



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA: CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: SEMI-PRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación**

**Mención Cultura Física**

**TEMA:**

---

**“LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LOS  
ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE MUSHUC  
ÑAN DE LA CIUDAD DE AMBATO.”**

---

**AUTOR:** Eduardo Fabián Toalombo Tenecota

**TUTOR:** Lcdo. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

Ambato - Ecuador

2014

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

### ***CERTIFICA:***

Yo, Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez, con C.C: 180230641-3, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE MUSHUCÑAN DE LA CIUDAD DE AMBATO”** desarrollado por el egresado, Sr. Eduardo Fabián Toalombo Tenecota, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos tanto técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

.....

**Lic. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez**

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo en constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, julio del 2014

.....  
**Eduardo Fabián Toalombo Tenecota.**

**C.C: 180317830-8**

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE MUSHUC ÑAN DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, julio del 2014

.....

Toalombo Tenecota Eduardo Fabián.

C.C: 180317830-8

**AUTOR**

## **Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE MUSHUC ÑAN DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, presentada por el Sr. Eduardo Fabián Toalombo Tenecota egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre 2012 – Febrero 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

### **LA COMISIÓN**

-----  
Lic.Mg. María G. Romero R.

**MIEMBRO TRIBUNAL**

-----  
Lic. Mg. Luis A. Jiménez R.

**MIEMBRO TRIBUNAL**

## *DEDICATORIA*

*A mi familia, en especial a mi madre TERESITA quien fue el pilar fundamental en mi vida, guía y enseñanza del sendero correcto para alcanzar mis metas, con verdadera humildad, a mi hija DASHÉRLY, quien espiritualmente me impulsó a alcanzar este hermoso sueño, que con su carisma y ternura hacen de mi vida entre angustias, tristezas y alegrías mi gran fortaleza.*

*Con temor a Dios y el amor de él, llevaré en mí ser, respeto, puntualidad, responsabilidad, honradez, fidelidad y ética profesional en la ardua tarea de la enseñanza, que solo se borrarán de mi vida con la muerte.*

*Eduardo.*

## **AGRADECIMIENTO**

*A Dios por darme la vida, amigo que nunca me fallará, quien me ha cubierto con su manto divino, me ha llenado de sabiduría para mi destino como docente, un amigo quien me envió con propósitos en esta vida. A mis maestros de secundaria, Dra. Carlota León, Lic. Cristina León, Lic. Martha Villalva (+), por impulsarme a la educación superior, a la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física, institución que me permitió enriquecer conocimientos que hoy en día me pone en capacidad de compartírselos con la sociedad, así mismo a los maestros que me apoyaron y guiaron en el transcurso académico, Mg. Jorge Jordán por su apoyo en el trabajo de tutoría de la Tesis de grado, al Dr. Patricio Ortiz por su orientación al trabajo final de tesis, Dr. Víctor Escorza por su enseñanza en la pedagogía y su profesionalismo. De igual manera a mis amigos y compañeros de aula con quienes he compartido y expuesto criterios para fortalecer nuestra personalidad y alcanzar el sueño anhelado como profesionales.*

**EDUARDO.**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A. PÁGINAS PRELIMINARES

Portada .....	i
Aprobación del Tutor.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Cesión de Derechos de Autor .....	iv
Al Consejo Directivo.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice General de Contenidos.....	viii
Índice de Tablas.....	xi
Índice de Gráficos .....	xii
Resumen Ejecutivo .....	xiii

### B. TEXTO

INTRODUCCIÓN.....	1
-------------------	---

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN .....	3
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO .....	12
1.2.3 PROGNOSIS .....	13
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES .....	15
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	15
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	16
1.4 OBJETIVOS.....	17
1.4.1 GENERAL.....	17



1.4.2 ESPECÍFICOS.....	17
------------------------	----

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	18
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	20
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	22
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	25
2.5 HIPÓTESIS.....	54
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES .....	54

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1 ENFOQUE .....	55
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN .....	55
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	56
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	57
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	58
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	60
3.7 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	60

## **CAPITULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	61
4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	73
4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS .....	74

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 CONCLUSIONES .....	75
5.2 RECOMENDACIONES .....	76

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1 DATOS INFORMATIVOS .....	78
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA .....	79
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	79
6.4 OBJETIVOS.....	81
6.4.1 OBJETIVO GENERAL .....	81
6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	81
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	82
6.6 FUNDAMENTACIÓN .....	83
6.7 METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO .....	100
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	104
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA ....	106

## **C. MATERIALES DE REFERENCIA**

<b>1. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>107</b>
<b>2. ANEXOS.....</b>	<b>110</b>
Anexo 1. Encuesta .....	110
Anexo 2. Fotografías de la Institución.....	111

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Diferencia entre Juego y Deporte.....	41
Tabla 2. Clasificación del Deporte.....	42
Tabla 3. Frecuencia Cardíaca.....	54
Tabla 4. Operacionalización de la Variable Independiente.....	58
Tabla 5. Operacionalización de la Variable Dependiente.....	59
Tabla 6. Pregunta 1 de la encuesta.....	63
Tabla 7. Pregunta 2 de la encuesta.....	64
Tabla 8. Pregunta 3 de la encuesta.....	65
Tabla 9. Pregunta 4 de la encuesta.....	66
Tabla 10. Pregunta 5 de la encuesta.....	67
Tabla 11. Pregunta 6 de la encuesta.....	68
Tabla 12. Pregunta 7 de la encuesta.....	69
Tabla 13. Pregunta 8 de la encuesta.....	70
Tabla 14. Pregunta 9 de la encuesta.....	71
Tabla 15. Pregunta 10 de la encuesta.....	72
Tabla 16. Funcionalidad del Manual de Motivación al Deporte.....	98
Tabla 17. Modelo Operativo.....	100
Tabla 18. Matriz FODA de la Institución.....	102

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Árbol de Problemas.....	11
Gráfico 2. Subordinación y Supraordinación de ideas .....	25
Gráfico 3. Constelación de ideas Variable Independiente.....	26
Gráfico 4. Constelación de ideas Variable dependiente.....	27
Gráfico 5. Pregunta 1 de la encuesta.....	63
Gráfico 6. Pregunta 2 de la encuesta.....	64
Gráfico 7. Pregunta 3 de la encuesta.....	65
Gráfico 8. Pregunta 4 de la encuesta.....	66
Gráfico 9. Pregunta 5 de la encuesta.....	67
Gráfico 10. Pregunta 6 de la encuesta.....	68
Gráfico 11. Pregunta 7 de la encuesta.....	69
Gráfico 12. Pregunta 8 de la encuesta.....	70
Gráfico 13. Pregunta 9 de la encuesta.....	71
Gráfico 14. Pregunta 10 de la encuesta.....	72
Gráfico 15. Teoría de Gerzher.....	99

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**

**CARRERA: CULTURA FÍSICA**  
**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** “LA DESERCIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE MUSHUC ÑAN DE LA CIUDAD DE AMBATO”

**AUTOR:** Eduardo Fabián Toalombo Tenecota

**TUTOR:** Lcdo. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

**Resumen**

El término deserción deportiva suele usarse para referirse al abandono de alguna actividad deportiva. Siendo ésta, actividad de acción y reacción de una o más cualidades físicas, así como capacidades físicas del adolescente en función de su cuerpo. Si la práctica de actividad deportiva es cierto que puede evitar enfermedades crónicas degenerativas en un porcentaje considerable. La motivación en realizarlas o practicarlas las actividades deportivas dentro y fuera de una institución es nuestro objetivo común mediante los programas de gobierno en turno, hacer de la comunidad, integradora e inclusiva, sin discriminación de raza social o género. La deserción deportiva tiene algunos aspectos de consideración en su propagación tales como: falta de apoyo de los padres de familia, desinterés deportivo por rechazo de sus cualidades físicas inalcanzables en una participación, falta de infraestructura deportiva, incentivos por parte de los directivos de la institución a la que pertenecen, la falta de implementos deportivos, nuevos juegos y la actualización del docente en sus clases que llegan hacer monótonas. Cuando hablamos de motivación en términos de salud y bienestar, es importante señalar que todos los organismos y sistemas del cuerpo humano están conectados a nuestros sentidos, se puede realizar a partir de lo simple a lo complejo, de lo fácil a lo difícil con simples repeticiones y construir implementos con materiales reciclables y de nuestro entorno, ya que no es necesario tener un gimnasio profesional en casa, más la motivación de conservar una vida saludable, para el buen funcionamiento de organismo.

**Palabras claves:** Deserción, adolescentes, inclusión, cualidades físicas, capacidades físicas, salud, motivación, función, participación, consideración.

## INTRODUCCIÓN

La PRESENTE investigación parte de un aspecto Crítico-propositivo que pretende dar solución a la problemática localizada en el “Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan” de la ciudad de Ambato, para lo cual se planteó la siguiente interrogante: ¿Qué incidencia tiene la Deserción Deportiva en los Adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan de la ciudad de Ambato?

Este parámetro nos ayudó a preparar nuestra investigación de campo que sería necesaria para determinar en primera instancia y comprobar si existía o no esta problemática dentro de la institución, para lo cual se aplicaron encuestas dirigidas específicamente a los Adolescentes directamente involucrados del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan, queriendo de esta manera tener un soporte técnico que viabilice la investigación.

Partiendo de una modalidad de investigación cualitativa se establecieron causas y efectos del problema, siendo guiado por un esquema de tipo árbol, es decir que, cada causa conllevaría a una o varios efectos, o bien, haberle dado los parámetros necesarios para su ejecución se procedió a determinar las variables de estudio.

La investigación se formuló en base a una previa indagación que dedujo el problema, pero fue necesario que se lo planteara de forma técnica con todos los requerimientos de estudio, por lo tanto, al hablar de la parte cognoscitiva se determinó que es necesario dar a conocer la temática que contenía estas variables como son: La Deserción Deportiva en los Adolescentes.

Teniendo presente las variables de estudio y su definición, conjuntamente con ciertas investigaciones previas referentes al tema, se ha podido tener un claro panorama de cómo se pueden vincular estas variables para sus efectos y consecuencias en la institución, llegando a deducir que en la

Deserción Deportiva, es necesario que se tenga una información bien redactada, capaz de reducir la misma en los Adolescentes, o bien con implementos necesarios para las prácticas de actividades Deportivas, las mismas que estarán guiadas a alcanzar los objetivos institucionales, y que afectarían directamente a la institución en mención y en los adolescentes como en todos los estudiantes.

Evidentemente, luego de haberse obtenido información necesaria y su respectivo análisis e interpretación se obtuvo como resultado la real incidencia que tiene la Deserción Deportiva en los Adolescentes.

La propuesta del presente trabajo investigativo proporciona al área de Educación Física ciertos parámetros, que de una u otra forma ayuda a disminuir la Deserción Deportiva en los Adolescentes que mantenía hasta la presente, partiendo del Manual de Motivación al Deporte el mismo que posee herramientas necesarias para analizar y gestionar de mejor manera los recursos materiales y económicos que posee la institución y la zona, siendo estos el presupuesto, un análisis económico y el desarrollo de la implementación del área deportiva dentro de la institución con materiales naturales y reciclables, así también adaptados al medio, permitiendo al Directorio contribuir con el desarrollo de los objetivos del presente proyecto expuesto en base a las necesidades de los estudiantes y partiendo de los objetivos institucionales.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 TEMA**

“La Deserción Deportiva y su incidencia en los Adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan de la Ciudad de Ambato”

#### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1 Contextualización**

**A nivel provincial** varios personajes de la comunidad deportiva analizaron la situación del deporte amateur en la provincia, se confirmó que los procesos y la masificación del deporte deben continuar.

Entre los participantes: Guido Montalvo, Patricio Villacorte, Ángel Coba y Leonardo Mosquera. Moderador, Eduardo Cisneros. 121.844 ha invertido la Federación Deportiva de Tungurahua en la intervención de deportistas en los juegos nacionales del año 2012, 50 entrenadores, actualmente son parte de la Federación Deportiva de Tungurahua y por primera vez en su historia cuenta con un médico deportólogo, que trabajará directamente con los deportistas.

El 24 de Octubre del 2012 en las oficinas de la institución se realizó el foro ‘Deporte Amateur: ¿Proceso o Estancamiento?’. Un tema interesante debido a deficientes participaciones de Tungurahua en competencias deportivas, resultados que no fueron favorables y decepcionantes para la comunidad.



Es necesario que en corto tiempo Tungurahua demuestre su potencial humano en el deporte individual y colectivo. Los procesos en el deporte, fue el tema principal que se trató; se debe realizar un análisis profundo sobre el trabajo que se realiza en la FDT y que se haga un cambio en sus procesos y personal para mejorar el rendimiento, mejorar los resultados de los deportistas y hacer cumplir sus funciones.

Se indicó también en el foro que se debería generar proyectos en los cuales se relacione a las instituciones educativas con las federaciones deportivas provinciales, para tener deportistas de calidad y que tengan apoyo en el ámbito educativo.

Para Villacorte se debería generar mayor apoyo a las disciplinas deportivas que tienen participación olímpica y las disciplinas que no intervienen en este proceso mantenerlos como recreacionales al mismo tiempo se considera que se debería dar a conocer el programa de becas, premios e incentivos económicos que entrega la FDT para motivar a los deportistas, que los mismos se mantengan en entrenamientos y den resultados.

El trabajo de la FDT está encaminado a recuperar deportistas que se alejaron de la entidad por las disputas que se generaron tiempo atrás.

El proceso que se debe generar con los deportistas a corto, mediano y largo plazo se mantuvo en constante análisis y cada vez afianzándose más.

#### Masificación del deporte

Ángel Coba señaló que con la realización de exhibiciones deportivas se consiguió que más niños y jóvenes sean parte de la entidad deportiva provincial y con ello generar más adeptos a deportes, como el boxeo, que en los últimos años no fue una disciplina que destaque por sus logros.

El trabajo para la masificación de los deportistas se lo ha empezado a realizar en los cantones de Tungurahua para que las futuras selecciones no sean de sólo de Ambato, sino de la provincia, señaló Cobra.

En cuanto a la deserción de deportistas indicó que cuando la administración temporal tomó las riendas de la entidad muchos de ellos se alejaron y que la actual administración busca recuperar a esos personajes para que sean monitores en las disciplinas y tener a varios deportistas que integren lo que será el ciclo olímpico de Brasil 2016.

#### Proceso del deporte provincial

Guido Montalvo, con una breve reseña histórica de lo que ha sido el deporte amateur desde 1992 cuando se desarrollaron los Juegos Nacionales de Ambato empezó su intervención y dar sus puntos de vista.

“Tengo que lamentar ese hueco de 10 meses con la administración temporal, porque con el pretexto de componer la FDT, se olvidaron del eje fundamental que son los niños y los jóvenes, es decir los deportistas”, dijo el periodista deportivo.

El desfase que se desarrolló en el tiempo de la administración temporal hizo la entidad del deporte provincial se dedique al trabajo material y se dejó de lado al desarrollo deportivo, por tal razón los deportistas dejaron de dar resultados.

Leonardo Mosquera dijo que lo principal que falta para que los deportistas den resultados es que ellos tengan identidad y quieran a su provincia, se debería potencializar el biotipo de los deportistas de la provincia en pruebas de resistencia y de alto rendimiento como la marcha atlética y el ciclismo. También señaló que el trabajo de los entrenadores debe ser eficiente y responsable, “los procesos deben dar resultados”.

La renovación de los entrenadores se debe realizar; los entrenadores que no den resultados deberán ser removidos de sus cargos, pues los procesos deben avanzar, indicó Mosquera, en la parte final de su intervención indicó que la distribución correcta de los recursos se la debe realizar para que las disciplinas deportivas se puedan desarrollar.

## Conclusiones

El deporte formativo es y será la prioridad para la FDT, las disciplinas tendrán apoyo sean o no consideradas olímpicas, se buscará generar un vínculo con las entidades educativas para buscar apoyo de los maestros y con ello los deportista no tengan que escoger entre el deporte y los estudios sino combinen las dos actividades.

El involucrar a los padres de familia, escuelas y colegios será uno de los temas que se mantendrán en la FDT, pero que los mismos sean un apoyo para sus hijos y estudiantes y con ello incrementar los valores de los deportistas que más tarde serán personas de bien.

**En nuestro cantón** la adolescencia ocupa un gran espacio en la sociedad, mediante las empresas del consumismo, saben que son un mercado de peso y elaboran productos de consumismo desmedido, sistemas de atracción tecnológica, medios de comunicación y redes sociales, esto conlleva al uso y consumo del alcohol, drogas, delincuencia, atracción en aparatos tecnológicos, internet, juegos electrónicos y otros.

A pesar de haberse iniciado un proceso de coordinación originado desde el Municipio entre las instituciones que velan por la seguridad ciudadana, adicionado a la falta de participación ciudadana para enfrentar el problema, acrecienta la delincuencia intra y extra cantonal, se generan pandillas de jóvenes, prolifera la venta y uso de alcohol y otras drogas.

Al igual de lo que sucede en el resto del país se debe señalar que la reunión de amigos se dispara los fines de semana como parte de una “cultura de diversión”, así entonces el consumo de alcohol en todas sus formas y presentaciones se presenta de manera generalizada. Existen lugares que suele rutinariamente provocar el consumo así: Av. Cevallos y Guayaquil, Av. Cevallos y Olmedo, Ficoa – Parque de los Quindes, Universidad Técnica de Ambato: Predios de Huachi Chico Cdma. El Dorado e Ingahurco, en ciertas canchas o parques sobre todo en la noche y se anotan tres lugares en donde se han concentrado la oferta de karaokes: Ciudadela España, Parque Juan B. Vela y Ciudadela Nueva Esperanza principalmente.

En cuanto a los datos que se aportan para identificar lugares de consumo de drogas ilícitas, aun cuando no todos los informantes aportan, pues dicen desconocer en los que contestaron señalan como lugares de comercio y consumo: redondel de Huachi Chico, Letamendi, Simón Bolívar, Cumandá, también se señala el centro de la ciudad, Parque 12 de Noviembre y Parque Cevallos, redondel de Izamba y Cdma. Miravalle, en los alrededores de los mercados del centro y también en un porcentaje menor se citan en los alrededores de colegios.

En el tema de aumento de consumo de drogas en un porcentaje mayoritario coinciden en que se han incrementado el uso y abuso de drogas en el Ecuador y en el cantón, resaltando el incremento que se ha producido en el consumo de alcohol, incluidas las bebidas de moderación.

Una gran mayoría de los consultados perciben que el consumo de drogas si representan un problema en su barrio y, opinan que existen una asociación directa en el consumo y la asociación ilícita – pandillas y está íntimamente asociado en esta opinión el tema del consumo de alcohol.

En cuanto a la opinión que tienen sobre el acceso a las distintas drogas en un porcentaje significativo responden que resultan fáciles y muy fáciles el conseguir marihuana, alucinógenos o inhalantes y en esto se anota que es muy fácil para los adolescentes el tener acceso al alcohol y tabaco ya que no existe concienciación en los propietarios de los locales comerciales tales como tiendas y licorerías. La ausencia de una normativa local así como también de mecanismos de articulación de actividades institucionales ha permitido que sucedan estas acciones.

En lo que tiene que ver con la venta de alcohol de contrabando, debemos mencionar que por ejemplo en los locales ubicados en los alrededores de plazas Primero de Mayo, Colón, Simón Bolívar, Plaza Pachano y Plaza Urbina se expende libremente a todo tipo de personas sin importar su edad y sexo.

Las drogas ilícitas son conseguidas por los consumidores de diferentes maneras tales como: llamadas telefónicas a los expendedores, quienes proporcionan la droga especialmente en los alrededores de los parques céntricos de la ciudad, otra de las maneras en que se consigue las drogas es dirigiéndose directamente a lugares donde se expenden tales como: la Cda. Simón Bolívar y Letamendi, etc. Otros de los puntos de expendió son en el interior de bares, Nigth Clubs y discotecas de la ciudad.

Hace muchísima falta despertar en los estudiantes la curiosidad que llevará a los límites del conocimiento, curiosidad que de niño, creaba una reacción en cadena que terminará por activar la vocación deportiva empírica, lúdica, a través de oportunidades competitivas interescolares e intercolegiales, para poder de ésta manera contrarrestar la deserción deportiva dentro de nuestro cantón, que nuestra razón de investigación no quede solo en la motivación a las prácticas de actividades deportivas, sino que se continúe con el fortalecimiento tanto en cualidades físicas, capacidades físicas, condiciones físicas y psicológicas, así como también en la inclusión ciudadana en el deporte.

**En la parroquia Santa Rosa** se ha resaltado la participación futbolística sin tomar en cuenta los demás deportes, un porcentaje considerable de deportistas que nacen en nuestra parroquia, no cuentan con el apoyo de autoridades para sus participaciones como el ciclismo, desde hace muchos años atrás, los deportistas se costean con sus propios ingresos económicos para poder seguir con su participación dentro y fuera de la parroquia y cantón; **y en la institución**, por su parte ha participado con el deporte en fútbol específicamente. La participación anual de juegos deportivos internos de la institución se lo realiza con diferentes deportes y en ellos la alegría que solo dura en el momento y su interés en participar de ellas, pero esto no quiere decir que todos van a participar de las mismas, sino solo un grupo determinado de los cuales van quedando fuera de estos encuentros la mayoría de los casos son de las mujeres, creando un malestar en ellas y los demás adolescentes que son discriminados por sus condiciones físicas, y que por el miedo, vergüenza, e incertidumbre hace que ellos queden fuera de los encuentros deportivos.

Debo indicar que se debe realizar una planificación e incluir un docente con conocimientos del área de Educación Física para el entrenamiento en baloncesto, natación, atletismo, vóley, juegos de recreación, que pueda incentivar al deporte con los debidos estándares educativos, que mejor que se integre a toda la comunidad educativa. Es un mínimo de estudiantes que ponen interés en practicar actividades físicas deportivas, con relación a las otras instituciones de la zona, que debidamente se forma, se instruye y se participa con distintos deportistas y deportes en competencias dentro de la ciudad, pero en el caso de Mushuc Ñan hay deportistas pero el miedo la incertidumbre, los cambios somáticos, la identidad propia de los adolescentes, decae la participación y prácticas deportivas y su interés en ellas, se hace notorio en los demás deportes y además frustrante, que para muchos de los adolescentes realizar una actividad física o deportiva, es una pérdida de tiempo, la desmotivación deportiva en los estudiantes como en los padres de familia van de la

mano en nuestro tema, varios conceptos equivocados cruzan por la mente de nuestros adolescentes por no tener una visión del panorama físico-deportivo y sus beneficios como sus perjuicios en nuestras vidas y en nuestra salud, el cuidado de la salud no implica solo el aseo personal, implica interiorizar, analizar, comprender, discernir e interactuar en las distintas actividades que se realiza dentro y fuera de la institución.

## Árbol de Problemas

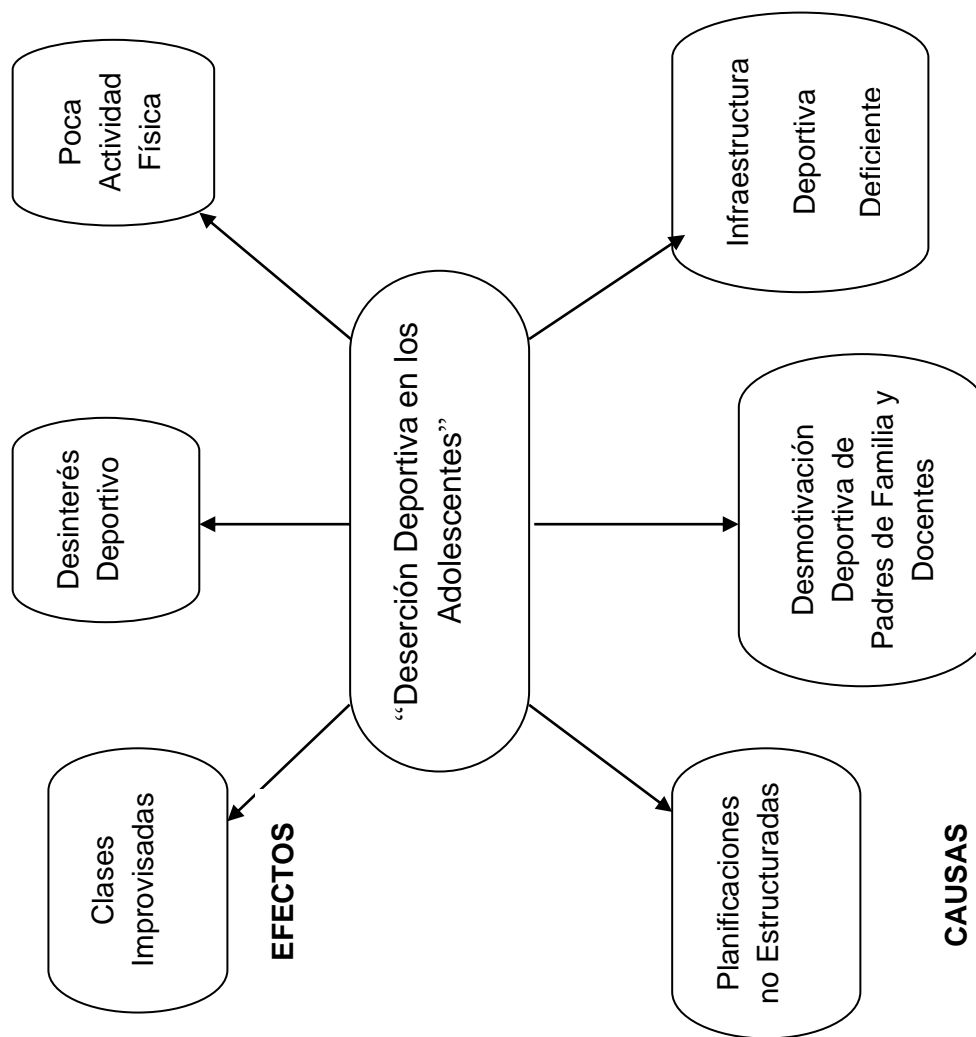


Gráfico 1. Árbol de problemas.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.



### 1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

A nuestra criticidad del árbol de problemas, se deduce que la deserción deportiva en los adolescentes tiene relación con cada causa y su efecto que a continuación nos referimos.

Con estos antecedentes se pudo evidenciar la deserción de los deportistas de ésta institución, en los adolescentes de 12 a 14 años, por las siguientes causas, horarios inadecuados de entrenamiento que daban origen a atrasos y choques de actividades escolares, esto es resultado de clases empíricas e improvisadas, que sin hacer una consulta pertinente al entrenador o tener una guía de entrenamiento los deportistas se disponen un sistema de entrenamiento y un horario inadecuado, dando como resultado bajo interés por la práctica deportiva en los adolescentes, provocando de esta manera la deserción.

Otra de las causas que conlleva a la deserción en los adolescentes es que la institución cuenta con un docente con doble función como director de la institución y como profesor del área de Educación Física que en plano deportivo no está actualizado, dedicado a las funciones de la dirección de la institución, la falta de tiempo como profesor del área de Educación Física desconoce ciertas técnica o tácticas para poder entrenar y preparar físicamente a sus pupilos, evidenciándose una desactualización pedagógica deportiva para la enseñanza de los mismos, las planificaciones inadecuadas y no estructuradas por falta de tiempo, que desmotivan a los deportistas, provocando la deserción y desinterés en la práctica del deporte.

Las metodologías tradicionalistas del docente, la falta de apoyo de los padres de familia y la desmotivación en los estudiantes y la falta de infraestructura deportiva, causas que dan origen al problema central de nuestra investigación, y como resultado provoca ciertos efectos, como el bajo autoestima en los deportistas, el cansancio físico, alteraciones psicológicas, dando como resultado una baja predisposición por el

entrenamiento y nivel técnico en los deportistas de 12 a 14 años, la Infraestructura Deportiva deficiente permite que, la comunidad educativa realice poca actividad Física Deportiva y su desmotivación global en sus prácticas, así como la falta primordialmente de un profesor calificado en el área de Educación Física conlleva a pensamientos inadecuados en las actividades deportivas por parte de los adolescentes como de la mayor parte de los estudiantes de la institución.

### **1.2.3 PROGNOSIS**

El Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan, al no emplear en los Adolescentes un Manual de Motivación al Deporte como una actividad periódica y continua, no permitirá incluir a la sociedad, su participación como deportistas, como estrategia en mejorar y capacitar las condiciones físicas de los adolescentes ante la deserción deportiva dentro y fuera de la institución y la provincia.

Si actualmente los directivos no cuentan con métodos para generar deportistas de élite en los adolescentes, no podrán solventar las necesidades competitivas, tomando correctivos necesarios en la práctica de Actividades Deportivas.

Concierne al departamento de Educación Física y el Directorio de la institución, trabajo conjunto permitiéndole, de esta forma, un buen desempeño en sus funciones departamentales, es decir, no solamente indicar y practicar hora clase de Educación Física sino también planificar actividades de desarrollo recreativo deportivo donde se pueda alcanzar la práctica constante de las mismas, tomando en cuenta que “el docente no planifica perder, sino que pierde por no planificar” (Anónimo) y que “Aprender es un placer, pero el placer de aprender nunca se comparará con el placer de enseñar”, (R.D. Hitchcock), de lo contrario frontalmente se perderá el interés en practicar Actividades deportivas en los Adolescentes, que luego será más difícil encontrar una solución al problema, que se puede corregir en el momento propicio que es hoy.

Cuando la preparación física es deficiente en el desarrollo de una participación deportiva, el proceso se torna lento y degenerativo ante la satisfacción de los estudiantes en el plano deportivo, razones por las cuales se hace énfasis en la planificación adecuada, que facilite una correcta preparación y entrenamiento deportivo, para alcanzar objetivos planteados por el docente de Educación Física, los directivos de la institución, de los adolescentes deportistas, como de todo el estudiantado del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan, de lo contrario se decaerá y se agrandará el problema en toda la comunidad ya que no solo serán adolescentes sino que llegarán a ser padres de familia y será un problema a largo plazo.

La necesidad del conocimiento son imprescindibles dentro de la comunidad educativa para introducir a la sociedad, deportistas de alto rendimiento y su continuidad en las prácticas deportivas, por lo que hace necesario profundizar y aplicar frecuentemente una evaluación y seguimiento del proceso y desarrollo del proyecto en pie.

#### **1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿De qué manera la Deserción Deportiva incide en los Estudiantes Adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan de la ciudad de Ambato en el período 2013 - 2014?

### 1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

- ¿Existe algún sistema ante la Deserción Deportiva en los Adolescentes del centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan?
- ¿Qué método o sistema aplican los Adolescentes para la Participación Deportiva dentro de la Institución?
- ¿Qué alternativas de solución son las más idóneas para la Práctica Deportiva continua en los Adolescentes?

### 1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

- **CAMPO:** Físico-Deportivo
- **ÁREA:** Educativo.
- **ASPECTO:** Deserción Deportiva

**1.2.6.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL:** Esta investigación se realizará en los estudiantes adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan de la ciudad de Ambato ante la deserción deportiva.

**1.2.6.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL:** Este problema será estudiado, en el período comprendido entre el 22 de Septiembre del 2013 y el 28 de Febrero del 2014.

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

El presente proyecto motiva a realizar cambios Deportivos y la institución será la principal beneficiaria en cuanto a la implementación deportiva se refiere, aportar como herramienta necesaria para su funcionamiento en los adolescentes en sus condiciones y capacidades físicas, así como la concientización sobre el aumento de la deserción deportiva, la importancia que tiene practicar el Deporte en todas sus extensiones y sus beneficios en nuestra calidad de vida, como en el entorno familiar, y contribuir con el Buen Vivir.

En la actualidad los estudiantes adolescentes han perdido el interés en la práctica de Educación Física así como de las Actividades Deportivas y sus inquietudes solo se refleja en otras actividades cumpliendo su hora clase como obligación, el desconocimiento de cuán importante resulta la práctica de ellas y la mala distribución del tiempo libre, son factores imponentes que hacen de ésta investigación un problema, en la actualidad, el uso indebido de la tecnología, las máquinas de juegos, el internet, redes sociales, la televisión, drogas, alcoholismo, discotecas, identidad propia, etc. Todo esto repercute en el desarrollo del buen vivir en los estudiantes adolescentes y la sociedad que se va incrementando día a día dentro y fuera de la institución.

La finalidad de ésta investigación es concientizar a los adolescentes, padres de familia y docentes de la institución a través de la capacitación sobre la importancia en la Educación Física, ventajas y desventajas que tiene las Actividades Físicas – Deportivas en nuestra salud, ámbito social y cultural para desarrollar un Buen Vivir como rector principal de los ejes transversales de la Educación en el Ecuador.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL**

- Investigar las causas de la Deserción Deportiva en los Adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan.

### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Determinar la razón de la deserción deportiva de los adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan.
- Identificar cual es el método o sistema empleado para la participación deportiva de los estudiantes adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan.
- Elaborar una propuesta de solución a la continua práctica Deportiva en los adolescentes y su pro actividad en la comunidad.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

De la Revista de Educación, 353. Septiembre-Diciembre 2010, pp. 495-519, Motivos de abandono de las prácticas físico deportivos de pag. 498. “Torres Guerrero (2005) indica que los adolescentes en la actualidad tienen una gran oferta de actividades extraescolares y muchas de ellas son más motivantes para sus padres, en cuanto a su futuro académico, que la práctica deportiva. Centrándonos en ésta, la motivación del joven puede ser esencial para practicar o abandonar. Al intentar dar respuesta a las causas de abandono, Cervelló, Escartí y Guzmán (2007), utilizando la teoría de las metas de logro, en un estudio realizado con 134 deportistas adolescentes enrolados en grupos competitivos orientados al alto nivel, concluyeron que el abandono se puede predecir por una orientación al ego y a una baja percepción de la habilidad comparada.

Ruiz Juan (2001) encontró que el abandono entre los jóvenes almerienses de Enseñanza Secundaria Post-obligatoria es del 21,2%, porcentaje que disminuye a un 14% si sólo se contempla la población con edades comprendidas entre los 16 y 17 años. Un 4,8% lo hizo antes de haber finalizado la Educación Primaria y el 47,8%, en la Secundaria Obligatoria. Observamos que la adolescencia se torna un momento clave del abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en la población. Puig (1996), en su investigación sobre jóvenes y deporte, aprecia que en los países desarrollados hay una tendencia hacia la disminución de la práctica deportiva entre los 15 y los 25 años. Situándonos en la variable sexo, se ha puesto de manifiesto que la práctica de actividad física en las

chicas es menor que en los chicos. Estudios como el de Douthitt (1994) revela que es mayor también el número de adolescentes y mujeres que abandonan la participación en actividades físicas-deportivas en comparación con el sexo masculino”.

En los siguientes apartados, se presenta tanto el objetivo como las conclusiones que determinan Biasizzo Carlos y Brusa María Cecilia (Rosario) (2002) pag. 12 - 13, en su trabajo de investigación sobre la deserción deportiva en la adolescencia, que el alcance de las llamadas cualidades físicas o mejor dicho de las capacidades físicas, que en las últimas décadas ha sido de éste tema un babel de terminología que ha aportado por lo profuso de la información, más confusión que claridad. Hoy el referente de mayor consenso y al que adhiero es a Mainel Schnabel (1988) sobre la base de la proposición original de Gudlach (1960). Según estos autores las capacidades de la condición física son la fuerza, velocidad y resistencia, condicionadas por procesos primordialmente energéticos, comúnmente llamadas, en su conjunto, capacidades condicionales. En tanto que las capacidades coordinativas son aquellas dentro del cúmulo de cualidades condicionan el proceso motor las relacionadas primeramente con los procesos de regulación y condición motora. Esta clasificación es superadora, en la visión del autor citado, como la destreza, cualidad coordinativa única y “entendida complejamente y definida en forma relativamente generalizada e imprecisa” Mainel (1978).

### **Conclusión de los Autores**

La Actividad Deportiva así como la actividad física cumplen un rol definido en la deserción deportiva de los adolescentes, particularmente cuando están en combinación con el buen uso del tiempo libre, cambios psicológicos, sociales, cognoscitivos y de su comportamiento. Las actividades físicas prescritas deben ser factibles de disfrutar, ajustadas a los gustos y no a los rechazos de los chicos. Los mayores desafíos hacia



el futuro son cómo concientizar, socializar y participar con motivación y cómo inducir cambios duraderos en la práctica deportiva.

Finalmente podríamos concluir, que el abandono deportivo en los jóvenes, se produce cuando éstos pierden el interés por estas prácticas, siendo un atractivo desde hace décadas antes de cristo, es evidente el desinterés por la falta de oferta deportiva, sea competitiva o recreativa, y por la mala calidad de la misma, dirigida casi exclusivamente a las prácticas competitivas típicas del modelo deportivo masculino y no del femenino existiendo exclusión y machismo.

“Educar a un niño no es hacerle aprender lo que no sabía, sino hacer de él, alguien que no existía “. J. Dewey

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

El trabajo elaborado por el investigador, sostiene un claro panorama del acontecimiento, que pretende ser partícipe de la práctica deportiva de los adolescentes estudiantes de la institución en investigación, donde se presenta en forma cuantitativa como cualitativa, debido a la información que se emiten son medibles y razonables para la contribución de mejorar las condiciones físicas de los estudiantes, por esta razón, el trabajo enfoca un paradigma crítico, que le permite a su vez proponer y expandir una idea clara de solución a la Institución, que requiere conocimiento veraz sobre las consecuencias de la DESERCIÓN DEPORTIVA y su relación con la ADOLESCENCIA aportando así con miras a una solución al problema deportivo, social y cultural, por ende, generar la idea comprensible de la temática.

En esta investigación se da una orientación **epistemológica**, que genera conocimiento adecuado en el contexto Físico y pertinente la identificación clara de su accionar dentro de la Institución, la cual ayuda a hacer frente al problema Bio-Psico-Social.

Como se indica en el capítulo primero será **ontológica**, en esta investigación porque se observará y recopilará la información respecto a, la Deserción Deportiva en los Adolescentes.

Descubriremos sus principales causas y los efectos que estén ocasionando, su deficiencia, sin alterar el curso normal de sus variables, evitando influir en las mismas. Se planteará nuevas interrogantes a través del estudio y se buscará opciones para poder solucionarlo.

El presente trabajo tiene un sentido **axiológico**, ya que se apega a los conocimientos factibles éticos, morales y profesionales con verdadero juicio justo para su veracidad sobre situaciones concretas, que son parte del problema que mantiene la entidad actualmente.

Los diferentes fundamentos morales que se tiene como persona leal al respeto de nuestros Adolescentes y la sociedad, verse reflejado en las actividades físicas deportivas habituales como lo es este trabajo de investigación, resaltando el respeto que se tuvo a ser autocríticos.

**Sociológica** ya que la Institución por formar parte de la Planificación Curricular del Ministerio de Educación en la contribución del Buen Vivir en la educación, nos da la pauta para desarrollar nuestra investigación, con la interacción de los individuos a forjar y mantener minuciosamente los lazos sociales, así como a todo el grupo de estudiantes Adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan.

**Psicopedagógica**, remito a los lectores interesados en este tema, que se vinculen con los profundos e interesantes textos que a partir de sus investigaciones han realizado psicólogos como Piaget y Winnicott, Solo a modo de ejemplo citaré lo señalado por Piaget (1956): “El niño jugando, elabora y desarrolla sus propias estructuras mentales”. Y Winnicott (1976) diciendo “El niño juega para expresar sentimientos, para controlar la ansiedad, para establecer contactos sociales y para integrar su personalidad”. Y añade este autor (1992): “Es bueno recordar que

siempre el juego es por sí mismo terapia... En él y quizás solo en él, el niño o el adulto están en libertad de ser creadores". Desde ambas teorías puede observarse dos posiciones aparentemente contrarias pero en realidad son complementarias y necesarias para comprender el fenómeno del juego desde dos culturas diferentes e, inferirse la importancia que el juego tiene en desarrollo de la característica de su personalidad de los individuos, que en lo posterior, tendrían más posibilidades de acceso al deporte y al trabajo diario.

### **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

En la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO, el artículo primero sostiene lo siguiente:

La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos

1.1. Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.

1.2. Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones.

1.3. Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad preescolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos programas de educación física y deporte adaptados a sus necesidades.

Del Marco Legal de la constitución de la República, Ley Orgánica de Educación Intercultural y Reglamento General.

## Sección segunda

### Jóvenes

Art. 39.- El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público. El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

## Sección quinta

### Niñas, niños y adolescentes

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

## 2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

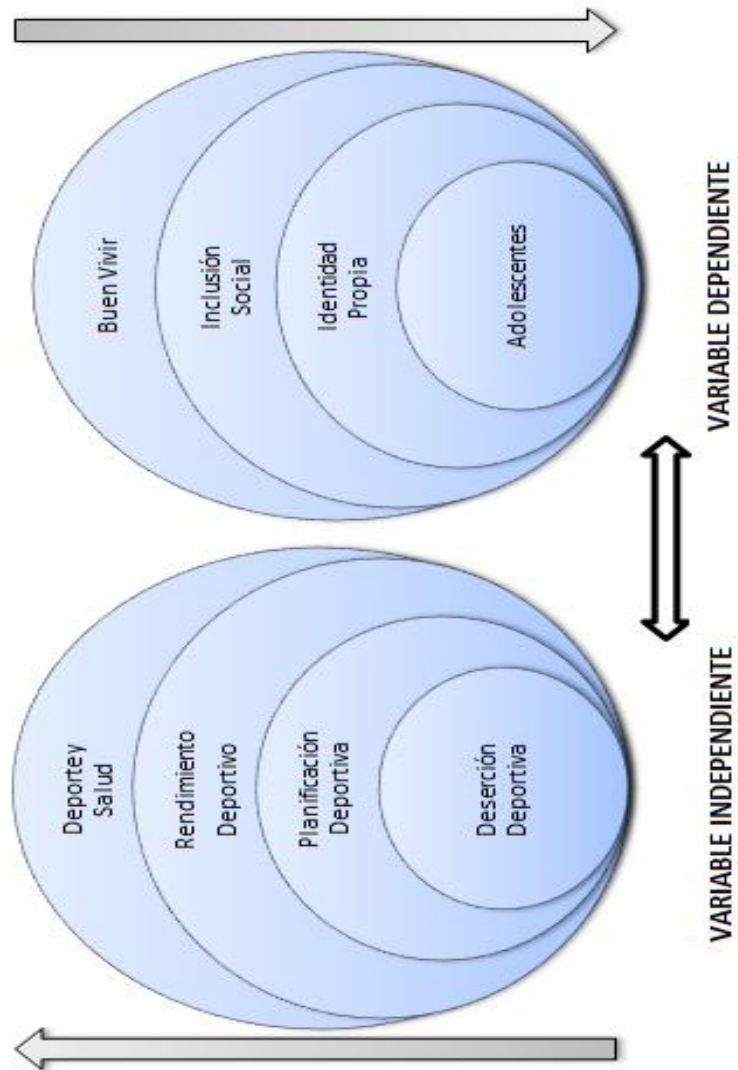


Gráfico 2. Subordinación y Supraordinación de ideas.

Elaborado por: Eduardo Toalombo.

## Constelación de ideas: Variable Independiente

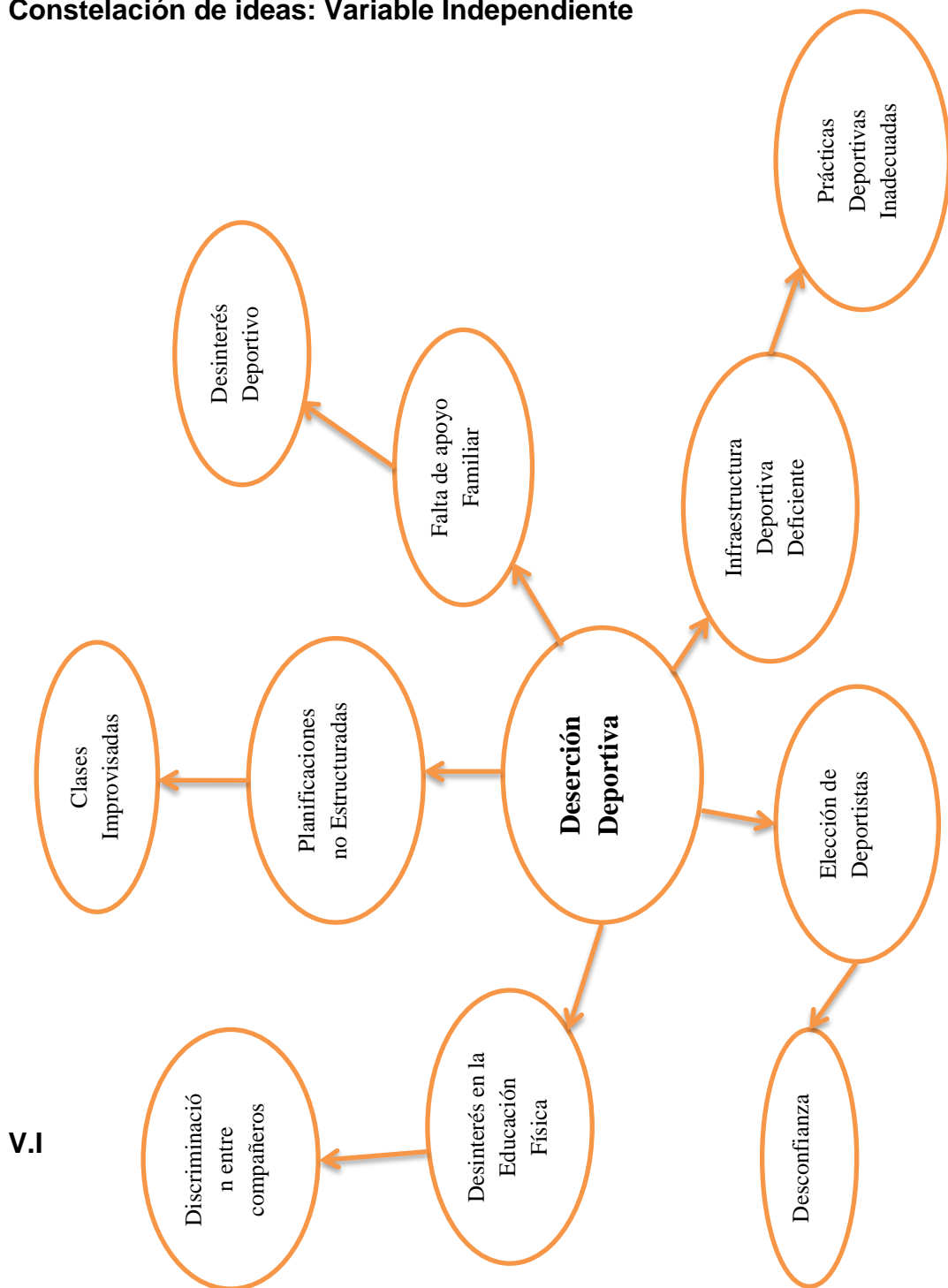


Gráfico 3. Constelación de ideas variable independiente.

Elaborado por: Eduardo Toalombo.

## Constelación de ideas: Variable Dependiente

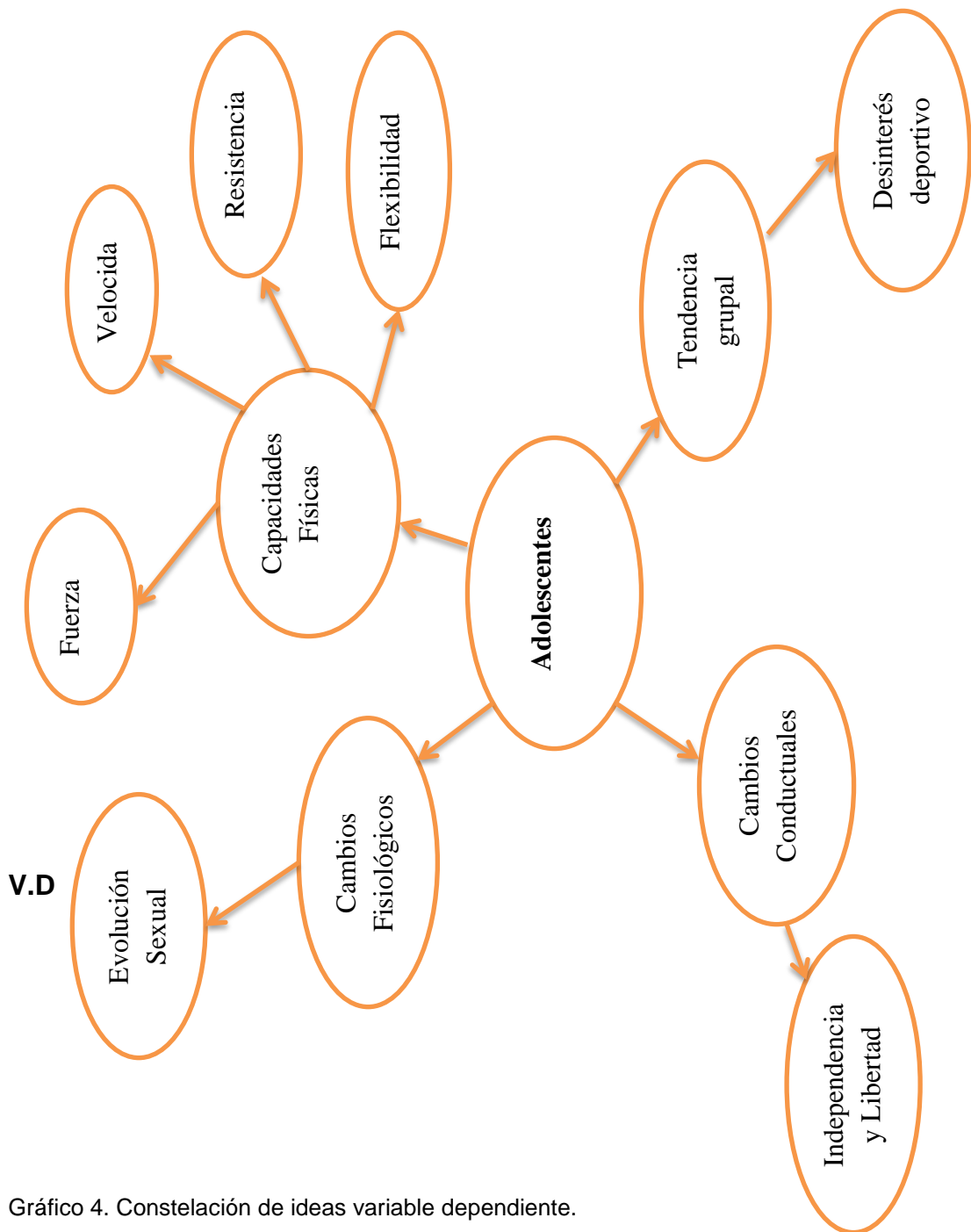


Gráfico 4. Constelación de ideas variable dependiente.

Elaborado por: Eduardo Toalombo.



## **Variable Independiente:**

### **Deserción Deportiva**

La deserción deportiva en la adolescencia depende de primer contacto con el deporte haya sido satisfactorio, si al deporte lo asocia con el compromiso, a la exigencia desmedida, y a la súper competitividad seguramente lo abandonará por más talento que posea.

El abandono deportivo en la adolescencia tiene relación con las características propias de la edad y la influencia en la competitividad infantil y llegamos a un análisis que el juego debería estar centrado en el placer mediante su práctica activa que es el motor fundamental en ésta etapa para su desarrollo.

Un abandono deportivo depende también de los exámenes médicos médico pre participativo y valoración de aptitud, congruentes a la corrección de déficits posturales y de aptitud, sus factores nutricionales, capacidades y respiración aeróbicas y anaeróbicas.

Debemos ser concientes como educadores y entrenadores en participaciones deportivas de los adolescentes de cuidar el sistema esquelético en desarrollo, evitar sobrecarga funcional, utilizar indumentaria, implementos, superficies y adecuados, evitar la presión psicológica excesiva y los intereses extrínsecos, educar para el “deporte permanente” y “calidad de vida”.

En las competencias infantiles un factor de abandono deportivo, por la limitación a niños sanos, es así que la inclusión de la ciudadanía hoy en día se debe tomar en consideración los siguientes parámetros en los niños, el no deben aparejar riesgos para la salud física de los niños, deben practicarse varios deportes para evitar el entrenamiento intenso y específico de una sola disciplina deportiva, no deben tener estructuras demasiado rígidas impuestas por los adultos. Ellos deben poder elegir los

deportes que más satisfagan sus necesidades, no deben ser afectados por las presiones de los adultos (Director de la institución, profesor de Educación Física., Padres, etc.), que desean ser ellos ganadores a través de la actuación de los chicos, deben dejar tiempo libre al niño, deben realizarse dentro del marco educativo de la escuela, programado y dirigido por educadores físicos con ideas claras y objetivos adecuados, deben realizarse agrupando a los niños por su edad, peso y talla, y en lo posible con el grado de maduración psicofísica y el nivel de destreza en el deporte elegido, se debe favorecer la cooperación y el espíritu deportivo, no deben ser instrumento de propaganda política, económica o socio cultural.

“El prestigio que reporta una medalla a un equipo, a un club o a una nación no merece que sean puestos en juego la salud y el porvenir de nuestros niños” Dr. Antonio Alcazar. 1981.

Es un lugar común hablar de la sobre exigencia como factor fundamental de la deserción en el deporte y sin embargo no es un lugar común hablar de la falta de exigencia como motivo de deserción en el deporte. La sobre exigencia es un exceso en las posibilidades físicas y psíquicas del niño o del joven deportista. Se va más allá de lo soportable y entonces comienza un padecimiento físico y psíquico que puede terminar en lesiones o en enfermedades psíquicas y físicas que llevan a la deserción.

Hay un desconocimiento de la sobre exigencia y se cae en el error de pensarlos a todos iguales y trazar por tanto los mismos objetivos y las mismas exigencias, o se piensa en la prioridad donde el niño o el joven, no importa quien, debe encajar y si no cumple, no sirve.

Ahora bien, esta exigencia que suele presentarse bajo la máscara de la no exigencia es tan brutal como la sobre exigencia y produce el mismo desgano, agotamiento y deserción.

En los dos casos se desconoce al sujeto. Se lo aplasta ya sea en la sobre exigencia ajena a las posibilidades de tal niño o joven deportista o en la no-exigencia que lo desconoce como un niño o un joven capaz de superarse en la destreza de tal deporte, un niño o un joven con deseos de ganar, de realizar un esfuerzo gratificante en pos de un sueño, de creer en él mismo, de creer en su entrenador y en sus compañeros de equipo, de tomarse en serio, de querer ser tomado en serio, de ir adelante con un proyecto de vida en relación a una práctica deportiva.

Tanto la sobre exigencia como la no exigencia, dejan de lado a "cada sujeto en su formación deportiva" y es en este dejar de lado a cada sujeto, es decir excluirlo, lo que produce luego como respuesta, la auto exclusión conocida como deserción. Entiendo que la deserción en la niñez o en la juventud del deportista es, en muchos casos, una respuesta del individuo a la exclusión que su entrenador hizo de él, de sus expectativas, de sus posibilidades, de su capacidad, de sus sueños, de su compromiso, de sus ganas ya sea por el lado de la sobre exigencia, o por el lado de la "no exigencia".

El Comportamiento Individual en la deserción deportiva es el de poseer un comportamiento ejemplar que ofrezca un modelo positivo a los niños y adolescentes; abstenerse en todo caso de recompensar, adoptar personalmente o pasar por alto todo comportamiento desleal por parte de terceros; imponer las sanciones adecuadas a este tipo de comportamiento; velar por que el nivel de formación y de cualificación se ajuste a las necesidades del menor, en función de los diferentes grados de participación en el deporte.

Las diversas ciencias enfocan el tema desde distintas perspectivas

- La Psicología: recurre a la inteligencia del sujeto, a su motivación, etc.
- La Sociología: se fija en los factores sociales, la presión de la sociedad sobre los resultados académicos del alumno.

- La Pedagogía: se fija en la organización escolar, evaluación, interacción didáctica, etc.

Todos estos factores junto con la deserción deportiva y la falta de motivación conllevan que se vea el estudio como algo oscuro porvenir y de dudosa utilidad. La verdadera y profunda causa del fracaso deportivo sería la existencia de una escuela que tiene como finalidad mantener la continuidad de las prácticas de actividades deportivas frecuentes dentro y fuera de la institución, entre compañeros y entre instituciones de la región.

El impacto de la repetición de las prácticas deportivas en la familia Ecuatoriana recae en una situación compleja que se asume, se niega, se oculta, se minimiza, de acuerdo a múltiples variables culturales, en las que opera el grado de instrucción de los padres y la valoración que atribuyen a la educación de sus hijos, las posibilidades económicas de hacer frente al mismo, la conciencia sobre el derecho a reclamar una educación de mayor calidad para sus hijos.

La primera escuela y el pilar básico en la educación de un niño es su familia. Todo lo que el niño viva, vea, oiga, etc., va a condicionar su vida y le va a tomar como persona. Los niños son como esponjas y todo lo que ven les llama la atención para absorberlo y más en el caso de sus padres, que son como ejemplos a seguir. Por eso es muy común que ante acontecimientos familiares tan desagradables como un divorcio o la desaparición de alguno de los cabeza de familia, el niño vea desintegrado su ambiente y empiece a sentirse desprotegido, abandonándose. Pero en ocasiones las causas de este abandono que desencadena el fracaso no son sólo por problemas familiares, sino por una mala o inadecuada calidad de la enseñanza, falta de medios educativos y deportivos.

La realidad económica es un factor más de la deserción deportiva, en general del adolescente, ya que cuando se requiere de la participación deportiva en la selección de la institución, se necesita de medios económicos para su participación y se desglosa como: el carnet de

participación en un deporte específico, hoja de inscripción, copias de cédula, fotos, etc., además se necesita de dinero para la movilización hacia los recintos deportivos en los cuales les tocará su participación.

Con respecto a los permisos en las instituciones, cuando tienen que salir a participaciones deportivas, suele pasar que en ese momento hay que entregar tareas atrasadas, lecciones, consultas, y participaciones en clase, que incomoda un retraso en las demás materias por dar prioridad a la participación deportiva, esto hace que se genere un grado de malestar entre estudiantes deportistas y profesores, así como en los Padres de Familia.

**Planificación.-** Es un proceso metódico que concreta el planteamiento, que viabiliza el diseño de planes, programas y proyectos.

### **Orientaciones para la planificación didáctica**

Es una guía para que el docente reflexione y organice su trabajo en el aula dando respuestas a las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante planificar? ¿Qué elementos debe tener una planificación? ¿Cómo se verifica que la planificación se está cumpliendo?

Esta orientación constituye una propuesta flexible para la planificación deportiva, que a continuación se la realiza para los diferentes deportes con un entrenamiento deportivo clasificado de un rango moderado.

### **Planificación Deportiva**

La planificación deportiva no es más que, regirse a parámetros dentro de un entrenamiento deportivo para asegurarse de cumplir y apoyarse del mismo.

Según Jaume A. Mirallas Sariola, 1995, en su libro de entrenamiento deportivo en la página 1 y 2 enunciamos lo siguiente muy importante:

## 1. El calentamiento

El calentamiento incluye todos aquellos ejercicios físicos anteriores a la actividad principal (fase de desarrollo), que se realizan de forma global, suave y progresivamente, con el objetivo de preparar el organismo para un esfuerzo posterior.

### 1.1 Objetivos

A) Predisposición física, fisiológica y psicológica del deportista hacia el esfuerzo físico.

B) Aumento de la temperatura corporal (empezar a sudar), de la frecuencia cardíaca (FC), de la presión sanguínea (PS), del volumen sistólico/diastólico (VS/D).

C) Evitar el riesgo de lesiones (distensión de ligamentos y tendones).

D) Mantenimiento del nivel de aprendizaje técnico y táctico del deporte con el trabajo, que se realiza en la parte final del calentamiento.

### 1.2 Características

A) La duración del calentamiento oscilará entre 10- 15 min.

B) La intensidad global del trabajo será baja (40%- 50%) entre 140-155 FC/min.

C) El volumen de los ejercicios físicos, técnicos y tácticos es aconsejable que sea moderado.

D) Las pausas se evitarán (no son necesarias), aunque, después del calentamiento, habrá de efectuarse una pausa de "recuperación" (1-3 min.) previa a la siguiente fase de trabajo y explicación del profesor-entrenador.

E) La progresión se hace imprescindible, si se quieren conseguir los objetivos prefijados del calentamiento.

### 1.3 Tipos de ejercicios

A) Ejercicios físicos aeróbicos globales.

B) Ejercicios físicos específicos de flexibilidad.

C) Ejercicios técnicos y tácticos.

### 1.4 Método

A) El método fraccionado isotónico de repeticiones será el más empleado. La combinación de un trabajo dinámico al principio, estático en la parte central y dinámico nuevamente al final procura ser el más adecuado.

## **2. Desarrollo inicial**

El desarrollo inicial incluye todos aquellos ejercicios técnicos y tácticos, que coadyuvan a consolidar y a continuar la evolución del estado de entrenamiento.

Los objetivos fundamentales son: el aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica y de la táctica respectivamente.

### 2.1 Objetivos

A) Ordenación y clasificación de los ejercicios técnicos y tácticos.

B) Enseñanza y perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos

C) Enseñanza y perfeccionamiento de las técnicas y tácticas fundamentales y específicas.

D) Máxima capacidad de concentración del deportista.

## 2.2 Características

- A) La duración del desarrollo inicial oscilará entre 15- 25 min.
- B) La intensidad global del trabajo será moderada o media (50%-70%) entre 155-165 FC/min.
- C) El volumen de los ejercicios técnicos y tácticos es aconsejable que sea entre 8-16 repeticiones por serie, que variarán entre 2-6.
- D) Las pausas de “recuperación” son imprescindibles, después de cada serie de ejercicios (20-45 seg.).

## 2.3 Tipos de ejercicios

Ejercicios técnicos y tácticos, según programa de cada deporte.

## 2.4 Método

El método fraccionado isotónico de repeticiones será el más empleado. Ocasionalmente, también pueden combinarse los métodos: “de duración”, de “tempo” o “interválico”.

## **3. Desarrollo final**

El desarrollo final incluye todos aquellos ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos, que se consolidan bajo condiciones específicamente competitivas.

### 3.1 Objetivos

- A) Aplicación de las formas metodológico organizativas (estaciones y circuitos) para el desarrollo de los ejercicios físico-técnicos y físico tácticos.



B) Especialización e individualización de los elementos técnicos y tácticos.

C) Especialización e individualización de las técnicas y tácticas fundamentales y específicas.

D) Control y comprobación del estado de entrenamiento del deportista, bajo un aspecto competitivo, mediante la observación del trabajo.

E) Máxima capacidad de rendimiento potenciando el proceso formativo y educativo del deportista.

### 3.2 Características

A) La duración del desarrollo final oscilará entre 20-30 min.

B) La intensidad global del trabajo será media o submáxima (70%-85%) entre 165-180 FC/min.

C) El volumen de los ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos es aconsejable que sea entre 12-24 repeticiones por serie, que variarán entre 4-6.

D) Las pausas de “recuperación” (30-90 seg.) se hacen imprescindibles, después de cada serie de ejercicios.

E) Es necesario mantener un mismo ritmo de trabajo para la dosificación del esfuerzo y el control de la intensidad del trabajo parcial y global (%).

### 3.3 Tipos de ejercicios

Ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos, según programa de cada deporte.

### 3.4 Método

El método fraccionado isotónico de repeticiones en “estaciones” o en “circuito” será el más utilizado. Con este método se pueden corregir los errores técnicos y tácticos más fácilmente, cuando se producen.

#### **4. La relajación**

La relajación incluye todos aquellos ejercicios físicos y psicológicos posteriores a la actividad preparatoria y principal (fases de calentamiento y desarrollo), que introducen y aceleran el proceso de "recuperación" del organismo a su estado de funcionamiento normal.

##### **4.1 Objetivos**

A) Disminución progresiva y máxima del tono muscular de todas las partes del organismo con el mínimo gasto energético (nervioso y químico) y facilitar el equilibrio psico-físico.

B) Una adecuada respiración para una buena renovación del aire pulmonar.

##### **4.2 Características**

A) La duración de la relajación oscilará entre 10-15 min.

B) La intensidad del trabajo será progresivamente cada vez más baja al principio de esta fase (+120 FC/min.) y nula al final de la misma (-120 FC/min.).

C) El volumen de ejercicios debe considerarse en función de la carga aplicada en la sesión de entrenamiento.

##### **4.3 Tipos de ejercicios**

A) Ejercicios físicos específicos de fuerza-resistencia abdominal para la compensación de la zona lumbar.

B) Ejercicios físicos específicos de flexibilidad.

#### 4.4 Método

A) El método fraccionado isotónico de repeticiones (8 repeticiones por 4-8 series) en la primera parte de la fase de relajación para el trabajo abdominal. Ocasionalmente, según las características anatómico fisiológicas y biomecánicas del deportista, puede utilizarse el método fraccionado isométrico por tiempo.

B) El método fraccionado isométrico por tiempo (25- 30 seg., cada serie y 4-8 series) en la parte final de la fase de relajación para el trabajo de estiramiento muscular-ligamentoso (flexibilidad).

C) El método de estiramiento FNP (facilitación neuromuscular propioceptiva) se basa en varios mecanismos neurofisiológicos.

#### **Rendimiento Deportivo**

El rendimiento de un deportista se basa mediante un programa de trabajo y entrenamiento por tres grandes períodos o temporadas de entrenamiento los cuales son: Período Transitorio, Preparatorio y Competitivo, en (Macro, Meso y Micro) ciclos.

Así como la preparación de un deportista, toda preparación deportiva requiere de un proceso fundamental, determinado para un desarrollo normal de objetivos y rendimientos:

- Preparación Física
- Preparación Técnica y Táctica
- Preparación Normal y Volitiva
- Preparación Teórica

Estos aspectos serán importantes y una guía eficiente en un entrenamiento deportivo eficaz, estos fundamentos tiene principios y métodos específicos para su normal desarrollo.

En el rendimiento deportivo influye factores psicológicos tales como:

- La motivación.
- El estilo de la comunicación del entrenador (profesor).
- Las expectativas de los padres.
- La autoconfianza.
- El autocontrol emocional.

Y los efectos psicológicos derivados de las prácticas deportivas son:

- Reducción de ansiedad.
- Mejora del autoestima.
- Mejora de la autoconfianza.
- Trastornos alimenticios.

Se analiza los resultados óptimos en la competición deportiva dentro de una institución en las actividades planificadas en deportistas, ya sea amateur o profesional. En un rendimiento deportivo se caracteriza por emplear la metodología de trabajo en equipo de la comunidad educativa dentro y fuera de la institución.

### **Deporte y Salud**

Según la Ley del 78, el deporte es la práctica de las disciplinas físicas formativas y competitivas, dentro de las normas preestablecidas, orientada a generar valores morales, cívicos y sociales (Art 5).

Etimológicamente la palabra deporte viene de dis y portare, es decir sustraerse del trabajo.

Deporte.- Es un conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva. Los deportes de competición, que se realiza bajo el respeto de códigos y reglamentos establecidos, implica la superación de un elemento, ya sea humano (el deportista o equipo rival) o físico (la distancia, el tiempo, obstáculos naturales).

Se comprueba que, a partir de la práctica diaria de Actividades Físicas se resuelve y se previene muchas de las enfermedades corporales que a diario aqueja la sociedad, es por eso que se debe realizar ejercicios físicos con medidas expuestas por un deportólogo o profesor calificado para combatir o al menos prevenir en nuestra salud enfermedades crónico degenerativas.

**Diferencia entre Juego y Deporte** según Biasizzo Carlos y Brusa María pag.30 y 31 en sus cuadros de la Deserción Deportiva en los Adolescentes.

<b>JUEGO</b>	<b>DEPORTE</b>
Libre, creativo y espontáneo.	Reglamentado y programado.
Reglas simples de los niños.	Reglas estrictas.
Ejercita destrezas básicas.	Ejercita técnicas y tácticas.
Contenido lúdico.	Contenido competitivo.
Provoca placer y alegría.	Provoca placer o disgusto, Tensión/stress.
Sin público y sin padres.	Con público.
No hay compromisos ni responsabilidades.	Tiene compromisos.
El juego es igualitario, todos pueden Gordos, bajos, torpes y hábiles.	Es relativo compiten los más aptos.

Tabla 1. Diferencia entre juego y deporte.  
Fuente: Deserción Deportiva Biasizzo Carlos y Brusa María.

En resumen el niño necesita mucho de juegos espontáneos, sin obligaciones para la participación en competencias y junto a sus padres construyendo una vida sin sedentarismo y apoyando a sus hijos como futuros deportistas.

**Clasificación del Deporte** según Biasizzo Carlos y Brusa María pag.30 y 31 en sus cuadros de la Deserción Deportiva en los Adolescentes.

<b>DEPORTE RECREATIVO</b>	<b>DEPORTE COMPETITIVO</b>
Educa.	Hay un stress en la propia competencia.
Enseña a superarse.	El resultado conlleva presión
Ayuda a relacionarse.	Al haber mayor presión, se eleva la agresión.
Eleva la calidad de vida.	En el mismo sentido se eleva la ansiedad.
Ayuda a liberar los impulsos agresivos.	Puede mermar la motivación.
Mantiene alta la motivación.	Disminuye la autoestima fabricando fracasos.
Disfrute y placer lúdico.	Se puede convertir en adicción.
Es un buen destino para el ocio.	Se aplasta el disfrute.
Colabora con el desarrollo afectivo, social, intelectual y motor.	Aumenta la vulnerabilidad a las lesiones.
Eje puesto en el desempeño y no en el resultado.	Aumenta el riesgo de abandono.
Ayuda a interiorizar reglas.	Se fomenta en individualismo.
Cooperación y sociabilización	Se pierden las relaciones amistosas.
Gratificaciones.	Genera pesimismo.
Puede aliviar estados de ánimo adversos.	Genera frustraciones.
Busca mantener el aspecto físico potenciando el optimismo y el auto concepto.	
Alivia tensiones corporales.	

Tabla 2. Clasificación del Deporte.  
Fuente: Deserción Deportiva Biasizzo Carlos y Brusa María.

Salud: gozar de buen estado corporal, físico, mental y espiritual, tres puntos específicos en nuestra vida por la que tenemos que velar conjuntamente con el ejercicio y el deporte o actividad física.

### **Ingesta de una alimentación balanceada para una buena salud**

Congruentemente el alimentarse bien ayuda a todo el ser humano a mejorar la salud, resistencia, energía y nutrición corporal. La nutrición es muy importante para los deportistas que desean optimizar sus rendimientos, ayuda no solo en deportistas profesionales y de élite, sino también a los deportistas iniciales con una preparación física y entrenamiento deportivo adecuado y planificado, los deportistas mal alimentados son incapaces de desarrollar por completo su potencial. Los deportistas, tanto en deportes de intensidades cortas, como en deportes de resistencia, obtienen mejores rendimientos con una dieta rica en carbohidratos y baja en proteínas.

#### **LOS HIDRATOS DE CARBONO:**

Estos son fuente de energía durante la actividad física intensa. Los carbohidratos se presentan en dos formas: simples y complejos. Los simples se encuentran en las frutas, zumos, leche, yogures y dulces, mientras que los complejos se encuentran en los granos completos, verduras, pastas, arroz y pan, esta fuente de energía produce en nuestro cuerpo el metabolismo la glucosa para las necesidades energéticas inmediatas. Los excesos de glucosa se almacenan como glucógeno especialmente en los músculos y en un grado menor en el hígado, como carburante del ejercicio. Los nutricionistas del deporte generalmente recomiendan una ingesta de hidratos de carbono de unos 6-8 gramos por kilo de peso corporal y día, o un mínimo de 500 gramos por día, especialmente para deportistas de resistencia.

Por ejemplo, un deportista de 80 kilos puede necesitar alrededor de 600 gramos de hidratos de carbono por día (2.400 calorías). Una dieta rica en



hidratos de carbono como parte del régimen de salud, consumir carbohidratos después del entrenamiento maximiza la recuperación.

#### LAS PROTEÍNAS:

Construir y reparar los músculos, ligamentos, tendones y otros tejidos son su esencia. Los deportistas necesitan entre 1 y 2 gramos de proteínas por kilo de peso corporal al día, el exceso de proteínas se convierte en grasa. Una pequeña ración de alimentos ricos en proteínas en cada comida, es suficiente para mantener una actividad deportiva vigorosa y cumplir con los requerimientos corporales básicos el exceso de ésta hará perder tejido muscular del deportista.

#### LA GRASA:

Es la fuente de energía más concentrada de los nutrientes diarios y éstas se clasifican en saturadas y no saturadas (polinsaturadas y moninsaturadas). Las grasas saturadas deben consumirse no más del 10% de la ingesta calórica diaria, se debe evitar excesivas cantidades de fritos, comidas grasientas, aceitosas o con mantequillas, las cuales llenarán el estómago pero dejarán a los músculos sin carburante.

#### LAS VITAMINAS Y MINERALES:

No proporcionan energía, pero tienen reacciones metabólicas, En muchos de los casos el error difundido entre los deportistas que los suplementos vitamínicos mejorarán los rendimientos deportivos, hace que se consuman en grandes cantidades de vitaminas y minerales con la esperanza de que su rendimiento físico aumente, pero la realidad, siendo hombre o mujer sanos no requieren suplementos vitamínico-minerales, ya que al pasar el tiempo su flacidez de la piel es notable.

Los estudios más recientes revelan que debido al incremento del consumo de comidas procesadas y “comidas rápidas”, hace de la gente que cuya ingesta vitamínico-mineral es insuficiente. Los fluidos necesitan

ser destacados como una parte de la dieta saludable, especialmente para los deportistas. La hidratación adecuada es la ayuda que más frecuentemente se ignora para el rendimiento deportivo, Los deportistas también deben beber cantidades copiosas de fluidos antes, durante y después del ejercicio.

Los líquidos también transportan energía, vitaminas y minerales a través del sistema circulatorio y son necesarios para todas las funciones orgánicas. Todo el mundo debe beber entre 6 y 8 vasos de agua diariamente, o hasta que la orina sea de un color claro. Beber más líquido que menos, puede ayudar a prevenir las deshidrataciones y el sobrecalentamiento. Los fluidos incluyen agua, zumos, o bebidas para el deporte, el deportistas no debe esperar a beber hasta que tengan sed. Para actividades de resistencia que duran más de 2 horas, el rendimiento deportivo no sólo depende del balance hídrico, sino también de los niveles de glucosa en sangre. Para estos casos, muchas bebidas deportivas proporcionan agua y un suplemento de pequeñas cantidades de azúcar y sodio.

### **Variable Dependiente:**

#### **El Buen Vivir**

#### **Como principio rector de la transversalidad en el currículo**

El Buen Vivir es un principio constitucional basado en el Sumak Kawsay, una concepción ancestral de los pueblos originarios de los Andes. Como tal, el Buen Vivir está presente en la educación ecuatoriana como principio rector del sistema educativo, y también como hilo conductor de los ejes transversales que forman parte de la formación en valores.

En otras palabras, el Buen Vivir y la educación interactúan de dos modos.

Por una parte, el derecho a la educación es un componente esencial del Buen Vivir, en la medida en que permite el desarrollo de las

potencialidades humanas y, como tal, garantiza la igualdad de oportunidades para todas las personas. Por otra parte, el Buen Vivir es un eje esencial de la educación, en la medida en que el proceso educativo debe contemplar la preparación de los futuros ciudadanos para una sociedad inspirada en los principios del Buen Vivir, es decir, una sociedad democrática, equitativa, inclusiva, pacífica, promotora de la interculturalidad, tolerante con la diversidad y respetuosa de la naturaleza.

Los ejes transversales constituyen grandes temáticas que deben ser atendidas en toda la proyección curricular, con actividades concretas, integradas al desarrollo de las destrezas con criterios de desempeño de cada área de estudio.

En sentido general, los ejes transversales abarcan temáticas tales como:

- **La interculturalidad**

El reconocimiento a la diversidad de manifestaciones étnico-culturales en las esferas local, regional, nacional y planetaria, desde una visión de respeto y valoración.

- **La formación de una ciudadanía democrática**

El desarrollo de valores humanos universales, el cumplimiento de las obligaciones ciudadanas, la toma de conciencia de los derechos, el desarrollo de la identidad ecuatoriana y el respeto a los símbolos patrios, el aprendizaje de la convivencia dentro de una sociedad intercultural y plurinacional, la tolerancia hacia las ideas y costumbres de los demás y el respeto a las decisiones de la mayoría.

- **La protección del medioambiente**

La interpretación de los problemas medioambientales y sus implicaciones en la supervivencia de las especies, la interrelación del ser humano con la naturaleza y las estrategias para su conservación y protección.

- **El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes**

El desarrollo biológico y psicológico acorde con las edades y el entorno socioecológico, los hábitos alimenticios y de higiene, el empleo productivo del tiempo libre.

- **La educación sexual en los jóvenes**

Temáticas: el conocimiento de su propio cuerpo y el respeto a su integridad, el desarrollo de la identidad sexual y sus consecuencias psicológicas y sociales, la responsabilidad de la paternidad y la maternidad.

La atención a estas temáticas será planificada y ejecutada por los docentes al desarrollar sus clases y las diversas tareas de aprendizaje, con el apoyo de actividades extraescolares de proyección institucional.

## **Relaciones Humanas**

Con nuestro conocimiento el solo hecho de poseer un buen estado físico, favorece la imagen tanto de la mujer como del hombre, con el objetivo de conseguir atracción, es por eso que en las relaciones con la sociedad, hace que se tenga un roce social diferente a los comunes, tales como la sobrevivencia, lo religioso, lo mítico, lo político, etc.

En esto merece destacar, que siempre que analizamos las conductas humanas, es fácilmente reconocible, que el hombre siempre encontrará motivos para obtener una meta, que se relaciona con una necesidad, conlleva a relacionarse bien consigo mismo, para relacionarse con las demás personas a su entorno socio – cultural, físico – deportivo.

## **Identidad Propia**

Para percibir una identidad propia del adolescente, se refiere a sus aspectos y factores que atraviesa un adolescente en dicha etapa.

## **Capacidades Físicas:**

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

## **Fuerza:**

Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aume53nta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

## **Velocidad:**

Es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

### **Resistencia:**

Es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

### **Flexibilidad:**

Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad no depende de los sistemas energéticos abordados anteriormente, si no, que está en dependencia de los factores morfológicos y estructurales, como son: la elasticidad de los músculos, ligamentos, tendones y cartílagos, ésta capacidad se va perdiendo al pasar los años y se toma en consideración de nuestra flexibilidad en la Educación Física, para hacer en nosotros un hábito.

### **Adolescencia**

Es una etapa crítica en el aprendizaje de conductas saludables, entre las que se encuentra la práctica de la actividad físico-deportiva. Es evidente,

por otro lado, que estamos en un momento crítico en tanto que los hábitos desarrollados en esta etapa pueden continuar durante la edad adulta (Taylor, Blair, Cumings, Wun y Malina, 1999)

Este término significa crecer o llegar a la maduración, es un pasaje que separa la infancia con la edad adulta: tiene como centro la pubertad.

### **Aspectos Fisiológicos**

#### **Diferencias Morfológicas Hombre - Mujer:**

Las mujeres tienen menor tamaño, talla y peso total que los hombres, en definitiva un armazón material más ligero. Siendo los factores hormonales, una vez alcanzada la pubertad, los determinantes, de dicha diferencia: Peso óseo inferior, un mayor porcentaje graso y menor masa magra (libre de grasa). La masa magra pico en la mujer se alcanza a los 13-15 años mientras que en el hombre sigue aumentando hasta los 20 años.

Para el ser humano de mayor peso graso, le dificulta la práctica deportiva, aumentando la fatiga y reduciendo la motricidad. La constitución del cuerpo de la mujer se diferencia del varón, por su mayor distribución de la grasa en glúteos, mamas, caderas y parte superior de los muslos, por la acción de los estrógenos, que también provocan un crecimiento de los huesos más precoces del desarrollo temprano, que puede limitar su rendimiento en algunas especialidades deportivas por una menor eficiencia mecánica.

#### **Diferencias Cardiovasculares:**

Los factores anatómicos son los que imponen las limitaciones cardiovasculares: Las mujeres tienen las vísceras de menor tamaño que los varones, tiene un menor desarrollo de la caja torácica y un corazón más pequeño, menor cantidad de sangre y volumen sistólico (cantidad de sangre que expulsa el corazón cada vez que se contrae, una demanda de

oxígeno). Su frecuencia cardíaca (pulsación del corazón por minuto), por tanto, va a ser mayor.

## **Frecuencia Cardíaca**

Según la fundación del corazón en prevención, riesgo cardio vascular, frecuencia cardíaca dice que:

La frecuencia cardíaca es el número de veces que el corazón late en un minuto. La frecuencia cardíaca media para una persona normal es de alrededor de 72 latidos por minuto. Pero ¿cuál es el ritmo cardíaco en reposo? Es, como su nombre revela, la frecuencia cardíaca calculada cuando el cuerpo está en reposo absoluto. El momento ideal para el cálculo de esta tasa se encuentra en las horas de la mañana, porque este es el tiempo el cuerpo se despierta de un sueño reparador, y está libre de estrés mental y la fatiga.

¿Qué es?

La frecuencia cardíaca en reposo (FCR), como se mencionó anteriormente, es la frecuencia cardíaca cuando el cuerpo está en reposo absoluto. El factor tiempo no es considerado, mientras que la medición de la frecuencia cardíaca, sino que se puede medir en cualquier momento, mientras que, RHR se mide cuando el cuerpo está en reposo absoluto, de forma libre de cualquier estrés y la fatiga. Cardíaca en reposo es el determinante real de su nivel de condición física, fuerza y resistencia. Esta es la razón por la cual la frecuencia cardíaca en reposo de los atletas es menor, comparada con la de personas normales que son generalmente menos activos físicamente. La unidad para medir la frecuencia cardíaca es un BPM (beats por minuto). La tasa media cardíaca en reposo se calcula en un período de cinco días consecutivos. El método de cálculo se da más adelante.

¿Cuál es su significado?



Como sabemos, los latidos del corazón o los contratos y bombea la sangre para el suministro de los órganos del cuerpo. Una tasa cardíaca en reposo bajo o ideal significa menos presión sobre el corazón. El corazón tiene que trabajar menos porque tiene que contratar a un menor número de veces, y esto mantiene el ritmo cardíaco bajo.

¿Cómo se mide?

La medición de la frecuencia cardíaca es muy fácil. Usted puede sentir el latido del corazón en los puntos de las arterias del cuello y la muñeca, presionando a esos puntos. Siente el latido del corazón, ajustar el cronómetro en 10 segundos y para contar el número de veces que usted se sienta el ritmo. Multiplique la cifra obtenida por 6. Para calcular la frecuencia cardíaca promedio en reposo, usted tendrá que medir su frecuencia cardíaca en reposo durante cinco días consecutivos. Las cifras hay que señalar, a continuación, la suma de todas las cinco figuras debe ser dividido por cinco. Esto le dará la tasa media. Otras técnicas sería el uso de instrumentos como el electrocardiograma o monitor de ritmo cardíaco. Estas técnicas dan resultados exactos.

¿Cuáles son los factores que influyen en la frecuencia cardíaca en reposo en los adolescentes?

Alimentos, nivel de actividad física, peso y estado emocional son algunos de los factores comunes que influyen. Uso indebido de drogas, es decir, el consumo de la marihuana o la cocaína eleva el ritmo cardíaco. Sobre el consumo de cafeína también se dice que aumentar la frecuencia cardíaca. El estrés constante mental y bajo nivel de actividad física aumenta la frecuencia cardíaca.

¿Cuál es el RHR ideal para los adolescentes?

De hecho, el ritmo cardíaco cambia constantemente durante todo el día. Los adolescentes pueden tener un FCR tan alto como 100 ppm y BPM un

precio tan bajo como el 50, todo depende del nivel de actividad física. Las niñas tienden a tener una tasa ligeramente más alta que los varones. Alto nivel de actividad física en los niños es la razón de esta ligera variación. El ritmo cardíaco ideal de descanso para que sus hijos es de alrededor de 70 latidos por minuto. La tasa normal que las niñas adolescentes sería de alrededor de 72 latidos por minuto. La tasa promedio debe ser de 10-20 golpes menos que el ritmo cardíaco normal.

¿Qué hacen los adolescentes para aumentar el ritmo cardíaco en reposo?

¡Haga ejercicio! Sí, el ejercicio regular no aumenta la resistencia cardio vascular. Lo mejor es consultar a un médico para determinar la frecuencia cardíaca en reposo y las formas que se pueden reducir. El consumo restringido de alimentos, fritos y rápido también desempeña un papel indirecto en el logro de la FCR ideal.

Siempre es mejor para calcular la frecuencia cardiaca en reposo, como una cifra media, ya que da valores muy cercanos a la figura perfecta.

FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO				
EDAD	60 pulsaciones al minuto	65 pulsaciones al minuto	70 pulsaciones al minuto	75 pulsaciones al minuto
20	130-144	132-146	135-148	137-150
25	127-141	130-143	132-145	135-147
30	125-138	127-140	130-142	132-144
35	122-135	125-137	127-139	130-141
40	120-132	122-134	125-136	127-138
45	117-129	120-131	122-133	125-135
50	115-126	117-128	120-130	122-132
55	112-123	115-125	117-127	120-129
60	110-120	112-122	115-124	117-126
65	107-117	110-119	112-121	115-123
70	105-114	107-116	110-118	112-120
75	102-111	105-113	107-115	110-117

Tabla 3. Frecuencia cardiaca en reposo.  
Fuente: Investigación Internet.

## **2.5. HIPÓTESIS**

H1: La Deserción Deportiva incide positivamente en los adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan en la parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato, en la falta de implementación de juegos deportivos.

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable Independiente:** Deserción Deportiva

**Variable Dependiente:** Adolescentes.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El enfoque que se presenta en la investigación resalta lo cualitativo, por el hecho de generar información de la base, como lo es en éste caso en el aspecto deportivo de los estudiantes adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan de la Ciudad de Ambato.

#### **3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es de campo, por las variables que se presentan en el árbol de problemas que hacen referencia a los datos que posee la institución y que son necesarios revisarlos de manera directa, concisa y determinante para el manejo de información que de esta brote.

Este tipo de investigación es la que se realiza en el lugar donde se producen los acontecimientos o hechos, esto es dentro de la institución, en la área física-educativa la misma que permite la autorización correspondiente, es decir se cuenta con información necesaria, para obtener datos de acuerdo con los objetivos establecidos en el trabajo.

La investigación es Bibliografía-documental, ya que se ha recolectado la información a través de consulta de libros, trabajos similares, internet, etc. Con el fin de conceptualizar nuestro marco teórico, así como el manejo de cierto documentos que van a la par con la elaboración del trabajo investigativo para la obtención de mejores y más acertados resultados.

### **3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **Exploratoria**

El proceso de investigación a seguirse se inicia con el nivel exploratorio, con la finalidad de buscar datos, contextualizar el problema y estudiar variables, constituye un estudio preliminar mismo que surge del árbol de problemas y que a su vez ayuda en si a tener un amplio panorama e ideas claras de lo que se está suscitando y requiere solución.

También sirve para planear el problema, formulación de hipótesis, poner al investigador en contacto con la realidad estudiada, explorar sobre algo poco investigado o conocido. Es decir generar el conocimiento pleno para tener la base en donde apoyarse al elaborar la investigación o el sustento necesario que acredite el estudio.

#### **Descriptivo**

Llegará al nivel descriptivo por la razón de pertenecer a una investigación con un enfoque orientado a lo cuali-cuantitativo que pretende generar un esquema de solución que permita idear, crear y generar conocimientos como datos que permitan conocerlo de forma cuantitativa.

Describiendo de forma concisa los resultados obtenidos de la investigación para hacer frente al problema y proporcionar la solución pertinente que requiera el Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan de la Ciudad de Ambato.

### **3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **Descripción de la población**

El número de los adolescentes estudiantes de ésta institución es de 78, los cuales proveen directamente la información implicado en relación de las variables de estudio como son: La Deserción Deportiva en los Adolescentes los cuales pertenecen a octavo, noveno y décimo año de Educación General Básica Superior.

Por lo tanto, para la investigación se tomara el cien por ciento de la población, como muestra para el estudio y que representará el fiel reflejo de las actividades plasmadas en los resultados del presente trabajo, y que no representa una necesidad de cálculo para extraer un número menor de representación.

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### V.I: La Deserción Deportiva.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Es un abandono deportivo por períodos cortos o definitivos, producido por el malestar de los cambios sociales y conductas egocéntricas del ser humano, éste abandono deportivo se dará en el adolescente por más talento que posea.	Abandono Deportivo	*Desgano  *Falta de Motivación	¿La Falta de Motivación recae en el Abandono Deportivo para la Deserción Deportiva?	Observación directa de actividades deportivas.	Encuestas.
	Períodos Cortos	*Infraestructura Deportiva Deficiente  *Inactividad Física	¿La libertad Sexual se identifica con los cambios de conducta del ser humano ante la deserción deportiva?		
	Períodos Definitivos	*Ejercicios Sobreexpuestos  *Discriminación Física  *Exclusión por sexo	¿La discriminación Física se da por exclusión de género entre los estudiantes?		

Tabla 4. Operacionalización Variable independiente.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.

## V.D: Los Adolescentes

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
<p>Son géneros cambiantes por su pubertad, Cambios somáticos que les cambia inclusive su personalidad ya que despiertan otros intereses, crea inseguridad, vergüenza y timidez, buscando una identidad propia terminando en el consumismo desmedido, atrayente de las redes sociales.</p>	Pubertad	<p>*Edad fértil</p> <p>*Maduración Sexual</p> <p>*Cambios Psicológicos</p>	<p>¿La maduración sexual evita en la etapa de pubertad realizar ejercicios en los adolescentes?</p>		Cuestionario
	Cambios Somáticos	<p>*Vergüenza</p> <p>*Inseguridad</p> <p>*Timidez</p>	<p>¿La timidez impide las actividades deportivas, hace del adolescente un ser inseguro?</p>	Observación directa de sus prácticas físicas y deportivas dentro de la Institución.	
	Identidad Propia	<p>*Desinterés Deportivo</p> <p>*Inactividad Física</p>	<p>¿El desinterés deportivo es parte de la identidad propia del adolescente que radica en las actividades deportivas?</p>	Observación directa de sus prácticas físicas y deportivas dentro de la Institución.	

Tabla 5. Operacionalización Variable Dependiente.

Elaborado por: Eduardo Toalombo.



### **3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

La recolección de datos para la investigación se realizara en el lugar de los hechos o dentro de la institución donde se planteó el problema a investigarse, esto debido a que mientras más cerca de la fuente se realice la recolección de información más certera serán los resultados, procediendo a elaborar una encuesta con preguntas seleccionadas y dirigidas al objetivo de la investigación las cuales nos apoyaran para dar solución o comprobar si nuestra hipótesis es válida o no.

La encuesta a realizarse está dirigida a los adolescentes estudiantes de la institución directamente implicados en la problemática, ante una posible solución.

### **3.7 PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN**

En el procesamiento de información se procederá de la siguiente manera:

Los datos recogidos se transformaron siguiendo procedimientos tales como:

- Análisis pertinente de los instrumentos a emplearse en la recolección de información.
- Recolección de la información
- Revisión crítica de la información recogida
- Determinación de resultados
- Presentación de un informe

El plan mediante el cual se va a procesar la información, se lo realizara con la mayor capacidad técnica posible para que el contenido arroje el resultado reflejado fielmente de la fuente, y una propuesta factible de procesarla dentro de la institución al contar con el apoyo de la Universidad Técnica de Ambato, autoridades del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan y Adolescentes.



5. ¿Con qué frecuencia realiza Actividades Deportivas?

Diario

Semanal

Rara vez

6. ¿Sabía Ud., que, la práctica de Actividad Física Deportiva evita enfermedades Crónico Degenerativas?

Sí

No

Desconoce

7. ¿Existe discriminaciones físicas entre compañeros en las Clases de Educación Física?

Si

No

Rara vez

8. Ud. ¿Formó parte de la Selección Deportiva de la Institución en la niñez? Si

No

Rara vez

9. ¿A la Institución le falta implementos y juegos para sus prácticas y entrenamientos Físicos Deportivos?

Sí

No

10. Ud. ¿Tiene apoyo de sus Padres en prácticas de Actividades Deportivas?

Si

No

A Veces

Escriba, ¿Cuáles son sus Necesidades de Adolescente?

.....  
.....  
.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

## Pregunta 1 ¿Practica Ud. alguna Actividad Física o Deportiva?

Tabla 6. Pregunta 1 de la encuesta

Pregunta 1	fa	fr.
Sí	16	20,51%
No	40	51,28%
R.V	22	28,21%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: El investigador.

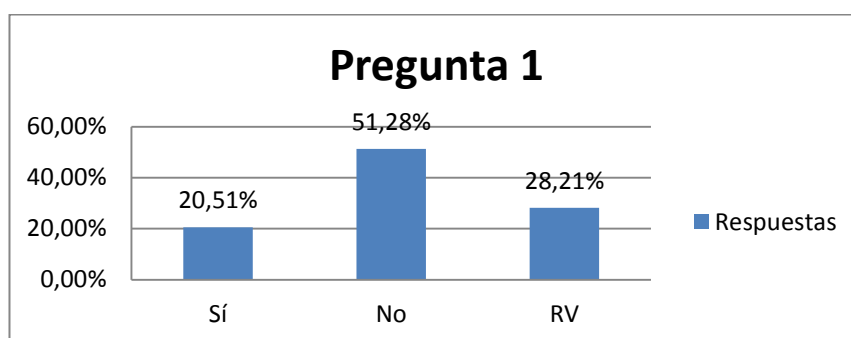


Gráfico 5. Pregunta 1 de la encuesta

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Eduardo Toalombo.

**Análisis:** Mediante la observación de los datos obtenidos se aprecia que los Adolescentes no realizan o practican Actividades Físicas o Deportivas con una aseveración del 51,28%, ante un 28,21% Rara vez y un 20,51% los cuales si practican.

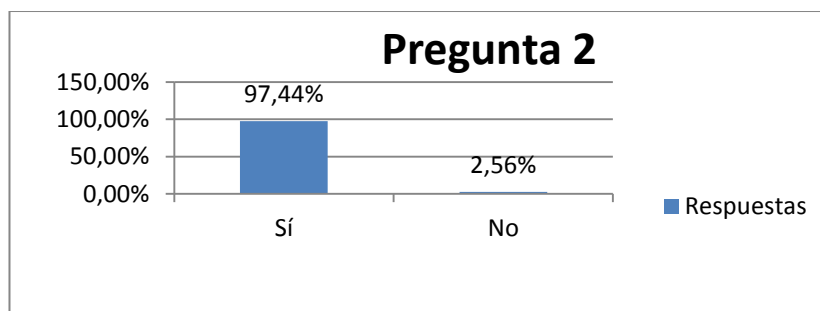
**Interpretación:** El porcentaje dice que los adolescentes no practican deporte ante un rara vez y que un mínimo que si lo hacen que por otras circunstancias que se va indicando en nuestra investigación existe deserción deportiva en nuestros adolescentes.

**Pregunta 2.- ¿Crees Ud., que una Guía o Manual del Deporte ayude en los Adolescentes a disminuir la Deserción Deportiva?**

**Tabla 7. Pregunta 2 de la encuesta**

<b>Pregunta 2</b>	<b>fa</b>	<b>Fr.</b>
Sí	60	76,92%
No	18	23,08%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.



**Gráfico 6. Pregunta 2 de la encuesta**

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.

**Análisis:** Los Adolescentes aseveran de que un Manual o instructivo Planificado les ayudará al incentivo y motivación o por lo menos servirá para disminuir la Deserción Deportiva con un rango de 97,44%, y un 2,56% creen que no ayudará.

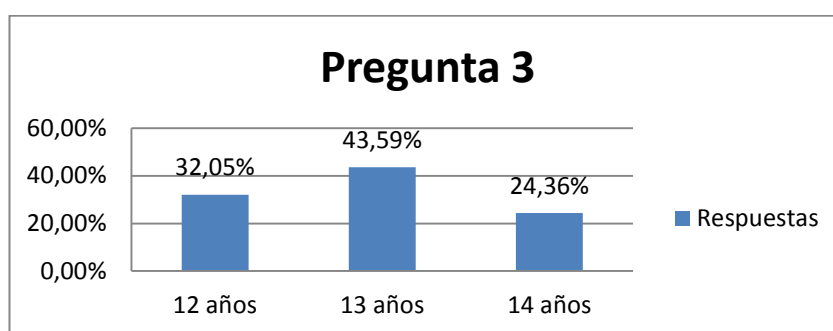
**Interpretación:** El manual der motivación al deporte puede evitar la propagación de la problemática y evitar la deserción deportiva en nuestros adolescentes.

**Pregunta 3.- Ud. ¿A los cuántos años dejó de practicar Actividad Deportiva?**

**Tabla 8. Pregunta 3 de la encuesta**

<b>Pregunta 3</b>	<b>fa</b>	<b>fr</b>
12 años	25	32,05%
13 años	34	43,59%
14 años	19	24,36%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.



**Gráfico 7. Pregunta 3 de la encuesta**

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.

**Análisis:** Los Adolescentes aseveran que dejaron de practicar Actividades Deportivas a los 13 años en un 43,59%, a los 12 años en un 32,05% y a los 14 años en un 24,36%. Resultados que nos indican que existe Deserción Deportiva en la Adolescencia.

**Interpretación:** El mantenerse practicando actividades deportivas les impide por factores económicos, falta de apoyo de los profesores de otras materia y falta de recursos y apoyo de sus padres son circunstancias que frecuenta a la deserción en el deporte y crea el desinterés en ellos.

#### Pregunta 4.- ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?

Tabla 9. Pregunta 4 de la encuesta

Pregunta 4	fa	fr
Dep.	30	38,46%
Recr.	2	2,56%
Otros	46	58,97%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.

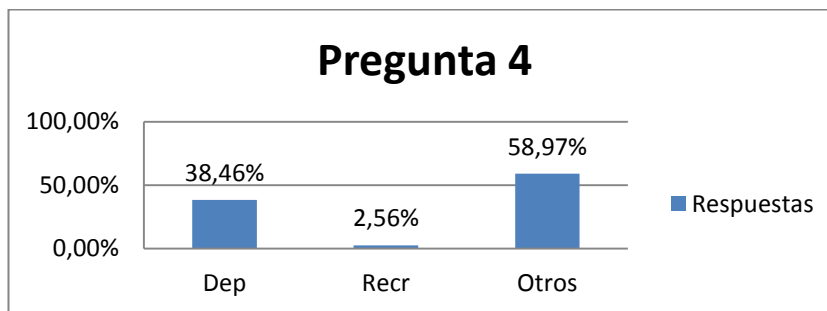


Gráfico 8. Pregunta 3 de la encuesta

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.

**Análisis:** EL Adolescente en un 58,97% se dedica a realiza otras actividades, por su raza y razón social, un 38,46% se dedica al deporte y un 2,56% se dedica a la recreación, aseverando que se debe por discriminación por ser indígenas.

**Interpretación:** El plan económico dentro de las familias hace que deserten de las actividades deportivas ya que ellos no conciben sueldo alguno para costearse gastos en sus actividades deportivas y decepcionados por su condición física y raza hace de ellos una incertidumbre en las competiciones.

## Pregunta 5.- ¿Con que frecuencia realiza Actividades Deportivas?

Tabla 10. Pregunta 5 de la encuesta

Pregunta 5	fa	fr
Diario	0	0,00%
Semanal	33	42,31%
R.V	45	57,69%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.

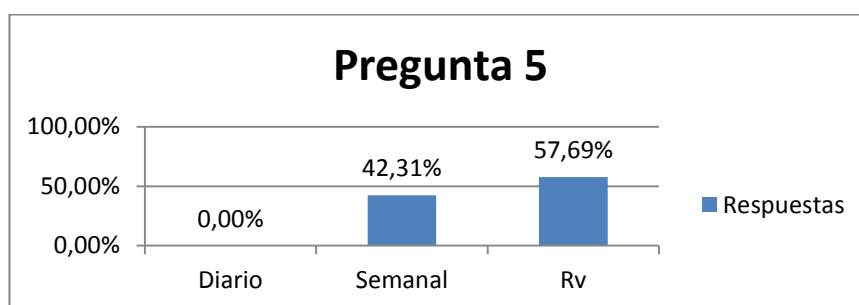


Gráfico 9. Pregunta 5 de la encuesta

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.

**Análisis:** La encuesta nos muestra que el 57,69% practica actividades deportivas rara vez, un 42,31% lo hace semanalmente, un 0,00% lo hace a diario, los Adolescente indígenas.

**Interpretación:** El mantenerse físicamente preparado no es de todos el poder hacerlo y que si ellos tienen condiciones físicas adecuadas lo hacen por sus propios medios más no por algún apoyo incondicional de alguna autoridad, las cuales no se han hecho presente dentro de la comunidad de Apatug Alto y en la institución donde se están preparando.



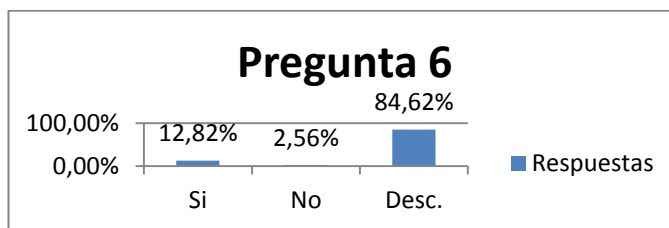
**Pregunta 6.- ¿Sabía Ud., que, la práctica de la Actividad Física Deportiva evita enfermedades Crónica Degenerativas?**

**Tabla 11. Pregunta 6 de la encuesta**

<b>Pregunta 6</b>	<b>fa</b>	<b>Fr</b>
Si	10	12,82%
No	2	2,56%
Desc.	66	84,62%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Eduardo Toalombo.



**Gráfico 10. Pregunta 6 de la encuesta**

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Eduardo Toalombo.

**Análisis:** La encuesta nos permite observar el desconocimiento de los beneficios en la práctica de actividades deportivas en nuestra salud con un 84,62 %, con no conocía de un 2,56% y tan solo el 12,82% sabía sobre los beneficios en nuestra pregunta.

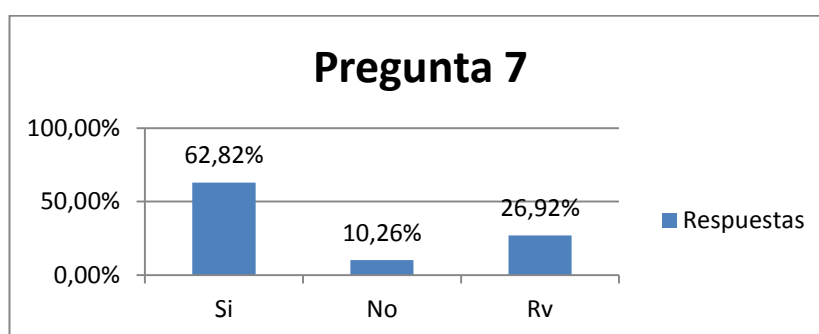
**Interpretación:** El requerimiento de información en los adolescentes sobre Nutrición y Salud se hace notoria al no tener información la que capacite y mantenga la visión de salud y deporte en la comunidad educativa y en especial a los adolescentes para las prácticas deportivas y llevar un buen estilo de vida saludable completamente nutridos corporalmente y psicológicamente.

**Pregunta 7.- ¿Existe discriminaciones físicas entre compañeros en las Clases de Educación Física?**

**Tabla 12. Pregunta 7 de la encuesta**

<b>Pregunta 7</b>	<b>fa</b>	<b>Fr</b>
Si	49	62,82%
No	8	10,26%
R.V	21	26,92%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.



**Gráfico 11. Pregunta 7 de la encuesta**

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.

**Análisis:** Debemos tomar conciencia en el 62,82% que existe discriminación física entre compañeros en las clases de Educación Física, de un 26,92% dice que rara vez y un 10,26% no lo hay, para formar a los adolescentes en valores dentro de la institución como en el del Familiar.

**Interpretación:** La discriminación ya sea por raza, condición física, por sexo, manifestaciones de pubertad y otros, hace su propagación de los grupos de adolescentes a retirarse de las prácticas de actividades deportivas dentro o fuera de su institución.

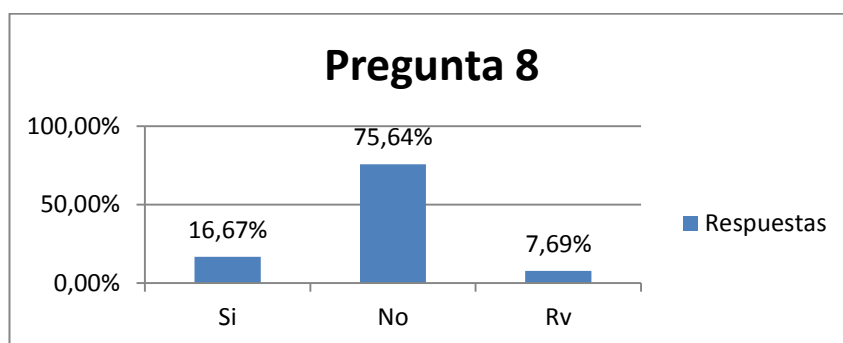
**Pregunta 8.- Ud. ¿Formó parte de la Selección Deportiva de la Institución en la Niñez?**

**Tabla 13. Pregunta 8 de la encuesta**

<b>Pregunta 8</b>	<b>fa</b>	<b>Fr</b>
Si	13	16,67%
No	59	75,64%
R.V	6	7,69%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Eduardo Toalombo.



**Gráfico 12. Pregunta 8 de la encuesta**

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Eduardo Toalombo.

**Análisis:** En estos resultados nos permite tomar correctivos en la selección de nuestros deportistas para que la institución sea más participativa ya que el 75,64% no han sido seleccionados, un 16,67% si ha participado y un 7,69% rara vez le han tomado en cuenta para su participación.

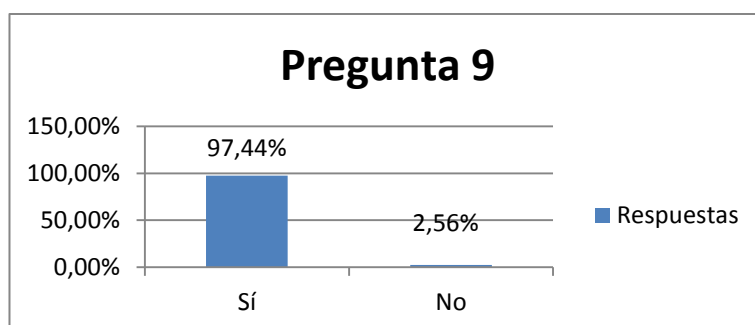
**Interpretación:** Aún se sigue con la metodología tradicionalista en la selección de deportistas, simplemente por su acercamiento familiar y/o preferencias, pero no por su capacidad y condición física esto molesta a los adolescentes en cuanto a su interés personal para su crecimiento deportivo.

**Pregunta 9.- ¿A la Institución le falta implementos y juegos para sus prácticas y entrenamientos Físicos Deportivos?**

**Tabla 14. Pregunta 9 de la encuesta**

<b>Pregunta 9</b>	<b>fa</b>	<b>Fr</b>
Sí	76	97,44%
No	2	2,56%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.



**Gráfico13. Pregunta 9 de la encuesta**

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.

**Análisis:** Los resultados permiten ser prácticos y crear implementos para que los adolescentes del 97,44% que dijeron que si hace falta, tengan los implementos necesarios para las prácticas deportivas, luchar que ese 2,56% sea al final quienes digan que están satisfechos de lo que la institución ha implementado para sus entrenamiento y prácticas deportivas.

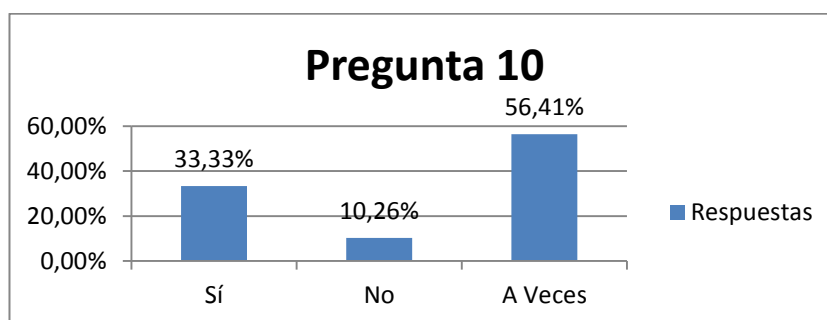
**Interpretación:** Implementos que se elaboren para acondicionamiento físico y deportivo, será productivo, ya que en la institución no existen implementos suficientes para sus prácticas deportivas en los adolescentes y todos los estudiantes que se debería practicar en edades inferiores y formativas.

**Pregunta 10.- Ud. ¿Tiene apoyo de sus Padres en prácticas de Actividades Deportivas?**

**Tabla 15. Pregunta 10 de la encuesta**

<b>Pregunta 10</b>	<b>fa</b>	<b>Fr</b>
Sí	26	33,33%
No	8	10,26%
A Veces	44	56,41%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.



**Gráfico 14. Pregunta 10 de la encuesta**

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.

**Análisis:** El 56,41% a veces tiene el apoyo para las necesidades deportivas por parte de sus padres, el 33,33% tienen el apoyo y el 10,26% y hace que también vaya afectando y contagiando al resto, esto puede ser también un factor para la deserción deportiva en los adolescentes.

**Interpretación:** El que a veces tengan apoyo de sus padres en actividades deportivas, no quiere decir que siempre van a estar en el auge de explotar sus capacidades y condiciones físicas en sus entrenamientos y participaciones deportivas dentro y fuera de la institución, así como de los que pocos si tienen ese apoyo.

## 4.2 Interpretación de Datos

De los resultados obtenidos en la aplicación de las encuestas, arrojan datos secuencialmente, los mismos que son necesarios darles su debida interpretación para comprender su utilidad que tiene como resultado.

De la manera que se redactó la encuesta, las dos primeras preguntas se tomó en cuenta con nuestras dos variables de estudio y las ocho preguntas las hicimos alternando con las dos variables mismas que expresan la importancia de implementar el área, implementos deportivos y mantenerles informados de los beneficios en realizar prácticas deportivas mediante una motivación constante por parte de la Comunidad Educativa.

Para las siguientes preguntas de la encuesta, la pregunta 3, 4 y 5, están enfocadas hacia la variable independiente, como es la práctica de las actividades deportivas y en su tiempo libre que actividades realizan y si lo hacen se indica con qué frecuencia; la pregunta 6 se hace referencia a los conocimientos hacia los beneficios que tenemos los seres humanos en dichas prácticas deportiva y su desarrollo en nuestros segmentos físicos corporales y de la salud misma; la pregunta 7 y 8 se complementa con las dos variables y poder saber la discontinuidad y el aporte de los deportistas para con la institución en la participación en competencias deportivas dentro y fuera de la parroquia; la pregunta 9 y 10 son las necesidades que debemos cubrir en los adolescentes para su formación tanto como en el aspecto físico, mental, como el cuidado de la salud y los hábitos de recreación que es uno de los ejes transversales así como lo dijimos anteriormente, creo que las preguntas que se realizó son esenciales para recabar información para poder llegar a un mismo fin personal, profesional y educativo en el Buen Vivir.

### **4.3 Verificación de la Hipótesis**

La verificación de la hipótesis se realizó con las encuestas de los 78 estudiantes adolescentes, mismo que nos ayudó a obtener e interpretar los resultados tabulados

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

Mediante los resultados obtenidos y haber realizado un análisis profundo que dio lugar a que el investigador pueda llegar a las siguientes conclusiones:

- Existe relación de la Deserción deportiva en los Adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan, por lo que se debe tomar correctivos necesarios para impulsar el desarrollo de prácticas deportivas las cuales sean constantes y participativas de todos los adolescentes de la institución así como de la región.
- Una de las principales causas que permanece dentro de la institución educativa, es que, no se cuenta con implementos necesarios para la práctica Deportiva de los estudiantes, que su método es el empírico, con un sistema obsoleto sin técnicas ni tácticas o estrategias deportivas en este caso de los adolescentes y de los demás niveles de estudio, necesariamente hay que motivar la práctica continua de actividades deportivas con una posible solución.
- En la Institución existe deportistas destacados pero que a la vez son olvidados y sabiendo que tienen potencial físico que se debería explotar, con el solo hecho de tener movimientos empíricos, a la vez trabajadores en el campo agrícola, se debería potencializar sus capacidades de desarrollo físico con métodos saludables y viables, pero más aún me motiva como investigador, trabajar por la niñez



ya que en ellos está el futuro de nuestros pueblos y no solo el hecho de producir potenciales Deportistas sino también potenciales seres humanos con métodos de entrenamientos adecuados y la implementación necesaria para la satisfacción del adolescente.

“Llegar a Ser, es mejor que llegar a tener” (Eduardo).

La institución mediante los resultados expuestos, carece de información sobre los beneficios, riesgos, ventajas y desventajas de la práctica de actividades Físico – Deportivas y su participación continua, debiendo realizar un método de posible solución para exponer nuestras necesidades y poner en consideración nuestro proyecto, como lo es la Motivación al deporte con nuevos juegos e implementos deportivos y profundizar su participación.

El Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan necesita de prioridades modificables, como el planteamiento de oportunidades mediante el Manual de Motivación y Participación al Deporte, que ayude a contrarrestar la Deserción Deportiva que se puede dar a corto, mediano o largo plazo, de hacer uso de este material que no solo será beneficioso para los adolescentes sino de toda la comunidad educativa, será un placer y orgullo de participar en éste proceso e incluir en la sociedad a varios adolescentes en diferentes Deportes y más aún fortalecer la Educación Física con el aporte de nuestros conocimientos en material reciclable y natural en pos de contribuir con un modelo pedagógico constructivista.

## **5.2 Recomendaciones**

Con los resultados detallados por el investigador se permite formular las siguientes recomendaciones:

Se recomienda que la Implementación Deportiva que se ha trabajado o elaborado dentro de la institución con los mismos adolescentes, ayudará

en la enseñanza - aprendizaje del Área de Educación Física, que permita mejorar el rendimiento, condición física deportivo, entrenamientos, prácticas y participaciones Deportivas, diseñada para contribuir con el cuidado de la salud y bienestar social, de acuerdo a uno de los ejes transversales de la educación que es “El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes” y los demás ejes que también son importantes de tomarlos en consideración para la satisfacción de toda la comunidad, en el crecimiento de la institución.

Planificar adecuadamente a las necesidades de los estudiantes así como preparar a los mismos con un profesional calificado y actualizado, que la institución pueda socializar, aplicar y evaluar el desarrollo de las actividades que serán expuestas en el mismo, será también un modelo en que se palpará los resultados apegados a la realidad, implementando estas tres condicionantes específicas que ayudan a contrarrestar la deserción Deportiva en los Adolescentes durante su proceso y en beneficio del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan.

Socializar, Aplicar y Evaluar la implementación del Manual de Motivación y Participación al Deporte servirá como ejes de nuestro proyecto para lograr los objetivos planteados en ésta investigación.

Emitir un informe mensual y dar el seguimiento correspondiente al cronograma de actividades en la institución el cual determine si se está consiguiendo los resultados esperados con la Motivación y Participación al Deporte.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS**

- **Título:**

“Manual de Motivación al Deporte”, para la práctica continúa de Actividades Deportivas en los Adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan.

- **Institución Ejecutora:**

Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan.

- **Beneficiarios:**

Se benefician con este proyecto los Estudiantes, Padres de Familia y Docentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan y la población de Apatug Alto de la parroquia Santa Rosa.

- **Ubicación:**

La institución está ubicada en la Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato, Parroquia Santa Rosa sector Apatug Alto.

- **Tiempo estimado para la ejecución:**

Inicio: 09 de Diciembre del 2013.

Fin: 28 de Mayo del 2014.

- **Equipo Técnico Responsable:**

Serán soporte técnico de esta investigación el Lic. Jorge Paca como Director General de la Institución y como profesor del Área de Educación Física de la misma.

## **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Luego de las investigaciones realizadas en la institución educativa tanto al personal administrativo, estudiantado y el área de Educación Física, se llega a establecer que no se realiza aplicaciones en cuanto a las necesidades de los estudiantes en el plano deportivo, y por lo tanto afecta, la satisfacción de los adolescentes.

En cuanto a lo indicado se puede mencionar que el Manual de Motivación Deserción Deportiva permite al Área de Educación Física medir el progreso comparando los resultados alcanzados con las participaciones deportivas planteadas y los juegos y deportes aplicados, además informa sobre la capacidad Física de los adolescentes, su práctica continua y su fortaleza o debilidad física, esto facilita el análisis de la situación institucional deportiva para la disminuir la deserción deportiva.

En general este Modelo de Manual de Motivación y Participación al Deporte se la hace para que la institución desarrolle nuevas estrategias en sus entrenamientos, adquirir nuevas habilidades las cuales ayudaran a un crecimiento y un mejor desarrollo motriz, desarrollo cualidades y capacidades físicas y adquirir posicionamiento en el mercado competitivo deportivo.

## **6.3 JUSTIFICACIÓN**

La propuesta que se expone al Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan, es una herramientas que retribuirá favorablemente en el control de la Deserción Deportiva en los adolescentes, como en los estudiantes de los niveles inferiores, además de ser considerada una herramienta que facilita la Motivación a la Práctica y Participación Deportiva, en él existen diversos métodos para el consistente desarrollo de sus Capacidades Físicas, los mismos que permiten su fácil comprensión y asimilación, fáciles y sencillos.

La implementación de un Manual de Motivación al Deporte se aplica para contrarrestar lo siguiente:

- Falta de Orientación en la Salud y Condición Física.
- Falta de Medición de Rendimientos Deportivos.
- Falta de Motivación Físico - Deportivo.

La aplicación del Manual de Motivación y Participación al Deporte será determinante en cada una de las perspectivas mencionadas en el Manual, nos permitirá conocer con anticipación los efectos positivos o negativos que se presenten en la práctica y su participación, por medio del cual se podrá monitorear, controlar y evaluar el desarrollo de éste Manual.

El estudiantado deberá comprender la importancia de su aplicación y adaptarse a dicho sistema, ya que promueve la eficiencia y eficacia en las participaciones deportivas y, consecuentemente la competitividad interinstitucional.

Para el manejo y buen uso del Manual que presento, se requiere de un trabajo en equipo que involucre al docente de Educación Física, Directivos, Padres de Familia y Estudiantes de la institución para conjuntamente con la planificación, contrarrestar la Deserción Deportiva, adecuar los procesos y actividades que inciden en ella y adaptar al medio el funcionamiento del Manual Físico estructurado.

Con la elaboración del manual y el desarrollo del mismo, se generará la utilización racional del tiempo libre, disminución a la adicción a redes sociales, al apoyo e integración constante de los Padres de Familia en las actividades deportivas así como los estudiantes Adolescentes; que permite el fortalecimiento de sus Capacidades Físicas y llevar un buen estilo de vida presente y futura.

Nuestra investigación está facultada para su aplicación en instituciones y/o empresas del mismo sector, ya que el ser humano jamás termina de

aprender y uno de nuestros objetivos es el de conservar y preservar la salud a posterior puesto que los años no pasan en vano, esto hará conservar nuestro cuerpo físico y mental saludable.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General**

- Desarrollar el Manual de Motivación a la Prácticas Deportivas en los Adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan de la comunidad Apatug Alto de la parroquia Santa Rosa de la ciudad de Ambato.

### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Desarrollar habilidades básicas y necesarias, partiendo de los gustos e intereses de las ofertas para los jóvenes y demandas de las actividades físicas deportivas.
- Fortalecer Capacidades Físicas en la calidad de vida dirigida exclusivamente a los adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan.
- Motivar a los adolescentes a la incorporación de su pro actividad en la comunidad en actividades deportivas programadas con calidad y calidez.

## **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

En la presente propuesta se cuenta con una factibilidad para poner en marcha nuestro manual sustentada bajo el respaldo y apoyo de las autoridades del Centro Educativo, con un grado de progreso en las Actividades Deportivas en los Adolescentes como en los estudiantes de los niveles inferiores.

### **Factibilidad Técnica**

Se indica que, como factor progreso de la estructuración del manual en mención, se elaboró con la dirección técnica de nuestros maestros entendidos de la materia Docentes allegados al investigador y profesores colaboradores quienes son: el Dr. Patricio Ortiz, Dr. Mg Víctor Escorza Núñez, Mg. Jorge Jordán, Lic. Jorge Paca, se llevará a cabo el desarrollo de nuestro manual de Motivación al Deporte.

### **Factibilidad Económica**

El desarrollo del proyecto y la elaboración de la propuesta requiere de una inversión no elevado, lo contrario, es aconsejable una capacitación técnica y guía práctica de la Directiva sobre la implementación deportiva con material natural y reciclable de la comunidad e institución como herramienta para todos los estudiantes y dar a conocer su funcionamiento con el ejemplo práctico.

### **Factibilidad Social**

La propuesta está enfocada a las necesidades del estudiantado y para ser utilizado en cualquier ámbito deportivo no solo de la institución en mención, también se pueden aplicar a las del sector, que se conectan al distrito de Santa Rosa y alcanzar nuestros objetivos Físicos educativos plasmada en realidad o por lo menos dar una posible solución al problema.

## **Factibilidad Organizacional**

La propuesta es viable debido al apoyo incondicional de toda la Comunidad Educativa y el departamento de Educación Física y Autoridades del plantel.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN**

### **MANUAL DE MOTIVACIÓN Y PARTICIPACIÓN AL DEPORTE**

Todas las actividades serán supervisadas por investigador hasta terminar con el proceso, de acuerdo al cronograma del proyecto, para su desarrollo.

#### **Introducción.**

De acuerdo con localización de la problemática principal en el “Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan” de la ciudad de Ambato, para lo cual se planteó la siguiente propuesta de posible solución es la de estructurar un Manual de Motivación al Deporte, donde se implementa en la institución varios materiales deportivos para cubrir las necesidades de los estudiantes, crear en el interés y práctica de actividades deportivas en las que van enfocadas en el Atletismo y sus pruebas de pista y pruebas de campo, así como los de recreación dentro y fuera de la institución.

Evidentemente, luego de haberse obtenido información necesaria y su respectivo análisis e interpretación se obtuvo como resultado la real incidencia que tiene la Deserción Deportiva en los Adolescentes.

La propuesta se convierte viable para su ejecución con el apoyo de toda la comunidad educativa en donde se logra la integración de todos los involucrados a la investigación y su participación del Día de la Minga Deportiva, este programa hace de la comunidad sea más organizada y colaborar con el presente proyecto dirigido por la Universidad Técnica de Ambato y su investigador, para contribuir con la institución y sus



estudiantes con alternativas de solución y apoyo logístico del presente trabajo investigativo, proporciona al área de Educación Física ciertos parámetros, que de una u otra forma ayuda a disminuir la Deserción Deportiva en los Adolescentes, Manual de Motivación al Deporte para la zonas aledañas a la ciudad sin distinción de raza y razón social.

## **Manual de Motivación al Deporte**

Definiciones de trabajo

**Motivación:** es una atracción hacia un objetivo que supone una acción por parte del sujeto y permite aceptar el esfuerzo requerido para conseguir ese objetivo.

**Actividades deportivas- recreativas:** conjunto de juegos recreativos que van a coadyuvar al adolescente a mejorar la motivación, para su incorporación a las actividades deportivas recreativas comunitarias, favoreciendo la socialización.

**Comunidad:** conjunto residencial dónde viven personas de diferentes edades y nivel social con intereses comunes.

**Índice de Contenido:**

## **Condiciones del Manual de Motivación al Deporte**

Este Manual de Motivación al Deporte, fue elaborado por el investigador, con el aporte de materiales de la zona, donde se ha mencionado anteriormente y se adaptará para los estudiantes de toda la institución, según sus necesidades, así como el apoyo constante a la disminución de la Deserción Deportiva de los adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan.

Se indica que cada actividad va relacionada con la planificación curricular y su uso será dirigido y supervisado por los profesionales en la materia y

docentes para evitar riesgos de lesiones o fracturas, se explicará y se expondrá con ejemplo el uso y el desuso de éstos materiales antes durante y después de la actividad.

La Universidad Técnica de Ambato, comparte con la comunidad de Apatug Alto de la parroquia Santa Rosa, con este proyecto la concientización en los seres humanos, que debemos integrarnos con todas las clases sociales, llegar con éste proyecto a la gente indígena sin discriminación de raza y hacer de ellos un futuro social que su verdadero fruto de trabajo se notará a corto, mediano y largo plazo el motivar constantemente a la práctica de Actividades Deportivas constantes, hacer de ellos un hábito y costumbre en nuestro diario vivir.

- Misión y Visión
- Condiciones del Manual
- Motivación al Deporte (Gerardo Zambrano Herrera)
- Actividades del Manual :
  - Lanzamiento de jabalina adaptada
  - Lanzamiento de disco adaptado
  - Salto de Longitud
  - Subir por la cuerda adaptada
  - Carreras de obstáculos adaptados
  - Lanzamientos de Balón Medicinal
  - Fuerza de cuerda en parejas
  - Equilibrio y flexión de brazos
  - Balón corrido con los brazos
  - Fuerza en brazos con bandas elásticas
  - Aeróbicos con implementos reciclados
  - Charlas de Motivación y Participación Deportiva
- Portada de la Dirección de la Institución
- Conclusiones
- Recomendaciones

- Bibliografía
- Anexos

## Lanzamiento de Jabalina Adaptada

### Material:

- Palos de escoba lo más largos o madera en tiras largas.
- Una cuerda de 1 cm., de diámetro y de 30 cm., de largo.
- Un pliego de lija #180.

**Elaboración:** Dar forma a la jabalina con las medidas indicadas: crear la pista de lanzamiento con medidas adaptadas temporales.

**Objetivo:** Desarrollar las Capacidades Físicas y Manifestar los movimientos naturales para fortalecer los conocimientos en competencias en pruebas de campo y pruebas de pista.



## Lanzamiento de disco adaptado.

### Material:

- 2 Platos de metal.
- Un tubo de bicicleta usado.
- Cinta de embalaje.
- Arena.

**Elaboración:** Rellenamos con arena los dos platos, con el peso adecuado, los unimos y los sellamos con la cinta de embalaje, luego lo procedemos a envolver con el tubo de bicicleta recortado por la mitad.

**Objetivo:** Desarrollar las Capacidades Físicas y manifestar los movimientos naturales para fortalecer los conocimientos en competencias en pruebas de campo y pruebas de pista.



## Salto de Longitud

### Material:

- Pista de salto
- Conos
- Cinta de medición
- Tabla de pique

**Elaboración:** Cada salto se lo realizará dependiendo de la reforma curricular del Ministerio de educación, el juego, será practicado una vez que se instruya, de acuerdo a su nivel o categoría y por edades, para su respectivo salto largo o de longitud.

**Objetivo:** Demostrar y fortalecer los conocimientos del salto de longitud para crear competencia dentro y fuera de la institución y con la medida de satisfacción de todos los estudiantes sin discriminación social.



## Subir por la Cuerda Adaptada.

### Material:

- Sogas o cuerdas de 3 metros.
- 2 Postes de madera de 4 metros.
- 3 Palos de madera de 3 m. con diámetro de 7 cm.
- Dos tubos metálicos de 1,50 m.

**Elaboración:** Plantamos o enterramos los dos postes y los dos palos con una distancia de. Entre postes 2 metros y los dos palos a 1,50 m de los postes para incrustar los tubos metálicos.

**Objetivo:** Motivar al desarrollo de fuerza en los segmentos corporales, para acondicionar nuestro aspecto físico e intelectual sin discriminación racial o condición física.



## Carreras de obstáculos adaptados

### Material:

- Llantas usada de automóvil.

**Elaboración:** Dar forma de una pista de obstáculos con su imaginación, adaptándole al medio para su práctica deportiva.

**Objetivo:** Despertar el interés y la adrenalina en el paso de obstáculos para que se adapten a los implementos y puedan vencer sus miedos.



## Lanzamiento de Balón Medicinal

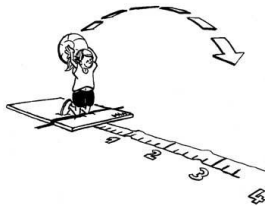
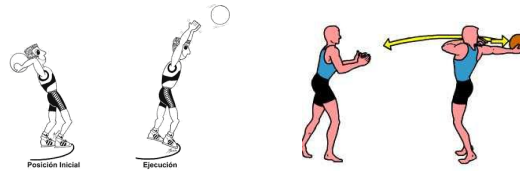
### Material:

- Balones de Baloncesto usado.
- Arena o aserrín

**Elaboración:** Se lo rellena al balón con arena o aserrín para su uso.



**Objetivo:** Descubrir nuevas formas de lanzamiento encaminada a la recreación de la comunidad educativa, para mantener un buen aspecto físico y puedan llevar un buen estilo de vida.



## Fuerza de Cuerdas en Parejas

### Material:

- Cuerdas
- 2 arneses
- Espacio libre

**Elaboración:** Las cuerdas se las unirán con los arneses, un arnés de un lado y el otro del otro lado a una distancia de 80 cm, se las empleará para trabajar sentadillas en trabajo de parejas, frente a frente, con el agarre de las dos manos de cada participante y trabajar hacia abajo y hacia arriba.

**Objetivo:** Disfrutar de la actividad, entrenar con materiales adaptados para el fortalecimiento y crecimiento personal en pro actividad con la comunidad indígena y evitar la discriminación social.





## Equilibrio y Flexión de Brazos

### Material:

- 1 Balón de fútbol.
- Espacio libre.

**Elaboración:** Se emplea un balón de fútbol y una colchoneta para su ejecución.

**Objetivo:** Disfrutar de la actividad, enfrentar a los miedos de participación en frente a los demás, para fortalecer nuestro aspecto físico, su posición inicial será en cúbito ventral, el balón bajo los tobillos del deportista y se flexionará los brazos tratando de equilibrarse en esa posición, logrando realizar flexiones de brazos por series repetitivas, empleando la fuerza de acuerdo a su edad y condición física; se alternará luego el balón debajo de su palma de la mano izquierda y bajo su palma de la mano derecha, respectivamente después de una serie de repeticiones.





### **Balón corrido con los brazos**

#### **Material:**

- Balón de fútbol
- Colchoneta delgada.
- Espacio Libre

**Elaboración:** Se preparará al estudiante en posición del perrito, el balón se lo ubicará bajo sus brazos, para luego correrlo hacia adelante y regresarlo con la misma fuerza hacia atrás

**Objetivo:** Fomentar en los estudiantes la motivación al deporte realizando fuerza empírica con implementos deportivos para la utilización de su imaginación.



## Fuerza en brazos con bandas elásticas

### Material:

- Tubos de llantas usadas.
- Tijeras.

**Elaboración:** Los tubos se recortarán con una medida de 5 cm de ancho y de todo alrededor del tubo de las llantas usadas.

**Objetivo:** Fortalecer los brazos, con ejercicios para dar forma a los: bíceps, tríceps, y cuádriceps del adolescente y mantenerles su aspecto físico saludable y en forma.



## Vóley con Globos y Sábanas

- Sábanas.
- Globos.
- Cancha de vóley.

**Elaboración:** A los globos se los llenarán con medio litro de agua, luego se los ubicará en la cancha de vóley, las bombas de agua se los coloca en medio de las sábanas para ser lanzados al otro equipo debiendo atraparlo con las otra sábana por el otro equipo, equipo que deja caer o envía fuera de su zona será concedido punto en contra.

**Objetivo:** Compartir destrezas y coordinación de movimientos de los participantes en juegos nuevos y disfrutar de la participación en familia con el conocido juego de vóley con globos de agua.



## Gimnasia y Aeróbicos con implementos adaptados (peso muerto)

### Material:

- 2 Botellas plásticas de cola de un litro (iguales, como en el gráfico).
- Arena.
- 2 botellas plásticas de cola personales(iguales)
- Tapas correspondientes para las botellas.
- Grabadora.
- Música.

**Elaboración:** Cada botella la rellenos con arena o granillo y luego se los debe sellar con sus respectivas tapas, para tener un peso muerto ya elaborado poderlo utilizar con fines físicos deportivos y utilizarlos en ejercicios gimnásticos con música con movimientos del instructor.

**Objetivo:** Fomentar en la comunidad educativa la ejecución de actividades físicas deportivas, construyendo materiales de reciclaje dando rienda suelta a su imaginación para recreación de nuestro cuerpo y mente sin discriminación de edad, sexo, ni raza.





## Charlas de Motivación y Participación Deportiva

### Material:

- Infocus.
- Computadora.
- Contenidos Deportivos en Diapositivas sobre el Tema.
- Videos de Motivación Deportiva
- Motivador.

**Elaboración:** El motivador realizará cada charla con su respectivo material para socializar con toda la comunidad Educativa, la motivación debe ser constantemente encaminada al desarrollo de las capacidades físicas las mismas que ayudarán a la disminución de la Deserción Deportiva en los Adolescentes.

**Objetivo:** Socializar, aplicar y evaluar la motivación deportiva y su concientización del uso racional del tiempo libre, dar a conocer sus ventajas y desventajas, sus beneficios y complicaciones al no realizar Actividades Físicas Deportivas continuamente.



## Funcionalidad del Manual de Motivación y Participación al Deporte

Para la funcionalidad del Manual de Motivación al Deporte, se involucra la participación de toda la Comunidad Educativa (actualizar y realizar cambios), el departamento de Educación Física y Docentes de la institución, responsables directos de todo este proceso, trabajo conjunto y meditado por el investigador (Éxito o Fracaso de este proyecto), nuestro manual hace referencia a tres puntos importantes tomados de la investigación:

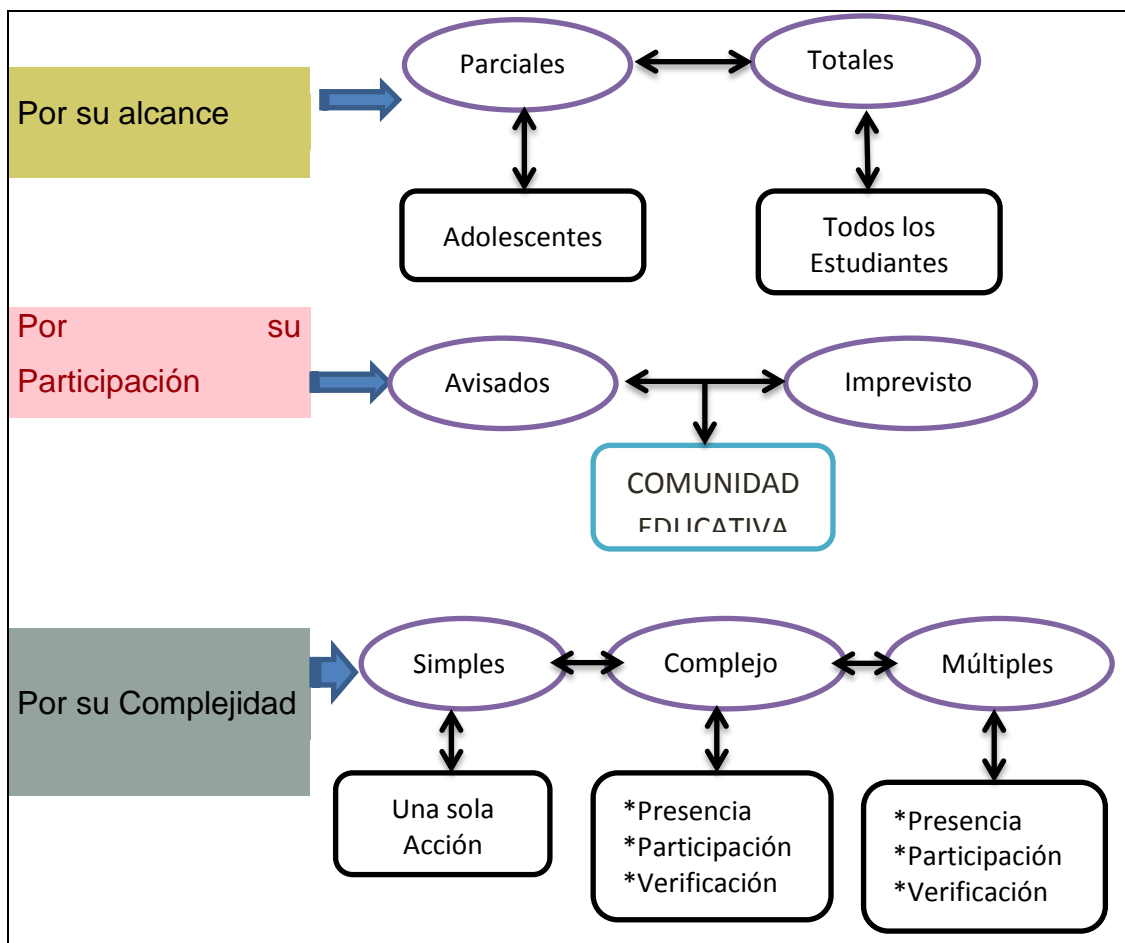


Tabla 16. Funcionalidad del Manual de Motivación al Deporte

Fuente: Encuesta.  
Elaborado por: Eduardo Toalombo.

Según Gerardo Zambrano Herrera, el desarrollo armonioso de tres áreas para generar un alto grado de Motivación, es el que provoca al ser humano en un constante movimiento, planteándose un objetivo de vida.

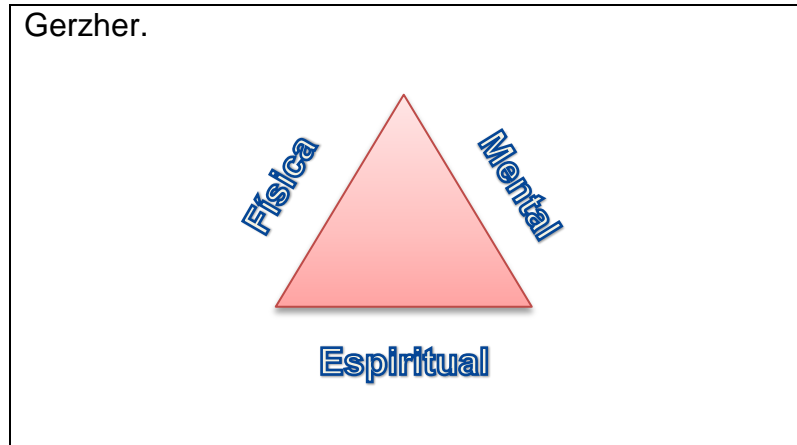


Gráfico 16. Teoría de Motivación de Gerzher

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Gerardo Zambrano Herrera.

Motivación Intrínseca.- es la que sale de adentro de nuestro cuerpo.

La cual trabaja:

- Esfuerzo.
- Resistencia.
- Dirección y Objetivo.

“El movimiento, hace que la persona no pierda su frescura.”

Gerzher.



## 6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Presupuesto	Responsable	Tiempo
<b>1.- Sensibilización</b>	Actuar y considerar a los Adolescentes	Todas indicadas en el Manual	Humanos económicos	50 Dólares	Directivos de la Institución.	3 Sesiones
<b>2.- Planificación</b>	Concluir el desarrollo del Manual	Direccionalidad e inspección del área de construcción del espacio deportivo	Materiales: Hojas, impresiones, computadora e internet.	15 Dólares	Investigador.	1 Mes
<b>3.- Socialización</b>	Compartir información con: Directivos, Padres de Familia, Estudiantes Adolescentes y Profesor de Educación	Charlas de Motivación y obtención de información para nuestra investigación.	Computadora, Infocus, videos.	15 Dólares	Director, Profesor de Educación Física e Investigador	3 Semanas
<b>4.- Ejecución</b>	Cooperación de la comunidad educativa y adolescentes con el Manual.	Construcción y elaboración de implementos indicados en el Manual.	Humanos: colaboración de los adolescentes.	100 Dólares	Director Investigador	3 Días
<b>5.- Monitoreo</b>	Inspección mensual de actividades y participaciones del manual (3 Meses).	Chequear actividades indicadas en el Manual y retroalimentar.	Humanas: comunicación conjunta y personal.	5 Dólares	Director Investigador	Mensual (3 Meses).
<b>6.- Evaluación</b>	Diagnósticas de la disminución de desertores adolescentes.	Observación de progreso de deportistas.	Materiales: Hojas, folletos y Manual.	5 Dólares	Director, Profesor de Educación Física e Investigador	Mensual (3 Meses).

Tabla 17. Modelo Operativo.

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Eduardo Toalombo.

## **Datos de la institución**

**Misión:** Nuestra misión como Institución Educativa, dedicada a la enseñanza integral en valores contrastando con los conocimientos impartidos, formando personas con visión al futuro, capaces de resolver problemas, porque la sociedad de hoy en día requiere ir a la par de acuerdo con el avance tecnológico educando con responsabilidad social, patriotismo, honestidad, optimismo enseñando el amor y respeto por Alli Kausay (Vivir Bien)

**Visión:** La Unidad Educativa Mushuc Ñan aspiramos brindar una educación de calidad y calidez dando prioridad a nuestra lengua materna y español como lengua de relación Intercultural, formaremos alumnos con educación en valores investigativos, creativos y competentes, pretendiendo alcanzar la excelencia educativa aplicando métodos, técnicas actuales dejando de lado la educación tradicionalista para así formar líderes capaces de enfrentar los retos de la sociedad actual, manteniendo su propia identidad cultural.

## Matriz FODA: Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan

<b>Fortalezas</b>	<b>%</b>	<b>Oportunidades</b>	<b>%</b>
Familias		(La manera en que ha beneficiado a los investigados)	
1.- Todos nos apoyamos	90%		100%
2.- Humildes	90%	1.- Para educarnos más y para ser algo en la vida.	
3.- Participativos	90%	2.- Para ser Profesionales	100%
4.- Colaboradores	90%	3.- Fácil acceso a la Institución Educativa	100%
		4.- Escuela Completa	100%
<b>Debilidades</b>	<b>%</b>	<b>Amenazas</b>	<b>%</b>
Familias		Relacionado a lo que se encuentra alrededor del Centro Educativo.	
1.- No somos unidos	90%		60%
2.- No son unidos	100%	1.- Presencia de cantinas	
3.- Padres: no me gusta que mientan	100%	2.- Hay muchas fiestas en la comunidad.	70%
4.- Son muy bulliciosos	60%	3.- Quemimportismo en el aprendizaje.	
5.- Son mal educados con los demás.	40%		
6.- Padres: Tienen muchas peleas	40%		
<b>Soluciones</b>			<b>%</b>
De las debilidades Familias			
1.- Que seamos unidos			100%
2.- Que nos comprendan			100%
3.- Padres no mientan y nos den buen ejemplo			100%
4.- No alcohólicos			100%
Estudiantes			
5.- No sean tímidos			100%

Tabla 18. Matriz FODA de la Institución

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Consejo Directivo de la Institución.

## **Métodos y procedimientos**

### Métodos teóricos

Análisis y síntesis: Este método se utilizó para el proceso de estudio de la bibliografía y la elaboración de la fundamentación teórica de referencia, con el fin de seleccionar los aspectos esenciales y elaborar el diseño teórico que sustenta el sistema de acciones que se propone.

Inductivo-deductivo: presente en todo momento, permitió inferir y establecer los aspectos con los cuales fundamentaremos el criterio final acerca de esta investigación.

### Métodos empíricos

Revisión documental: para la obtención de datos primarios utilizados como parte del diagnóstico de la investigación.

Observación: permitió estudiar el fenómeno que se observa de la forma en cómo transcurre en la realidad. La misma estuvo dirigida al comportamiento social de los adolescentes de la comunidad Apatug Alto, durante la fase de diagnóstico de la investigación, con el propósito de tener una valoración lo más certera posible de este fenómeno.

La encuesta o cuestionario de preguntas se elaboró con el objetivo de conocer lo que sienten los adolescentes en relación con aspectos fundamentales de su vida en la práctica de las actividades físico deportivas, lo que propició valorar el nivel de satisfacción en la realización de sus tareas.

Entrevista se aplicó con el objetivo de caracterizar y valorar la importancia que tienen las actividades físicas deportivas para los líderes que apoyan la comunidad.

## **6.8 Administración de la Propuesta**

### **6.8.1 Recursos.**

Humanos: adolescentes de 12 a 14 años, docentes deportivos, metodólogos, líderes comunales

Materiales: materiales deportivos, instalaciones deportivas, hidratación, transporte, juegos de fuerza, llantas, mangueras, palos de escoba, platos metálicos, postes cuerdas, cabos, botellas plásticas recicladas.

### **Ejecución**

Las actividades que se recogen en el Manual de Motivación y Participación al Deporte se desarrollaron, por espacio de 6 meses, en el espacio de recreación como lo es el receso entre horas de clases, los días de participación es activa con medida y supervisión del personal administrativo, docentes, y profesor de Educación Física.

#### **Análisis de los resultados**

De acuerdo a la implementación realizada en la institución con materiales naturales de la zona y material reciclable, como lo daremos a conocer en el manual adaptado al medio y construido de acuerdo a las necesidades de los estudiantes de la institución de acuerdo al cronograma, se puede apreciar un gran cambio en la participación en los deportes dentro y fuera de la institución, las actividades se nota sus resultados por parte del alumnado y el interés en el deporte y sus prácticas para conservar un buen estado de salud y de recreación utilizando mejor su tiempo libre con una motivación constante en el uso de los implementos.

## **INFORME DE TRABAJO:**

Los implementos Deportivos que se han elaborado dentro del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan ha permitido al departamento de Educación Física tomar sus correctivos y conocer los resultados más próximos para contrarrestar la Deserción Deportiva en los adolescentes y la disponibilidad en realizar prácticas deportivas con nuevos implementos dando rienda suelta a su imaginación en su elaboración, así como en el desarrollo del ¿Cómo?, ¿Por qué? y ¿Para qué? Debemos realizar actividades físicas deportivas.

En vista de la motivación que se ha palpado en el proceso y elaboración de los implementos, se pudo apreciar que la institución tiene potencial en deportistas, que para sobresalir solo hay que ayudarlos con una motivación diferente sin necesidad de cortar la continuidad deportiva permitiendo de esta forma una decisión de prácticas deportivas continuas y su complicidad con la comunidad Apatug Alto en pro del crecimiento y desarrollo deportivo comunitario por disminuir la Deserción Deportiva en los adolescentes y disponer de más implementos para sus actividades deportivas que requiera las cualidades físicas y sus necesidades para entrar en su entera satisfacción del estudiante.

Los implementos deportivos dentro de toda institución dota de información precisa de las obligaciones y resultados deportivos que se mantiene con la finalidad de poder determinar el estado en el que esta se encuentra para afrontar responsabilidades, y en base a esta información, los directivos y docentes como los estudiantes tendrán una amplia visión de cómo está trabajando hacia sus objetivos, los rendimientos que se están obteniendo sobre la deserción deportiva bien fundamentadas para mejorar el desarrollo del interés deportivo es una herramienta para identificar mediante su ejecución las fases de los adolescentes y sus necesidades.

## **6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN**

Consecuentemente luego de haber aplicado la propuesta del presente proyecto, será necesario someterlo a un control y evaluación para verificar si las aplicaciones del Manual de Motivación al Deporte se están dando los resultados que se desea obtener en el beneficio de los adolescentes.

La persona encargada para la evaluación de la aplicación del Manual de Motivación y Participación al Deporte dentro de la institución, será el Director General y profesor del área de Educación Física ayudado por una ficha de observación en el cual se determinara los aspectos notables y resultados obtenidos en el incremento o disminución de la participación deportiva.

Como también es indispensable el trabajo en el control y supervisión de la ejecución del manual por parte del departamento administrativo al que se deberá ejecutar un informe de cumplimiento y evaluación de las participaciones deportivas y secuencialmente como se lo ha estructurado el cronograma de actividades pudiendo ser mensualmente su informe.

Esta evaluación se llevara a cabo en no menos de tres meses para los fines pertinentes y se deberá entregar un informe detallado de los aspectos principales que de esta brote.

Este informe emitido por el profesor del área de Educación Física, será presentado ante el Director General de la institución educativa con el fin de aceptar la funcionalidad del Manual de Motivación al Deporte en la institución y la vinculación con directa con los adolescentes y su participación deportiva continúa.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **BIBLIOGRAFÍA DOCUMENTALES:**

- Biasizzo Carlos y Brusa María Cecilia (Rosario 2002) Deserción Deportiva en la adolescencia.
- Bidale y Mutrie (2008), Motivación deportiva.
- Boixados, M. y otros. "Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar". En Revista de Psicología del Deporte, 1998; Vol. 7, 2, 295-310.
- Buceta 2002, Motivación Deportiva.
- Cervelló, Escartí y Guzmán (2007) El abandono deportivo.
- Durand, M. (1988). El niño y el deporte. Madrid: MEC.
- Escartí y Cerveló 1994, Dosil 2004, Iniciación deportiva
- García Ferrando, M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas en la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Jaume A. Mirallas Sariola, 1995, Libro de entrenamiento deportivo.
- Menéndez, E., Planificación, Control y Análisis del Entrenamiento Deportivo en las Categorías Escolares, Cuba, 1984.
- Moreno, Cerveló y Gonzales – Cutre (2007), Motivación deportiva.
- Nuviala, A. (2003). Las escuelas deportivas en un entorno rural aragonés. El caso del Servicio Comarcal Ribera Baja. Zaragoza: Gobierno de Aragón.
- Nuviala, A. y Nuviala, R. (2003). La actividad física extraescolar entre los alumnos de 10 a 16 años que viven en la provincia de Huelva. En Ruiz Juan, F. y González del Hoyo, E. Actas del V Congreso Internacional de FEADDEF. (381-386).Valladolid: AVAPEF.
- Piaget y Winnicott, Teoría, Psicología y Pedagogía deportiva.
- (Taylor, Blair, Cumings, Wun y Malina, 1999), La adolescencia.



- Potrzebowski, E. y Dozal, J., El Metodólogo y su Función en el Deporte Moderno, Documento de la Dirección de Alto Rendimiento, Comisión Nacional del Deporte, México, 1990.
- Ruiz Juan, F. (2001). Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la universidad de Almería. Almería: Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones.

### **LINCOGRAFÍA:**

- <http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101412823/-1/resultados%20deportivos%20llegar%c3%83%c2%a1n%20con%20procesos.html#.u6sai5r5mju>
- [http://www.ciudad.pontecool.com/ciudad\\_id.php?ind=244](http://www.ciudad.pontecool.com/ciudad_id.php?ind=244)
- <http://ortizguiomar6.blogspot.com/2013/02/fuerza-resistencia-flexibilidad-y.html>.
- <http://www.educacionfisica.com.mx/capacidades-fisicas-y-capacidades-coordinativas>.
- <http://www.efdeportes.com/efd41/deserc.htm>.
- [http://www.revistaeducacion.educacion.es/re353/re353\\_18.pdf](http://www.revistaeducacion.educacion.es/re353/re353_18.pdf).
- <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC043344.pdf>.
- <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/educacion/tesis81.pdf>.
- <http://www.efdeportes.com/efd121/abandono-deportivo-escolar.htm>.
- <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artabandono15.htm>.
- <http://www.sobreentrenamiento.com/Publice/Articulo.asp?ida=718>.
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad\\_física](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_física).
- <http://www.sobreentrenamiento.com>.
- <http://www.soloellas.com/soloellasfitness/diferenciashombresmujeres.html>.

- [www.medicinapreventiva.com.ve](http://www.medicinapreventiva.com.ve).
- Sistemas energéticos - Monografias\_com.mht.
- [www.MejorEstiloDeVida.net](http://www.MejorEstiloDeVida.net) ©2010.
- Fortaleza de la Rosa, Armando. *El Calentamiento. Necesidad en la Actividad Física*. PubliCE Standard. 26/04/2004. Pid: 288.
- [http://www.inegi.org.mx/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/metodologias/variados/GuiaTec\\_ManOper.pdf](http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/metodologias/variados/GuiaTec_ManOper.pdf).
- [http://www.ieslaasuncion.org/cursillos/disenoweb2007/19/documentos\\_ef/1\\_eso/cualidades\\_fisicas.pdf](http://www.ieslaasuncion.org/cursillos/disenoweb2007/19/documentos_ef/1_eso/cualidades_fisicas.pdf).

## Anexo 1. Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
 FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
 CARRERA CULTURA FÍSICA  
 ENCUESTA A LOS ADOLESCENTES  
 DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE MUSHUC ÑAN



**Objetivo:**

- La presente encuesta tiene por objetivo recabar información sobre la Deserción Deportiva y su incidencia en los Adolescentes del Centro Educativo Bilingüe Mushuc Ñan.

**Instrucciones generales:**

Señor estudiante, sírvase contestar marcando con una X la respuesta que usted considere pertinente, la veracidad de la misma garantizará el éxito de la investigación realizada.

1. ¿Práctica Ud., alguna Actividad Física o Deportiva?

Sí  No  Rara vez

2. ¿Cree Ud., que una Guía o Manual del Deporte ayude en los Adolescentes a disminuir la Deserción Deportiva?

Sí  No

3. Ud. ¿A los cuanto años dejó de practicar Actividad Deportiva?

12 Años  13 Años  14 Años

4. ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?

Deportes  Recreación  Otros

5. ¿Con qué frecuencia realiza Actividades Deportivas?

Diario  Semanal  Rara vez

6. ¿Sabía Ud., que, la práctica de Actividad Física Deportiva evita enfermedades Crónico Degenerativas?

Sí  No  Desconoce

7. ¿Existe discriminaciones físicas entre compañeros en las Clases de Educación Física?

Si  No  Rara vez

8. ¿Ud. Formó parte de la Selección Deportiva de la Institución en la niñez?

Si  No  Rara vez

9. ¿A la Institución le falta implementos y juegos para tus prácticas y entrenamientos Físicos Deportivos?

Sí  No

10. Ud. ¿Tiene apoyo de sus Padres en prácticas de Actividades Deportivas?

Si  No  A Veces

Escriba, ¿Cuáles son sus Necesidades de Adolescente?

.....  
 .....  
 .....

GRACIAS POR SU VALIOSA COLABORACIÓN

## Anexo 2. Fotografías de la Institución



