de los conocimientos científicos por parte de los entrenadores a través de la adquisición metodológica y científica a través de la capacitación que permitirá la elaboración del manual de planificación deportiva.
- Se establece que existirá el apoyo necesario de un manual adecuado para la planificación del entrenamiento deportivo por parte de autoridades del cantón e institucionales, padres de familia, entrenadores.

Tema: “LA PLANIFICACION DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA DE BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN LA PRACTICA Y PREPARACIÓN DE LAS SELECCIONES DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS AÑO LECTIVO 2009-2010”

Autor: JARAMILLO S.

Año: (2010)

- Definitivamente la planificación es un elemento componente de la organización para alcanzar el éxito en toda actividad humana.
- La planificación deportiva es la única herramienta que permite tener logros importantes en cualquier disciplina deportiva y en el caso particular en el baloncesto.
- La planificación deportiva del baloncesto permite tener un control del avance de cada uno de los deportistas, para la corrección de errores y aplicar los feedbacks.
- No existe otra manera para alcanzar los objetivos deportivos de una institución si no hay planificación

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La presente investigación centra su estudio en el paradigma crítico propositivo debido a que la planificación metodológica en el área de educación física establece no solo la metodología a utilizar en función del tiempo sino que también permite mantener un control de las actividades en el modelo educativo capaz de que se pueda aprovechar el tiempo en la aplicación de lo programado con anticipación, mejorando así la ejercitación en los estudiantes.

La realidad se está haciendo a través de la planificación, en un esquema cambiante y ajustable a la realidad en la cual se desarrolla el estudiante para mejorar su estilo de vida en el aprendizaje consiente de lo que es el ejercicio y la planificación

adecuada para cumplir con el programa considerado como adecuado por parte del estado para esta disciplina.

La planificación metodológica en el área de educación física comprende la enseñanza con criterios completos en tiempos reales, pretendiendo ajustar dicha realidad al contexto en el cual el ejercicio es un apoyo que predispone al cuerpo a realizar una actividad consiente.

La planificación a aplicar tiene un contexto sociocultural involucrado directamente con el orden y la manera correcta en que se debe realizar cada actividad centrado en un modelo científico existente y aplicable al problema identificado para dar una solución práctica y viable.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

El art. 27 actualizado al 2013 dice: “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar”

El art. 347 numeral 11 actualizado al 2013 expresa: “Garantizar la participación activa de estudiantes y docentes en los procesos educativos”

El art. 19, literal B dice: “Facilitar la adquisición del conocimiento y el desarrollo de destrezas y habilidades que le permitan al educando realizar actividades prácticas”

CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

Art. 9.- Las actividades deportivas recreativas están constituidas por: el deporte estudiantil, cantonal, parroquial, comunitario y barrial; universitario y politécnico, militar y policial; y, el de grupos especiales.

LEY DE EDUCACIÓN DEL ECUADOR

Art. 6.- La práctica de la educación física, la cultura física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles pre primario, medio y superior. La educación física, deportes y recreación serán coordinados entre la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas CONESUP.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

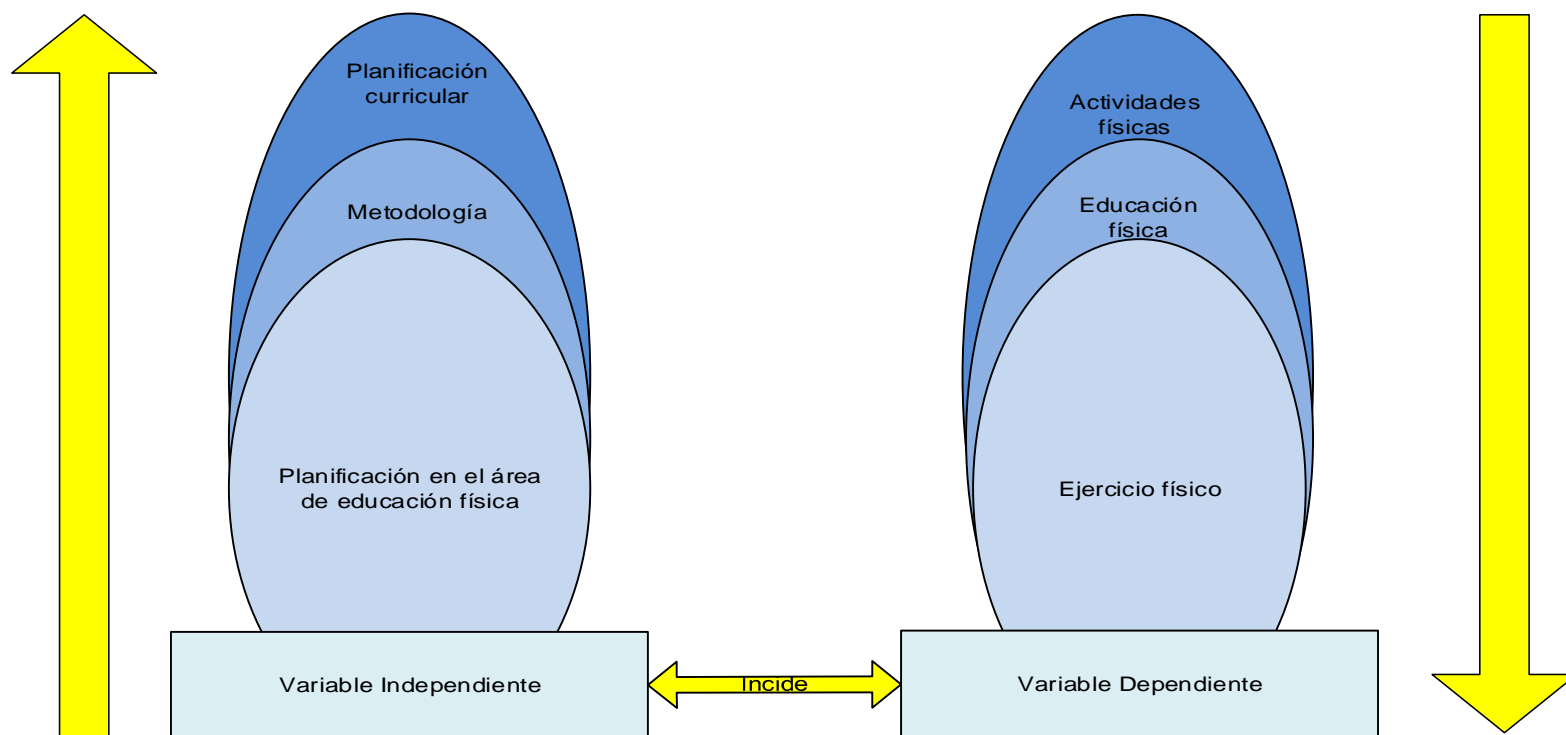
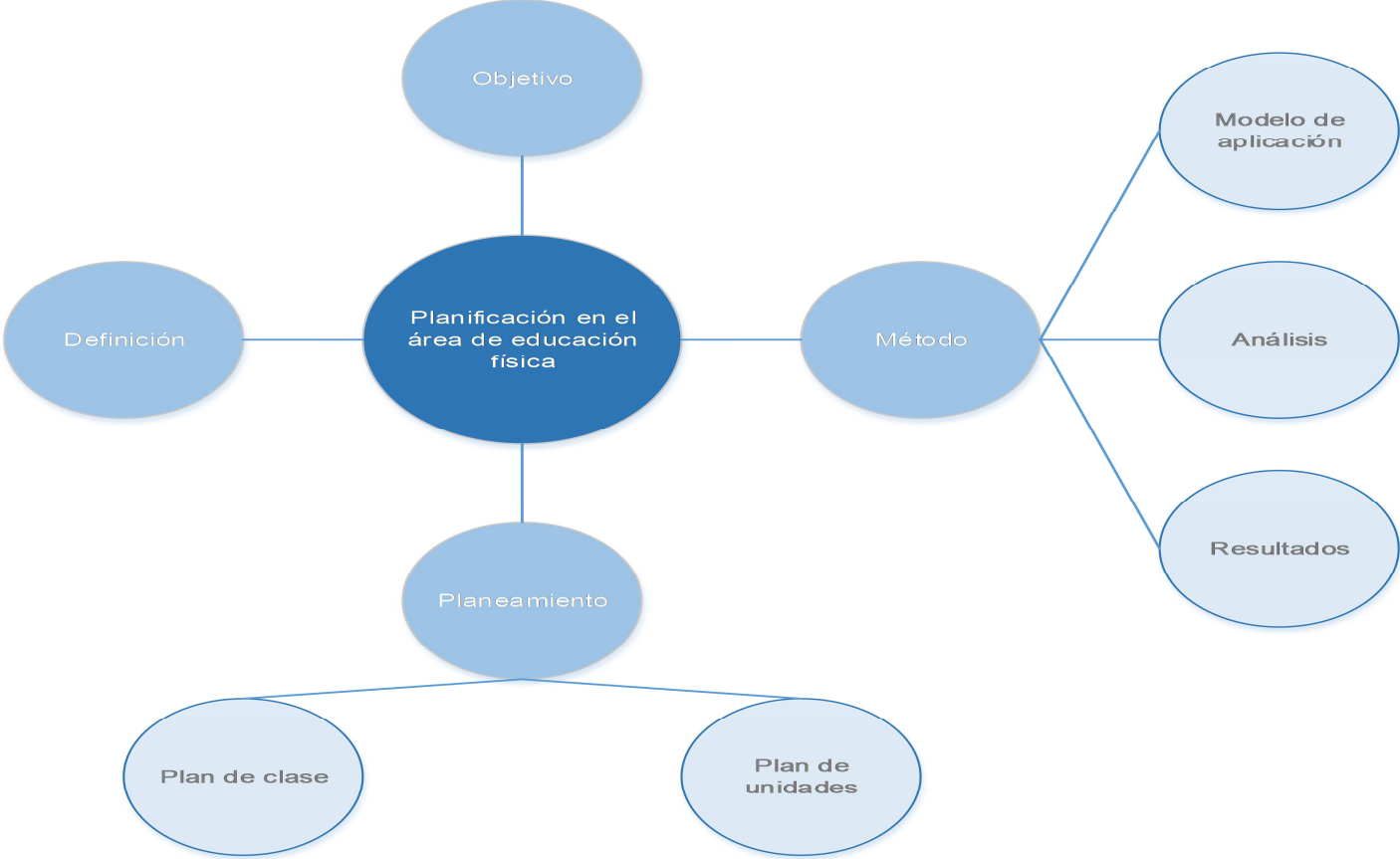


Gráfico N°. 2. Categorías Fundamentales

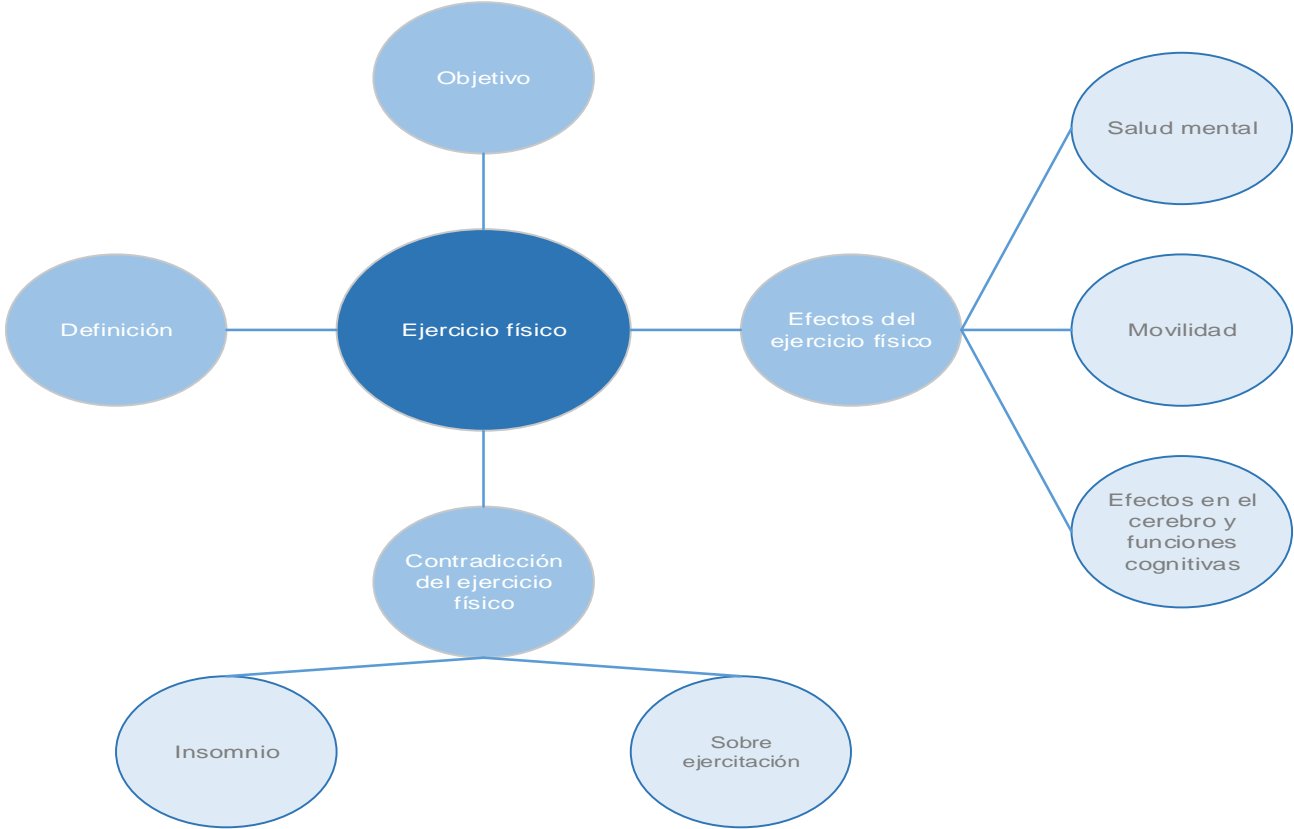
Elaborado por: Paúl Villavicencio

Constelación de ideas variable independiente



Elaborado por: Paúl Villavicencio

Constelación de ideas variable dependiente



Elaborado por: Paúl Villavicencio

2.4.1 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

➤ PLANIFICACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEFINICIÓN

López, L. (2002) Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición

OBJETIVO

Los objetivos de la planificación serán los siguientes:

- ~ Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.
- ~ Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas.
- ~ Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.
- ~ Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

MÉTODO

La planificación supone trabajar en una misma línea desde el comienzo de un proyecto, ya que se requieren múltiples acciones cuando se organiza cada uno de los proyectos. Su primer paso, dicen los expertos, es trazar el plan que luego será concretado.

En otras palabras, la planificación es un método que permite ejecutar planes de forma directa, los cuales serán realizados y supervisados en función del planeamiento.

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos (Bompa, 2000):

- ~ Macrociclos (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- ~ Mesociclos (ciclos de 2 a 8 semanas).
- ~ Microciclos (ciclos de aproximadamente una semana).

PLANEAMIENTO

Los esfuerzos que se realizan a fin de cumplir objetivos y hacer realidad diversos propósitos se enmarcan dentro de una planificación. Este proceso exige respetar una serie de pasos que se fijan en un primer momento, para lo cual aquellos que elaboran una planificación emplean diferentes herramientas y expresiones.

Se debe tener en cuenta que cualquier actividad que se desarrolle, o se piense desarrollar en el futuro, ya sea de índole personal, profesional, comercial, ideológica u otra, siempre lleva implícita la metodología de planificación que se describe en este ítem, aunque sea una actividad mental inconsciente. Esto significa que todos planificamos en cada momento de nuestra vida.

Se han de destacar como funciones que se le atribuyen a la planificación educativa las siguientes:

Programar el proceso de enseñanza y aprendizaje que se desarrolla en el aula.
Asegurar la coherencia entre las intenciones educativas más generales y la práctica docente.

Promover la reflexión y revisión de la práctica docente.

Facilitar la consecución de los principios psicopedagógicos (autonomía, adaptación, re equilibración, actividad y significatividad)

Servir de información a todos los elementos de la comunidad educativa.

Además, se debe tener muy en cuenta los principios que regulan el proceso de la planificación en Educación Física, que constituyen las leyes más importantes que el profesor debe tener en cuenta cuando realiza sus reflexiones y programaciones.

EL PLAN DE CLASES

Álvarez C. (2001) Es una propuesta didáctica estructurada conforme a los planes y programas de estudio. Su propósito es sugerir actividades que conduzcan al logro de un aprendizaje esperado o a una intencionalidad didáctica.

Presentan sugerencias al docente para hacer un uso integrado de distintos apoyos, recursos y materiales didácticos, sean o no con tic, por lo que proponen cómo utilizar los Objetos de Aprendizaje y otros materiales a los que el docente puede recurrir para complementar su clase (libros de texto, biblioteca escolar y del aula).

En este proceso, los docentes pueden adaptar, enriquecer y usar cada pdc para desarrollar sus clases. Un PDC en sus distintos momentos, plantea sugerencias para recuperar aprendizajes previos, actividades para profundizar y analizar un contenido y actividades para recapitular, concluir o reflexionar los contenidos trabajados.

Cabe destacar que cada PDC considerará sugerir al docente el uso de los Objetos de Aprendizaje en cualquiera de sus momentos de acuerdo con la intención y las características del objeto de aprendizaje en cuestión.

Un modelo estructurado del PDC contiene:

1) DATOS: Materia – Comisión - Profesor a cargo - Nombre del Adscripto - Tema y fecha de la clase

2) **OBJETIVOS DE LA CLASE:** Son enunciados cortos y simples, que expresan las competencias (conceptos, procedimientos, actitudes) que usted pretende que el alumno logre durante la clase. Para formularlos adecuadamente, usted debe tener en cuenta los siguientes requisitos: Cada objetivo debe estar expresado en una única oración. Su formulación debe ser clara, concisa y breve. El enunciado debe comenzar con un verbo en infinitivo. Deben referirse a capacidades intelectuales, prácticas y sociales.

3) **CONTENIDOS QUE SE ABORDARÁN EN LA CLASE:** Los contenidos son los aprendizajes que los alumnos deben adquirir. Estos aprendizajes deberán ser integrales; es decir que deberán abarcar, al menos, tres dimensiones: lo conceptual, lo procedimental y lo actitudinal.

a) **CONTENIDOS CONCEPTUALES:** son objetos de conocimiento referidos a datos, hechos, conceptos y principios. La actividad que requieren por parte del alumno es esencialmente intelectual.

b) **CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:** el objeto a conocer es una destreza, una habilidad o una estrategia. Para aprenderlos, el alumno deberá disponerse a hacer algo, a realizar un procedimiento.

c) **CONTENIDOS ACTITUDINALES:** el objeto a incorporar está constituido por actitudes, valores y normas. Hacen referencia a los aprendizajes vinculados a las dimensiones ética y social.

Para redactar los contenidos, usted deberá tener en cuenta estos dos requisitos:

- Cada contenido (conceptual, procedimental o actitudinal) se formula en una única oración clara, sintética y breve; en ella se expresa directamente el contenido que se desea enseñar, sin realizar ningún otro comentario o explicación ulterior.

- Esta oración debe ir encabezada por un sustantivo y no por un verbo.

(En la actualidad ya no se diferencia entre los tres tipos de contenidos, sino que se ponen todos juntos.)

4) ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:

Las estrategias didácticas se redactan para dar cuenta de la manera en que el docente piensa plantear la clase. Es el diseño de las acciones que el docente realizará con el fin de que los alumnos aprendan. Se redactan de manera breve, clara, concisa.

5) ACTIVIDADES:

Son las acciones que los alumnos deberán realizar durante la clase con el fin de aprender los contenidos propuestos.

6) RECURSOS:

Es el listado de materiales que se precisarán para la implementación de las estrategias didácticas y las actividades programadas

7) ESTIMACIÓN DEL TIEMPO:

Es la cantidad de horas cátedras que durará la clase

8) EVALUACIÓN

Si durante la clase, se implementará algún tipo de evaluación, deberá dejarse constancia de la misma en el Plan de Clases.

9) BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA PARA PREPARAR LA CLASE

10) BIBLIOGRAFÍA Y MATERIAL RECOMENDADO AL ALUMNO

11) TAREAS PREPARATORIAS PARA LA PRÓXIMA CLASE

PLAN DE UNIDADES O TEMÁTICA

Mota L y Cisneros J. (2001) La instrucción temática es un método de enseñanza en la que el aprendizaje se centra en un tema o tópico unificador. Es una manera muy natural para que los estudiantes aprendan, ya que el todo se desglosa en partes más pequeñas, haciendo que el conocimiento sea más accesible para todos

los estudiantes. Desde su estructura y beneficios a su implementación y posibilidades de evaluación, las unidades temáticas son una manera excelente de enseñarle a cualquier estudiante.

El ámbito de la educación, las unidades temáticas se refieren a las actividades y lecciones de disciplinas combinadas con el mismo tema. Usar unidades temáticas para enseñar es una forma ideal para aumentar la comprensión, no solo de un tema dado, sino también de conocimientos específicos. Las unidades temáticas permiten ver cómo están relacionados los temas y permiten aplicar conocimientos de un área en otra, aumentando su comprensión. Si piensas usar una estrategia temática para enseñar, crea una unidad llena de actividades que diviertan a los alumnos y promuevan un entendimiento del tema y las áreas de contenido bajo el siguiente esquema.

1) Escoge un tema sobre el cual basar tus clases que interese a tus estudiantes, o un tema que se enfoque en un tema específico que quieres inculcarles. Por ejemplos, si deseas enseñarles sobre la temporada veraniega, o si tus alumnos tienen un interés por los animales de granja, usa esos puntos como tema.

2) Delimita objetivos y metas para la unidad temática. Decide qué quieres que tus alumnos aprendan con el tema escogido y cómo puede desarrollarse en un programa para enseñar habilidades de contenido y conceptos específicos. Por ejemplo, si enseñarás sobre el verano, que quieres que los niños aprendan sobre esta estación y cómo puedes usar elementos de esta temporada para enseñar habilidades y conceptos de matemática, lectura y ciencias.

3) Decide cómo presentarle a tus alumnos el tema seleccionado. Por ejemplo, cuando enseñes una unidad sobre animales de granja, leer un libro relacionado a los animales de granja, leer un libro relacionado a estos animales presenta la unidad en una forma atrapante e integra el arte del lenguaje.

4) Diseña lecciones y actividades que enseñen sobre el tema y habilidades y temas específicos del contenido en una forma que tus estudiantes puedan relacionarse con él. Si estás enseñando a sumar durante una unidad temática de verano, usa imágenes de soles como elementos movibles para enseñar esta habilidad, o coloca protector solar en la mitad de una hoja de papel y deja la otra en blanco. Ponla en una ventana y observa los efectos de este experimento de ciencias.

5) Incorpora una actividad final cuando termines la unidad para darle un broche de oro y rever el tema, aumentando la comprensión de la unidad. Durante una unidad sobre animales de granja, lleva a los estudiantes a un paseo a una granja, o al final de una unidad sobre el verano, llévalos a la playa o planifica un día de playa en el aula.

2.4.2 CATEGORIAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

➤ EJERCICIO FÍSICO

DEFINICIÓN

El ejercicio físico es la **actividad física** que se realiza con el fin de estar en buena forma, adquirir resistencia, flexibilidad, fuerza, etc. Produce **beneficios físicos y psicológicos para la salud**, Aumentando el **bienestar y la esperanza de vida**, es clave en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades, se traduce en una mejor calidad de vida.

La práctica habitual de ejercicio físico produce beneficios físicos y psicológicos para la salud, hacemos trabajar al sistema cardiovascular, disminuyendo la presión arterial y aumentando el aporte de oxígeno a los tejidos. Aumentamos nuestra esperanza de vida y nuestro bienestar.

El ejercicio físico es clave en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la artrosis, la osteoporosis e incluso algunas enfermedades mentales, no olvidemos la máxima: “mens sana in corpore sano”.

Se considera ejercicio físico, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora 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.

OBJETIVO

El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo y obesidad. También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima, e incluso aumentar la libido y mejorar la imagen corporal.

La obesidad infantil es un problema de salud creciente, y el ejercicio físico es uno de los remedios de primera línea para tratar algunos de los efectos de la obesidad infantil y adulta.

EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio:

1. Mejora y fortalece el sistema osteo muscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
2. Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios propios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y asegura la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.
3. Mejora el aspecto físico de la persona.
4. Mejora el sistema inmune.
5. Regula todos los índices relacionados con hipertensión, glucemia y grasas en la sangre.
6. Mejora la calidad del sueño.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, entre otras son: asma, estrés de embarazo, infarto, diabetes mellitus y diabetes gestacional; obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer colo rectal.

Los estudios demuestran una relación fuerte entre la práctica del deporte y el mejoramiento de aspectos emocionales como la autoestima (Escala Rosenberg) y aspectos físicos como reducción de peso, optimización de destrezas motoras y de movilidad articular.²⁰ Existe una relación muy estrecha entre el cuerpo y la mente;

Salud mental

La actividad física opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de

ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo efectos moderados pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad y estrés y promueve el bienestar psicológico. Una persona que se ejercita mediante alguna práctica deportiva afectará positivamente a su salud mental.

La investigación sugiere que el entrenamiento de la aptitud física mejora el estado de ánimo, el auto concepto, autoestima, habilidades sociales, funcionamiento cognitivo, actitud en el trabajo; mejora la calidad del sueño; reduce la ansiedad y el estrés, alivia los síntomas depresivos; complemento de utilidad para programas de rehabilita

Efectos en el cerebro y las funciones cognitivas

En una revisión en 2008 de estrategias de enriquecimiento para frenar o revertir el deterioro cognitivo concluyó que «la actividad física y el ejercicio aeróbico en particular, mejora las funciones cognitivas en adultos mayores».

La práctica regular de un programa de ejercicio genera nuevas redes neuronales y mejora las funciones cognitivas al incrementar la plasticidad sináptica, el metabolismo y la circulación sanguínea cerebral.

Mejora la capacidad intelectual y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. En experimentos con ratones, el ejercicio promueve la función cognitiva a través de la desarrollo del hipocampo que dependen de aprendizaje espacial, y la mejora de la plasticidad sináptica y la neurogénesis.

Además, la actividad física tiene efectos neuroprotectores en muchas enfermedades neurodegenerativas y neuromusculares. Por ejemplo, reduciría el riesgo de desarrollar demencia. Por otra parte, la evidencia anecdótica sugiere que el ejercicio regular puede revertir el daño cerebral inducido por el alcohol.

Las posibilidades de por qué el ejercicio es beneficioso para el cerebro son los siguientes:

Aumentando el flujo de sangre y oxígeno al cerebro.

Aumentando los factores de crecimiento neuronales que ayudan a crear nuevas células nerviosas y promover la plasticidad sináptica.

Incremento de neurotransmisores cerebrales que ayudan a la cognición, como la dopamina, glutamato, noradrenalina y serotonina.

La actividad física se cree que tiene otros efectos beneficiosos relacionados con la cognición ya que aumenta los niveles de factores de crecimiento nervioso, que soportan la supervivencia y el crecimiento de un número de células neuronales.

CONTRADICCIONES DEL EJERCICIO FÍSICO

Aunque al ejercicio físico se le considera un fenómeno positivo y saludable, hay que plantearse cuánto ejercicio físico es sano para la salud y cuál es el ejercicio que se debe practicar. Una idea generalizada bastante incorrecta que se tiene de la práctica del ejercicio físico, que parece desprenderse a veces de forma implícita de los beneficios que se proclaman a nivel popular sobre la salud, es la de que dichos efectos positivos se producen meramente por su práctica, sin explicar con precisión cuáles deben ser los contenidos, volumen e intensidad de dicha práctica, de acuerdo a las características y circunstancias del individuo, que son los factores que deben ser concretados en una prescripción.

De forma simplista, existe la creencia de que cuanto más ejercicio físico se realice los beneficios serán mayores en cuanto a salud e imagen corporal.

Se han creado por tanto unos tópicos incorrectos como deporte. Así el ejercicio físico puede tener como contrapartida una serie de efectos negativos, sobre todo cuando es realizado de forma inadecuada por la imprecisión en cuanto al tipo de ejercicio físico, volumen, frecuencia e intensidad de su realización y los objetivos que vamos a alcanzar.

2.5 HIPÓTESIS

H0 = La planificación en el área de educación física NO incide en la realización del ejercicio físico en el Instituto Tecnológico Docente Guayaquil de la ciudad de Ambato

H1 = La planificación en el área de educación física SI incide en la realización del ejercicio físico en el Instituto Tecnológico Docente Guayaquil de la ciudad de Ambato

2.6 VARIABLES

Variable independiente: Planificación

Variable dependiente : Ejercicio físico

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE

El presente trabajo se enfoca es de carácter cuantitativo y cualitativo, se pretende determinar los causales que dieron origen al problema de planificación a partir de las metodologías aplicadas para mejorar los efectos en la ejercitación

Es cuantitativo debido a que se trabajan con valores determinantes del factor tiempo en la ejecución de tareas relacionadas con la educación física y su planificación.

Es cualitativo por que se trabaja con aspectos intangibles que tienen que ver directamente con el ejercicio físico.

3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación está enmarcada en dos modalidades claramente identificadas y definidas como son:

Investigación documental o bibliográfica mediante la cual se pretende buscar teorías de alta rigurosidad científica utilizando libros de texto, sobre lo que es la planificación metodológica, revistas y publicaciones donde se pueda evidenciar la manera correcta para elaborar una planificación adecuada a las condiciones metodológicas que la materia impartida requiere

Investigación de campo en la cual se precisó de formar parte del equipo de trabajo para verificar la existencia del problema tomando registro de como se lo percibe desde adentro para plantear una solución

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo correlacional, trata de establecer el nivel de relación existente entre la planificación metodológica y la ejercitación para mediante identificar esta relación plantear un modelo de solución que permita el cumplimiento de lo exigido

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

El presente trabajo investigativo mantiene una población de 671 personas distribuidos de la manera siguiente:

Tabla N° 1.

POBLACIÓN	N°
Estudiantes	665
Profesores	6
Total	671

MUESTRA

Para determinar la muestra se utilizará la fórmula que detallo a continuación:

$$n = \frac{m}{e^2(m - 1) + 1}$$

De donde:

- n = Tamaño de la muestra
- m = Tamaño de la población
- e = Error máximo admisible 0.10

Entonces Se tiene que:

$$n = \frac{671}{0,10^2(671 - 1) + 1}$$

De donde:

$$n = 87,15$$

Entonces se tiene que la muestra con la cual se trabajara es de 87 personas.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: PLANIFICACIÓN

Tabla N° 2

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica
La planificación es un método que permite ejecutar planes de forma directa, los cuales serán realizados y supervisados en función del planeamiento.	Método	Modelo a aplicar	¿Cree usted que el modelo de la planificación en la clase de educación física permite mejorar los resultados del ejercicio físico? Siempre <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/>	Encuestas Cuestionarios
		Análisis		
		Resultados		
	Planeamiento	Plan de unidades	¿Considera que la planificación ha de regirse según las unidades que se puedan cubrir en el año escolar? Siempre <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/>	
		Plan de clase		
		Control de cumplimiento	¿Considera usted que debe existir un plan de clase al cual debe ajustarse el ejercicio? Siempre <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/>	
Supervisión	Control de ejecución			

Elaborado por: Paúl Villavicencio

3.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE:

EJERCICIO FÍSICO

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica
<p>Se considera ejercicio físico, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.</p>	<p>Actividad física</p> <p>Aptitud física</p> <p>Salud</p>	<p>Preparación</p> <p>Calentamiento</p> <p>Práctica Deportiva</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Movilidad</p> <p>Mental</p> <p>Física</p>	<p>¿Considera que existe un programa de ejercicios básicos como modelo a seguir para la preparación previa y el calentamiento antes de incitar la práctica deportiva según el modelo de la planificación en el área de cultura física?</p> <p>Siempre <input type="checkbox"/></p> <p>Ocasionalmente <input type="checkbox"/></p> <p>Nunca <input type="checkbox"/></p> <p>¿Considera que el programa de ejercicios que se imparte y pertenece a la planificación en el área de educación física le ayuda a mantener mayor flexibilidad y movilidad del cuerpo?</p> <p>Siempre <input type="checkbox"/></p> <p>Ocasionalmente <input type="checkbox"/></p> <p>Nunca <input type="checkbox"/></p> <p>¿Considera que el programa planificado le permite pensar de mejor manera mientras mantiene un cuerpo saludable?</p> <p>Siempre <input type="checkbox"/></p> <p>Ocasionalmente <input type="checkbox"/></p> <p>Nunca <input type="checkbox"/></p>	<p>Encuestas</p> <p>Cuestionarios</p>

Elaborado por: Paúl Villavicencio

3.6 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las preguntas siguientes:

Plan de recolección de la información

Tabla N° 3

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Por Qué?	Para buscar una solución práctica al problema
2. ¿De Qué Personas?	De los estudiantes del bachillerato
3. ¿Sobre Qué Aspectos?	Sobre la planificación y el ejercicio físico
4. ¿Quién?	El investigador
5. ¿Cuándo?	En el periodo académico 2013 – 2014
6. ¿Dónde?	En el Instituto Superior Guayaquil de Ambato
7. ¿Cuántas veces?	Una vez, para evaluar y determinar razones
8. ¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
9. ¿Con qué?	Mediante la aplicación de cuestionarios

Elaborado por: Paúl Villavicencio

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Se Categorizará y tabulará la información según sus categorías: para la mejor apreciación de resultados obtenidos la tabulación será agrupada en forma sencilla y comprensible.

Análisis de los datos

Una vez recopilada y tabulada la información se analizará la información obtenida y los resultados para determinar el grado de complejidad de la hipótesis.

Selección de estadígrafos

A través de la estadística inferencial se expresan los datos contenidos en porcentajes (%).

Presentación de datos

Se representa gráficamente los datos tabulados para tener mejor apreciación de los resultados obtenidos, esta representación gráfica puede ser realizada en barras verticales o en círculos conocidos como sistema queso.

Interpretación de resultados

Los resultados obtenidos una vez representados gráfica y porcentualmente se estudian de manera individual, para relacionarlos con la teoría y evidenciar la existencia del problema.

Este procedimiento permitirá aceptar o rechazar la hipótesis planteada en la presente investigación.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez realizado el trabajo investigativo, se analizan los resultados obtenidos de las respuestas a las preguntas en las encuestas previo la tabulación correspondiente. Después de tabular los mencionados resultados de las encuestas se prosiguió a graficar y expresar porcentualmente los valores con el fin de tener una clara visión de lo obtenido para interpretarlos de la mejor manera.

4.2 TABULACIÓN Y GRÁFICA DE RESULTADOS

A continuación se presenta con la tabulación el gráfico correspondiente para cada una de las preguntas realizadas en las encuestas a partir de los resultados obtenidos en la aplicación de los cuestionarios con su análisis e interpretación correspondiente tal como se detalla en el punto anterior.

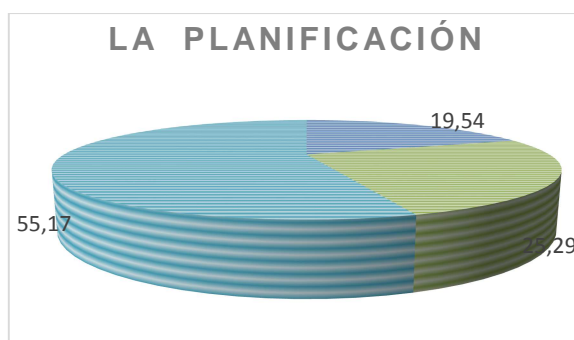
Pregunta n° 1

¿Cree usted que el modelo de la planificación en la clase de educación física permite mejorar los resultados del ejercicio físico?

Tabla N°4

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	17	19,54
2	Ocasionalmente	22	25,29
3	Nunca	48	55,17
Total		87	100

Grafico N°3



Elaborado por: Paúl Villavicencio

Fuente: Cuestionario

Análisis

El 19,54% que representa 17 personas considera que Siempre el modelo de la planificación en la clase de educación física permite mejorar los resultados del ejercicio físico, el 25,29% que representa a 22 considera que Ocasionalmente el modelo de la planificación en la clase de educación física permite mejorar los resultados del ejercicio físico; mientras que un 55,17% que representa a 48 personas considera que Nunca el modelo de la planificación en la clase de educación física permite mejorar los resultados del ejercicio físico

Interpretación

Existe una percepción negativa hacia los resultados que el modelo de planificación ofrece en clases de educación física existe inseguridad sobre los resultados del ejercicio físico, esta percepción mayoritaria inclina la valoración que el estudiante da a esta materia, creando un desinterés notorio en la cual muchas veces también se involucra el profesor.

Pregunta N° 2

¿Considera que la planificación ha de regirse según las unidades que se puedan cubrir en el año escolar?

Tabla N°5

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	47	54,02
2	Ocasionalmente	37	42,53
3	Nunca	3	3,45
Total		87	100

Grafico N°4



Elaborado por: Paúl Villavicencio

Fuente: Cuestionario

Análisis

El 54,02% que representa a 47 personas considera que Siempre la planificación ha de regirse según las unidades que se puedan cubrir en el año escolar; el 42,53% que representa a 37 personas considera que Ocasionalmente la planificación ha de regirse según las unidades que se puedan cubrir en el año escolar; mientras que el 3,45% que representa a 3 personas considera que Nunca la planificación ha de regirse según las unidades que se puedan cubrir en el año escolar

Interpretación

Es fácil considerar que las cosas deben hacerse según la disponibilidad de tiempo y personal en el área de educación física, el resultado es ciertamente evidente respecto de que la planificación ha de regirse según las unidades que se puedan cubrir en el año escolar, para poder entender a que debe la clase su utilidad y la secuencia .

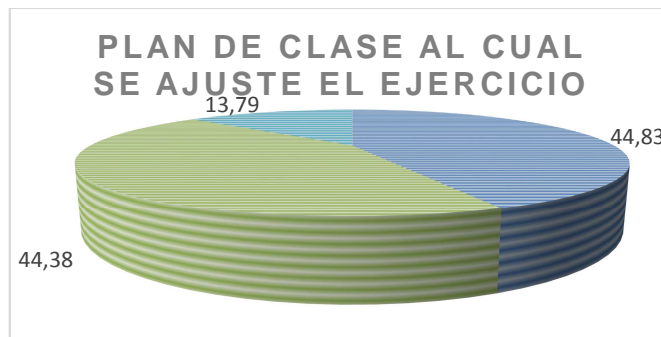
Pregunta N° 3

¿Considera usted que debe existir un plan de clase al cual debe ajustarse el ejercicio?

Tabla N°6

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	39	44,83
2	Ocasionalmente	36	44,38
3	Nunca	12	13,79
Total		87	100

Grafico N°5



Elaborado por: Paúl Villavicencio

Fuente: Cuestionario

Análisis

El 44,83% de encuestas que representa 39 personas considera que Siempre debe existir un plan de clase al cual debe ajustarse el ejercicio; el 44,38% de encuestas que representa a 36 personas considera que Ocasionalmente debe existir un plan de clase al cual debe ajustarse el ejercicio; Mientras que el 13,79% que representa 12 personas considera que Nunca debe existir un plan de clase al cual debe ajustarse el ejercicio

Interpretación

La realidad sobre un plan de clase que se ajuste al ejercicio es considerado elemental para poder sacar provecho de la actividad en un control de tiempos donde pueda estipularse cada actividad, que además ayudara a definir cuanto tiempo es necesario para el aprendizaje en el momento de hacer ejercicios, buscando alternativas practicar, viables y predefinidas por el modelo que se vaya a aplicar como plan de clase activo.

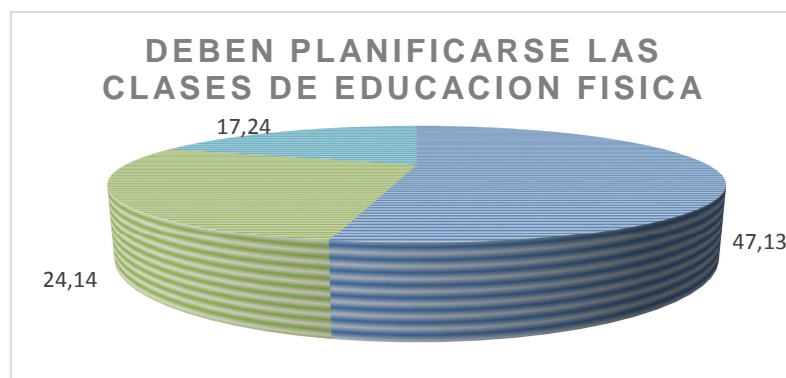
Pregunta N° 4

¿Cree usted que las clases de educación física deben ser planificadas?

Tabla N°7

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	41	47,13
2	Ocasionalmente	31	24,14
3	Nunca	15	17,24
Total		87	100

Grafico N°6



Elaborado por: Paúl Villavicencio

Fuente: Cuestionario

Análisis

De las encuestas dirigidas a los involucrados se obtuvo que el 47,13% que representa a 41 personas consideran que las clases de educación física Siempre deben ser planificadas; el 24,14% que representa a 31 personas consideran que las clases de educación física Ocasionalmente deben ser planificadas; mientras que el 17,24% que representa a 15 personas consideran que consideran que las clases de educación física Nunca deben ser planificadas;

Interpretación

La planificación como parte esencial de la actividad humana, carece de fundamento el momento en que a pesar de la dedicación al realizarla en la práctica se la deja de lado sin dar pie con lo que se analizó en su momento, dejando de lado todo cuanto refiere al plan de acción donde el resultado debería ser optimo y con resultados que reflejen la calidad en el ejercicio.

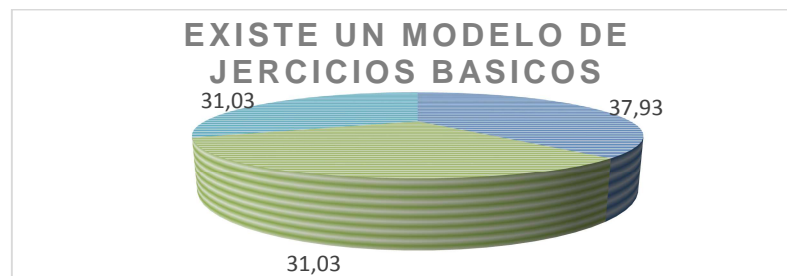
Pregunta N° 5

¿Considera que existe un programa de ejercicios básicos como modelo a seguir para la preparación previa y el calentamiento antes de incitar la práctica deportiva?

Tabla N°8

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	33	37,93
2	Ocasionalmente	27	31,03
3	Nunca	27	31,03
Total		87	100

Grafico N°7



Elaborado por: Paúl Villavicencio

Fuente: Cuestionario

Análisis

El 37,93% que representa a 33 personas considera Siempre que existe un programa de ejercicios básicos como modelo a seguir para la preparación previa y el calentamiento antes de incitar la práctica deportiva; el 31,03% que representa a 27 personas considera Ocasionalmente que existe un programa de ejercicios básicos como modelo a seguir; mientras que el 31,03% que representa a 27 personas considera Nunca que existe un programa de ejercicios básicos como modelo a seguir.

Interpretación

El comportamiento demuestra que no existe un programa de ejercicios básicos como modelo a seguir para la preparación previa y el calentamiento, no se toma en consideración un modelo que permita el relajamiento muscular ni la previa preparación para que los músculos y el cuerpo se predisponga al ejercicio, si bien es cierto puede ser que no se perciban malestares iniciales pero a futuro .

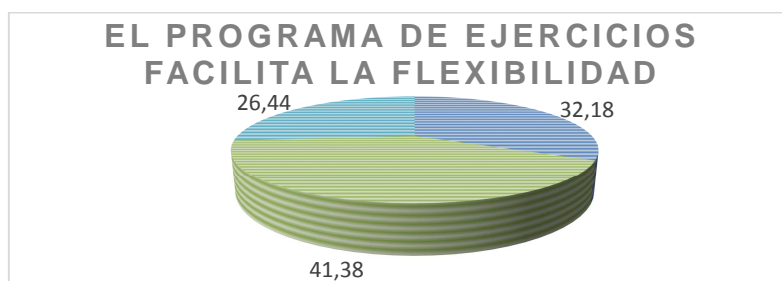
Pregunta N° 6

¿Considera que el programa de ejercicios que se imparte le ayuda a mantener un ritmo respiratorio con el cual los movimientos que realiza son más relajados facilitando la flexibilidad del cuerpo?

Tabla N°9

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	28	32,18
2	Ocasionalmente	36	41,38
3	Nunca	23	26,44
Total		87	100

Grafico N°8



Elaborado por: Paúl Villavicencio

Fuente: Cuestionario

Análisis

El 32,18% que representa 28 personas considera que el programa de ejercicios que se imparte Siempre ayuda a mantener un ritmo respiratorio con el cual los movimientos que realiza son más relajados; el 41,38% que representa 36 personas considera que el programa de ejercicios que se imparte Ocasionalmente le ayuda a lo establecido; Mientras que el 26,44% que representa 23 personas considera que el programa de ejercicios Siempre ayuda.

Interpretación

El modelo de calentamiento no enfatiza la utilidad del programa de ejercicios que se imparte, el estudiante necesita tener un conocimiento claro del porqué de cada actividad, a que le ayuda cada movimiento, se necesita conocer si el estudiante puede mantener un ritmo respiratorio, si los movimientos que realizan son relajados o si al contrario ejercen mayor presión o tensión muscular, conocer si el ejercicio en práctica facilita la flexibilidad del cuerpo.

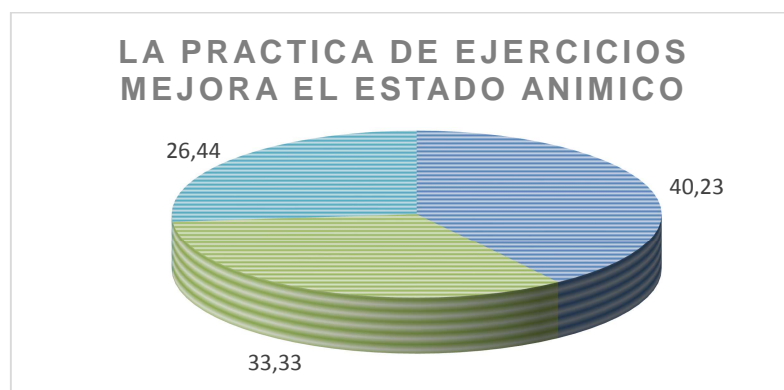
Pregunta N° 7

¿Su estado anímico mejora notablemente con la práctica de los ejercicios que imparte el profesor?

Tabla N°10

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	35	40,23
2	Ocasionalmente	29	33,33
3	Nunca	23	26,44
Total		87	100

Grafico N°9



Elaborado por: Paúl Villavicencio

Fuente: Cuestionario

Análisis

El 40,23% que representa a 35 personas consideran que su estado anímico Siempre mejora notablemente con la práctica de los ejercicios; el 33,33% que representa a 29 personas consideran que su estado anímico Ocasionalmente mejora; mientras que el 26,44% que representa a 23 personas consideran que su estado anímico Nunca mejora con la práctica de ejercicios.

Interpretación

Está comprobado científicamente la estabilidad física psicológica y emocional del individuo en la práctica de una rutina de ejercicios, en si la mejora del estado anímico es simplemente notoria aunque la rutina de ejercicios no siga un modelo o no tenga un eje de perfeccionamiento hacia una disciplina.

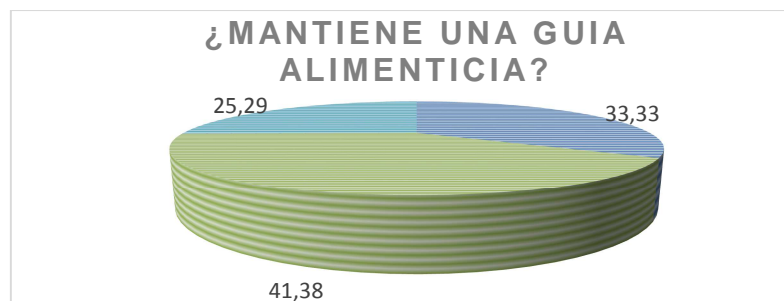
Pregunta N° 8

¿Considera que mantiene una guía alimenticia para poder ejercitarse y aprovechar de mejor manera su capacidad físico intelectual?

Tabla N°11

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	29	33,33
2	Ocasionalmente	36	41,38
3	Nunca	22	25,29
Total		87	100

Grafico N°10



Elaborado por: Paúl Villavicencio

Fuente: Cuestionario

Análisis

El 33,33% que representa a 29 personas considera que Siempre mantiene una guía alimenticia para poder ejercitarse; el 41,38% que representa a 36 personas considera que Ocasionalmente mantiene una guía alimenticia; mientras que el 25,29% que representa a 22 personas considera que Nunca mantiene una guía.

Interpretación

Es muy importante conocer la forma adecuada de alimentarse sin caer en simplemente la satisfacción por calmar el hambre en el momento que el cuerpo lo requiere, aunque necesariamente esta guía también sería proporcionada por el facilitador guía en la materia, esta guía según refleja el trabajo investigativo está bien orientada a pesar de que cae también mucho en la ocasionalidad, sin embargo es percibida y aceptada esta guía, a la que los beneficios no solo se reflejan en la constitución física sino que también refuerza notoriamente la capacidad física e intelectual de cada individuo.

4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Para fundamentar la razón de la hipótesis he de aplicar conocimientos de tercer nivel lo que me permitirá emitir criterios lógicos para poder aceptar o rechazar la mencionada hipótesis.

Con este procedimiento estaré en capacidad de determinar el nivel de riesgo, conociendo si la decisión a tomar para la hipótesis es correcta.

Verificare la hipótesis tratando la información y sometiéndola al análisis estadístico conocido como la chi cuadrada, utilizada para poblaciones promedio en empresas medianas.

4.3.1 Modelo lógico

Una vez planteada la hipótesis en donde determinaremos si la planificación en el área de educación física mejorará o no la realización del ejercicio físico en el Instituto Tecnológico Docente Guayaquil de la ciudad de Ambato

H0 = La planificación en el área de educación física NO incide en la realización del ejercicio físico en el Instituto Tecnológico Docente Guayaquil de la ciudad de Ambato

H1 = La planificación en el área de educación física SI incide la realización del ejercicio físico en el Instituto Tecnológico Docente Guayaquil de la ciudad de Ambato

Calculamos el intervalo de confianza asumiendo que para

$$H_0: \mu_1 - \mu_2 = 0$$

$$H_1: \mu_1 - \mu_2 \neq 0$$

4.3.2 Elección de la prueba estadística

Para poder validar la hipótesis utilizaré método estadístico Ji cuadrado

$$x^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

De donde

x^2 = Ji cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencias Observadas

E = Frecuencias Esperadas

C = Diferencia de frecuencias

4.3.3 Combinación de frecuencias

Elegimos las preguntas que representen a las variables correspondientes con el fin de comprobar la hipótesis y representar gráficamente la combinación realizada.

La selección de las preguntas, se realiza según las más representativas con igualdad de alternativas y definiendo mayor influencia en la respuesta.

Esta influencia se determina por la relación entre las variables en función de la hipótesis las que permitirán su verificación según el grado de significancia.

Pregunta n° 1

¿Cree usted que el modelo de la planificación en la clase de educación física permite mejorar los resultados del ejercicio físico?

Tabla N°

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	17	19,54
2	Ocasionalmente	22	25,29
3	Nunca	48	55,17
Total		87	100

Pregunta N° 4

¿Cree usted que las clases de educación física deben ser planificadas?

Tabla N°

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	41	47,13
2	Ocasionalmente	31	24,14
3	Nunca	15	17,24
Total		87	100

Pregunta N° 6

¿Considera que el programa de ejercicios que se imparte le ayuda a mantener un ritmo respiratorio con el cual los movimientos que realiza son más relajados facilitando la flexibilidad del cuerpo?

Tabla N°

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	28	32,18
2	Ocasionalmente	36	41,38
3	Nunca	23	26,44
Total		87	100

Pregunta N° 7

¿Su estado anímico mejora notablemente con la práctica de los ejercicios que imparte el profesor?

Tabla N°

N°	Opciones	Frecuencia	%
1	Siempre	35	40,23
2	Ocasionalmente	29	33,33
3	Nunca	23	26,44
Total		87	100

4.3.4 Frecuencias Observadas

Tabla N° 12

<i>Respuestas Preguntas</i>	Siempre	Ocasional	Nunca	Total
<i>¿Cree usted que el modelo de la planificación en la clase de educación física permite mejorar los resultados del ejercicio físico?</i>	17	22	48	87
<i>¿Cree usted que las clases de educación física deben ser planificadas?</i>	41	31	15	87
<i>¿Considera que el programa de ejercicios que se imparte le ayuda a mantener un ritmo respiratorio con el cual los movimientos que realiza son más relajados facilitando la flexibilidad del cuerpo?</i>	28	36	23	87
<i>¿Su estado anímico mejora notablemente con la práctica de los ejercicios que imparte el profesor?</i>	35	29	23	87
Total	121	118	109	348

Elaborado por: Paúl Villavicencio

4.3.5 Tabla de cálculo para chi cuadrado

Tabla N° 13

O	E	C=O-E	C^2	$\frac{C^2}{E}$
17	30,25	-13,25	175,56	5,80
22	29,5	-7,5	56,25	1,91
48	27,25	20,5	420,25	15,42
41	30,25	10,75	115,56	3,82
31	29,5	1,5	2,25	0,08
15	27,25	-12,5	156,25	5,74
28	30,25	2,25	5,06	0,17
36	29,5	6,5	42,25	1,43
23	27,25	-4,5	20,25	0,74
35	30,25	4,75	22,56	0,75
29	29,5	-0,5	0,25	0,01
23	27,25	-4,5	20,25	0,74
Total				$\chi^2=36,7$

Elaborado por: Paúl Villavicencio

4.3.6 Nivel de significancia

Trabajaré con un margen de error del 5% que expresado numéricamente es de 0.05

Procederé a calcular los grados de libertad.

$$Gl = (n1-1) (n2-1)$$

$$Gl = (4-1) \times (3-1)$$

$$Gl = 6$$

Basándonos en la tabla de distribución de la chi cuadrado tenemos que el grado de significancia es de 12,59

Entonces tenemos que:

$$\infty = 12,59$$

4.3.7 Regla de decisión

Dado que H_0 representado por el ∞ con un valor de 12,59 y H_1 está representado por χ^2 que nos da un valor de 36,7, haciendo referencia a la regla de chi cuadrado la hipótesis nula es rechazada por ser menor el referente, en tal caso tenemos que $\chi^2=36,7 > \infty = 12,59$ en tal virtud según la regla la hipótesis alternativa se acepta.

4.3.8 Representación grafica

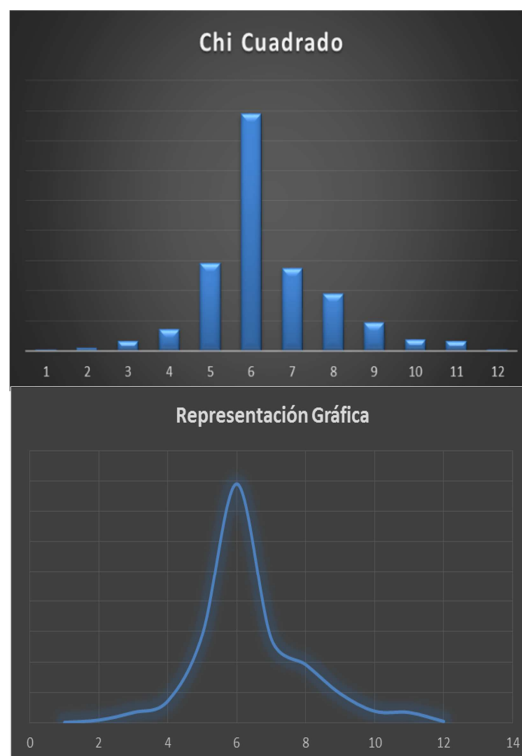


Gráfico N° 11.

Elaborado por: Paúl Villavicencio

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- ~ No existe secuencialidad en la práctica de ejercicios físicos
- ~ Existe desinterés sobre la materia, razón por la cual le restan importancia
- ~ Existe una mala distribución del tiempo respecto de la práctica y preparación para el ejercicio.
- ~ La explicación clara y concisa sobre la utilidad de cada ejercicio no es proporcionada
- ~ La valoración del estudiante sobre la actividad realizada es demasiado subjetiva puesto que desconoce la utilidad de la rutina de ejercicios.
- ~ La planificación se realiza por área no satisface las expectativas razón por la que no son cubiertas.
- ~ La viabilidad de la práctica en la rutina de ejercicios planificada no forma parte de la planificación realizada.
- ~ Los resultados esperados son insatisfactorios tanto para el estudiante como para el profesor.
- ~ Se necesita un programa de ejercicios básicos previos a la práctica deportiva
- ~ Se necesita una explicación de la razón de cada ejercicio y su beneficio previo al inicio de una actividad.
- ~ Es necesario que exista una secuencia en el programa de ejercicios para el año de colegiatura.
- ~ Se precisa que la planificación cubra únicamente lo que se puede realizar en el año de colegiatura
- ~ Cada clase debe comprender una programación que no deje intermedios los conocimientos o la realización de los ejercicios.

- ~ Los conocimientos sobre los beneficios del ejercicio deben reforzarse en una retroalimentación constante.
- ~ Debe existir una guía permanente sobre la alimentación adecuada y su relación con el ejercicio para mejorar la salud física y mental

5.2 RECOMENDACIONES

- ~ Se recomienda establecer el objetivo anual del programa de ejercicios físicos a realizar
- ~ Distribuir el tiempo de acuerdo a la clase que se impartirá en el día descontando un tiempo promedio para el equipamiento
- ~ Diseñar una planificación anual donde se tome en consideración equipamiento; calentamiento; deporte; en si una combinación de clase teórica y clase práctica.
- ~ Hay que establecer una guía alimenticia frecuente.
- ~ Programar según el tiempo estipulado y disponible para que la clase dure exactamente según lo planificado
- ~ Medir el alcance anual programático para que se cumpla a satisfacción todo el programa.
- ~ Mantener pruebas objetivas donde el estudiante a más de reflejar lo aprendido pueda sentir la diferencia en su estado físico; mental y anímico.
- ~ Mantener un control secuencial de la clase donde prime la utilización de la planificación.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 TÍTULO

~ DISEÑAR UNA TÉCNICA METODOLÓGICA DE EJERCICIOS FÍSICOS QUE PERMITAN EL MEJORAMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL ITD GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO

- **Institución ejecutora**
“INSTITUTO TECNOLÓGICO DOCENTE GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”
- **Beneficiarios**
Profesores y estudiantes de la institución
- **Ubicación**
Ambato – Av. Bolivariana desvío a Tangaiche
- **Tiempo estimado para la ejecución**
Inicio Período 2014 – 2015
- **Equipo técnico responsable**
Área de Cultura Física de la Institución

6.2 ANTECEDENTES

Existen estudios realizados sobre planificación en diferentes aspectos del área deportiva y de la práctica de ejercicios en instituciones educativas, la importancia de llevar un control que permita cubrir parte de un programa en un tiempo pre programado es esencial para determinar y evaluar la utilidad de la práctica, si los resultados fueran favorables da la pauta para identificar en el modelo aplicado las

correcciones necesarias para el cumplimiento en busca de alcanzar objetivos establecidos.

Del estudio realizado se pudo obtener respuestas que guían estrictamente hacia la necesidad de implementar un modelo metodológico que pueda cubrir las necesidades programáticas proporcionadas según la malla curricular y que se adapten a las necesidades del estudiante sobre la preparación previa para recibir la asignatura en cuestión

Se puede decir que todo el cuadro resultante de la investigación no está aislado de una realidad percibida a todo nivel dentro de la práctica de ejercicios, la distribución deficiente de actividades, la practica a medias de un programa establecido, la predisposición para acoplarse e integrarse al programa, la discontinuidad entre las clases son factores que hacen del aprendizaje en el área de Educación Física y en todas las demás áreas un proceso en el cual se pierde el interés por parte del estudiante.

El profesor que es quien ha de motivar el aprendizaje necesita de herramientas que sirvan de guía metodológica en la planificación de clases que si bien es cierto existen pero no son realizadas de la manera adecuada, en su contenido no se da importancia al conocimiento del alumno en la utilidad de los ejercicios que se practican, el tiempo que se destina para esta asignatura no es tomado con la relevancia que tiene la práctica de ejercicios para el ser humano ni siquiera por el mismo profesor guía, factores que hacen de la educación física una materia monótona y sin importancia.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La guía en el desarrollo de un modelo metodológico para el área de educación física se considera la mejor alternativa de solución, proporciona en los ámbitos generales una adecuada distribución de ejercicios acorde a las necesidades de las

personas hacia las cuales se orienta, tanto como permite visualizar de mejor manera la distribución propuesta para el profesor guía.

El modelo metodológico podrá ser utilizado por el profesor guía o tutor como parte esencial en la programática curricular, sin dejar de lado la importancia que la asignatura tiene para el estudiante en el desarrollo y la predisposición física para realizar diferentes actividades mejorando aun su estado de anímico y de concentración.

El modelo de guía metodológica permitirá mantener una secuencialidad en el programa de ejercitación, distribuirá el tiempo de manera proporcional para las actividades previas las que permitirán al estudiante una preparación adecuada para en cuanto al uso de material adecuados para la práctica y equipamiento, proporcionaran la predisposición a la clase que se va a impartir, el conocimiento delo que se va a realizar y su utilidad, y la guía para continuar con la secuencia establecida que permitirá el avance en una práctica personal constante y consiente.

La guía metodológica mantiene una estructura generalizada en cuanto al modelo que permite tomar en cuenta aspectos que priman en la programación de contenidos manteniendo la malla curricular y sin alejarse de los objetivos que guiarán la práctica de ejercicios en el tiempo determinado para su ejecución, cubriendo temas completos y estructurando una base como guía a seguir para cada clase.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Distribuir adecuadamente el programa de ejercicios dispuesto para el año escolar, utilizando estándares de planificación que permitan mejorar la metodología respecto de la práctica

6.4.2 Objetivos específicos

- ✓ Establecer un modelo flexible de planificación que permita adaptar la metodología a cubrir las necesidades previas del estudiante
- ✓ Definir la secuencia de actividades que den fluidez al aprendizaje en la práctica de ejercicios
- ✓ Evaluar un modelo de ejercicios previos que predispongan el organismo a actividades deportivas

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Política.- Dentro del aspecto político es factible porque no tiene incidencia ni dependencia directa, así como no infringe lo establecido por el reglamento interno de la institución

Sociocultural.- En el aspecto socio cultural es factible dada la importancia que tiene el ejercicio dentro de la cotidianidad del ser humano

Tecnológica.- Es factible en el ámbito tecnológico aunque la práctica a la que refiere no hace uso de tecnologías, existe la posibilidad de uso.

Organizacional.- En el aspecto organizacional es factible y muy importante porque la planificación mediante una guía metodológica permite identificar visualmente una estructura diferente, ordenada y útil

Equidad de género.- Es factible respecto de la equidad de género una guía metodológica es útil en cualquier aspecto y no hace diferencia de ningún tipo hacia quien la elabora ni hacia la utiliza

Ambiental.- En lo ambiental es factible dado que no tiene incidencia

Económico-financiera.- En el aspecto económico financiero es factible porque su elaboración, uso e implementación forma parte del trabajo docente, debe realizarse dentro del horario establecido para el docente

Legal.- dentro del aspecto legal es factible por que no va en contra de leyes y reglamentos establecidos, reforzando las normativas de ley para el cumplimiento a satisfacción de las actividades definidas como parte del trabajo

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

MODELO DE UN PLAN ANUAL DE TUTORÍA FUNDAMENTACIÓN

El docente tutor ya identificó problemáticas que se están observando durante el proceso de aprendizaje del estudiante , ha detectado necesidades y debilidades en el desarrollo curricular , así como algunas fortalezas que pueden contribuir a resolver en forma positiva los problemas **DETECCIÓN DE PROBLEMAS**

El docente ha priorizado dos problemas básicos e importantes:

Bajo rendimiento en las áreas curriculares de comunicación y en las asignaturas de Matemática y Lenguaje

Deserción del curso

Ambos temas deben solucionarse en forma preventiva, formativa y en forma inclusiva y reparadora integral; a través del acompañamiento del docente tutor, quién debe prevenir riesgos y posibilitar la interconexión de actitudes y vivencias para el logro de los aprendizajes

ÁREAS DE TUTORÍAS

- a. Área personal -social
- b. Área académica
- c. Área salud mental y corporal

OBJETIVOS

General:

Elevar, fortalecer y reforzar la formación integral de los estudiantes de la modalidad semi presencial del programa EDUCAME, orientándolo al desarrollo de sus potencialidades y habilidades que le ayuden alcanzar su proyecto de vida óptimamente.

Específicos:

Incentivar a o los estudiantes en la práctica de valores y actitudes que le permitan su desarrollo personal y social.

Propiciar espacios de reflexión y diálogo que le permitan desplegar sus sentimientos, aspiraciones y expectativas de los estudiantes

Modelo básico de la estructura
BASES LEGALES

Instrumentos	Estrategias
a) Fichas de observación	
b) Lista de cotejo	Informes sobre dificultades para el aprendizaje
c) Sociograma	Técnicas de Estudio
d) Anecdotalario	Talleres de refuerzos académicos
e) Autoevaluaciones	Identificación de habilidades
f) Fichas acumulativas del estudiante	
g) Informes académicos	

Elaborado por: Paúl Villavicencio

EL CURRÍCULO EN LAS MODALIDADES FLEXIBLES		
NIVELES EDUCATIVOS	TERCER CICLO	Se desarrollan las 5 asignaturas básicas. →
	BACHILLERATO	Se desarrollan las 5 asignaturas básicas. →
	TERCER CICLO	5 módulos para séptimo, 5 para octavo y 5 para noveno. →
	BACHILLERATO	5 módulos para primer año, 5 para segundo. →
MATERIALES EDUCATIVOS DE AUTOESTUDIO	Para el estudiante	1 guía para el estudiante
	Para el docente	Guía Metodológica

Elaborado por: Paúl Villavicencio

Gráfica de los elementos de la TUTORIA



RATEGIAS EDUCATIVAS

Elaborado por: Paúl Villavicencio

6.7 METODOLOGÍA

Fase o etapas	Objetivo	Actividad	Recursos	Responsables	Tiempo
Objetividad practica de los temas	Determinar qué es lo que se va a enseñar en el periodo académico	Definir cursos, edades promedio, y ejercicios o practicas dentro de lo determinado en la malla curricular	Computador, malla curricular.	Profesor de educación física y áreas involucradas	5 días
Elementos de apoyo y respaldo metodológico	Prevenir materiales y herramientas necesarias para el aprendizaje	Establecer los modelos de ejercicio y las herramientas técnico practicas	Textos, herramientas de apoyo	Profesor de educación física y áreas involucradas	10 días
Determinación temporal de la enseñanza practico-deportiva	Definir los tiempos mínimos requeridos para cada clase	Determinar un tiempo mínimo en el proceso post practico, y en la realización de la clase evitando clases a medias o monótonas sin guías	Computador, cronometro.	Profesor de educación física y áreas involucradas	5 días
Evaluación programática del estudio	Establecer la utilidad y validez en la aplicación programada de la metodología, aplicación y cumplimiento	Elaborar los cuadros relacionales que ayuden a evaluar la aplicación programática para corregir errores metodológicos y de aplicación	Computador, registros de planificación, control, y programación utilizados	Profesor de educación física y áreas involucradas	10 días
Nota: la evaluación requiere de un promedio diario de control y análisis de una hora después de cada clase					

Elaborado por: Paúl Villavicencio

MODELO
METODOLÓGICO PARA
EL ÁREA DE
EDUCACIÓN FÍSICA

Introducción

El presente documento tiene por objeto proporcionar ayuda eficaz en la consecución de objetivos debidamente planificados para alcanzar con éxito el cumplimiento en el sistema enseñanza aprendizaje, mediante la optimización de recursos disponibles respecto de las necesidades prioritarias previas a la práctica de ejercicios.

Es normal encontrarse con situaciones ajenas a lo planificado, o a su vez complicarse en la metodología de la planificación por modelos complejos y demorosos que no determinan las actividades previas y las esporádicas que podrían presentarse.

En otros casos el ejercicio determinado como practica de educación física en las instituciones de preparación y educación formal no es muy relevante o el interés que se le da a la misma no es la esperada debido a que todo el proceso carece de una explicación científica que motive al estudiante a verlo como una razón saludable en la práctica.

Se pretende realizar un estudio metódico planificado orientado a definir con precisión por qué ejercitarse es importante en las personas y por qué saber cómo y que ejercicios realizar es más importante aún para mantener un equilibrio físico que permita y ayude a la coordinación psicomotriz tanto como a la longevidad desde practicas tempranas.

La planificación toma en cuenta varios aspectos, involucra situaciones aparentemente poco relevantes, que en suma son esenciales para mantener una enseñanza que promueva la habitualidad en el ejercicio y la conciencia en la práctica al realizarlos de la manera correcta, permitiendo al instructor cumplir a satisfacción sus objetivos y los propuestos por la malla curricular.

Índice

- 1.- **Objetividad práctica de los temas**
 - Tiempos y cursos asignados**
 - Distribución de los temas**
 - Requerimientos básicos para la práctica**
 - Disposición del estudiante**

- 2.- **Elementos de apoyo y respaldo metodológico**
 - Traslado y equipamiento**
 - Inducción teórica**
 - Calentamiento aeróbico**
 - Vuelta a la calma**

- 3.- **Determinación temporal de la enseñanza práctico-deportiva**
 - Tiempo requerido por tema**
 - Relación tema disponibilidad de tiempos ejecutables**
 - Avance programático**

- 4.- **Evaluación programática del estudio**
 - Cuadro de ejecución y cumplimiento**
 - Normas a seguir**
 - Recomendaciones a imprevistos**

1.- Objetividad practica de los temas

Tiempos y cursos asignados

Distribución semanal

CLASE POR ASIGNATURA	1ero BGU	2do BGU	3ro BGU
Física	4	4	0
Química	4		0
Historia y Ciencias Sociales	4	4	0
Lengua y Literatura	4	4	4
Matemática	4	4	4
Idioma extranjero	5	5	5
Desarrollo del pensamiento filosófico	4	Emprendimiento y gestión 2	Emprendimiento y gestión 2
Educación física	2	2	2
Educación artística	2	2	0
Informática aplicada	2	Bilología 4	0
Cívica	2	Anatomía 3	0
Psicología	3	Ecología 2	0
Educación para la ciudadanía	0	4	3
Total horas obligatorias comunes		40	20

Elaborado por: Paúl Villavicencio

Del total de horas semanales asignadas para educación física se disponen únicamente de dos horas por semana, teniendo en cuenta que cada hora consta de 45 minutos

Distribución de los temas

El esquema de temas para la práctica en la institución está centrada en el deporte, los que están distribuidos de la manera siguiente:

	Vóley	Básquet	Aeróbicos
1ero BGU	1er parcial	2do parcial	3er parcial
2do BGU	1er parcial	2do parcial	3er parcial
3ro BGU	1er parcial	2do parcial	3er parcial

Elaborado por: Paúl Villavicencio

A razón de cinco cursos por nivel nominados en letras A; B; C; D; G que estarían distribuidos en

Secuencia escalonada:

1ero BGU

	A	B	C	D	E	Total
Lunes	1-2					2
Martes		2-3				2
Miércoles			3-4			2
Jueves				4-5		2
Viernes					5-6	2
Total	2	2	2	2	2	10

Elaborado por: Paúl Villavicencio

2do BGU

	A	B	C	D	E	Total
Lunes					5-6	2
Martes	1-2					2
Miércoles		2-3				2
Jueves			3-4			2
Viernes				4-5		2
Total	2	2	2	2	2	10

Elaborado por: Paúl Villavicencio

3ro BGU

	A	B	C	D	E	Total
Lunes				4-5		2
Martes					5-6	2
Miércoles	1-2					2
Jueves		2-3				2
Viernes			3-4			2
total	2	2	2	2	2	10

Elaborado por: Paúl Villavicencio

Requerimientos básicos para la práctica

Condición promedio del estudiante

	Edad	Talla	Peso
1ero de bachillerato	15 – 18	150-160	123.9 / 104.3
2do de bachillerato	16 – 19	160-170	140.8/ 159.1
3ro de bachillerato	17 – 20	160-180	140.8 / 178.2

Elaborado por: Paúl Villavicencio

Disposición del estudiante

Restricciones físicas y condicionamientos orgánicos				
Respiratorios				
Tendencias				
Afecciones permanentes				
Invalidez				
Obesidad				
Otros				

Elaborado por: Paúl Villavicencio

2.- Elementos de apoyo y respaldo metodológico

Traslado y equipamiento

- ~ Disponibilidad de 5 minutos previos por reloj. Tiempo en que el estudiante tarda en trasladarse hasta el escenario de práctica deportiva y se equipa debidamente para iniciar la clase
- ~ Disponibilidad de 10 minutos post por reloj para vestirse y dirigirse al aula o a la salida según el horario

Inducción teórica

Indicaciones básicas sobre los ejercicios objeto de la práctica, sobre el calentamiento, la predisposición y la vuelta a la calma, razón de cada rutina y objetividad de los movimientos en cada práctica.

¿Por qué hacer ejercicios?	Aumenta la Longevidad Fortalece huesos y articulaciones Proporciona Salud cardiovascular Soluciona Problemas de espalda Combate enfermedades coronarias y el colesterol Elimina Enfermedades del sistema nervioso central: Estabiliza la hipertensión arterial: Proporciona Beneficios psicológicos y emocionales: Ayuda en la diabetes:
¿Por qué el calentamiento?	Hacer calentamiento antes de empezar una rutina fuerte de ejercicio, ayuda a preparar tus músculos para trabajos más forzados. Antes de correr o trotar, nadar, jugar, hacer aeróbicos o cualquier actividad físico-deportiva, te aconsejo no suprimir el calentamiento.
¿Qué es la vuelta a la calma?	No es saludable parar una actividad de golpe. La vuelta a la calma debe de ser progresiva de más a menos en intensidad y específica según el ejercicio realizado. Evitará lesiones, síncope y facilitará la recuperación post esfuerzo.

Elaborado por: Paúl Villavicencio

¿Por qué hacer ejercicios?

Longevidad

Más años de vida: El ejercicio, incluso después de los 50 años, puede añadir años de salud y actividad a la vida de la persona. Simplemente caminar con regularidad puede prolongar la vida.

Los huesos y las articulaciones:

- Osteoartritis (artrosis y artritis): El ejercicio ayuda a reducir el dolor y la rigidez, aumenta la flexibilidad, la fuerza muscular, hace que las personas mejoren, ayuda a perder peso y a mantenerse en el peso ideal. Los ejercicios ideales son los que procuran un buen rango de movilidad, un buen fortalecimiento (resistencia) y los aeróbicos.

- Osteoporosis: es muy importante para frenar la progresión de la osteoporosis. Deberían empezar a practicar ejercicio antes de la adolescencia, la masa ósea aumenta durante la pubertad y alcanza su pico máximo entre los 20 y los 30 años. El ejercicio con pesas, que aplica tensión al músculo y al hueso, estimula al cuerpo para compensar el estrés añadido, y consigue aumentar así la densidad ósea hasta un 2-8% al año.

Salud cardiovascular:

- La inactividad es uno de los factores de riesgo principales de cardiopatía, junto con el tabaco, el colesterol y la hipertensión. El corazón se hace más fuerte como resultado del ejercicio, no aumenta la frecuencia cardiaca máxima, pero un corazón entrenado puede bombear más sangre, reducir el estrés. La frecuencia cardiaca en reposo para personas que hacen ejercicio es más baja, porque necesitan menos esfuerzo para bombear sangre.

Problemas de espalda:

La vida sedentaria, la obesidad, las malas posturas, el mobiliario mal diseñado,

y el estrés contribuyen en conjunto al dolor de espalda, el dolor lumbar afecta al 80% de todos los pacientes. Un programa adecuado de ejercicio centrado en la flexibilidad y el fortalecimiento de los músculos del abdomen puede ser de ayuda para la prevención de los problemas de espalda.

Los mejores ejercicios para los atletas con molestias de espalda incluyen la natación, caminar, y el esquí de fondo. Deben evitarse los deportes de alto impacto, como el aeróbico y el esquí alpino.

Bueno contra las enfermedades coronarias y el colesterol:

Las personas que mantienen un estilo de vida activa tienen el 45% menos de riesgo de desarrollar enfermedad coronaria que las personas sedentarias. Un reciente estudio concluyó que los cambios moderados de la dieta mejoran la concentración de colesterol, y disminuyen por tanto el riesgo de cardiopatía isquémica sólo cuando se sigue también un programa de ejercicio aeróbico.

Puede necesitarse un año de ejercicio continuado para mejorar significativamente la concentración de HDL, El ejercicio aeróbico también puede ayudar a abrir los vasos sanguíneos, puede mejorar los factores de la coagulación de la sangre triglicéridos, que aumentan después de una comida rica en grasas, pueden disminuir con una sola sesión aeróbica prolongada (aproximadamente 90 minutos) o mediante varias sesiones más cortas durante el día. Antes de empezar a realizar ejercicios extenuantes, es aconsejable consultar a un médico.

Enfermedades del sistema nervioso central:

Las personas con esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson y con Alzheimer deben practicar ejercicio. Los programas especializados de ejercicio que mejoran la movilidad son especialmente valiosos para los enfermos de Parkinson. Los pacientes con enfermedades neurológicas que hacen ejercicio experimentan menos espasticidad, así como una reducción o una reversión de la

atrofia muscular. Además, los beneficios psicológicos del ejercicio son extremadamente importantes en el tratamiento de estas enfermedades. Son útiles en particular las máquinas, los ejercicios en el agua y caminar.

Estabiliza la hipertensión arterial:

El ejercicio regular ayuda a mantener las arterias elásticas, incluso en las personas mayores, lo cual mantiene el flujo de sangre adecuado, y la presión arterial baja. Ninguna persona con presión sanguínea alta debería comenzar un programa de ejercicio sin consultar antes a un médico. Los estudios han evidenciado que el ejercicio de alta intensidad puede no bajar la presión arterial de una manera tan eficaz como el ejercicio moderado.

Beneficios psicológicos y emocionales:

El ejercicio aeróbico está relacionado con un aumento del vigor mental, incluyendo el tiempo de reacción, la agudeza, y las habilidades para las matemáticas. El ejercicio puede incluso potenciar la creatividad y la imaginación. De acuerdo con un estudio, las personas mayores que están en forma responden a los retos mentales tan rápidamente como los adultos jóvenes sin forma física.

En la diabetes:

El ejercicio aeróbico ha probado tener beneficios significativos para las personas con diabetes tipo 1 y tipo 2; aumenta la sensibilidad a la insulina, disminuye la presión arterial, mejora la concentración de colesterol, y disminuye la grasa corporal

Calentamiento aeróbico

Modelo 1

Pre calentamiento, calentamiento y enfriamiento son tres etapas que hay que cumplir para hacer aeróbicos o cualquier otra rutina de ejercicios, puesto que mejoran tu circulación y regulan tu temperatura, transpiración y frecuencia cardíaca.

Entra en calor. En 5 minutos haz ejercicios sencillos como balancear tus piernas, elevar tus rodillas o talones para darle movilidad a las articulaciones. Luego, empieza a hacer círculos con los brazos, eleva las rodillas hasta que toquen tus palmas, lleva los talones hacia atrás con flexión de antebrazos. Sigue este orden: 8, 4 y 2, es decir, ve reduciendo el número de ejercicios.

Ejercicios localizados. “Localizados” se refiere a que tienes que medir cuánto tiempo le dedicas a cada parte de tu cuerpo. Los músculos más pequeños pueden tomarte de 2 a 3 minutos, y los más grandes de 1 a 2. Tómate de 1 a 5 minutos para tomar aire y relajarte.

Enfriamiento. Acuéstate boca abajo con los brazos extendidos o las manos en tu frente. Cierra los ojos, respira pausadamente y elimina cualquier pensamiento que te agobie.

Encoge tu cuerpo como una bola y estira con lentitud cada músculo y deja la cabeza para el final. De pie, estira los brazos hacia tus costados y gira la cabeza hacia cada lado. Lleva una pierna hacia tras lo más que puedas sin forzarlas, y después la otra.

Modelo 2

Pero no hay un calentamiento que sirva para todas las partes del cuerpo en común o que pueda cubrir las necesidades físicas de la actividad que haremos, así que les daremos una rutina básica para el calentamiento general del cuerpo y poder tener los beneficios puros de nuestro entrenamiento.

Calentamiento de las articulaciones

Es más sencillo de lo que imagina, y aun así casi nadie lo hace. Gire los tobillos de izquierda a derecha y de arriba abajo, haga sentadillas sin peso, haga girar sus muñecas y luego haga círculos con los brazos extendidos.



Calentamiento muscular


Para calentar los gemelos, camine de puntillas dos pasos al frente y luego dos hacia atrás, para luego repetir con los talones.

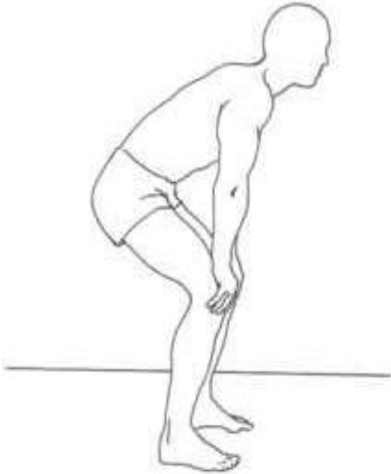
Para calentar los cuádriceps, parece en una sola pierna, luego flexiónela y extiéndala.


-Una serie de abdominales servirán para el calentamiento abdominal.


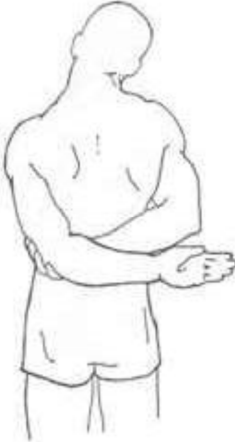
-Para calentar el pecho haga flexiones de brazos.

Vuelta a la calma

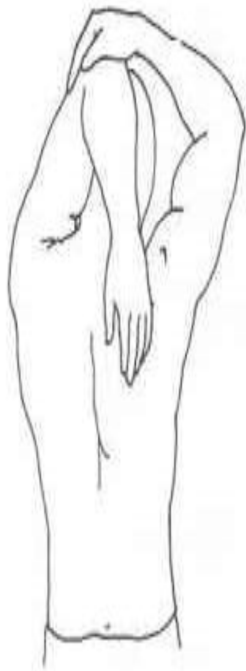
	<p>Ejercicio uno</p> <p>Asumir la posición sentado en el piso, recogerse contra el pecho las piernas a intervalos 5 flexiones relajar la postura Hacerlo por 3 ocasiones es suficiente</p>
---	---

	<p>Ejercicio 2</p> <p>Posición de relajación, descansar sobre las rodillas haciendo ligera flexión sobre las mismas y soltando suavemente la cabeza. Repetir el ejercicio 5 veces</p>
--	--

	<p>Ejercicio 3</p> <p>Posicionar las manos sobre la rodilla ligeramente flexionada y ejercer suavemente presión, hacerlo en intervalos de 5 presiones intercambiando entre las dos piernas</p> <p>Realizar el ejercicio 5 veces</p>
---	--

<p>Ejercicio 4</p>  <p>De pie asumir la posición con los brazos atrás, tomar el codo de un brazo con la mano y flexionar ligeramente</p>	 <p>Mientras se flexiona girar lentamente la cabeza. Luego cambiar de lado y repetir el ejercicio 5 veces</p>
---	--

Ejercicio 5



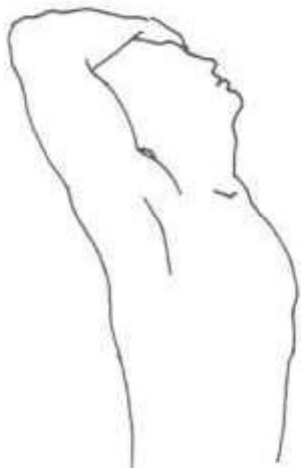
De pie presionar suavemente el codo hacia atrás bajando lo más posible sin hacer fuerza, luego cambiar de brazo

luego tomarse de las dedos por la espalda



tratando de que los dedos puedan estrecharse entre sí, luego cambiar de posición los brazos, repetir cada ejercicio 5 veces

Ejercicio 6



la cabeza se reclina

de pie con la una mano mientras se hace la cabeza hacia atrás presionar con la mano en la frente hacia la misma dirección que

luego en el mismo ejercicio hacer la



cabeza hacia adelante y presionar suavemente con la otra mano hacia adelante repetir el ejercicio por cinco ocasiones




Ejercicio 7



asumir la posición
de oración de pie
con el cuerpo
relajado



Luego hacer
ligeros
movimientos
hacia arriba y
hacia abajo

		
<p>Levantar el brazo en forma de ele y tratar de abrazar el cuello con el otro, intercambiar luego repetirlo por tres veces con cada brazo</p>	<p>Tratar de unir las palmas de las manos por sobre la cabeza entrecruzando las muñecas, luego bajar los brazos asumiendo la relajación de los brazos</p>	<p>En posición firmes unir las muñecas por su parte posterior, luego soltar y relajar los brazos sin dejar de mantener los pies unidos</p>

Los ejercicios se tomarán en forma alternativa para garantizar la flexibilidad y el relajamiento muscular post ejercicio

3.- **Determinación temporal de la enseñanza práctico-deportiva**

Modelo general de aplicación

Tiempo requerido por tema

Horas clase disponibles por semana:	2 horas
Equivalente a:	1 hora 30 minutos
Tiempos tomados post y pre clase	15 minutos
Tiempo disponible para la clase	1 hora 15 minutos

Referente: la clase deberá mantenerse en su integridad por módulo de aprendizaje en un parámetro medio de una hora.

En cada ejercicio realizado es importante realizar la explicación correspondiente que norma su práctica, los beneficios y los condicionamientos correspondientes.

Relación tema disponibilidad de tiempos ejecutables

Temas a cubrir en el año curricular	Tiempo asignado para la ejecución	Tiempo promedio disponible
Clase teórica LOEI y especificaciones	20 minutos	1 hora 15 minutos por clase
Movimientos naturales		
Habilidades Gimnásticas		
Bailes y danza		
Hábitos de higiene y nutrición		
Educación física, naturaleza y primeros auxilios		
Evaluaciones		

Elaborado por: Paúl Villavicencio

Avance programático

Orden de aprendizaje	Objetivo temático	Tiempo necesario para la realización	Valoración media de aprendizaje
LOEI	Dar a conocer los derechos e igualdad del estudiante	2 horas clase	
Pruebas de pista y de campo	Ejercitar articulaciones y destrezas psicomotrices	6 horas clase	
Defensa personal	Ejercitar la reacción coordinada	1 hora clase	
Técnicas, tácticas, reglamentación de deportes conocidos	Dar a conocer generalidades deportivas	12 horas clase	
Juegos nacionales ecuavoley y pelota nacional	Mantener la práctica en la cultura del deporte nacional	3 horas clase	
Ejercicios aeróbicos	Proporcionar rutinas atractivas de fácil ejecución	2 horas clase	
Ejercicios a manos libres	Ejercitar con movimientos que relajen músculos y tendones	1 hora clase	
Ejercicios en aparatos	Aprovechar de máquinas y herramientas disponibles para ejercitarse	2 horas clase	
Serie gimnastica	Proporcionar agilidad mental en el movimiento	2 horas clase	

	coordinado		
Pruebas físicas	Medir la resistencia individual	2 horas clase	
Baile y danza	Proporcionar habilidades artísticas basadas en el ejercicio	2 horas clase	
Higiene y nutrición	Crear hábitos alimenticios y la práctica permanente de mantener orden cuidado personal y del entorno	2 horas clase	
Educación física, naturaleza y primeros auxilios	Proporcionar conocimientos básicos para brindar ayuda en casos emergentes	2 horas clase	

Elaborado por: Paúl Villavicencio

4.- Evaluación programática del estudio

Cuadro de ejecución y cumplimiento

Orden de aprendizaje	Objetivo temático	Relación con la materia objeto de estudio
LOEI	Dar a conocer los derechos e igualdad del estudiante	
Pruebas de pista y de campo	Ejercitar articulaciones y destrezas psicomotrices	
Defensa personal	Ejercitar la reacción coordinada	
Técnicas, tácticas, reglamentación de deportes conocidos	Dar a conocer generalidades deportivas	
Juegos nacionales ecuavoley y pelota nacional	Mantener la práctica en la cultura del deporte nacional	
Ejercicios aeróbicos	Proporcionar rutinas atractivas de fácil ejecución	
Ejercicios a manos libres	Ejercitar con movimientos que relajen músculos y tendones	
Ejercicios en aparatos	Aprovechar de máquinas y herramientas disponibles para ejercitarse	

Serie gimnastica	Proporcionar agilidad mental en el movimiento coordinado	
Pruebas físicas	Medir la resistencia individual	
Baile y danza	Proporcionar habilidades artísticas basadas en el ejercicio	
Higiene y nutrición	Crear hábitos alimenticios y la práctica permanente de mantener orden cuidado personal y del entorno	
Educación física, naturaleza y primeros auxilios	Proporcionar conocimientos básicos para brindar ayuda en casos emergentes	

Elaborado por: Paúl Villavicencio

Orden de aprendizaje	Programación temática	Cumplimiento
LOEI	1era semana	100%
Pruebas de pista y de campo	1era y 2da semana	80%
Defensa personal		

Técnicas, tácticas, reglamentación de deportes conocidos		
Juegos nacionales ecuavoley y pelota nacional		
Ejercicios aeróbicos		
Ejercicios a manos libres		
Ejercicios en aparatos		
Serie gimnastica		
Pruebas físicas		
Baile y danza		
Higiene y nutrición		
Educación física, naturaleza y primeros auxilios		
Cumplimiento total	100% temas	100% programación

Elaborado por: Paúl Villavicencio

Normas a seguir

- a) Dar cumplimiento centrado en las actividades programadas
- b) Asignar un líder o director por equipo de trabajo de entre los integrantes del curso
- c) Especificar rutinas y responsabilidades en la correcta ejecución del ejercicio
- d) Crear un compromiso de bienestar mediante la práctica de ejercicios
- e) Motivar permanentemente en los conocimientos proporcionados
- f) Concientizar en el uso adecuado de lo aprendido en beneficio común
- g) Explicar al detalle la utilidad de cada ejercicio o movimiento
- h) Integrar mediante la práctica física a todos los estudiantes

Recomendaciones a imprevistos

De la asistencia del profesor

Existen situaciones no programadas que deberán tenerse en cuenta, para esto el profesor mantendrá un estudiante con el conocimiento suficiente como para guiar la clase siguiente y la responsabilidad y liderazgo como para guiar al grupo

De accidentes o situaciones que afecten en la práctica del ejercicio

Generalizar la calma y mantener el control permitirá al estudiante saber cómo proceder en situaciones similares, dando la pauta de que no será la primera vez que se encuentra en una situación de esta naturaleza

De la importancia en la postura y la práctica consciente del ejercicio

Para prevenir lesiones por mala práctica es importante recalcar continuamente la soltura y relajación que debe mantenerse al realizar cualquier tipo de ejercicio, concientizando la razón por la cual se realiza cada movimiento

MODELO APLICATIVO A 1ero DE BACHILLERATO

Tema: Atletismo

Tabla de relación al cumplimiento

Orden de aprendizaje	Programación temática	Cumplimiento
Clase teórica (introducción, lineamientos generales)	1er parcial 1era semana	100%
Carreras de velocidad: 100 m, 200 m, 400 m	2da y 3era semana	80%
Carreras con vallas: 100 m, 110 m y 400 m	4ta y 5ta semana	
Carreras de medio fondo: 800 m y 1 500 m	6ta y 7ma semana	
Carreras de fondo: 5 000 m y 10 000 m	8va y 9na semana	
Media maratón de 21 000 m	10ma y 11va semana	
Maratón de 42 195 m	12va y 13va semana	
Evaluación primer parcial	2 Semanas de evaluación	
Generalidades e instrucciones clase teórica	2do parcial 1era semana	
Carreras de relevos: 4 x 100 m	2da y 3era semana	
Carreras de relevos: 4 x 400 m	4ta y 5ta semana	
Semanas de providencia festividades y decretos	6ta y 7ma semana	
Carreras con obstáculos: 3 000 m	8va y 9na semana	
Marcha olímpica: 20 km	10ma y 11va semana	

Marcha olímpica: 50 km	12va y 13va semana	
Evaluación 2do parcial (Examen Final)	2 Semanas de evaluación	
Cumplimiento total	100% temas	100% programación

Elaborado por: Paúl Villavicencio

Relación tema disponibilidad de tiempos ejecutables

Temas a cubrir en el año curricular	Tiempo asignado para la ejecución	Tiempo promedio disponible
Carreras de velocidad:	150 minutos	1 hora 15 minutos por clase
Carreras con vallas:	150 minutos	
Carreras de fondo:	150 minutos	
Carreras de relevos:	300 minutos	
Carreras con obstáculos:	150 minutos	
Marcha olímpica:	300 minutos	
Evaluaciones	300 minutos	
Equivalencias de tiempo	150 minutos	4 horas clase
	300 minutos	8 horas clase

Elaborado por: Paúl Villavicencio

Avance programático

Orden de aprendizaje	Objetivo temático	Tiempo necesario para la realización	Valoración media de aprendizaje
Clase teórica (introducción, lineamientos generales)		2 horas clase	90%
Carreras de velocidad: 100 m, 200 m, 400 m		4 horas clase	80%
Carreras con vallas: 100 m, 110 m y 400 m		4 hora clase	
Carreras de medio fondo: 800 m y 1 500 m		4 horas clase	
Carreras de fondo: 5 000 m y 10 000 m		4 horas clase	
Media maratón de 21 000 m		4 horas clase	
Generalidades e instrucciones clase teórica		4 hora clase	
Carreras de relevos: 4 x 100 m		4 horas clase	
Carreras de relevos: 4 x 400 m		4 horas clase	
Carreras con obstáculos: 3 000 m		4 horas clase	

Marcha olímpica: 20 km		4 horas clase	
Marcha olímpica: 50 km		4 horas clase	
Evaluaciones		8 horas clase	

Elaborado por: Paúl Villavicencio

MODELO APLICATIVO A 2do DE BACHILLERATO

Tema: Basquetbool

Tabla de relación al cumplimiento

Orden de aprendizaje	Programación temática	Cumplimiento
Clase teórica (introducción, lineamientos generales)	1er parcial 1era semana	100%
Posicionamiento y estrategia en el área	2da y 3era semana	80%
Práctica de condicionamientos en descanso y espera	4ta y 5ta semana	
Salto y balón compartido	6ta y 7ma semana	
Faltas y penalizaciones en la práctica	8va y 9na semana	
Tiros libres	10ma y 11va semana	
Tiros desde fuera del área	12va y 13va semana	
Primer parcial evaluación	2 Semanas de evaluación	
Robo de balón	2do parcial 1era semana	
Faltas técnicas	2da y 3era semana	
Práctica competitiva de dos tiempos	4ta y 5ta semana	
Semanas de providencia festividades y decretos	6ta y 7ma semana	
Práctica competitiva de dos tiempos	8va y 9na semana	
El arbitraje en el básquet (Clase Teórica)	10ma semana	
El arbitraje clase práctica	11va, 12va y 13va	

	semana	
Evaluación 2do parcial (Examen Final)	2 Semanas de evaluación	
Cumplimiento total	100% temas	100% programación

Elaborado por: Paúl Villavicencio

Relación tema disponibilidad de tiempos ejecutables

Temas a cubrir en el año curricular	Tiempo asignado para la ejecución	Tiempo promedio disponible
Introducción y lineamientos	150 minutos	1 hora 15 minutos por clase
Posición y condicionamientos	300 minutos	
Faltas y penalizaciones	300 minutos	
Lanzamiento libre y balón compartido	450 minutos	
Prácticas competitivas	300 minutos	
El arbitraje	300 minutos	
Evaluaciones	300 minutos	

Elaborado por: Paúl Villavicencio

Avance programático

Orden de aprendizaje	Objetivo temático	Tiempo necesario para la realización	Valoración media de aprendizaje
Clase teórica (introducción, lineamientos generales)		2 horas clase	90%
Posicionamiento y estrategia en el área		4 horas clase	80%
Práctica de condicionamientos en descanso y espera		4 hora clase	
Salto y balón compartido		4 horas clase	
Faltas y penalizaciones en la práctica		4 horas clase	
Tiros libres		4 horas clase	
Tiros desde fuera del área		4 hora clase	
Primer parcial evaluación		4 horas clase	
Robo de balón		4 horas clase	

Faltas técnicas		4 horas clase	
Práctica competitiva de dos tiempos		4 horas clase	
Semanas de providencia festividades y decretos		4 horas clase	
Evaluaciones		8 horas clase	

Elaborado por: Paúl Villavicencio

6.8 Administración de la propuesta

La ejecución del presente trabajo estará dirigida y coordinada por el área de Educación Física previa autorización del director general de la institución

Rectorado

Nombre del puesto: Rector

Funciones básicas del puesto: dirigir controlar y promover la gestión educativa dentro del plantel

Área de Educación Física

Nombre del puesto: Profesor de Educación Física

Funciones básicas del puesto: planificar y establecer el modelo metodológico para la preparación física y deportiva de los estudiantes, regido a la malla curricular propuesta y en coordinación con las autoridades de la institución

6.9 Previsión de la evaluación

<i>PREGUNTAS BÁSICAS</i>	EXPLICACIÓN
<i>¿Quiénes solicitan evaluar?</i>	Autoridades del régimen educativo y profesores del área de educación física
<i>¿Por qué evaluar?</i>	Por determinar la validez del programa
<i>¿Para qué evaluar?</i>	Para solventar falencias metodológicas y programáticas
<i>¿Qué evaluar?</i>	El programa y la metodología utilizada por el profesional en área
<i>¿Quién evalúa?</i>	Los profesores del área del área de educación física
<i>¿Cuándo evaluar?</i>	Cuando se detecten inconformidades en la práctica ejecutorial del programa de ejercicios
<i>¿Cómo evaluar?</i>	Aplicando técnicas de registro paliativas y encuestas
<i>¿Con qué evaluar?</i>	Mediante la aplicación de cuestionarios a los estudiantes

Elaborado por: Paúl Villavicencio

7. Conclusión personal

En conclusión la guía de modelos metodológicos es una herramienta técnica destinada a mejorar la realización de un programa determinado, que en el caso de lo que corresponde a educación física define tiempos actividades y resultados satisfactorios en el aprendizaje como parte integral del ser humano.

Los modelos metodológicos aseguran el cumplimiento de las actividades previstas en cada una de las clases impartidas sin dejar vacíos y promoviendo la secuencialidad de actividades aun para cuando se está fuera de clase, generando una actividad progresivo/habitual en los individuos, predisponiéndolos física y mentalmente a las diferentes actividades post práctica del ejercicio

8. BIBLIOGRAFÍA

Libros de texto

- ALVAREZ C. (2001) “DISEÑO CURRICULAR” Editorial Pueblo y educación. La Habana
- BAENA EXTREMERA, A. (2007) “Apuntes para la oposición de la especialidad de Educación Física” Inéditos editores México D.F.
- Bernardos, M. – Diez, G. y otros (1988) “*Enciclopedia Deporte Para Todos*” Editorial Alhambra S.A. Madrid.
- DELGADO M (1990) “Los estilos de enseñanza en la Educación Física” ediciones Granada, México D.F.
- Gainza, R. (2010) “*Educación movimiento y salud*” Editorial Doncel Madrid
- Leiva, F. (1988) “Nociones de metodología de investigación científica” Gráficas moderna editores. Quito
- Martinez, C. y otros (1979) “La preparación física en el futbol” Editorial Augusto E. Pila Teleña. Madrid
- Martinez, C. (1981) “Estadística comercial” Editorial NORMA. Bogotá
- MOSSTON Y ASHWORTH (1996) “La enseñanza de la EF. La reforma de los estilos de enseñanza” ediciones Hispano Europea. Barcelona
- Mota L y Cisneros J. (2001) “LA EDUCACIÓN SUPERIOR EN AMERICA LATINA” Insumisos editores. Xochimilco
- Pila, A. (1979) “Metodología de la educación físico deportiva” Editorial Augusto E. Pila Teleña. Madrid
- Piñero, G. – Orden, F. (1970) “*Técnica de la Educación Física*” Editorial Doncel. Madrid
- SÁNCHEZ BAÑUELOS (1989) “Bases para una didáctica de la EF y el deporte”
- Editorial Gymnos. Madrid

8.2 Referencia de páginas WEB

<http://definicion.de/planificacion/#ixzz2Q5uUSqIG>

<http://definicion.de/planificacion/#ixzz2Q5uUSqIG>

<http://definicion.de/planificacion/#ixzz2Q5uUSqIG>

<http://www.efdeportes.com/efd148/la-planificacion-deportiva-y>

<http://www.emagister.com/curso-administracion-empresas/metodologia-planificacion-1>

<http://roble.pntic.mec.es/html0077/manulara/objetivos.html>

<http://roble.pntic.mec.es/html0077/manulara/contenidos.html>

<http://roble.pntic.mec.es/html0077/manulara/unidades.html>

<http://roble.pntic.mec.es/html0077/manulara/sesiones.html>

<http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/actividad-fisica/ejercicio-fisico>

http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_fisico#Contraindicaciones_del_ejercicio_f.C3.ADsico

<http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/actividad-fisica/ejercicio-fisico>

<http://www.monografias.com/trabajos84/actividad-fisico-deportiva/actividad-fisico-deportiva.shtml>

<http://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm>

<http://www.todonatacion.com/deporte/concepto-de-educacion-fisica.php>

<http://www.todonatacion.com/deporte/concepto-de-educacion-fisica.php>

<http://www.emagister.com/curso-administracion-empresas/metodologia-planificacion-1>

<http://ocw.um.es/cc.-sociales/aspectos-metodologicos-de-la-actividad-fisico>

<http://ocw.um.es/cc.-sociales/aspectos-metodologicos-de-la-actividad-fisico>

9 ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Cuestionario No.....

**ENCUESTA AL ESTUDIANTADO Y PERSONAL ACADÉMICO DEL
INSTITUTO SUPERIOR TECNICO GUAYAQUIL**

OBJETIVO:

Identificar los resultados de las prácticas de educación física mediante el uso de la planificación de clase

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente las preguntas y marque con una X donde crea conveniente.

Esperamos que responda con sinceridad ya que sus respuestas son muy importantes para alcanzar el objetivo.

Pregunta N° 1

¿Cree usted que el modelo de la planificación en la clase de educación física permite mejorar los resultados del ejercicio físico?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Ocasionalmente	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

Pregunta N° 2

¿Considera que la planificación ha de regirse según las unidades que se puedan cubrir en el año escolar?

Siempre

Ocasionalmente

Nunca

Pregunta N° 3

¿Considera usted que debe existir un plan de clase al cual debe ajustarse el ejercicio?

Siempre

Ocasionalmente

Nunca

Pregunta N° 4

¿Cree usted que las clases de educación física deben ser planificadas?

Siempre

Ocasionalmente

Nunca

Pregunta N° 5

¿Considera que existe un programa de ejercicios básicos como modelo a seguir para la preparación previa y el calentamiento antes de incitar la práctica deportiva?

Siempre

Ocasionalmente

Nunca

Pregunta N° 6

¿Considera que existe un programa de ejercicios básicos como modelo a seguir para la preparación previa y el calentamiento antes de incitar la práctica deportiva según el modelo de la planificación en el área de cultura física?

Siempre

Ocasionalmente

Nunca

Pregunta N° 7

¿Considera que el programa de ejercicios que se imparte y pertenece a la planificación en el área de educación física le ayuda a mantener mayor flexibilidad y movilidad del cuerpo?

Siempre

Ocasionalmente

Nunca

Pregunta N° 8

¿Considera que el programa planificado le permite pensar de mejor manera mientras mantiene un cuerpo saludable?

Siempre

Ocasionalmente

Nunca

Gracias por su colaboración