



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**TEMA**

---

**LAS ESTRATEGIAS DEPORTIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RECREACIÓN DE LOS NIÑOS CON CAPACIDADES ESPECIALES Y REGULARES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN LEÓN MERA” DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI.**

---

**AUTOR: Lema Hidalgo José Marco**

**TUTOR: Lcdo. MSc. Wladimir Lach Tenecota**

**Ambato-Ecuador**

**2014**

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

**CERTIFICA:**

Yo, Wladimir Lach Tenecota C. I. 1801869031 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “LAS ESTRATEGIAS DEPORTIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RECREACIÓN DE LOS NIÑOS CON CAPACIDADES ESPECIALES Y REGULARES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN LEÓN MERA” DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI”, desarrollado por el egresado José Marco Lema Hidalgo, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....  
Lcdo. MSc. Wladimir Lach Tenecota

C. I. 1801869031

**TUTOR**

## **AUTORÍA DELAINVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basados 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 del autor.

-----  
Lema Hidalgo José Marco

C. I.: 0501831580

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema “LAS ESTRATEGIAS DEPORTIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RECREACIÓN DE LOS NIÑOS CON CAPACIDADES ESPECIALES Y REGULARES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN LEÓN MERA” DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI”, 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.

-----  
Lema Hidalgo José Marco

C. I.: 0501831580

**AUTOR**

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

La comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Graduación o de Titulación sobre el tema:

“LAS ESTRATEGIAS DEPORTIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RECREACIÓN DE LOS NIÑOS CON CAPACIDADES ESPECIALES Y REGULARES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN LEÓN MERA” DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI”, presentada por el Sr. José Marco Lema Hidalgo, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Marzo Agosto del 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumplen con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes

**LA COMISIÓN**

-----  
Dr. Carlos Paladines Escudero  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL REVISOR

-----  
Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

-----  
Mg. Laura Martín Casado  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto a Dios porque ha estado conmigo en cada paso que doy, cuidándome y dando fortaleza para continuar; a mis queridos padres, a mi esposa y a mis hijos, quienes a lo largo de mi carrera han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento y por haber tenido paciencia y entender los momentos que no compartí con ellos. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento de mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

Marco

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primeramente a Dios, por haberme dado la oportunidad de culminar con este nuevo reto en mi carrera profesional. Un eterno agradecimiento a esta prestigiosa universidad, la cual nos abrió sus puertas, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien. A mis maestros, por guiar con eficacia gran parte de los conocimientos y a todas aquellas personas que, de alguna forma son parte de su culminación. Mi sincero agradecimiento está dirigido al Lcdo. Mg. Wladimir Tenecota Lach, quien fue parte fundamental en la dirección de la tesis quien supo guiar dando indicaciones relevantes y precisas para la elaboración sin dudar de mis habilidades; y de manera especial a los niños con capacidades especiales y regulares por darme la oportunidad de realizar esta investigación.

Marco

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada .....	i
Aprobación del tutor .....	ii
Autoría del trabajo .....	iii
Cesión de derechos del autor.....	iv
Aprobación del tribunal.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice general de contenidos.....	viii
Resumen ejecutivo.....	xvi
Introducción.....	1
CAPÍTULO I.....	3
El Problema .....	3
1.1.Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema .....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Árbol de problemas .....	7
1.2.3 Análisis crítico .....	8
1.2.4 Prognosis .....	9
1.2.5 Formulación del problema.....	9
1.2.6 Interrogantes de la Investigación .....	9



1.2.7 Delimitación de contenidos .....	9
1.2.7.1 Delimitación espacial .....	10
1.2.7.2 Delimitación temporal .....	10
1.3 Justificación .....	10
1.4 Objetivos.....	11
1.4.1 Objetivo General .....	11
1.4.2 Objetivos Específicos .....	11
CAPÍTULO II.....	12
Marco Teórico .....	12
2.1 Antecedentes Investigativos .....	12
2.2 Fundamentaciones.....	14
2.2.1 Fundamentación Filosófica.....	14
2.2.2 Fundamentación sociológica.....	14
2.2.3 Fundamentación Axiológica.....	15
2.2.4 Fundamentación Psicopedagógica.....	15
2.2.5 Fundamentación Correlacional.....	15
2.2.2 Fundamentación Legal .....	156
2.3 Categorización de las variables.....	18
2.3.1 Infraordinación de la Variable Independiente .....	19
2.3.2 Infraordinación de la Variable Dependiente.....	19
2.4.1 Fundamentación teórica.....	21

2.4.2 Categorización de la Variable Independiente.....	21
2.4.3Categorización de la variable dependiente.....	36
2.5 Formulación de la Hipótesis.....	61
2.6 Señalamiento de Variables.....	61
CAPITULO III.....	62
Metodología.....	62
3.1 Enfoque Cualitativo y Cuantitativo.....	62
3.2 Modalidades de la Investigación.....	62
3.3 Población y muestra.....	63
3.4 Operacionalización de variable Independiente.....	65
3.5 Operacionalización de la variable dependiente:.....	66
3.6 Técnicas e Instrumentos.....	67
3.7 Técnicas e Instrumentos para la recolección de la información.....	67
3.8 Plan para Recolección de la Información.....	67
3.9 Plan para el Procesamiento de la Información.....	68
CAPITULO IV.....	69
4.1 Resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes.....	69
4.2 Verificación de Hipótesis.....	89
CAPITULO V.....	94
5.1 Conclusiones.....	94
5.2 Recomendaciones.....	95

CAPITULO VI.....	96
6.1 La Propuesta: .....	96
6.2 Datos informativos.....	96
6.3 Antecedentes de investigación.....	99
6.4 Justificación.....	100
6.5 Objetivos.....	101
6.6 Análisis de Factibilidad .....	101
6.7 Fundamentación legal.....	103
6.8 Modelo operativo .....	105
6.9 Administración.....	158
6.10 Previsión de la evaluación .....	159
Bibliografía.....	161
Linkografía.....	164
Anexos.....	165

## **ÍNDICE DE CUADROS**

Cuadro N° 1: Población Y Muestra.....	64
Cuadro N° 2: Operacionalización de la Variable Independiente.....	65
Cuadro N° 3: Operacionalización de la Variable Dependiente.....	66

Cuadro N° 4: Plan para Recolección de la Información.....	67
Cuadro N° 5: Estrategias deportivas.....	69
Cuadro N° 6: Capacidades especiales .....	70
Cuadro N° 7: Necesidad de cada estudiante.....	71
Cuadro N° 8: Pasión por el deporte .....	72
Cuadro N° 9: Deportes competitivos.....	73
Cuadro N° 10: Destrezas y habilidades.....	74
Cuadro N° 11: Capacidades especiales.....	75
Cuadro N° 12: Cuerpo y mente saludable.....	76
Cuadro N° 13: Relajamiento del cuerpo y mente.....	77
Cuadro N° 14: Capacitado y actualizado.....	78
Cuadro N° 15: Estrategias deportivas.....	79
Cuadro N° 16: Capacidades especiales .....	80
Cuadro N° 17: Necesidad de cada estudiante.....	81
Cuadro N° 18: Pasión por el deporte .....	82
Cuadro N° 19: Deportes competitivos.....	83
Cuadro N° 20: Destrezas y habilidades.....	84
Cuadro N° 21: Capacidades especiales.....	85
Cuadro N° 22: Cuerpo y mente saludable.....	86
Cuadro N° 23: Relajamiento del cuerpo y mente.....	87
Cuadro N° 24: Capacitado y actualizado.....	88

Cuadro N° 25: Calculo estadístico.....	90
Cuadro N° 26: modelo operativo.....	158
Cuadro N° 27: Previsión de la evaluación.....	159

### **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

Gráfico N° 1: Árbol de Problemas.....	7
Gráfico N° 2: Categorización de las Variables.....	18
Gráfico N° 3: Infra ordinación de la Variable Independiente.....	19
Gráfico N° 4: Infra ordinación de la Variable Dependiente.....	20
Gráfico N° 5: Estrategias deportivas.....	69
Gráfico N° 6: Capacidades especiales.....	70
Gráfico N° 7: Necesidad de cada estudiante.....	71
Gráfico N° 8: Pasión por el deporte .....	72
Gráfico N° 9: Deportes competitivos.....	73
Gráfico N° 10: Destrezas y habilidades.....	74
Gráfico N° 11: Capacidades especiales.....	75
Gráfico N° 12: Cuerpo y mente saludable.....	76
Gráfico N° 13: Relajamiento del cuerpo y mente.....	77

Gráfico N° 14: Capacitado y actualizado.....	78
Gráfico N° 15: Estrategias deportivas.....	79
Gráfico N° 16: Capacidades especiales.....	80
Gráfico N° 17: Necesidad de cada estudiante.....	81
Gráfico N° 18: Pasión por el deporte .....	82
Gráfico N° 19: Deportes competitivos.....	83
Gráfico N° 20: Destrezas y habilidades.....	84
Gráfico N° 21: Capacidades especiales.....	85
Gráfico N° 22: Cuerpo y mente saludable.....	86
Gráfico N° 23: Relajamiento del cuerpo y mente.....	87
Gráfico N° 24: Capacitado y actualizado.....	88

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

**TEMA:**

LAS ESTRATEGIAS DEPORTIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA RECREACIÓN DE LOS NIÑOS CON CAPACIDADES ESPECIALES Y REGULARES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN LEÓN MERA” DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI.

**Autor:** Lema Hidalgo José Marco.

**Tutor:** Lcdo. MSc. Wladimir Lach Tenecota.

**RESUMEN EJECUTIVO**

Este trabajo de investigación ha sido de mucha importancia porque permitió conocer las diferentes capacidades especiales existentes dentro de la escuela de Educación Básica “Juan León Mera” ubicada en el cantón Latacunga periodo lectivo 2013-2014, para desarrollar este trabajo se tomó en cuenta a 10 estudiantes que presentan capacidades especiales y 62 estudiantes regulares. La metodología de investigación utilizada para la realización de la presente investigación fue la técnica de la entrevista y encuesta con su respectivo instrumento como fue el cuestionario porque por medio de ellos se puede obtener una información verídica y real a cerca de los datos que se desea conocer dentro del proceso investigativo. Los resultados más relevantes alcanzados durante la investigación fueron los ítems 2 que dice: ¿Fue necesario aprender diferentes maneras de realizar ejercicio físico (ED)? Aquí los niños con un porcentaje de 60.94% responden que siempre, esta respuesta nos conlleva a los docentes a prepararnos más en estrategias metodológicas deportivas para desarrollar las actividades de recreación óptimas tanto para los niños con capacidades especiales como también para los niños regulares. De la encuesta aplicadas a los docentes de la institución en el ítem 10 que dice: ¿Se encuentra capacitado y actualizado en estrategias deportivas para niños con capacidades especiales y regulares?, la mayoría de los docentes con un porcentaje del 87,50% mencionan que no están capacitados y actualizados en estrategias deportivas para dirigir a los niños que presentan dificultades en el desarrollo de la recreación, considero que los docentes de Educación Física primeramente deben ser capaces de realizar adaptaciones curriculares deportivas tanto para los niños con capacidades especiales y regulares con la finalidad de que todos participen en juegos lúdicos, para lo cual se elaborará un manual de actividades recreativas.

**PALABRAS CLAVES:** ejercicio físico, estrategias metodológicas deportivas, capacidades especiales, recreación, adaptaciones curriculares.

## INTRODUCCIÓN

El tema desarrollado en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente: las estrategias deportivas; y la variable dependiente: desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales, que fueron los parámetros investigados.

Este trabajo investigativo es una propuesta versátil, dinámica, práctica y sobre todo humana, que pretende servir de apoyo a profesionales que día a día entregan su mejor esfuerzo para fortalecer el deporte de los niños con capacidades especiales y regulares de nuestra Patria mediante la aplicación adecuada de las estrategias deportivas en el desarrollo de la recreación.

Esta investigación es un firme compromiso de apoyar en el campo deportivo, pone en consideración el presente material donde van a encontrar los contenidos relacionados a las dos variables de investigación, los métodos y técnicas adecuadas para desarrollar con éxito el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares.

Será importante para el docente porque permitirá aplicar correctamente las estrategias deportivas en el desarrollo de la recreación, también realizar las adaptaciones curriculares en base a las necesidades y requerimientos deportivos que cada niño o niña presente con la finalidad de corregir la coordinación psicomotriz de los niños regulares como la de los niños con capacidades especiales.

Con este trabajo se pretende articular los conocimientos con las destrezas y las habilidades, para definir un modelo contexto de un deporte eficiente que sea competitivo a través del diseño de estrategias deportivas, técnicas e instrumentos del deporte que guardan relación con las diferentes capacidades que presentan cada educando.

El presente trabajo de investigación consta de seis capítulos los mismos que se detallan a continuación:



En el CAPÍTULO I, se analiza el problema de investigación, conformado por el tema de investigación, planteamiento del problema, justificación, objetivos.

El CAPÍTULO II, está conformado por el Marco Teórico, que contiene antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis y señalamiento de variables.

El CAPÍTULO III, relacionado con la Metodología, describe la modalidad básica de investigación, nivel o tipo de la investigación, población y muestra, la Operacionalización de las variables, recolección de información, procesamiento y análisis.

El CAPÍTULO IV se encuentra el análisis e interpretación de los resultados, así como la verificación de hipótesis

El CAPÍTULO V lo constituyen las conclusiones y recomendaciones

El CAPÍTULO VI la Propuesta que lo conforma: El título, datos informativos, antecedentes, justificación, objetivos, factibilidad, plan de acción, administración y evaluación de la propuesta.

Finalmente la Bibliografía y los anexos

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema**

Las estrategias deportivas y su incidencia en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares de la escuela de Educación Básica “Juan León Mera” del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

#### **1.2. Planteamiento del problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

**En el Ecuador** las instituciones educativas presentan este problema debido a que todavía no funciona adecuadamente la educación inclusiva por lo cual es urgente el desarrollo de políticas decididas de equidad para que la educación cumpla con una de las funciones fundamentales; contribuyendo a superar las desigualdades de origen de los alumnos para avanzar hacia sociedades más justas, equitativas y democráticas dentro del deporte.

Por ello las estrategias deportivas van más allá de una simple aplicación de técnicas, instrumentos y recursos utilizados por el docente para valorar la actuación de los alumnos regulares y de los niños con capacidades especiales, tomando en cuenta los diferentes resultados de aprendizaje sea de tipo cognoscitivo, socio-afectivo, psicomotor y deportivo.

Según GOMEZ, Martí. (2010). “Es importante señalar que la educación que imparta el Estado debe fomentar y promover el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano. Tiene que ir más allá, debe ser una educación incluyente, considerando la premisa de dar a cada uno lo que realmente necesite. Porque hasta el momento es muy visto que en las

instituciones educativas hay situaciones de pobreza porque hay discriminación”. (Pág. 72).

A diario vemos en nuestro entorno e inclusive en las noticias a estos niños que son desintegrados de los grupos de trabajo dentro del ámbito escolar y deportivo; es por su carácter integral que el docente se ve precisado a utilizar diversas técnicas e instrumentos que sean adecuados, validos, confiables y prácticos, para comprobar el logro de los objetivos de la acción deportiva.

BUAP. (2007). Señala que: “A través de organizaciones como la UNESCO se apoya para que niños con capacidades diferentes tengan acceso a la educación y a partir de ello puedan ir construyendo un mejor futuro tanto académico como en el deporte”. (Pág. 11).

Para la UNESCO la educación inclusiva “Es la mejor solución para un sistema escolar que debe responder a las necesidades de todos sus alumnos. Se identifica que de los 140 millones de niño/as en el mundo que se encuentran fuera del sistema educativo la tercera parte de ellos presenta una discapacidad”.

Esto ejerce una presión importante en la UNESCO para que realice un seguimiento de la incorporación de esta población en la educación y el deporte. Es necesario recordar que no es solo cobertura y accesibilidad, exige incorporar el concepto e indicadores alrededor de calidad educativa.

**A nivel de la provincia de Cotopaxi**, también existe este problema de las estrategias deportivas y su incidencia en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares de la escuela de Educación Básica “Juan León Mera” del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi porque viene a ser considerado un problema deportivo por cuanto los estudiantes no todos participan adecuadamente en el deporte; los vínculos entre estudiantes muchas de las veces se sienten cohibidas, rechazadas o amenazadas por sufrir deficiencia en lo físico o intelectual.

Para generar el hecho deportivo, mediante el desarrollo de la recreación, si ya se tiene definido el tema, el nivel de profundidad el tiempo disponible y pertinente, así como la o las técnicas para el efecto, viene la estrategia definida como la forma, manera o modo especial del maestro para inducir y alcanzar los objetivos.

La estrategia aplicada a la docencia es la maniobra, estilo o forma específica del maestro según su visión y misión encomendada.

Un centro o programa educativo desde el enfoque de educación inclusiva, debe responder a la diversidad cultural, deportiva, social y económica de los niños y niñas, así como sus características individuales (edad, género, discapacidad); por lo tanto, desde este punto de vista, todo centro educativo debe considerar las barreras que tienen los niños y niñas con capacidades especiales y regulares para el acceso, la permanencia y culminación exitosa de su educación y la práctica del deporte.

Las instituciones educativas de la provincia están en la obligación de acoger a todos los niños niñas independientemente de sus características individuales, de su diversidad cultural y socioeconómica; es decir, reconocer las diferentes necesidades de todos y responder a ellas, con la finalidad de adaptarse a diferentes estilos y ritmos de ilustración y construir propuestas competitivas mediante la aplicación de estrategias deportivas apropiadas para alcanzar la igualdad en el acceso de capacidad, esto implica un proceso de cambio permanente y a largo plazo, pero con acciones concretas inmediatas.

La Escuela de Educación Básica “Juan León Mera”, del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi, no dispone del acuerdo de creación por ser una institución con muchos años de trayectoria educativa y por otros causales, por lo que resulta prioritario que se cuente con un documento legal que abalice su vida e historia.

En tal virtud la Dirección Provincial de Educación de Cotopaxi procede a extender la autorización correspondiente para la actualización y legalización; según datos proporcionados por el Departamento de Estadística, la institución educativa en referencia fue creada el 16 de marzo de 1930, en tal consideración, la

División de Planeamiento, fundamentándose en esta información y de conformidad con el Art. 59 literal m) del Reglamento General de la Ley de Educación, procede a legalizar; en uso de sus atribuciones y las otorgadas por delegación que le confiere mediante Acuerdo Ministerial N° 4526.

**En la Escuela de Educación Básica “Juan León Mera”** se puede detectar un desatino en la aplicación de estrategias deportivas por parte del docente de educación Física que son inadecuadas para desarrollar actividades deportivas y de recreación en los niños incluyentes y regulares; lo cual repercute al desarrollo de los niños con capacidades especiales, esto provoca aislamiento, temor por trabajar dentro del grupo por lo tanto crea limitaciones dentro del ámbito emocional, social, intelectual y deportivo.

Según, REYES, Laura. (2009). “Se trata de explicar la discriminación de la que es objeto un fragmento extremadamente vulnerable de la sociedad, la población más desprotegida por el hecho de ser niños con capacidades diferentes dado a su condición misma, que pareciera inevitable e irreversible el hecho de discriminación, exclusión, segregación de la que son motivo, no solo por sus familiares cercanos, sino por los mismos programas sociales que existen, que los van recluyendo sin que éstos puedan hacer nada, encaminándolos a padecer segregación, dolor, angustia, como si se tratara de seres distintos no humanos, siendo que ellos también son talento activo y capaz de alcanzar logros deportivos fundados en los lineamientos estratégicos del deporte”. (Pág. 121).

### 1.2.2 ÁRBOL DE PROBLEMAS

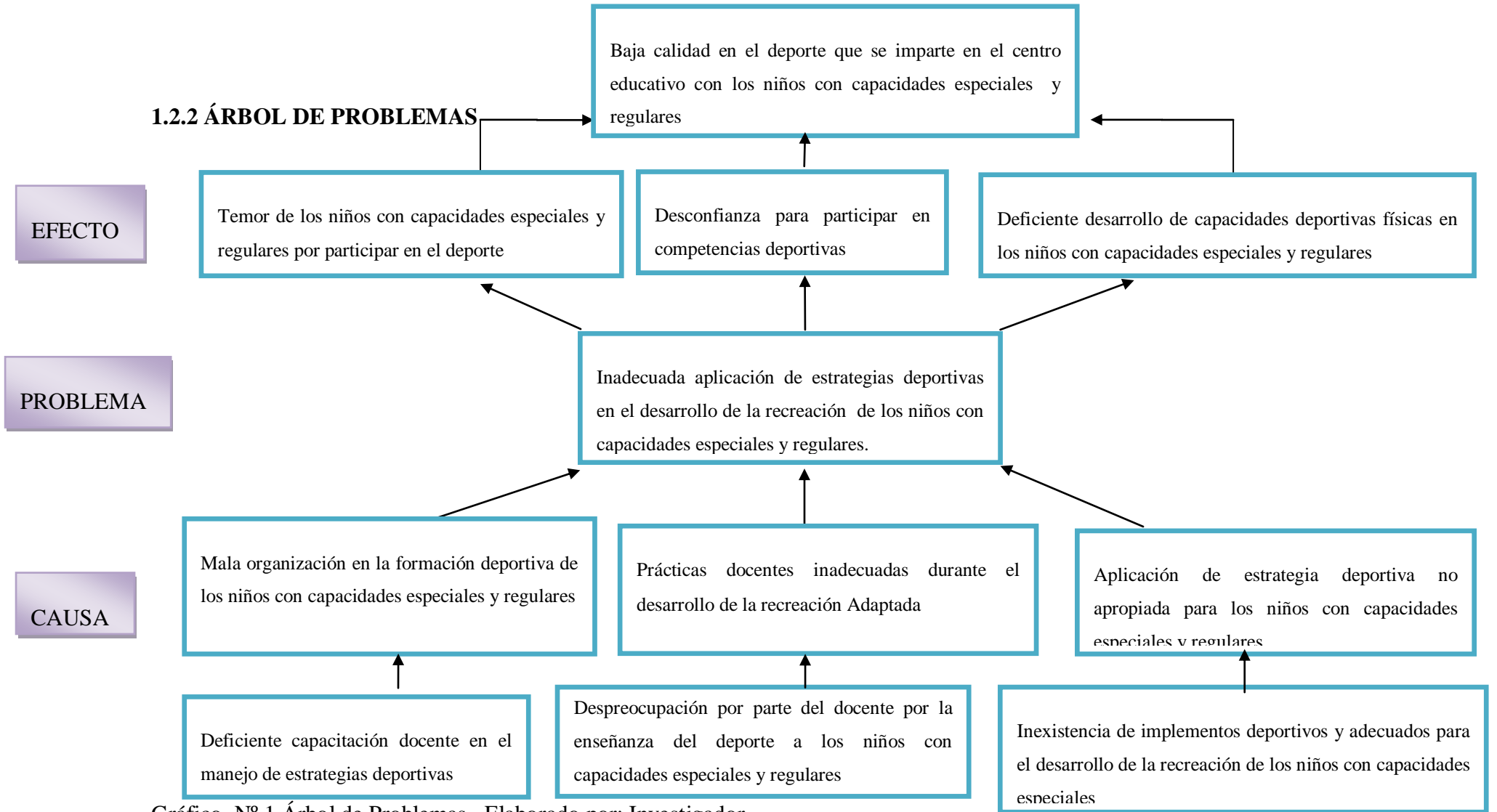


Gráfico Nº 1 Árbol de Problemas Elaborado por: Investigador

### **1.2.3 Análisis Crítico**

La deficiente capacitación docente en el manejo de estrategias deportivas adaptadas conlleva a la mala organización en la formación deportiva de los niños con capacidades especiales, lo que ocasiona a su vez la inadecuada aplicación de estrategias deportivas frente al desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares y esto genera temor de los niños inclusivos y regulares por participar en el deporte y esto a su vez provoca la baja calidad en el deporte que se imparte en el centro educativo de los niños con capacidades especiales y regulares, porque los docentes que imparten el área de Educación Física no saben realizar adaptaciones curriculares que integren tanto a estudiantes que presentan capacidades especiales y regulares para tener éxito durante el desarrollo de la recreación.

Otra de las causas es la despreocupación por parte del docente por la enseñanza del deporte a niños con capacidades especiales y regulares esto generan prácticas docentes inadecuadas durante el desarrollo de la recreación; y a su vez provoca la inadecuada aplicación de estrategias deportivas en el desarrollo de la recreación en los niños con capacidades especiales y regulares, porque crea desconfianza para trabajar dentro del grupo de trabajo y esto a su vez provoca la baja calidad en el deporte de los niños especiales como también de los niños regulares.

Finalmente la cusa de la inexistencia de implementos deportivos y adecuados para el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales conlleva a la inadecuada aplicación de estrategias deportivas creando efectos negativos en el desarrollo socio afectivo en los estudiantes especiales lo cual afecta en su práctica deportiva y el desarrollo de la recreación porque esto perjudica a desenvolverse bien como personas basados en esquemas y modelos corporales, físicos y que está presente en toda situación relacionada con el deporte.

#### **1.2.4 Prognosis**

De no atenderse a tiempo el problema de las estrategias deportivas durante el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales, las consecuencias a futuro serán negativas ya que producirá prácticas deportivas inadecuadas, temor para trabajar dentro del grupo de trabajo, deficiente desarrollo físico y psicomotor en los niños con capacidades especiales y regulares, y por ende conllevará a una baja calidad del deporte en esta clase de niños, la recreación induce a una calidad de vida sana es un aspecto fundamental para conocer los logros y fracasos del educando en el ámbito deportivo.

#### **1.2.5 Formulación del problema**

¿Cómo inciden las estrategias deportivas en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares de la Escuela de Educación Básica “Juan León Mera” del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi?

#### **1.2.6 Interrogantes de la Investigación**

¿Cuáles son las estrategias deportivas que se aplican en la institución?

¿Cómo se desarrolla la recreación en los niños con capacidades especiales y regulares de la institución?

¿Existe una alternativa de solución al problema de inadecuada aplicación de estrategias deportivas en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares?

#### **1.2.7 Delimitación de Contenidos**

**Campo:** Deporte

**Área:** Educación Inclusiva

**Aspecto:** Estrategias deportivas, recreación



**1.2.7.1 Delimitación Espacial:** La investigación se desarrolló en la escuela de Educación Básica “Juan León Mera” del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

**1.2.7.2 Delimitación Temporal:** Esta investigación se realizó durante el primer quimestre del periodo académico del año lectivo 2013 – 2014, correspondiente a los meses de septiembre a febrero del 2014.

### **1.3 Justificación**

La **importancia** del presente trabajo se estableció en estipular la incidencia de las estrategias deportivas en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares dentro del ámbito deportivo, para conseguir entes participativos y creativos en deportes de acuerdo a sus capacidades con la finalidad de mantener vigente el deporte de una manera sana y equilibrada y sea funcionales que tengan capacidades deportivas dentro del entorno en que se desarrollan.

El **interés** de esta investigación fue aplicar correctamente las estrategias deportivas en el desarrollo de la recreación en la formación deportiva del individuo con capacidades especiales y regulares que por años han sido relegados lo cual ha originado deserción y aislamiento de participar en las disciplinas deportivas, situación que ha sido de constante preocupación para padres y maestros.

Este trabajo en el futuro generará un alto **impacto** en el sistema educativo porque permitirá el trabajo individual y colectivo mediante la aplicación de las estrategias metodológicas deportivas en los diferentes eventos.

Los **beneficiarios** directos con el desarrollo del presente trabajo fueron los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Juan León Mera”, porque mediante esta investigación mejoró la práctica deportivas, los maestros se capacitaron más en el uso y empleo de estrategias deportivas adecuadas y oportunas dentro del desarrollo de la recreación lo que contribuyó a mejorar la práctica deportiva y por ende mejorar la calidad del deporte, aplicando de mejor

manera de acuerdo a las necesidades de los estudiantes y al contexto en el que se desenvuelven.

La **factibilidad** de este proyecto de investigación está dada por el apoyo de docentes y autoridades de la institución con la participación activa de los estudiantes; cuento con los recursos económicos necesarios para su elaboración; existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo necesario para poder realizar este proyecto investigativo con conocimientos oportunos y eficaces; con criterio y creatividad para que el contenido de esta investigación sea adecuado.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar cómo inciden las estrategias deportivas en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares de la escuela de Educación Básica “Juan León Mera” del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar las estrategias deportivas que se aplican en la institución.
- Analizar cómo se desarrolla la recreación en los niños con capacidades especiales y regulares de la institución.
- Proponer el diseño de un manual de actividades recreativas para desarrollar las estrategias deportivas.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes Investigativos

Revisado las diferentes tesis de grado existentes en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato”, de pre grado y pos grado se ha encontrado las siguientes investigaciones:

**Autora:** Mónica Patricia Aldáz Silva

**Tema:**

“Los juegos recreativos y su incidencia en el desarrollo Motriz de los niño(as) con capacidades especiales de la Fundación de ayuda social “san Juan Bautista” del Cantón Mocha de la provincia de Tungurahua en el Periodo noviembre 2010 - marzo 2011

**Conclusiones:**

- De acuerdo a la información obtenida después de las encuestas realizadas a los niños(as) con capacidades especiales de la fundación San Juan Bautista del cantón Mocha, se llega a las siguientes conclusiones:
- Los niños no realizan actividades lúdicas, para el desarrollo motriz, a pesar que a la mayoría de niño(as) si les gusta jugar.
- A los niño (as) con capacidades especiales les gusta jugar más con sus padres porque se sienten en mayor confianza al ejecutar un movimiento físico con ellos.

- A los niño (as), al momento de realizar un juego les gusta tener un implemento lo cual los padres deberán poner empeño en dedicar más tiempo para sus hijos para realizar las actividades recreativas.
- Por el hecho de ser niños prefieren jugar mucho tiempo lo cual es bueno ya que se entiende que están en un grado normal para el desenvolvimiento de sus tareas.
- Los niños(as) prefieren lugares con áreas verdes para hacer actividad recreativa Porque se sienten en contacto con la naturaleza.

**Página N° 72**

**Autor:** Lcdo. . Ángel Patricio Altamirano Falcón

**Tema:**

La recreación y su incidencia en el rendimiento académico de las niñas de segundo a séptimo año de educación básica en la escuela fiscal Teresa Flor de la ciudad de Ambato”.

**Conclusiones:**

- La recreación incide en el rendimiento académico de los niños de segundo a séptimo año de básica en un 100% puesto que las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza aprendizaje que genera hábitos para la vida válidos para potenciar el desarrollo intelectual, proporcionar experiencias en el aprendizaje y mantener un entorno favorable y estimulante en el aula.
- Se determinó que los niños de segundo a séptimo año de Educación Básica no disponen de suficientes implementos para la ejecución de actividades recreativas, así lo demuestran el 68%. De los docentes que se encuentra preocupadas ante la falta de implementos mínimos necesarios.
- Al comprobar la vinculación entre la recreación y el rendimiento académico, a través de la investigación bibliográfica se pudo determinar que las actividades recreativas permite a los niños liberar energías

acumuladas de su organismo a través del juego debido a que cuando el cuerpo se pone en movimiento de manera regular, hay un mayor flujo de sangre hacia el cerebro,

- Se producen cambios en los niveles hormonales y en la asimilación de los nutrientes, que generan una mayor actividad cerebral lo que le permite mayor concentración mental en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía; cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje.

**Página N° 111**

## **2.2 Fundamentaciones**

### **2.2.1 Fundamentación Filosófica**

Esta investigación está fundamentada en el paradigma crítico – propositivo; crítico porque analiza una realidad social dentro de la institución educativa; y propositivo porque plantea una alternativa de solución al problema. Se tiende a dar prioridad al ser humano y al aspecto social; cuestiona la interdisciplinariedad en tanto espacio ideológico, orienta a la construcción de currículos y de estructurar planes y programas de estudio; invoca la necesidad de no olvidar al ser humano; principalmente al docente.

### **2.2.2. Fundamentación Sociológica**

La investigación está inmersa en la teoría del conflicto social por cuanto en la misma se advierten inequidades sociales, desigualdad de oportunidades trato inequitativo de conflicto social en busca de generar alternativas de solución, para conseguir una educación igualitaria y equitativa.

### **Fundamentación Axiológica**

Axiológicamente esta investigación se sustenta en el compromiso por el bien común de la humanidad, en la práctica de valores más trascendentales de la

sociedad, como el de la solidaridad, la tolerancia, el respeto a las diferencias individuales y a la defensa por la identidad cultural de nuestro pueblo.

### **Fundamentación Psicopedagógica**

La investigación asume los postulados de Jean Piaget, autor de la Teoría de la Inteligencia, conocida también como la “Teoría del Desarrollo” por la relación que existe entre el desarrollo psicológico y el proceso de aprendizaje, indica que el desarrollo empieza desde que el niño nace y evoluciona hacia la madurez, pero los pasos y el ambiente difieren en cada niño(a), aunque sus etapas son bastantes similares, alude al tiempo como un limitante en el aprendizaje, en razón de que ciertos hechos se dan en ciertas etapas, del individuo, pasos a paso el niño evoluciona hacia una inteligencia más madura.

La investigación también acoge la teoría de Lev Vygotski, en lo referente a la perspectiva psicopedagógica el principal aporte de Vygotski es la teoría sobre la Zona de Desarrollo Próximo, tesis que designa aquellas acciones que la persona solo puede realizar inicialmente con la colaboración de otras personas, por lo general adultas, pero gracias a esa interrelación aprende a desarrollar de manera autónoma y voluntaria.

### **Fundamentación Correlacional**

Según GARCÍA, María. y VELAZQUEZ, Luis. (2010). Señala que: “La utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales es saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas. Los estudios correlacionales se distinguen de los descriptivos principalmente en que mientras estos últimos se centran en medir con precisión las variables individuales. Los estudios correlacionales evalúan el grado de relación entre dos variables pudiéndose incluir varios pares de evaluaciones de esta naturaleza en una única investigación”. (Pág. 23).

## **FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

### **Tomado de la ley de Cultura Física deporte y recreación (11/08/2010) Cap. IV**

Art. 67.- De los tipos y clasificación de deporte Adaptado y/o Paralímpico.-

Se entiende como deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad a toda actividad físico deportiva, que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, mentales, visuales y auditivas.

El deporte Adaptado y/o Paralímpico se clasifica en

- a) Deporte formativo;
- b) Deporte de alto rendimiento;
- c) Deporte profesional; y,
- d) ) Deporte recreativo.

Art. 68.- Estructura del Deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Este deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad, se estructurará de la siguiente manera:

- a) Clubes Deportivos de Deporte Adaptado y/o Paralímpico para Personas con Discapacidad; y
- e) Federaciones Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico para Personas con Discapacidad

### **Tomado de la Ley Orgánica Intercultural**

**Con respecto a las personas con capacidades especiales; en la Cultura Física y tiempo libre, la Ley dice:**

**Artículo 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetará al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.



### 2.3 CATEGORIZACIÓN DE LAS VARIABLES

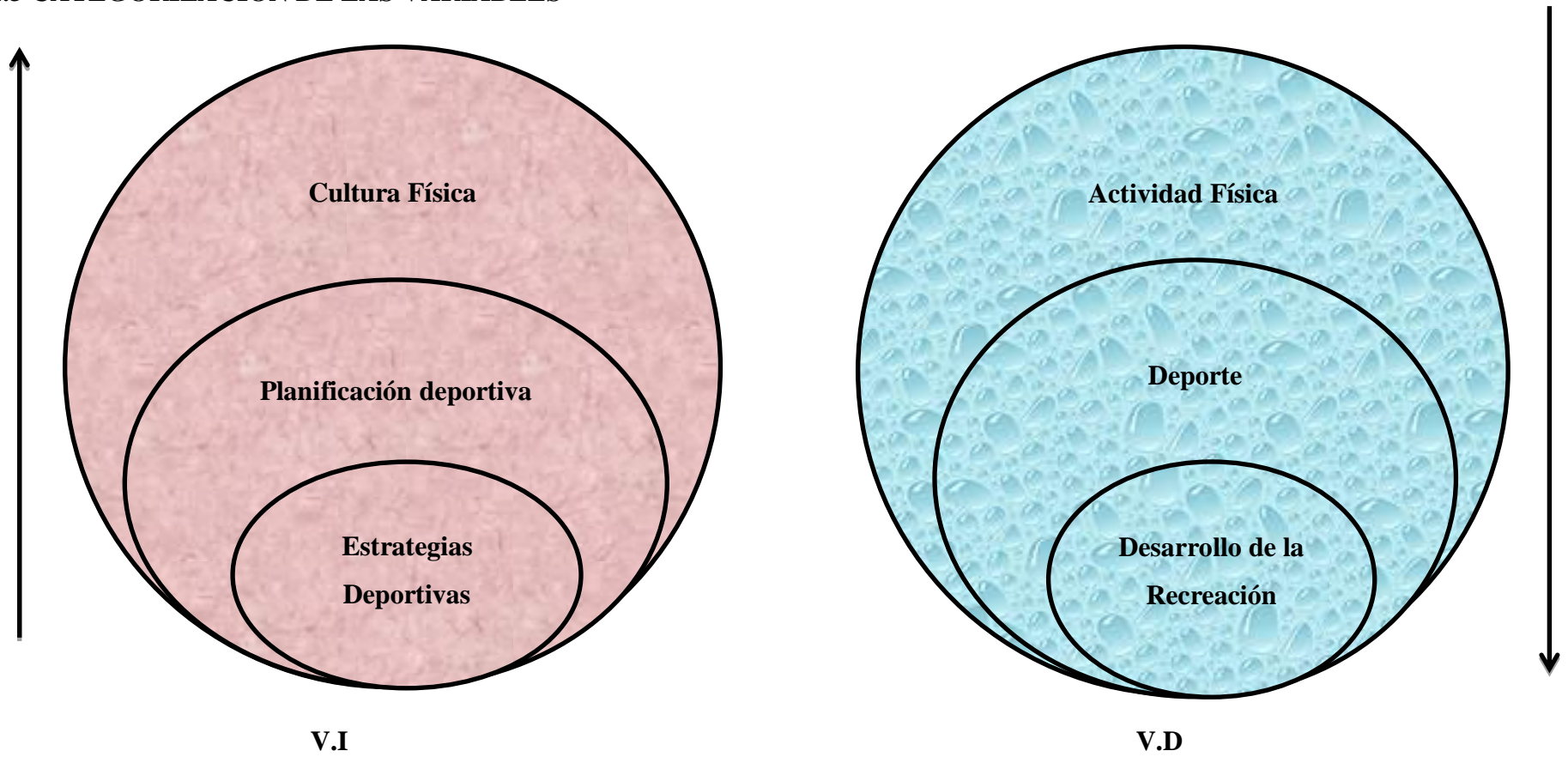


Gráfico N° 2 Supra ordenación conceptual

### 2.3.1 Infra ordenación de la Variable Independiente

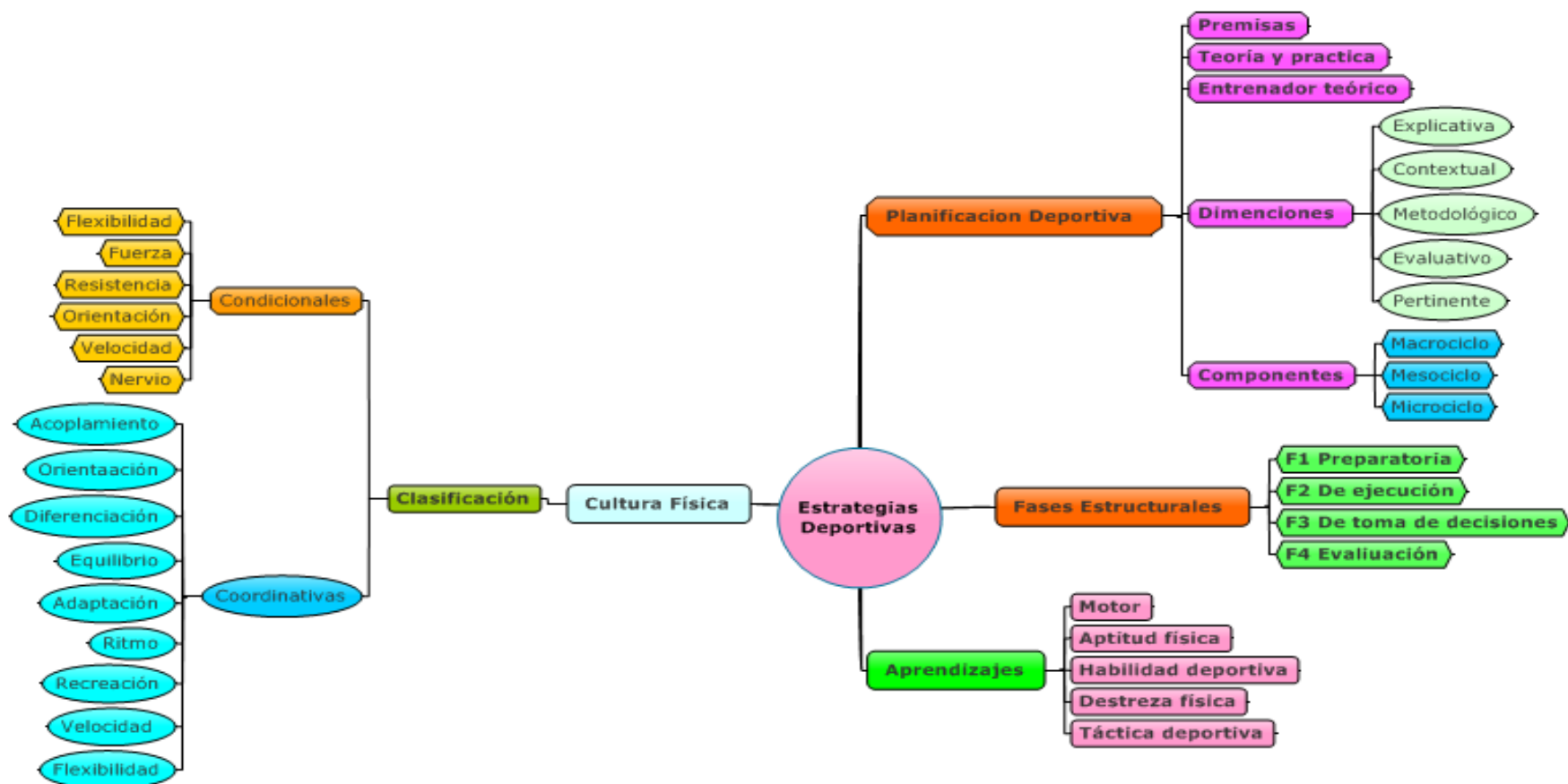


Gráfico N° 3 Infra ordenación de la Variable Independiente  
Elaboración: Investigador

### 2.3.2 Infra ordenación de la Variable Dependiente

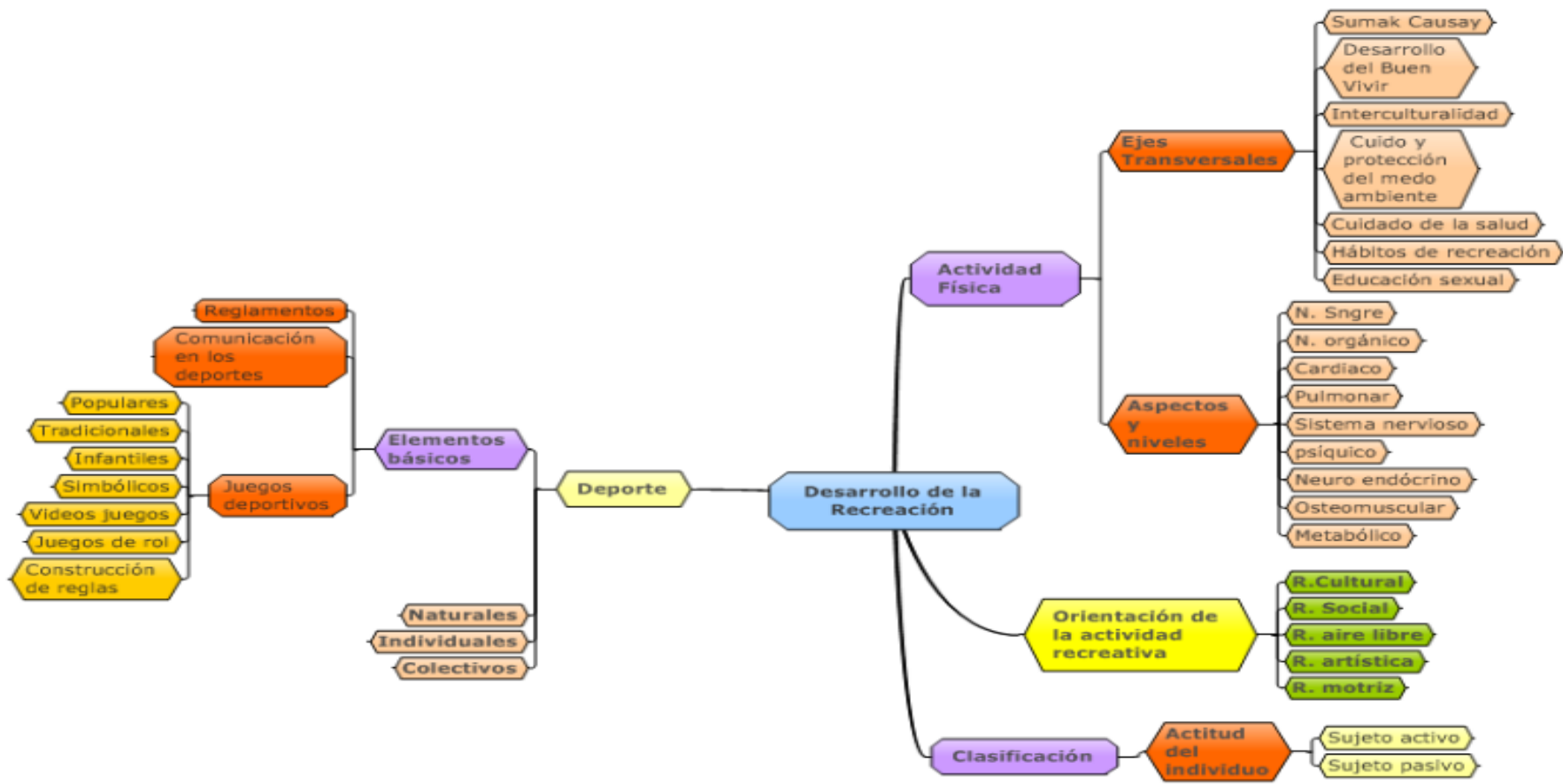


Gráfico N° 4  
Elaboración: Investigador

## **2.4.1 Fundamentación teórica**

### **Categorías fundamentales de la Variable Independiente**

#### **Estrategias Deportivas**

Una estrategia deportiva depende del deporte al que te dediques si por ejemplo practicas fútbol la estrategia deportiva irá encaminada a trabajar el cardo y las piernas(con diferentes ejercicios y cosas así), por ejemplo:

Practicar boxeo pues la estrategia deportiva será una mezcla en donde sobresaldrá los ejercicios de potencia dirigidos a los brazos y hombros, y en menor medida harás ejercicio para las piernas, el boxeo es uno de los deportes en el que el atleta por decirlo de alguna forma tiene que tener una estrategia deportiva completa para todo el cuerpo.

GISPERT. (2002). Dice que: “Las estrategias deportivas van desde ejercicios de rehabilitación para jugadores de fútbol lesionados hasta ejercicios para poner en forma al atleta lo más rápido posible estos se suelen hacer mientras que se disputa un campeonato de varios días como las olimpiadas, también están las estrategias deportivas que usan jugadores de fútbol o de rugby que es la de mantener la condición física usando ejercicios cardiovasculares. (Pág.607).

Una estrategia deportiva es un conjunto de acciones planificadas sistemáticamente en el tiempo que se llevan a cabo para lograr un determinado fin o misión.

RIERA. (1999). Señala que: “El concepto de estrategia va asociado al objetivo principal y conlleva una planificación previa con una perspectiva global. Se basa en un planteamiento a priori, anticipando situaciones que se dan o que se podrían dar en la competición”. (Pág.275)

La estrategia deportiva debe poseer, tres rasgos principales que son:

1. Intentar conseguir el objetivo principal, por ejemplo ganar al adversario.
2. Planificar previamente la actuación a corto, medio y largo plazo, por ejemplo el entrenador planifica el ciclo del equipo (largo plazo), la temporada (medio plazo) o la próxima competición (corto plazo), en función de la competición, días de entrenamiento, etc.
3. Abordar la globalidad de los aspectos que intervienen, como por ejemplo la selección de los deportistas, planificar los entrenamientos, la alimentación correcta, etc.

### **¿Quién elabora las estrategias?**

Entrenador y directiva (no la específica del juego).

No obstante, en muchas ocasiones, al abordar la competición, el jugador puede y debe elaborar planteamientos estratégicos a corto plazo.

### **Algunas estrategias deportivas son:**

#### **Aptitud Física**

VARGAS, Mariana. (2014). Dice que: “La aptitud física, es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. Esto da como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas”. (Pág. 20).

Para el investigador la aptitud física es una estrategia que permite poner en práctica toda la potencialidad que tienen los seres humanos para desarrollar con éxito el deporte que practican sin temor a que se lesionen.

## **Habilidad deportiva**

PEREZ, Danilo. (2004). Dice que: “La habilidad deportiva es la capacidad que tiene un individuo para resolver un problema motriz específico, para elaborar y dar una respuesta eficaz. Esta es una capacidad que se adquiere como resultado de un proceso de aprendizaje (generalmente largo) y que dependerá del conjunto de recursos de que dispone el individuo”. (Pág. 66).

Considero que todos los seres humanos tenemos desarrollado alguna habilidad deportiva que sobresale en el momento de practicar deporte, más aun si se trata de niños es papel fundamental del docente de Educación Física trabajar más con esta habilidad, pulirlo de mejor manera y lo pueda representar en competencias dentro y fuera de la institución.

## **Destreza Física**

La destreza física está constituida por un conjunto de ejercicios físicos, los cuales no suelen estar en concordancia con los ejercicios que se realizan en el deporte en cuestión.

MILLER y MOREHOUSE. (2005). Aseguran que: “Esta preparación física se efectúa con un solo fin, que es el de mejorar las cualidades motrices del deportista con vistas a un mayor rendimiento, la estructuración de una destreza física adecuada, se realiza a partir de unos conocimientos científicos”. (Pág. 546).

A mi modo de ver la destreza deportiva debe estar estructurada de una manera racional para así llegar a alcanzar unas metas favorables que el propio deportista, tiene marcadas de antemano con la preparación adecuada para realizar trabajos físicos o manuales con gran habilidad

## **Táctica Deportiva**

WEINECK, (1988). Señala que: “Se entiende por táctica al comportamiento racional, regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario, así como sobre las

condiciones exteriores, en un encuentro deportivo individual o en equipo”. (Pág. 175).

Considero que la táctica deportiva es la capacidad de rendimiento que tiene el deportista durante su participación en encuentros deportivos sobre sus contrincantes permite sobresalir sobre los demás.

### **Aprendizaje motor**

Pienso que el aprendizaje motor es una suma de otros procesos ya aprendidos. Para conseguir una técnica depurada ya sea de un estilo de natación o de otro deporte, primero el infante tiene que tener automatizados los movimientos básicos que lo componen, en forma de reflejos condicionados. Los movimientos más técnicos y precisos se basan en aprendizaje anteriores de movimientos groseros.

### **Fases estructurales de la estrategia deportiva.**

C.N. (2005). “La Estrategia Metodológica está elaborada con una estructura que consta de 4 fases. Estas fases pueden suponerse deslizantes ya que el cumplimiento del objetivo primordial de una de ellas no encierra la continuidad en la ejecución de otra. Cada una de estas fases tiene sus objetivos y acciones. Además se interrelacionan con los otros componentes de la Estrategia Metodológica deportiva donde se persigue el establecimiento de los indicadores generales que garanticen el funcionamiento de la estructura prevista para la consecución de las acciones previstas. Folleto del Ministerio de Educación y Cultura”.

#### **Fase I. Preparatoria**

C.N. (2005). “Esta fase debe garantizar el desarrollo del proceso de selección deportiva con todo el aseguramiento material, humano y metodológico necesario para ello. No se enmarca dentro de un periodo determinado, ya que una vez terminada las fases de ejecución y evaluación, esta fase continúa en funciones. No obstante, debe anualmente llevarse a término relativo, antes del comienzo de la fase de ejecución; Así mismo, la antecede la fase de evaluación y rediseño, ya que a partir de los

resultados de esa fase se organiza el desarrollo de esta”. Tomado del folleto del Ministerio de Educación y Cultura”.

## **Fase II. De ejecución**

Esta fase se distingue por la estrecha relación de instructores y los posibles seleccionados, ya que en ella se exploran de manera incesante las aptitudes y el desarrollo de las capacidades de las niñas y niños en la actividad diaria de manera específica y personalizada

## **Fase III. De toma de decisiones**

Esta fase se desarrolla en estrecha relación con la anterior, implica el análisis de la marcha del proceso desarrollado y la toma de decisiones en dos direcciones.

## **Fase IV. De evaluación**

Esta fase implica la evaluación de la Estrategia Metodológica concebida y el reajuste de la misma, convirtiéndose en punto de partida para el desarrollo de los próximos momentos del proceso de selección deportiva inicial.

Para el investigador la formación de un deportista de alto nivel competitivo, está estrechamente vinculada a la selección de niños con potencialidades especiales para el deporte, posibilitando planificar racionalmente el proceso de superación deportiva así como preservar a los niños deportistas contra la preparación forzada y la incrementación excesiva de las cargas de entrenamiento y de competición. Como objetivo de esta investigación se establece: Evaluar la influencia que ejerce una Estrategia Metodológica deportiva en el desarrollo de la recreación de los estudiantes con capacidades especiales y regulares lo que se logra al promoverse una estrategia desde las ciencias de la dirección hacia el proceso pedagógico de la iniciación deportiva en dicho entorno, lo que constituye una novedad en la institución objeto de la investigación.



## **Planificación Deportiva**

DICCIONARIO DE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. (2005). define a la planificación como “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”.

SEIRUL. (1999). “La Planificación es una propuesta teórica construida por la descripción, previsión, organización y diseño de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un proceso de entrenamiento ajustado para lograr los resultados deseados en la competición”. (Pág. 99).

SEIRUL. (1999). “La planificación es una propuesta teórica construida por la descripción, previsión, organización y diseño de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un proceso de entrenamiento ajustado para lograr los resultados deseados en la competición”

CARRASCO. (2006). Dice que: “La primera idea de planificación del entrenamiento surgió en Grecia y ha ido evolucionando desde entonces. Desde que nace la actividad deportiva nace la necesidad de tener que planificar. A mayor nivel de rendimiento de competición de elite mayor necesidad de planificación, parece que cuando en competición de alto nivel dos equipos están muy igualados los planes realizados de antemano pueden llevar a la victoria, gracias a que la planificación permite entrenar en condiciones muy similares a la competición. En la planificación también entra la dirección de partido realizada a través de la observación, ésta proporciona a información necesaria para plantear la estrategia deportiva y tomar decisiones. Serán buenos entrenadores aquellos que tengan conocimiento experiencia, ya que son necesarios para tomar decisiones rápidas y espontáneas”. (Pág.90).

## **Premisas de la planificación**

Las premisas son las siguientes:

1. Es necesario hacer una selección óptima de los jugadores, es un riesgo pues se descarta a gente, es complejo, muy difícil en profesionales; sólo el tiempo, la experiencia y el conocimiento nos llevará a equivocarnos con menor frecuencia. 2. Tomar a competición como referencia básica para la planificación, nos marca los tipos, intensidad y volumen de las sesiones.
3. Cuento con los principios de la planificación para realizar una planificación científica, esta es una premisa fundamental.
4. Una selección de contenido correcta, es decir, la arte curricular correspondiente a qué ejercicios, qué sistema hago en el entrenamiento. 5. Selección del personal o recursos humanos técnicamente correcta (ayudante, médico, físico)
6. Unos medios e infraestructura adecuados a todos los niveles (campo, material, gimnasio)

## **Teoría y práctica en la planificación.**

Siempre ha preocupado la relación existente entre la teoría y la práctica a la hora de analizar el conocimiento de la preparación deportiva.

MOLNAR. (2005). Afirma: “Los entrenadores prácticos creen que el currículo es simplemente lo que se realiza en los entrenamientos o las formas concretas y prácticas en que los jugadores entrenan y aprenden. Por otro lado, los entrenadores teóricos estiman que su aportación contribuiría de forma positiva a entrenar y enseñar con éxito”. (p.23)

- El entrenador práctico se caracteriza por:
- Estar inmersos en la problemática, metidos en la práctica y su realidad.
- Seguimiento continuo en el proceso.

- Acercamiento, por lo que son capaces de saber lo que más les conviene cada momento (es continuamente adaptativa).
- No se preocupa de hacer análisis causal de saber las cosas como son.

**El entrenador teórico se caracteriza por:**

- Posible alejamiento de la realidad.
- Acercado al producto del resultado final.
- Los análisis científicos son su prueba, busca datos y los interpreta, busca un porqué.
- A veces no aprueba la rutina, el día a día práctico de los entrenadores. Forma de salvar las distancias entre la teoría y la práctica (soluciones):
- Proyectos conjuntos, haciéndolos entre ellos.
- Sobre actualización y mejora de la formación de los entrenadores (formación de formadores).
- Que ambas partes sepan y entiendan la problemática de forma conjunta.

**Dimensión de la planificación actual.**

- La teoría de la planificación debe responder a tres problemas:
- Explicar el entrenamiento / práctica.
- Mejorar el entrenamiento / práctica.
- Conceptualizar el contenido del entrenamiento.
- El entrenamiento matriz de la estrategia

**a) Dimensión explicativa:** qué, porqué, para qué planificar la estrategia. Es el sentido epistemológico de la planificación. Se planifica para obtener rendimiento. Lo que se planifica es el contenido de la estrategia, el programa, el corpus del deporte en í, todo lo que sea objeto de aprendizaje o entrenamiento.

**b) Dimensión contextual:** quién y dónde planificar la estrategia. La planificación práctica la hace el entrenador aunque lo general lo hace el club o selección; en

cuanto a la estrategia del juego el entrenador consensua la planificación con el club y con la federación.

**c) Dimensión metodológica:** cómo y dónde planificar la estrategia. Se planifica en el despacho o en la cancha. Dónde estoy mejor o peor, cuál es lo que va antes o después.

**d) Dimensión evaluadora:** qué, quién, cómo y cuándo planificar. Se toman datos para tener una visión de si la planificación va bien o no. El resultado no es el único ni el más importante de la evaluación actual. No siempre coinciden los resultados con la actuación (juego mal y gano). Hay que leer bien los resultados. Para evaluar hay que ser sistemáticos.

**e) Dimensión pertinencia:** para qué planificar. Vale o no vale la pena lo que hacemos.

Este paso es decisivo, porque nos permite fundamentar en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad.

### **Componentes de la planificación deportiva**

BOMPA, Harre. (2005). afirman: El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos:

**Macro ciclos** (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).

**Meso ciclos** (ciclos de 2 a 8 semanas).

**Micro ciclos** (ciclos de aproximadamente una semana).

**Unidades de entrenamiento** (cada sesión en particular).

## **Periodos temporales de entrenamiento:**

### **Macro ciclo**

Constituye un conjunto de varios periodos, describe ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años.

#### **Fases del macro ciclo:**

- **Adquisición.** Periodo Preparatorio (General y específico).
- **Estabilización.** Periodo Competitivo.
- **Pérdida Temporal.** Periodo Transición.

### **Meso ciclo**

Constituye un conjunto de varios micros ciclos, describe, ciclos de entrenamiento de entre dos a ocho semanas.

### **Micro ciclo**

El micro ciclo es la estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido (7-10 días).

Se caracterizan por:

- Acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos componentes (volumen e intensidad) fluctúan durante dicho periodo.
- El grado de carga varía en función de las características de cada sujeto.
- Mantienen una estructura de carga creciente y variable.
- Tiene como fundamento el principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.

## **Tipos de Micro ciclos**

**Iniciación o introductorio:** para iniciar un periodo.

**Carga:** Se utiliza para plantear cargas importantes y superar los niveles de rendimiento.

**Choque:** Se plantean para superar grandes cargas de entrenamiento y buscar efectos de choque en el rendimiento.

**Acumulación:** Para continuar o acumular determinadas cargas del entrenamiento.

**Competición:** Para preparar una competición importante y obtener un pico en el rendimiento.

**Recuperación o regeneración:** para restablecer o recuperarse de periodos de carga.

## **Cultura Física**

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

SILVA. (2004). “Se denomina Cultura Física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física

una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas”. (Pág. 419).

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

Sin embargo, tampoco podemos olvidarnos que, más allá de que estemos hablando de cultura “física”, la psiquis (la mente) también cumple un rol clave, fundamental en esto de alcanzar el bienestar. Digamos que la mente ayuda a traspasar el bienestar y lograr la plenitud del ser, que está formado, como antes decíamos por un binomio (un conjunto inseparable de dos): cuerpo y mente.

Por eso, evitar las situaciones de estrés, dedicar un tiempo diario para acercarnos a amigos, la familia o seres queridos por nosotros, también contribuye al bienestar. Incluso, la relación de un deporte, que está ligado a lo físico, puede convertirse para nosotros en una especie de “terapia” que ayuda a relajar nuestra mente y logramos disfrutar de eso que hacemos. Pero otras veces, el despeje mental puede estar relacionado con otra actividad como la pintura o la escritura.

### **Clasificación de Cultura Física**

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas y son las siguientes:

## Capacidades físicas condicionales son:

**La flexibilidad:** Según DIETRICH, Harre. (2011). “Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad”.

**La fuerza:** Según DIETRICH, Harre. (2011). “La 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, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, 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 aumenta lo que llamamos tono muscular, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a una persona, sí que la desplazaremos, y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin, a este trabajo se le llama Isotónico”.

**La resistencia:** es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado 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 masa 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.

**La velocidad:** DIETRICH, Harre. (2011) afirma: “Es la capacidad 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:** DIETRICH, Harre. (2011). “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. Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo”.

#### **Las capacidades físicas coordinativas:**

Según DIETRICH, Harre. (2011). Dice que: “En su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es el acto de gesticular las interdependencias entre actividades, en otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz”.

Existen estas capacidades coordinativas:

**La capacidad de acoplamiento o sincronización:** DIETRICH. (2011). Afirma que: “Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí”.

**La capacidad de orientación:** DIETRICH. (2011). Afirma que: “Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo”.

**La capacidad de diferenciación:** DIETRICH. (2011). Afirma que: “Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento”.

**La capacidad de equilibrio:** DIETRICH. (2011). Afirma que: “Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura”.

**La capacidad de adaptación:** DIETRICH. (2011). Afirma que: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

**La capacidad rítmica (Ritmo):** DIETRICH. (2011). Afirma que: Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

**La capacidad de reacción:** DIETRICH. (2011). Afirma que: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

DIETRICH. (2011). “Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática, fuerza isométrica o dinámica fuerza isotónica”.

**Velocidad:** capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

**Flexibilidad:** DIETRICH. (2011). “Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen

todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado, por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física”

## **Categorización de la variable dependiente**

### **Recreación**

MELÉNDEZ. (1999). “El término recreación proviene del latín recreativo, que significa restaurar y refrescar la persona, de ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud, el recrearse permite al cuerpo y a la mente una restauración o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad, si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. (Pág. 267).

Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento.

La recreación se da normalmente a través de la generación de espacios en los que los individuos pueden participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define recreación como “acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención”.

Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

MELÉNDEZ. (1999). “La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión, es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior”. (Pág.267).

Considero según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra

etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado.

### **Áreas de la Recreación**

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad.

Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografiar, bailar o tomar parte en un juego.

El interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observa un espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, coleccionar estampillas cartas de béisbol, ir a un baile, jugar solitario, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta. La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande.

**La recreación se clasifica en:**

**La actitud del individuo:** OROPEZA, Yaniusca. (2013). Recopilado de la web Formación Crítica Cultura Deporte y Recreación - Scribe.

**Sujeto activo:** el sujeto participa de la actividad realizada, disfrutando de la misma.

**Sujeto pasivo:** la persona no es parte de la recreación, sólo actúa como un expectante, no participa directamente.

La orientación a la que esté destinada la actividad recreativa:

**Recreación Motriz:** está vinculada con la actividad física, algunos ejemplos podrían ser la realización de cualquier deporte, caminatas, juegos, bailes y danzas.

**Recreación Cultural:** se relaciona con la actividad cultural. Algunos ejemplos podrían ser la realización de actividades como teatro, pintura, lectura, asistir a espectáculos, museos, entre otros.

**Recreación Social:** se relaciona con el acercamiento con otras personas, pueden ser ejecutadas muchas cosas como asistir a debates, charlas, debates, salidas, encuentros, etc.

**Recreación al aire libre:** son aquellas actividades en las que se entra en relación con el medio ambiente. Este tipo de recreación incita a la integración el medio. Algunos ejemplos podrían ser visita a parques y reservas naturales, campamentos, excursiones, etc.

**Recreación artística:** como lo dice su nombre, son todas aquellas actividades que tienen como finalidad poner en práctica algún talento artístico y que, por lo tanto, producen un beneficio principalmente atractivo. En este caso podemos hablar de tocar algún instrumento musical, esculpir o pintar algo, dibujar, etc.

Las actividades recreativas pueden ser clasificadas según los beneficios que otorgan:

**En relación a la psiquis:** OROPEZA. (2013). “Permite estimular la mente, puede bajar los niveles de ansiedad, de estrés, depresión, un progreso personal (pueden ser generadores de confianza en uno mismo, abandonar la dependencia, resaltar dotes de líder, mejorar capacidades físicas y estéticas), bienestar personal (pueden servir de estimulantes, como fuente de desafíos, permite la expresión de la creatividad, apreciar nuevos aspectos o elementos Formación Crítica Cultura Deporte y Recreación”.

**Recreación activa:** Es aquella recreación que implica una participación activa del sujeto, por lo que puede participar en cualquier tipo de actividad.

**Recreación pasiva:** es lo contrario de lo anterior en este caso el sujeto no tiene un papel activo dentro de la recreación sino que únicamente es un espectador de la acción, la cual la realiza otra persona.

**Beneficios en cuanto a la salud:** algunos ejemplos son optimizar el funcionamiento cardiaco, en diabetes, hipertensión, colesterol, problemas dorsales, control de sobrepeso, etc.

**Beneficios culturales y sociales:** aparecimiento de un sentimiento de pertenencia, compromisos en cuanto a la cultura y la vida política, adquisición de nuevos conocimientos históricos y culturales, vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o coordinación y a su vez el dialogo que permitan comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad, nueva cosmovisión.

**Económicos:** se reducen los gastos por salud, bajan los niveles de ausencia y accidentes laborales, aumenta la productividad, acrecienta los ingresos por el turismo que permiten el progreso en economías nacionales, regionales y locales.

**Beneficios en el medioambiente:** OROPEZA (2013). “Genera cierta conducta respecto al medio que habitamos y el compromiso público por la protección y conservación”. Formación Crítica Cultura Deporte y Recreación.

### **Valor Educativo de la Recreación**

- 1.* Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo.
- 2.* Pone sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.
- 3.* Permite el desarrollo integral de la persona.
- 4.* Integra la persona a la comunidad.
- 5.* Permite la transmisión de la herencia cultural.
- 6.* Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales.
- 7.* Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.
- 8.* Adapta socialmente al niño.
- 9.* Autodisciplina al educando.
- 10.* Da oportunidad para practicar situaciones de mando.
- 11.* Contribuye al desarrollo de la personalidad.
- 12.* Despierta la sensibilidad social.
- 13.* Da oportunidades para descubrir nuevos valores individuales.



*14.* Da oportunidad para descubrir nuevos intereses tanto científicos como culturales.

*15.* Mantiene el equilibrio psico fisiológico del individuo.

*16.* Contribuye al desarrollo orgánico.

### **Principios de la Recreación**

*1.* Proporcionar a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar etc.).

*2.* Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades.

*3.* Todo hombre debe ser alentado para que tenga uno o más hobbies.

*4.* El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal.

*5.* Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.

*6.* El hombre cumple adecuadamente su recreación cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.

*7.* El descanso, el reposo y la reflexión son formas de recreación que no deben ser reemplazadas por otras formas activas.

*8.* Toda persona debe saber algunas canciones para que pueda cantar cuando tenga deseo.

*9.* Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida.

*10.* Las formas de recreación del adulto deben ser las que le permitan emplear aquellas facultades que no utiliza en las demás esferas de su actividad.

### **Importancia de la Recreación**

*1.* Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras, para evitar la muerte prematura de la juventud.

*2.* Enriquece la vida de la gente.

*3.* Contribuye a la dicha humana.

*4.* Contribuye al desarrollo y bienestar físico.

*5.* Es disciplina.

*6.* Es identidad y expresión.

*7.* Como valor grupal, subordina intereses egoístas.

*8.* Fomenta cualidades cívicas.

*9.* Previene la delincuencia.

*10.* Es cooperación, lealtad y compañerismo.

*11.* Educa a la sociedad para el buen uso del tiempo libre.

*12.* Proporciona un medio aceptable de expresión recreativa.

Para el investigador es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos

Con la práctica de la recreación decimos que nos libera de tensiones, nos renueva y nos hace humanizar, lo cual es muy importante en esta era moderna tecnológica y deshumanizadora. Pero la gente por sí sola no puede recrearse debidamente, necesita líderes recreativos en este caso docentes de Educación Física que sean capaces de aplicar adecuadamente las estrategias deportivas adecuadas para una correcta recreación y que sean capaces de ayudar a los estudiantes encontrar retos y metas constructivas y que aprovechen bien su tiempo libre. Considero también que la recreación es pues función y responsabilidad del gobierno y de las instituciones educativas.

## **Deporte**

El deporte es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entrenamiento.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2008). “La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Por ejemplo, el ajedrez es un juego en el que no se realiza ejercicio físico, pero en el que sí se realiza actividad física incluyendo la mental; está reglamentado, tiene carácter competitivo, mejora de la condición física y psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales, por lo que reúne los requisitos para considerarse un deporte”.

Asimismo, de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte “es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que «toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de fair play”

El concepto deporte es la relación con una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas. El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos además es un tiempo de recreación, placer y diversión.

VÁZQUEZ, Benilde. (2004). “El deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas. Es además correcto afirmar que el deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga y el tai-chi, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo”. (Pág. 29).

Considero que los deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas cuyo objetivo único vendría siendo la auto conservación o supervivencia, y asimismo muestran como el hombre, gracias a éstos fue dominando la naturaleza. De aquí podrían derivarse deportes como la jabalina, el tiro al arco, nadar, la lucha cuerpo a cuerpo, entre tantos otros más. Las cuevas de Europa que contienen pinturas hechas por el hombre del paleolítico muestra esto, por el ejemplo la flecha y el arco.

## **Elementos Básicos del Deporte**

### **Reglamentos:**

El reglamento es el elemento principal pues regula todos los aspectos del juego y la competición y determina las principales características, y por eso incluye aspectos como:

- Las instalaciones y el uso del espacio
- Los participantes
- Las reglas de juego.

- El sistema de puntuación
- Los jueces y árbitros
- Los aspectos técnicos

Los aspectos técnicos de cada deporte varían según la actividad a la que se refiere, por ello cada deporte tiene una técnica diferente constituida por gestos concretos o habilidades motrices específicas que permiten la máxima eficiencia para llevar a cabo las series de acciones que se realizan durante la práctica de dicho deporte, además, estos aspectos técnicos están condicionados por las reglas de juego, el espacio de práctica, las características y los participantes. Este es uno de los aspectos que requieren un largo aprendizaje y un entrenamiento constante en el deporte

### **Los aspectos tácticos y estratégicos**

La estrategia es el pensamiento previo a la competición que se lleva a cabo tanto en deportes colectivos como individuales y por lo tanto también en los naturales, para organizar la participación y el planteamiento general del juego y prevé de forma teórica distintas tácticas según el desarrollo del juego.

### **La comunicación en los deportes**

La comunicación es uno de los elementos más importantes que solo se aparece en los deportes colectivos y es prácticamente gestual o motriz y se usa para:

- Facilitar la transmisión de la pelota a un miembro del equipo
- Organizar el equipo y los sistemas de juego
- Ayudar a tomar decisiones

### **Deportes Colectivos**

Los deportes colectivos son aquellas actividades en las que participa un grupo de personas, con unos objetivos comunes, para alcanzar una misma finalidad

deportiva siguiendo unas reglas. Existen dos grandes grupos de deportes colectivos diferenciados por el tipo de acciones que se desarrollan:

- Los deportes de oposición–cooperación
- Los deportes de cooperación

Como ejemplo del deporte colectivo tenemos el fútbol

### **Deportes Individuales**

Los deportes individuales son aquellos que son practicables por una sola persona que realiza acciones motrices en un espacio.

En este tipo de deportes las personas que los realizan pueden tener adversarios o no, por ello este tipo de deportes está dividido en dos grandes grupos:

- Los deportes con oposición
- Los deportes sin oposición

Como ejemplo de deporte individual tenemos el esquí

### **Deportes Naturales**

Los deportes naturales o actividades en la naturaleza son aquellos deportes que se llevan a cabo al aire libre sin importar las inclemencias del tiempo. En un principio estos deportes fueron organizados por grupos escolares con fines educativos pero pronto se popularizan las agrupaciones culturales y asociaciones de aficionados, que organizan actividades en la naturaleza con finalidades recreativas.

Este grupo de deportes engloba a los deportes colectivos e individuales. Como ejemplo del deporte natural está el remo.

Hoy en día los deportes más practicados en el mundo son el voleibol (más de 990 millones de practicantes), baloncesto (más de 400 millones), ping pong (más de 300 millones), fútbol (más de 240 millones), bádminton (más de 200 millones) y el tenis (más de 60 millones). Otros deportes populares en el mundo son el baseball, el handball, el hockey, el judo, el rugby, el ciclismo y el cricket. Recuperado de [www.monografias.com](http://www.monografias.com) › salud › deportes.

Es muy importante enunciar que los deportes han permanecido y trascendido en el tiempo por un deseo innato de mejorar y superarse, de aquí se entiende la necesidad por entrenar día a día el ejercicio físico. El deporte, además de mejorar el estado físico de la persona, desarrolla los músculos, previene de enfermedades cardiovasculares otorga valores aplicables al diario vivir. La cooperación en el sentido del trabajo en equipo que luchan por conseguir un mismo fin; si no se coopera con aquellos del mismo equipo, éste pierde, y asimismo pierde la persona en un sentido individual.

### **Juegos deportivos**

El juego representa una actividad (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse, de las cuales se deriva placer, expresión personal y satisfacción, de manera que la participación en el propio juego provee la gratificación deseada.

El término jugar implica hacer cosas por las que no se recibe nada a cambio. Son parecidas a las actividades de la infancia. Es, pues, una actividad lúdica o la práctica de actividades sin esperar recibir nada a cambio, se desarrolla en ausencia de intereses.

El juego implica hacer cosas por la que no se recibe nada a cambio. El juego puede ser también interpretado como una actividad que requiere el organismo humana en crecimiento. Es un fenómeno biológico y sociológico.

Es la actividad más pura y espiritual del ser humano. Los juegos nuevos enfatizan la libertad del tiempo, la concentración en la actividad misma y la euforia del participante, el cual al involucrarse, ignora todo cuanto sucede a su alrededor. La actividad lúdica representa una competencia gratuita, una ausencia de intereses. El término lúdico se refiere a las actividades relativas al juego. Es una fuente de alegría y placer, terapia contra el aburrimiento la excesiva seriedad y la despersonalización de la vida actual. Muestra de que la espontaneidad no se halla reprimida. La capacidad lúdica es un signo de madurez.

Estoy seguro de que el juego es el medio mediante el cual los estudiantes en fantasía conocen la realidad. Es una actividad voluntaria o labor ejecutada con ciertos límites fijos de tiempo y lugar, de acuerdo a las reglas libremente conocidas. El juego y esparcimiento son tan instructivos como el estudio. Aunque el juego no se considera como un deporte o Educación física, los elementos del juego pueden encontrarse en ambos.

### **CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO**

- Son patrones de actividades activas o pasivas. El juego no necesariamente tiene que ser de tipo físico.
- Es espontáneo, libre
- Son voluntarias o de libre autoexpresión (motivadas intrínsecamente). Son pues acciones instintivas.
- Se deriva placer o satisfacción inmediata (el acto de jugar por sí mismo representa la recompensa). El juego enfatiza el disfrute. Se dirige hacia la diversión, exploración, satisfacción, entretenimiento y expresión personal.
- La participación en el propio juego representa la recompensa deseada, las acciones que se realizan por la gratificación inmediata derivada, sin pensar en beneficios ulteriores. No tiene un fin determinado.
- Se practica durante el ocio.
- Provee para la expresión personal.



- Puede ser repetitivo
- Comúnmente la persona que juega se desvincula del tiempo
- Son gobernadas por reglas implícitas o explícitas"
- Comúnmente no es competitivo. Publicado por CADENA, Mónica Alexander (2003) Bachiller con énfasis en Salud Infantil Ibagué-Colombia (Recuperado el 15 de julio del 2014 de <http://www.monografias.com>)

Es importante que para jugar mejor es recomendable hacerlo en parejas o con un grupo, se debe utilizar poco o ningún dinero, inventar reglas nuevas que todos acepten, se puede jugar para ganar, pero saber perder, aprender nuevos juegos. Las ventajas del juego es que nos ayudan a desprendernos de los problemas cotidianos y libera la parte irracional del ser humano. La manera de alcanzar el equilibrio y la buena forma psicológica.

## **Clases de Juegos**

### **Juegos populares**

Los juegos populares están muy ligados a las actividades del pueblo llano, y a lo largo del tiempo han pasado de padres a hijos. De la mayoría de ellos no se conoce el origen: simplemente nacieron de la necesidad que tiene el hombre de jugar, es decir, se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras.

Los juegos populares suelen tener pocas reglas y normalmente sencillas, y en ellos se utiliza todo tipo de materiales, sin que tengan que ser específicos del propio juego. Todos ellos tienen sus objetivos y un modo determinado de llevarlos a cabo: perseguir, lanzar un objeto a un sitio determinado, conquistar un territorio, conservar o ganar un objeto, etc. Su práctica no tiene una trascendencia más allá del propio juego, no está institucionalizado, y el gran objetivo del mismo es divertirse.

## **Juegos tradicionales**

Son juegos más solemnes que también han sido transmitidos de generación en generación, pero su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el paso del tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son similares, independientemente de donde se desarrollen.

## **Juegos infantiles**

El juego funcional o de ejercicio

Entre los 0-5 años. Son propios del estadio sensorio motor. Consisten en repetir acciones por el placer de obtener un resultado inmediato. Los beneficios del juego funcional son:

- Desarrollo sensorial
- Coordinación de los movimientos y los desplazamientos.
- Desarrollo del equilibrio estático y dinámico.
- Comprensión del mundo que rodea al bebe.
- Auto superación.
- Interacción social con el adulto de referencia.
- Coordinación óculo-manual.

Una modalidad de juego de ejercicio es el juego turbulento. Es un juego motor que consiste en carreras, saltos, persecuciones, luchas, etc.

## **Juegos infantiles exteriores**

Los juegos infantiles exteriores se encuentran en parques o centros recreativos, estos juegos tienen la tarea de ser duraderos, divertidos, resistentes y sobre todo

seguros debido al público al que van dirigidos, los cuales son niños menores de 10 años en su mayoría.

Una de las ventajas más notables de estos juegos se encuentra:

- Interacción con otras personas de la misma edad que el niño
- Promueve la amistad con los demás niños.
- Demanda de mejoramiento de seguridad
- Cuidados y mantenimientos a parques más frecuentes
- Mayor número de personas en los parques

Estos juegos infantiles pueden tener la combinación de pequeñas res baladillas así como columpios y otros aditamentos como red para escalar, túneles.

### **El juego simbólico**

Entre los 2-7 años. Estadio pre operacional. Consiste en simular situaciones reales o imaginarias, creando o imitando personajes que no están presentes en el momento del juego. Los beneficios del juego simbólico son:

- Comprensión y asimilación el entorno.
- Aprendizaje de roles establecidos en la sociedad adulta.
- Desarrollo del lenguaje.
- Desarrollo de la imaginación y la creatividad.

### **El juego de reglas**

Tiene un carácter necesariamente social. Se basa en reglas simples y concretas que todos deben respetar. La estructura y seguimiento de las reglas definen el juego. Los beneficios del juego de reglas son:

- Se aprende a ganar y perder, a respetar turnos y normas y opiniones o acciones de los compañeros de juego.
- Aprendizaje de distintos tipos de conocimientos y habilidades.

- Favorecimiento del desarrollo del lenguaje, la memoria, el razonamiento, la atención y la reflexión.

### **El juego de construcción**

Aparece alrededor del primer año. Se realiza en paralelo a los demás tipos de juego. Evoluciona con los años. Los beneficios del juego de construcción son:

- Potenciación de la creatividad.
- Desarrollo de la generosidad y el juego compartido.
- Desarrollo de la coordinación óculo-manual.
- Aumento del control corporal durante las acciones.
- Incremento de la motricidad fina.
- Aumento de la capacidad de atención y concentración.
- Estimulación de la memoria visual.
- Mejora de la comprensión y el razonamiento espacial.
- Desarrollo de las capacidades de análisis y síntesis.

### **Juegos de mesa**

Los juegos con tablero, que utilizan como herramienta central un tablero en donde se sigue el estado, los recursos y el progreso de los jugadores usando símbolos físicos. Muchos también implican dados o naipes. La mayoría de los juegos que simulan batallas son de tablero, y éste puede representar un mapa en el cual se mueven de forma simbólica los contendientes. Algunos juegos, como el ajedrez y el go son enteramente deterministas, basados solamente en la estrategia. Los juegos infantiles se basan en gran parte en la suerte, como la Oca, en el que apenas se toman decisiones, mientras que el parchis parqués en Colombia es una mezcla de suerte y estrategia. El Trivial es aleatorio en tanto que depende de las preguntas que cada jugador consiga.

## **Juegos de naipes**

Los juegos de naipes utilizan como herramienta central una baraja. Esta puede ser española, de 40 ó 48 naipes o francesa de 52 cartas, y depende del juego el uso de una u otra. Los naipes se utilizan para hacer magia.

## **Videojuegos**

Los videojuegos son aquellos que controlan un ordenador o computadora, que pueden crear las herramientas virtuales que se utilizarán en un juego, como naipes o dados o elaborados mundos que se pueden manipular. Es uno de las más populares clases de juego, ya que en la época actual se lo utiliza mucho.

## **Juegos de rol**

Los juegos de rol son un tipo de juego en el que los participantes asumen el papel de los personajes del juego. En su origen el juego se desarrollaba entre un grupo de participantes que inventaban un guión con lápiz y papel. Unidos, los jugadores pueden colaborar en la historia que implica a sus personajes, creando, desarrollando y explorando el escenario, en una aventura fuera de los límites de la vida diaria.

## **Actividad física**

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realizan las personas durante un determinado período mayor a treinta minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de tiempo libre. Ello acrecienta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

## **Efectos de la actividad física**

Se ha notificado que los escolares de ambos sexos que tienen obesidad ven televisión más tiempo y realizan acciones menos aceleradas y más transitorias que estudiantes normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y oprimidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la Educación Física

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular, mortalidad cardiovascular y total.

PÉREZ, Romero. (2003). “La actividad física no sólo acrecienta el consumo de calorías sino también el metabolismo, que puede permanecer elevado después de treinta minutos de acabar una actividad física contenida. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante cuarenta y ocho horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal”.

Un descenso de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

## **Beneficios de la actividad física**

La práctica de la actividad física en forma consecuente y regular debe tomarse como un elemento propio en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejora de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias.

## **Aspectos de la actividad Física**

**A nivel orgánico:** Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal. Aumento de la resistencia a la fatiga corporal, cansancio.

**A nivel cardíaco:** Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejora de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

**A nivel pulmonar:** Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alveolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de desórdenes cardíacas, ritmo irregular del corazón.

**A nivel metabólico:** Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol, bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la azúcar, aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.

**A nivel de la sangre:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.

**A nivel neuro-endócrino:** Se producen endorfinas que son hormonas ligadas a la sensación de bienestar, disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.

**A nivel del sistema nervioso:** Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular. A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

**A nivel osteo muscular:** Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.

**A nivel psíquico:** Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

### **Consecuencias de la inactividad física**

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.



- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas o sea las várices.
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.
- Disminuye el nivel de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.
- La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

## **Los Ejes Transversales**

### **Sumak Kawsay (Buen Vivir)**

"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."

### **Derechos del buen vivir**

- Trabajo y seguridad social

- Hábitat y vivienda
- Agua y alimentación
- Educación
- Comunicación e información
- Cultura y ciencia

ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL ME. (2010). "Ambiente sano  
 "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. (Pág. 17).

ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL ME. (2010). Afirma que: "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." (Pág 17).

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

### **La interculturalidad**

ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL ME. (2010). "El reconocimiento a la diversidad de manifestaciones étnico-culturales en las esferas local, regional, nacional y planetaria, desde una visión de respeto y valoración." (Pág. 17).

(ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL ME. (2010). “La interculturalidad se refiere a la interacción entre culturas, de una forma respetuosa, donde se concibe que ningún grupo cultural está por encima del otro, favoreciendo en todo momento la integración y convivencia entre culturas. En las relaciones interculturales se establece una relación basada en el respeto a la diversidad y el enriquecimiento mutuo; sin embargo no es un proceso exento de conflictos, estos se resuelven mediante el respeto, el diálogo, la escucha mutua, la concertación y la sinergia. Es importante aclarar que la interculturalidad no se ocupa tan solo de la interacción que ocurre, por ejemplo, entre un chino y un boliviano, sino además la que sucede entre un hombre y una mujer, un niño y un anciano, un rico y un pobre, un marxista y un liberal, etc.” (Pág. 17).

### **La formación de una ciudadanía democrática**

ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL ME. (2010). “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”. (Pág. 17)

### **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 socio-ecológico, los hábitos alimenticios y de higiene, el empleo productivo del tiempo libre.

## **La educación sexual en los jóvenes**

El conocimiento y respeto por la integridad de su propio cuerpo, 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.

### **2.5 Formulación de la Hipótesis**

La correcta aplicación de estrategias deportivas si incide positivamente en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares de la Escuela de Educación Básica Juan León Mera, del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

### **2.5 Señalamiento de Variables**

#### **Variable Independiente**

Estrategias deportivas

#### **Variable dependiente**

Desarrollo de la Recreación

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque Cualitativo y Cuantitativo**

La investigación por estar dentro de un enfoque constructivista, la metodología que se siguió tiene una modalidad cuali cuantitativa; cuantitativa porque se obtuvo datos numéricos que fueron tabulados estadísticamente y cualitativo porque los resultados fueron interpretados con la ayuda del Marco Teórico.

#### **3.2 Modalidades de la Investigación.**

##### **Investigación Documental – Bibliográfica**

Tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada basándose en fuentes de consulta tales como: libros, revistas, periódicos e internet.

##### **Investigación de Campo**

Porque la investigación se realizó en el lugar de los hechos, esto es en la escuela de Educación Básica Juan León Mera del cantón Latacunga.

#### **3.3 Niveles o tipo de Investigación**

##### **Explorativa**

Porque se describió las características y particularidades del problema en el contexto investigado, en el cual se desarrolló nuevos métodos. Se generó

hipótesis, reconociendo las variables de interés investigativo, permitió sondear un problema poco investigado o desconocido en un contexto particular.

### **Descriptiva**

Porque se detallaron las causas y consecuencias del problema estudiado, comparó entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras, permitió clasificar elementos y estructuras, modelos de comportamiento, según ciertos criterios, distribuyó datos de variables consideradas aisladamente.

### **Asociación de Variables**

Porque en la investigación se estableció la relación de la variable independiente y la variable dependiente, permitió también evaluar las variaciones y comportamiento de una variable en funciones de otra variable, mide el grado de relaciones entre variables y determina tendencias, modelos de comportamiento mayoritario.

## **3.4 Población y Muestra**

El trabajo de titulación toma como grupo de estudio a 54 estudiantes regulares y 10 estudiantes que presentan capacidades especiales tales como: capacidad auditivo:1 niña, capacidad física: 1 niño, Capacidad intelectivas – cognitivas: 3 niñas y 5 niños y a 8 docentes de la institución Juan León Mera, de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi.

Tomado al grupo de manera propositiva y en virtud del número, para el diagnóstico no se aplica en cálculo de muestra.

La población fue repartida de la siguiente manera:

Cuadro No. 1 Población

INFORMANTES	FRECUENCIA Fr.	PORCENTAJE %
Estudiantes	64	88.88%
Docentes	8	11.11%
TOTAL	72	99.99%

Elaboración: Investigador

Por confiabilidad de la investigación se trabajó con toda la población que está en capacidad de responder a la encuesta; la misma que es pequeña, por lo tanto no va ser necesario calcular la muestra.

### 3.5 Operacionalización de variables

#### 3.5.1 Operacionalización de la variable independiente: ESTRATEGIAS DEPORTIVAS

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
Es un conjunto de actividades deportivas de que se sirve el docente para aplicar durante el desarrollo de la práctica deportiva de forma eficaz y eficiente mediante la inducción del juego lúdico.	<p>Actividades deportivas</p> <p>Práctica Deportiva</p> <p>Juego lúdico</p>	<p>Demuestra la concentración y perfeccionamiento durante el desarrollo de las actividades deportivas.</p> <p>-Desarrolla adecuadamente las estrategias deportivas durante la práctica del deporte.</p> <p>Practica adecuadamente el juego de forma intrínseca voluntaria dentro del grupo.</p>	<p>¿Las actividades deportivas conllevan a mantener una vida saludable en el binomio cuerpo y mente?</p> <p>¿Cuáles son las actividades deportivas aplicadas en la práctica del deporte?</p> <p>¿Cuáles son las estrategias deportivas utilizadas para desarrollar el deporte en los niños?</p> <p>¿Las estrategias deportivas utilizadas en la práctica deportiva están relacionadas a las necesidades de cada estudiante?</p> <p>¿La práctica adecuada del juego conlleva a relucir el talento de cada estudiante?</p> <p>-¿Los juegos responden a las necesidades y capacidades deportivas del estudiante, manifestando autonomía y colaboración durante el desarrollo?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario.</p>

Cuadro nº 2

Elaboración Investigador



### 3.5.2 Operacionalización de la variable dependiente: RECREACIÓN

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
Es un conjunto de destrezas y habilidades adquiridas por el individuo en las cuales está puesta en marcha la diversión, así como también la relajación y el entretenimiento entre docentes y estudiantes con capacidades especiales y regulares.	Destrezas	Demuestra las destrezas motriz y cognitiva adquiridas durante la recreación.	¿Cree que la recreación conlleva a tener habilidades deportivas intrínsecas e intrínsecas en los estudiantes?	Encuesta  Cuestionario
	Habilidades	Desarrolla habilidades deportivas intrínsecas e extrínsecas durante la recreación	¿Utiliza medios competitivos para desarrollar las destrezas durante la recreación deportiva de los niños con capacidades especiales y regulares?	
	Diversión y Relajación	Participa adecuadamente de manera refrescante y alegre en el momento de la recreación Considera que la relajación es indispensable durante la recreación.	¿Considera que la diversión permite obtener beneficios del cuerpo, y de la mente en los estudiantes durante la recreación?  ¿Demuestra calma y tranquilidad al momento de la recreación?	
	Entretenimiento	Siente entretenimiento durante la ejecución de las actividades en el momento de la recreación.	¿Emplea adecuadamente el tiempo libre para divertirse evadiendo sus preocupaciones?	

Cuadro n° 3

Elaboración: Investigador

### 3.6 Técnicas e Instrumentos de recuperación de datos

Según el indicador y el dato a buscar y registrar, las técnicas e instrumentos son diferentes. Para el caso del trabajo de titulación con intervención, se citan como opciones los siguientes: encuesta – cuestionario, entrevista - guía de entrevista.

#### **Valides y confiabilidad.**

Los instrumentos son diseñados y validados con respaldo profesional del tutor del trabajo de titulación.

### 3.8 Plan para Recolección de la Información

Cuadro N° 4

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación
2.-¿De qué personas u objetos?	73 encuestados
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Las estrategias deportivas en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares.
4.- ¿Quién?	El investigador
5.- ¿Cuándo?	En el año lectivo 2013 – 2014
6.- ¿Dónde?	En la escuela de Educación Juan León Mera.
7.- ¿Cuántas veces?	2 veces una piloto y otra definitiva
8.-¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
9.- ¿Con qué?	Cuestionarios
10.- ¿En qué situación?	En las aulas de la institución

Elaboración: Marco Lema

### **3.9 Plan para el Procesamiento de la Información**

Se recogió la información de la Entrevista y la Encuesta aplicando el Chi cuadrado en la que con 3 grados de libertad es 7,81 y el valor calculado es 15,20; por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, determinando que La correcta aplicación de las estrategias deportivas si incide positivamente en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares de la Escuela de Educación Básica “Juan León Mera” del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi del año lectivo 2013-2014.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

#### 4.1 RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS ESTUDIANTES.

1.- ¿Consideras que tu docente debe aplicar estrategias deportivas en la hora de Cultura Física?

Cuadro N° 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	36	56,25
FRECUENTE	13	20,31
RARA VEZ	15	23,44
NUNCA	0	0
TOTAL	64	100

ELABORADO POR: Marco Lema

FUENTE: Encuesta

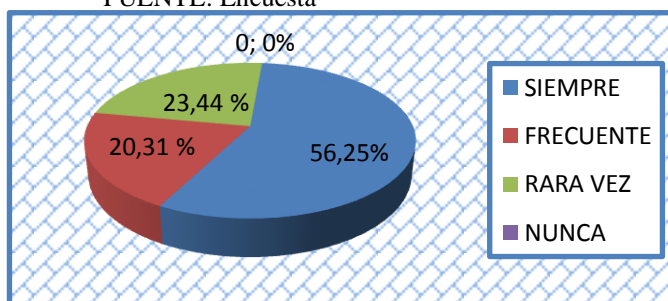


Gráfico N° 5

#### Análisis

Con respecto a esta pregunta, 36 estudiantes, que representa el 56,25%, manifiestan que SIEMPRE; 13 estudiantes, equivalente al 20,31%, dicen que FRECUENTE, 15 estudiantes manifiestan que RARA VEZ.

#### Interpretación

Esto implica que los docentes de Cultura Física deben elaborar, mejorar y aplicar diferentes estrategias deportivas motivadoras durante la hora clase del Área de Educación Física que imparten a sus estudiantes.

**2.- ¿Crees necesario que los profesores de Educación Física deben emplear estrategias deportivas adecuadas para incluir a los niños con capacidades especiales y regulares de la escuela?**

Cuadro N° 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	39	60,94
FRECIENTE	15	23,44
RARA VEZ	9	14,06
NUNCA	1	1,56
TOTAL	64	100

Elaborado por: Marco Lema  
Fuente: Encuesta

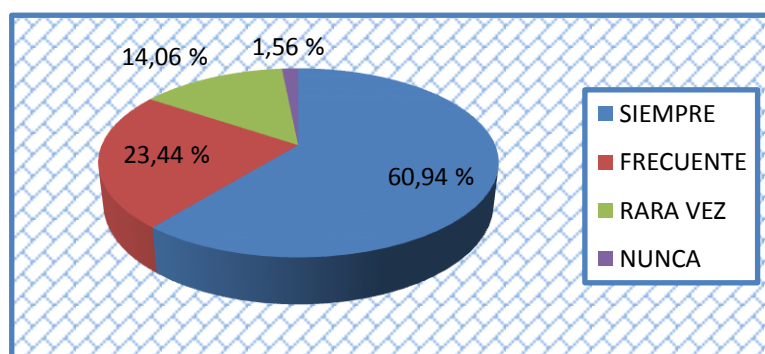


Gráfico N° 6

### **Análisis**

Con respecto a esta pregunta, 39 estudiantes, que representa el 60.94%, manifiestan que SIEMPRE; 13 estudiantes, equivalente al 20.31%, dicen que FRECUENTE, 15 estudiantes manifiestan que RARA VEZ.

### **Interpretación**

Esto implica que los docentes de Cultura Física deben diseñar estrategias deportivas inclusivas donde todos participen en las diferentes actividades durante la hora de Educación Física logrando así la integración del estudiantado.

**3.- ¿Consideras que las estrategias deportivas deben ser adaptadas a la necesidad de cada estudiante?**

Cuadro N° 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	37	57,81
FRECUENTE	16	25,00
RARA VEZ	6	9,38
NUNCA	5	7,81
TOTAL	64	100

Elaborado por: Marco Lema  
Fuente: Encuesta

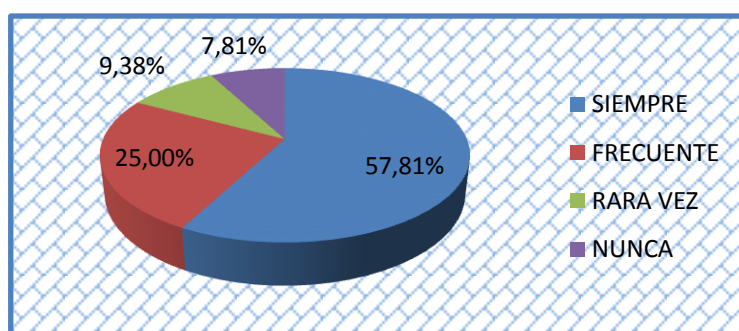


Gráfico N°7

**Análisis**

7 estudiantes, que equivale al 57.81%, dicen que SIEMPRE; 16 estudiantes, equivalentes al 25%, aducen que FRECUENTE; 6 docentes, con un porcentaje de 9.38%, mencionan RARA VEZ; 4 estudiantes, que equivale el 7.81%, manifiesta que NUNCA.

**Interpretación**

Lo que involucra a que los docentes de Educación Física debemos tomar en cuenta las diferencias individuales para adaptar estrategias deportivas acorde a las necesidades de cada uno consiguiendo la integración de todo el grupo.

**4.- ¿Crees que las estrategias deportivas utilizadas correctamente conllevan a tener pasión por el deporte?**

Cuadro N° 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	32	50,00
FRECUENTE	19	29,69
RARA VEZ	12	18,75
NUNCA	1	1,56
TOTAL	64	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

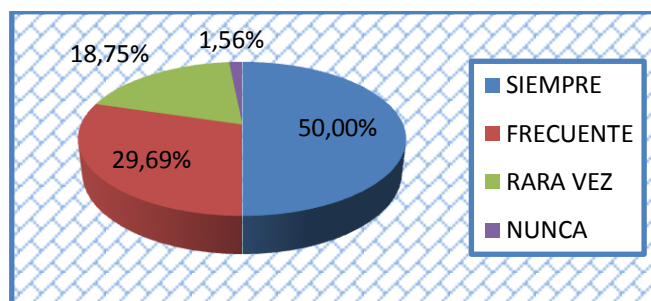


Gráfico N° 8

**Análisis**

En esta pregunta 32 Estudiantes, que representa el 50%, manifiestan que SIEMPRE; 19 estudiantes, con un porcentaje del 29.69%, manifiestan, FRECUENTE; 12 alumnos, que representa el 18.75% dice que RARA VEZ; 1 estudiante, que representa el 1.56%, aducen que NUNCA.

**Interpretación**

Con una correcta aplicación de las estrategias deportivas por parte del docente a los estudiantes, les gustará practicar el deporte sin tener impedimento de cualquier dificultad que ellos tuvieren para que en el momento de realizar algún deporte ellos practiquen de manera motivada.

**5.- ¿Consideras que las estrategias deportivas ejecutadas correctamente por parte del docente conllevan a obtener deportes competitivos?**

Cuadro N° 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	23	35,94
FRECUENTE	16	25,00
RARA VEZ	18	28,13
NUNCA	7	10,94
TOTAL	64	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

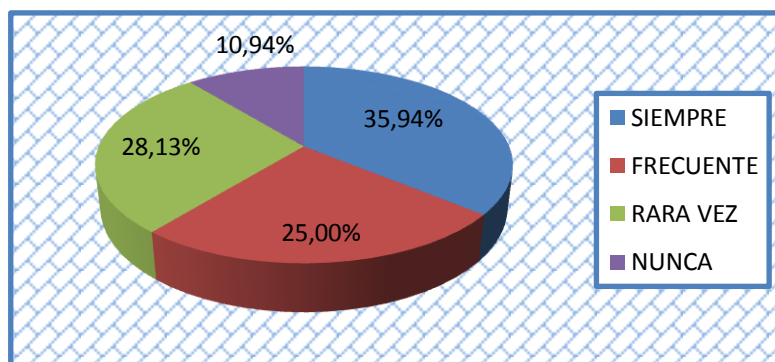


Gráfico N° 9

**Análisis**

23 estudiantes, que representa el 35.94%, manifiestan que SIEMPRE; 16 estudiantes, que representan el 25% aducen que FRECUENTE; 18 estudiantes, equivalentes al 28.13%, aducen RARA VEZ; 7 estudiante, equivalente a 10.94%, aduce que NUNCA

**Interpretación**

Esto implica que la mayoría de los docentes de Cultura Física deben aplicar correctamente las estrategias deportivas de una manera dinámica al momento de impartir las clases, para que los estudiantes de la institución participen activamente en competencias dentro y fuera del establecimiento educativo.



**6.- ¿Piensas que la recreación desarrolla destrezas y habilidades en los estudiantes con capacidades especiales y regulares?**

Cuadro N° 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	46	71,88
FRECUENTE	12	18,75
RARA VEZ	2	3,13
NUNCA	4	6,25
TOTAL	64	100

Elaborado por: Marco Lema  
Fuente: Encuesta

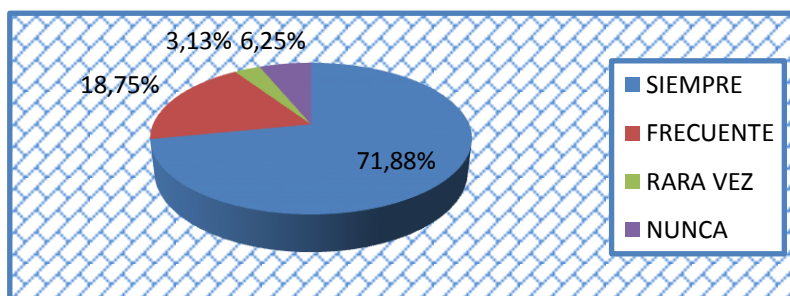


Gráfico N° 10

**Análisis**

46 Estudiantes, que representa el 71.88%, manifiestan que SIEMPRE; 12 estudiantes, equivalentes al 24.62%, aducen que son FRECUENTE; 2 estudiantes, con un porcentaje del 3.13%, dicen que NUNCA.

**Interpretación**

Esto implica que los maestros debemos practicar la recreación en todo momento deportivo, que los estudiantes tengan amor al deporte, que les guste y se sientan motivados integrando a todos los niños sin excluirlos del grupo.

**7.- ¿Consideras necesario que tu docente debe adaptar actividades lúdicas para desarrollar la recreación tanto de los niños con capacidades especiales y regulares?**

Cuadro N° 11

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	38	59,38
FRECUENTE	17	26,56
RARA VEZ	5	7,81
NUNCA	4	6,25
TOTAL	64	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

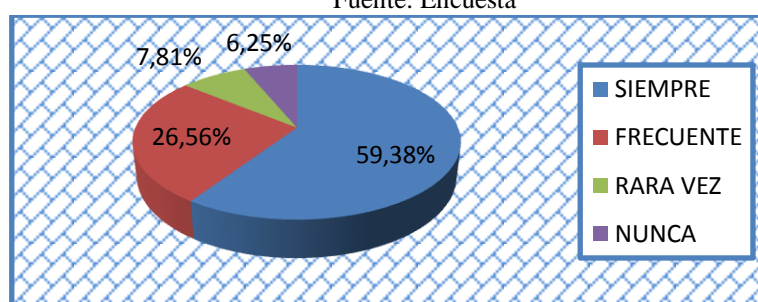


Gráfico N° 11

### **Análisis**

38 Estudiantes, que representan el 59.38%, manifiestan que SIEMPRE; 17 estudiantes, que representan el 26.56%, dicen FRECUENTE; 5 estudiantes, que equivale el 7.81%, dicen que son RARA VEZ; 4 estudiantes, con un porcentaje del 6.25%.

### **Interpretación**

La mayoría de los niños manifiestan que la diversión permite obtener beneficios sanos, del cuerpo y de la mente por ello son capaces de demostrar actitudes y aptitudes positivas que ayuden en la integración óptima de los niños con capacidades especiales y regulares con una buena guía de parte del docente de Cultura Física.

## 8.- ¿Supones que la recreación es el medio adecuado para tener un cuerpo y mente saludable?

Cuadro N° 12

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	42	65,63
FRECUENTE	10	15,63
RARA VEZ	11	17,19
NUNCA	1	1,56
TOTAL	64	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

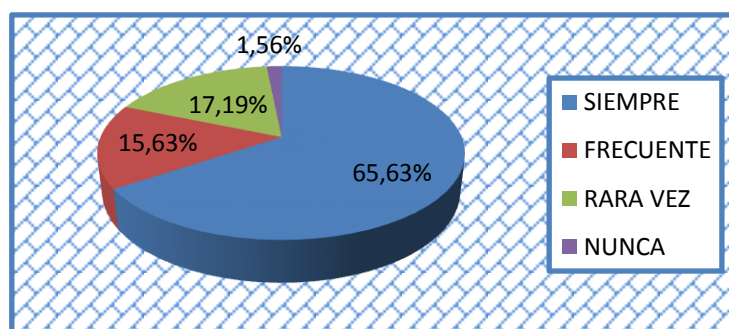


Gráfico N° 12

### Análisis

Con respecto a esta pregunta, 42 estudiantes, que representa el 65.63%, aducen que SIEMPRE;; 10 escolares, con un porcentaje de 15.63%, mencionan FRECUENTE; 11 alumnos, que equivale el 17.19%, dicen RARA VEZ; 1 educando, representado con el 1.56%, aducen que NUNCA.

### Interpretación

La mayor población encuestada indica que los docentes deben desarrollar juegos recreativos que les guste, como también es necesario que todos los estudiantes tengan ese gusto por recrearse y participar activamente en el desarrollo de los juegos, por lo que es necesario que los docentes se fijen en las necesidades y habilidades de cada uno.

**9. ¿Piensas que la recreación es el medio apropiado para mejorar tu autoestima, la diversión y el relajamiento de tu cuerpo y de tu mente?**

Cuadro N° 13

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	37	57,81
FRECUENTE	17	26,56
RARA VEZ	6	9,38
NUNCA	4	6,25
TOTAL	64	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

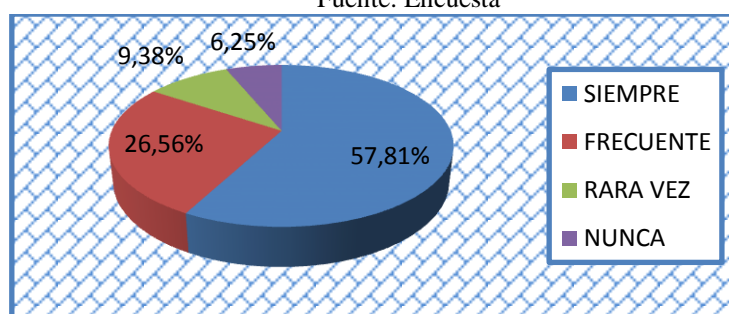


Gráfico N°13

**Análisis e Interpretación**

Con respecto a esta pregunta 37 estudiantes que representa el 57.81% dicen que SIEMPRE; 17 docentes que representa el 26.56% manifiestan que FRECUENTE; 6 estudiantes que representan el 9,38% mencionan que RARA VEZ.

**Interpretación**

Es necesario que los docentes pensemos en que estamos trabajando con seres humanos y las clases deportivas deben ser motivadoras y dinámicas con la participación de todos los estudiantes por igual con el fin de desarrollar la autoestima garantizando una diversión sana para que se sientan relajados tanto la mente como su cuerpo.

**10.- ¿Crees que tu maestro de Cultura Física debe estar capacitado y actualizado en desarrollar con eficiencia y eficacia la recreación tanto de niños con capacidades especiales y regulares?**

Cuadro N° 14

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	78,13
NO	14	21,88
TOTAL	64	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

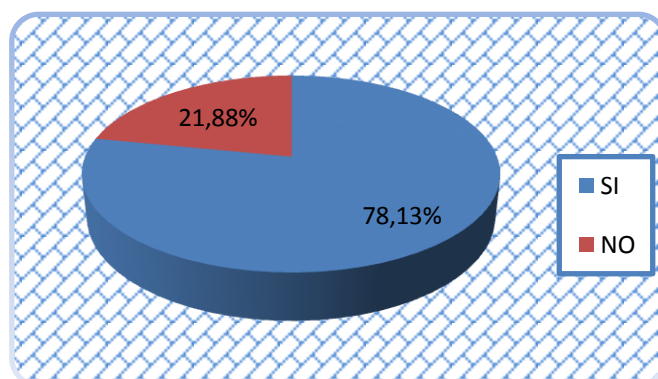


Gráfico N°14

### **Análisis**

Con respecto a esta pregunta 50 estudiantes, que representan el 78.13%, manifiestan que SI; 14 alumnos, con un porcentajes del 21.88%, mencionan que NO.

### **Interpretación**

Esto quiere decir que los docentes deben estar preparados y capacitados con estrategias deportivas tecnológicas para impartir una adecuada recreación de los niños/as especiales y regulares, pero también hace falta más preparación y vinculación para llegar a sus estudiantes aplicando adaptaciones curriculares y deportivas de acuerdo a la necesidad de cada individuo con el fin de obtener resultados positivos en su totalidad y los niños estén felices.

## 4.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADOS A LOS DOCENTES.

### 1.- ¿Aplica usted estrategias deportivas en la hora de Cultura Física?

Cuadro N° 15

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	25,00
FRECUENTE	2	25,00
RARA VEZ	4	50,00
NUNCA	0	-
TOTAL	8	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

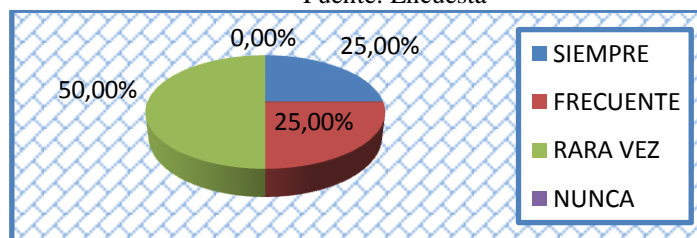


Gráfico N° 15

#### **Análisis**

2 Maestros, que equivale al 25%, manifiestan que SIEMPRE; 2 maestros, que representan el 25%, aducen que FRECUENTAN y 4 maestros, que representan el 50%, manifiestan que RARA VEZ.

#### **Interpretación**

Según la encuesta aplicada a los docentes podemos decir que no tienen mucho conocimiento en aplicar estrategias deportivas con los niños con capacidades especiales y regulares de la escuela. Por lo que es necesario que los docentes debemos capacitar más en esta Área por cuanto desconocemos los procesos para realizar estas maniobras deportivas.

**2.- ¿Usted como docente de Cultura Física cree que es necesario emplear estrategias deportivas con los niños con capacidades especiales y regulares de la escuela?**

Cuadro N° 16

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	37,50
FRECUENTE	5	62,50
RARA VEZ	0	-
NUNCA	0	-
TOTAL	8	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

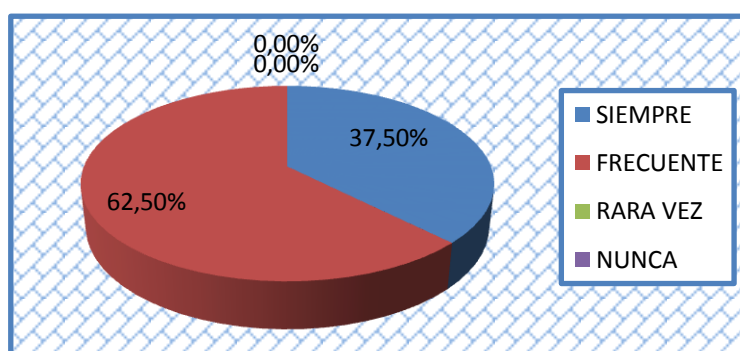


Gráfico N° 16

### **Análisis**

En esta pregunta 3 docentes que representan el 37.50%, dicen que SIEMPRE, 5 maestros, que equivale a 62.50%, manifiesta que FRECUENTE.

### **Interpretación**

Esto implica que no todos los docentes estamos preparados y capacitados para aplicar correctamente estrategias deportivas a los niños/as que presentan capacidades educativas especiales, por lo que hace falta más preparación y capacitación en el área de Cultura Física.

**3. ¿Considera que las estrategias deportivas deben ser adaptadas a la necesidad de cada estudiante?**

Cuadro N° 17

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	50,00
FRECUENTE	3	37,50
RARA VEZ	0	-
NUNCA	1	12,50
TOTAL	8	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

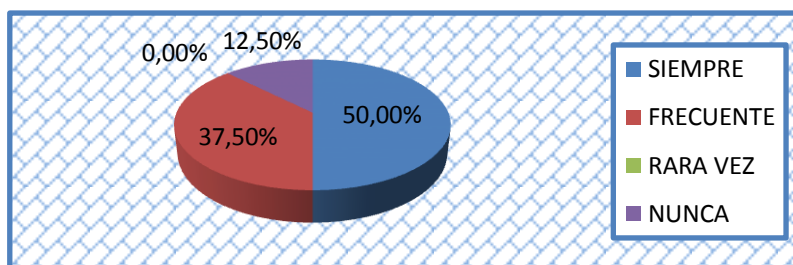


Gráfico N° 17

**Análisis**

3 maestros, que representa el 50%, manifiestan que SIEMPRE, 3 maestros, que equivale a un porcentaje del 37.50%.

**Interpretación**

La mitad de los docentes consideran que las estrategias deportivas deben ser adaptadas a las necesidades de cada estudiante. Esto implica que los maestros sabemos que hay diferentes tipos de niños/as durante el desarrollo de la práctica deportiva y que debemos diseñar estrategias deportivas de acuerdo a las necesidades y potencialidades que presentan cada uno.



**4.- ¿Cree que las estrategias deportivas aplicadas correctamente conllevan a tener pasión por el deporte?**

Cuadro N° 18

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	62,50
FRECUENTE	2	25,00
RARA VEZ	1	12,50
NUNCA	0	-
TOTAL	8	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

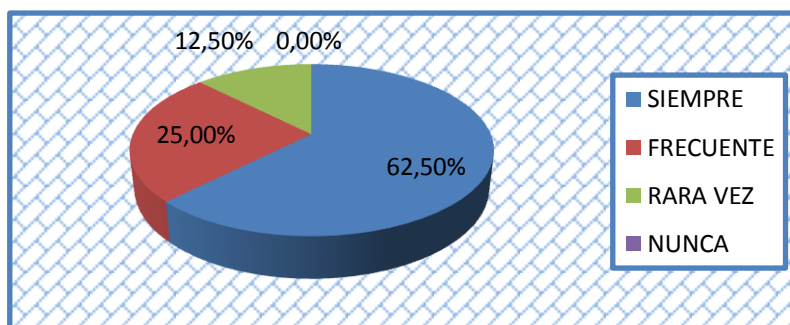


Gráfico N° 18

**Análisis**

4 Docentes, que representan el 62,50%, de los docentes manifiestan que SIEMPRE; 2 maestros, que representa el 25%, manifiestan que FRECUENTE.

**Interpretación**

La mayoría de los maestros consideran que las estrategias deportivas aplicadas correctamente conllevan a tener pasión por el deporte. Esto implica que los docentes debemos generar ímpetu por el deporte para que no se sientan cansados, desmotivados y más bien tengan la voluntad de practicarlo porque el deporte es salud.

**5. ¿Usted cree que las estrategias deportivas aplicadas adecuadamente a los estudiantes en la hora de Educación Física conlleva a obtener deportes competitivos?**

Cuadro N° 19

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	50,00
FRECUENTE	4	50,00
RARA VEZ	0	-
NUNCA	0	-
TOTAL	8	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

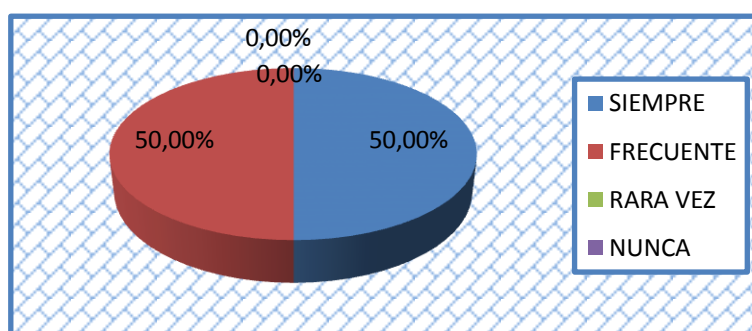


Gráfico N° 19

**Análisis**

5 maestros, que representan el 50%, manifiestan que SIEMPRE; 4 maestros, que representan el 50%, manifiestan que FRECUENTE.

**Interpretación**

Los maestros están conscientes que las estrategias deportivas aplicadas a los estudiantes conllevan a obtener deportes competitivos. Esto implica que los docentes primeramente deben estar capacitados en el desarrollo y aplicación de destrezas deportivas relacionadas a cualquier disciplina que sobresalga el estudiante para tener éxito en las competencias según la disciplina deportiva.

**6.- ¿Considera que la recreación desarrolla destrezasy habilidades en los estudiantes con capacidades especiales y regulares?**

Cuadro N° 20

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	50,00
FRECUNTE	3	37,50
RARA VEZ	1	12,50
NUNCA	0	-
TOTAL	8	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

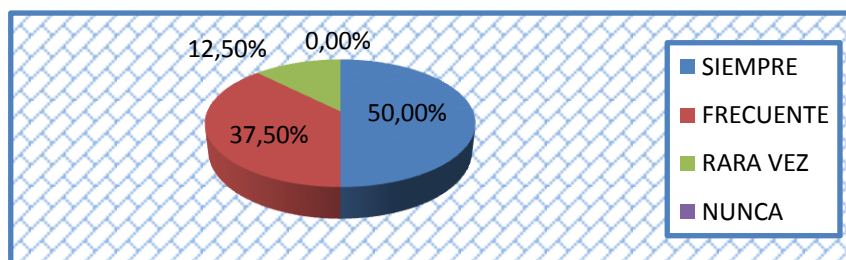


Gráfico N° 20

**Análisis**

4maestros, que representan el 50%, dicen que SIEMPRE; 3 maestros, con un porcentaje del 37.50%, manifiestan de FRECUNTE; 1 maestro que representa el 12.50% aduce que RARA VEZ.

**Interpretación**

La mitad de los encuestados consideran que la recreación desarrolla habilidades y destrezas en los estudiantes con capacidades especiales y regulares, por lo que es necesario que practiquemos la recreación generando en los educandos experiencias enriquecedoras para optimizar la práctica hacia el deporte tanto de niños especiales como de regulares.

**7.- ¿Cree que es indispensable adaptar las actividades lúdicas para desarrollar la recreación tanto de los niños con capacidades especiales como también de los regulares?**

Cuadro N° 21

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	37,50
FRECUENTE	5	62,50
RARA VEZ	0	-
NUNCA	0	-
TOTAL	8	100

Elaborado por: Marco Lema  
Fuente: Encuesta

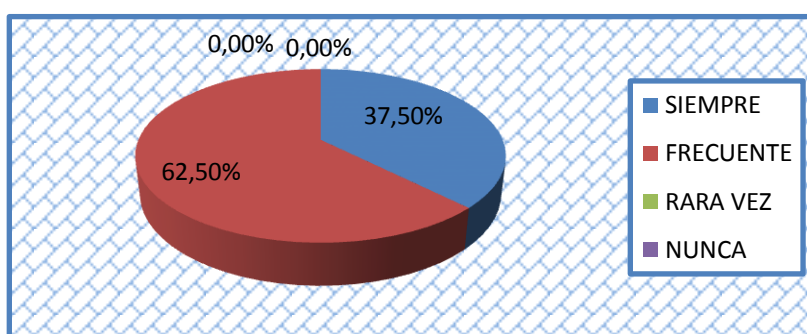


Gráfico N° 21

### **Análisis**

Con respecto a esta pregunta 2 maestros, que representan el 37.50%, manifiestan que SIEMPRE; 5 maestros, que representan el 62.50% dicen que es FRECUENTE.

### **Interpretación**

Los maestros desconocen cómo adaptar las actividades lúdicas para desarrollar la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares. Es imprescindible que los docentes capaciten, generen y elaboren adaptaciones curriculares dentro del deporte para no relegar a los estudiantes por cualquier discapacidad que ellos presenten sino más bien integrar a todos por igual.

**8.- ¿Considera que la recreación es el medio adecuado para tener un cuerpo y mente saludable?**

Cuadro N° 22

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	50,00
FRECUENTE	4	50,00
RARA VEZ	0	-
NUNCA	0	-
TOTAL	8	100

Elaborado por: Marco Lema  
Fuente: Encuesta

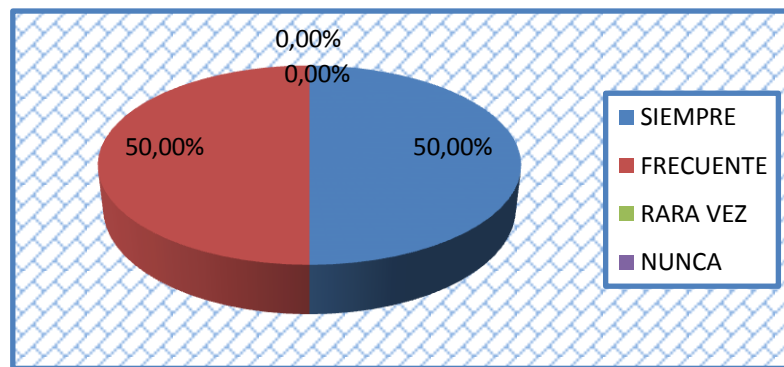


Gráfico N° 22

**Análisis**

4 docentes con un porcentaje del 50% mencionan que SIEMPRE; y 4 docente con un porcentaje del 50% aducen que FRECUENTE.

**Interpretación**

Es imprescindible que los maestros consideren que la recreación es el medio adecuado para tener un cuerpo y una mente saludable, por lo que es necesario trabajar en equipo experimentando los movimientos a través de los juegos.

**9.- ¿Piensa usted que la recreación es el medio adecuado para mejorar la autoestima, la diversión y el relajamiento del cuerpo y de la mente?**

Gráfico N° 23

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	50,00
FRECUENTE	4	50,00
RARA VEZ	0	-
NUNCA	0	-
TOTAL	8	100

Elaborado por: Marco Lema

Fuente: Encuesta

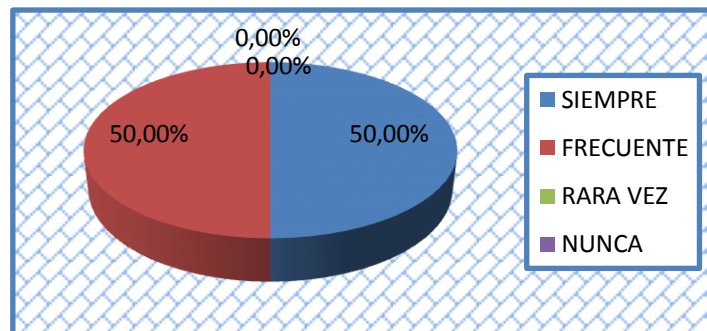


Gráfico N° 23

**Análisis**

4 maestros encuestados que representan el 50%, manifiestan que SIEMPRE; 4 maestros que representan el 50% dicen FRECUENTEMENTE.

**Interpretación**

Implica que los docentes debemos practicar adecuadamente la recreación porque por a través de ella eleva el autoestima, todos los estudiantes disfrutan de una sana diversión y se sienten relajados en cuerpo y mente.

**10.- ¿Usted como maestro de Educación Física se encuentra capacitado y actualizado en desarrollar con eficiencia y eficacia la recreación tanto de niños con capacidades especiales y regulares?**

Gráfico N° 24

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	12,50
NO	7	87,50
TOTAL	8	100

Elaborado por: Marco Lema  
Fuente: Encuesta

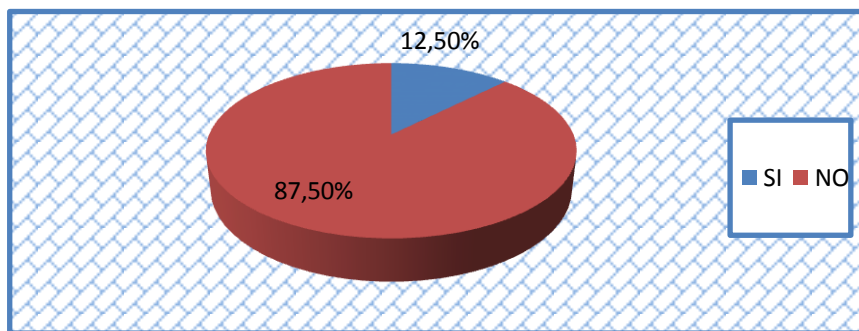


Gráfico N° 24

**Análisis**

1 maestro, que representan el 12.50%, manifiesta que SI; 7 maestros con un porcentaje del 87.50% dicen que NO.

**Interpretación**

La mayoría de los maestros no se encuentran capacitados y actualizados en desarrollar una correcta recreación para los niños con capacidades especiales y regulares, esto se debe a que los docentes no se interesan en investigar a fondo la problemática existente en la escuela, también se debe al desinterés por capacitaciones permanentes sobre los grupos vulnerables, sobre las necesidades, capacidades y potencialidades que tienen los estudiantes.

### **4.3 Verificación de Hipótesis**

#### **Modelo Lógico**

H0: La correcta aplicación de las estrategias deportivas no incide positivamente en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares de la Escuela de Educación Básica “Juan León Mera” del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi del año lectivo 2013-2014.

Ha: La correcta aplicación de las estrategias deportivas si incide positivamente en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares de la Escuela de Educación Básica “Juan León Mera” del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi del año lectivo 2013-2014.

#### **Modelo matemático**

$$H_0 = H_1$$

$$H_0 \neq H_1$$

#### **Nivel de significación**

Para comprobación de la hipótesis, se selecciona un nivel de significación del 5%, ( $\alpha=0,05$ ).

#### **Modelo Estadístico**

Se aplicará el modelo estadístico del Chi Cuadrado, por las alternativas que posee la encuesta, para la comprobación de la hipótesis.

#### **3.- Selección del estadístico**

La encuesta aplicada a los estudiantes escuela de educación básica “Juan León Mera” y por existir diversas alternativas; se elabora una tabla de contingencia; seleccionando el Chi-Cuadrado, para la comprobación de la hipótesis:



$$X^2 = \frac{\sum (Fo - Fe)^2}{Fe}$$

**Región de aceptación y rechazo**

Para determinar la región de aceptación y rechazo, se calcula los grados de libertad, y se determina el valor del Chi-Cuadrado en la tabla estadística.

$$G.l. = (F - 1) * (C - 1)$$

$$G.l. = (2 - 1) * (4 - 1)$$

$$G.l. = 1 * 3$$

$$G.l. = 3$$

**Cuadro N° 25**

**Calculo estadístico**

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS				TOTAL
	SIEMPRE	FRECUENTE	RARA VEZ	NUNCA	
Pregunta 1	36	13	15	0	64
Pregunta 6	46	12	2	4	64
TOTAL	82	25	17	4	128

$$fe = \frac{(Total\ o\ marginal\ de\ renglon)(total\ o\ marginal\ de\ columna)}{N}$$

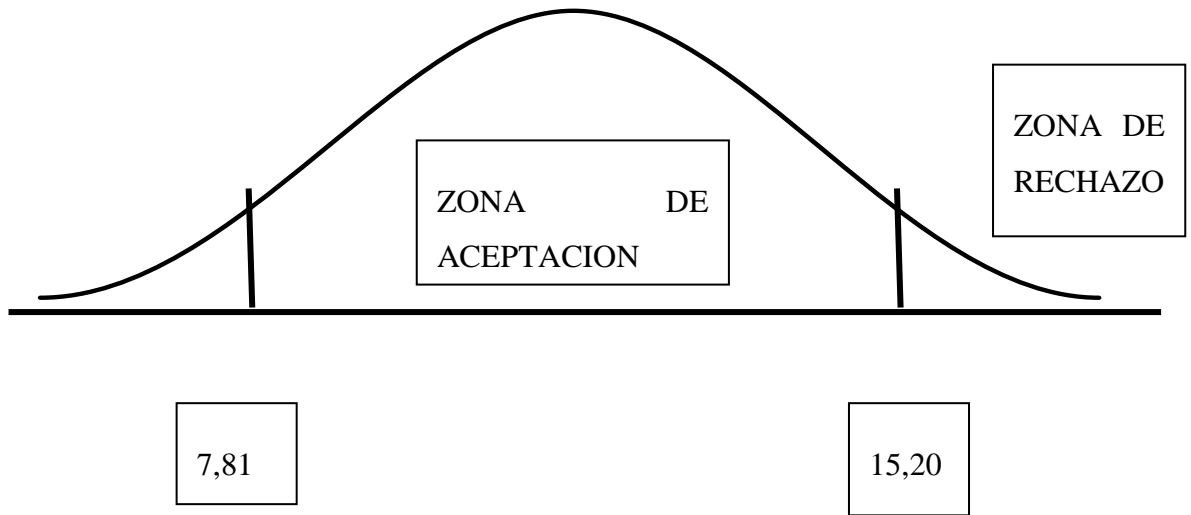
ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS				TOTAL
	SIEMPRE	FRECIENTE	RARA VEZ	NUNCA	
Pregunta 1	41	12,5	8,5	2	64
Pregunta 6	41	12,5	8,5	2	64
TOTAL	82	25	17	4	128

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup> E
	Pregunta 1 / Siempre	36	41	-5	25
Pregunta 1 / Frecuentemente	13	12,5	0,5	0,25	0,02
Pregunta 1 / Rara vez	15	8,5	6,5	42,25	4,97058824
Pregunta 1 / Nunca	0	2	-2	4	2
Pregunta 6 / Siempre	46	41	5	25	0,6097561
Pregunta 6 / Frecuentemente	12	12,5	-0,5	0,25	0,02
Pregunta 6 / Rara vez	2	8,5	-6,5	42,25	4,97058824
Pregunta 6 / Nunca	4	2	2	4	2
	128	128		X <sup>2</sup> =	15,200689

### Decisión

Para un contraste bilateral, el valor del Chi-cuadrado con 3 grados de libertad es **7,81** y el valor calculado es **15.20**; por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, determinando que: La correcta aplicación de las estrategias deportivas si incide positivamente en el desarrollo de la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares de la Escuela de Educación Básica “Juan León Mera” del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi del año lectivo 2013-2014.

	Probabilidad de un valor superior - Alfa ( $\alpha$ )				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,3
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25	27,49	30,58	32,8
16	23,54	26,3	28,85	32	34,27
17	24,77	27,59	30,19	33,41	35,72
18	25,99	28,87	31,53	34,81	37,16
19	27,2	30,14	32,85	36,19	38,58
20	28,41	31,41	34,17	37,57	40



## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

En conclusión se dice que las estrategias deportivas aplicadas por los docentes de la institución no son adecuadas ni están adaptadas a las realidades y necesidades de los educandos con capacidades especiales y regulares por falta de preparación y capacitación del profesorado de Educación Física.

Con respecto a la recreación se puede manifestar que es muy pobre y no tiene la calidad requerida ya que en muchas ocasiones no toman en cuenta las limitaciones de los estudiantes tanto físicas como motoras que presentan los niños/as con capacidades especiales.

La correcta aplicación de estrategias deportivas durante el desarrollo de la recreación permite el perfeccionamiento para desarrollar con eficiencia y eficacia las capacidades, destrezas, habilidades, aptitudes tanto de los niños con capacidades especiales y regulares durante la práctica de Educación Física porque los maestros desconocen estrategias innovadoras adaptadas a la inclusión.

## **5.2. Recomendaciones**

Los docentes de Educación Física deben primeramente prepararse, capacitarse en la aplicación apropiada de estrategias deportivas y sean capaces de adaptar estrategias adecuadas a las necesidades y capacidades que presenten cada niño/ña para que todos participen activamente sin desintegrar el grupo y que los estudiantes se encuentren motivados y gustosos de realizar Educación Física.

Se recomienda a los señores profesores de Educación Física poner en práctica la recreación sana a través de juegos lúdicos y la diversión tomando muy en cuenta las limitaciones y aptitudes de los niños/as con capacidades especiales y regulares para incluirse dentro de los juegos individuales y colectivos recordando siempre que la recreación es una terapia para la mente, donde se involucra la producción activa del cuerpo.

Elaborar un manual de actividades recreativas para los niños/as con capacidades especiales y regulares con el fin de perfeccionar y desarrollar las, destrezas, habilidades y aptitudes de los educandos durante el desarrollo de la Educación Física, mismo que servirá a los docentes como guía para el conocimiento, manejo, práctica, adaptación y aplicación oportuna y adecuada durante el desarrollo de la clase de Educación Física.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS:**

##### **TÍTULO**

**MANUAL DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA DESARROLLAR LAS ESTRATEGIAS DEPORTIVAS DE LOS NIÑOS/AS CON CAPACIDADES ESPECIALES Y REGULARES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN LEÓN MERA” DEL CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI.**

Institución ejecutora: Escuela de Educación Básica “Juan León Mera”

Autoría: Marco Lema Hidalgo

Tutor: Lic. MSc. Wladimir Lach Tenecota

Población: Estudiantes de la escuela, Director, Docentes.

Sector: Provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga, parroquia Mulaló, caserío José Guango.

Beneficiarios: Autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia de la Escuela de Educación Básica “Juan León Mera”

Tiempo estimado: Inicio 17 de Septiembre del 2014, finalización: 5 de mayo del 2014.

Este trabajo de investigación está dirigido a los estudiantes, autoridades, docentes y profesores de Cultura Física de la “Escuela de Educación Básica Juan León Mera” y a todos aquellos que están inmersos en trabajar con niños/as con diferentes capacidades especiales y regulares, esto motivara para que el docente tenga un instrumento de consulta y pueda elaborar sus planificaciones tomando nuevas iniciativas para que conlleve a la práctica con mayor entusiasmo y obtengan mejores resultando, con esta propuesta innovadora realizada por el investigador Marco Lema Hidalgo será de gran impacto en el ámbito deportivo

El investigador Marco Lema Hidalgo futuro profesional en el área de cultura física, aplicará métodos técnicas activas de acuerdo al modelo pedagógico Socio constructivista para el proceso de enseñanza aprendizaje y será la persona quien diseñe y difunda este nuevo manual de actividades de recreación para los niños/as con capacidades especiales y regulares de la escuela de educación básica “Juan León Mera”.



**Presupuesto:**

Cuadro N° 6

**RECURSOS HUMANOS**

N°	PERSONA	NATURALEZA	ACTIVIDADES	VALOR	MESES	TOTAL
1	Investigador	Autor del proyecto	Diseñar el proyecto	30	5	150
1	Profesor de Educación Física	Ejecutar el proyecto	Organizar las Estrategias	20	5	100
				Sub total		250

Cuadro N° 7

**Recursos Materiales**

MATERIALES	CANTIDAD	COSTO	MESES	TOTAL	
Cancha Múltiple	1	Si existe	5		
Cronómetro	1	Si existe	5		
Silbato	1	Si existe	5		
Hidratantes		\$20	5	20	
Transporte para asistir a los juegos de la revolución		\$30	5	30	
Otros		\$100	5	100	
				Sub total	150
				Sub total	250
				Total	400

## **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Con el afán constante de ampliar la cobertura de atención a la diversidad la calidad y participación deportiva en esta modalidad y por ende la calidad de vida de los estudiantes con capacidades especiales y regulares, se planteó investigar este problema y crear las estrategias metodológicas para la recreación que servirá de apoyo y consulta tanto para los maestros de la institución como para los docentes en general, con la finalidad de aplicar durante el desarrollo de la Educación Física, tanto para los niños que presentan capacidades especiales y regulares sean partícipes activos durante el desarrollo activo de la recreación.

El presente manual de actividades de recreación está dedicado a los docentes de la institución que tenemos la responsabilidad de formar seres humanos, creativos, dinámicos, autónomos y participativos asumiendo la atención a la diversidad con criterios globalizadores, flexibles, moralizantes e integradores.

Pretendo analizar las estrategias metodológicas, como un juego regido por aspectos de orientación lateralidad destrezas y habilidades que se constituyen como únicos elementos para lograr una conjugación absoluta entre quienes lo practican y lo enseñan lo que permitirá tener resultados lógicos y positivos, con un manual que esté al alcance del profesional de cultura física y lo pueda desarrollar las actividades y así perfeccionar los métodos de enseñanza.

Aspectos por los cuales consideramos que la parte lúdica despierta gran interés en los niños aplicada correctamente para que pueda desarrollar desde el punto de vista recreativo y no punitivo, que sea aplicada desde el aspecto técnico científico los profesores de cultura física de la escuela de educación básica “Juan León Mera”.

Este trabajo de investigación se centra en la elaboración y ejecución de un manual de actividades recreativas aplicado a los niños/as con capacidades especiales y regulares y la responsabilidad del director y docentes de la escuela de educación básica.

Una vez concluida la investigación de campo, determine un problema que repercuta en los niños/as, que la falta de un manual de actividades recreativas, para potenciar las habilidades y destrezas y mejorar el aspecto cognitivo en los niños/as de la escuela de educación básica “Juan León Mera”.

Por lo que me motiva a investigar y plantear una propuesta que sirva de solución a los problemas recreativos de la institución, luego de la investigación he determinado que:

- La escuela carece de un manual de actividades recreativas.
- Director, docentes demuestran desinterés para diseñar y poner en práctica el manual de actividades recreativas en el desarrollo de la educación física.

### **6.3 JUSTIFICACIÓN**

Un alto índice de niños que presentan algún tipo de capacidades especiales han sido relegados de participar en la recreación deportiva debido a que no se ha aplicado correctamente las actividades recreativas que conlleve a la integración con los estudiantes regulares.

La escuela basada en la diversidad reconoce que todos los niños/as que acoge son diferentes en: intereses, motivaciones, capacidades, potencialidades, ritmos y estilos; en consecuencia, ninguno aprende de la misma manera.

Significa entonces que una educación basada en la diversidad da respuesta a todo el estudiantado que presentan capacidades especiales o sin ellas, pero es imprescindible que los maestros de Educación Física estemos preparados y capacitados para trabajar y seamos capaces de adecuar y adaptar estrategias deportivas durante el desarrollo del proceso de la recreación deportiva, con el fin de garantizar y demostrar eficiencia y eficacia con un deporte sano y digno respondiendo acertadamente a sus necesidades.

Es necesario que haya una orientación de la Educación Especial a todos quienes conformamos el quehacer educativo de las instituciones de la provincia y del país en general, con el fin de atender adecuadamente a la diversidad, la misma que debe ser activa, libre en función de sus necesidades e intereses propiciando un desarrollo armónico e integral que posibilite tener una vida plena y la consecución de su felicidad.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1. Objetivo General**

Elaborar un manual de actividades recreativas para los niños con capacidades especiales y regulares.

### **6.4.2. Objetivos específicos**

Buscar información adecuada e idónea para la elaboración del manual de actividades recreativas.

Diseñar actividades recreativas adecuadas para facilitar la recreación tanto de los niños regulares como para los que presentan capacidades especiales.

Realizar seminarios talleres con los docentes de Educación Física para la aplicación correcta de las actividades recreativas de los niños con capacidades especiales y regulares.

Sociabilizar el manual con los miembros de la comunidad educativa.

Verificar la eficacia de su aplicación en el estudiantado.

## **6.5 Análisis de Factibilidad**

Considero que esta propuesta es de gran valor para los estudiantes con capacidades especiales y regulares como también para los docentes, porque en esta institución educativa existen un grupo de niños que presentan capacidades y

necesidades educativas especiales; viendo que hoy en día en nuestro país implantó la educación intercultural para que todos los seres humanos recibamos una educación digna y de calidad sin distinción alguna en lo referente a la cultura a lo económico, a la religión, al género, a las capacidades especiales que presentaren.

Todos tenemos los mismos derechos y por ende cumplir con las obligaciones como ciudadanos con nuestra patria, porque nuestro país es diverso y heterogéneo; este trabajo investigativo es muy factible de realizar porque es un reto impuesto en la presente tesis.

Es verdad que no existe mucha información sobre este tema que es relativamente nuevo; no hay tesis en la Universidad Técnica de Ambato que hayan sido elaboradas anteriormente; es de gran valía para mi enriquecimiento personal y profesional y poder compartir experiencias y vivencias positivas que ayudarán a los docente a implementar y trabajar adecuadamente mediante la aplicación de las diferentes actividades recreativas para los niños que tienen capacidades especiales.

Los maestros en realidad desconocen en gran parte como adecuar un currículo apto para estos educandos; de la misma manera han aplicado los mismos instrumentos y técnicas de evaluación a todos los alumnos por igual y señalando a veces a los niños con capacidades especiales de no poder estar en las mismas condiciones que los demás, catalogándolos que tienen desinterés y despreocupación por la educación; pero en la realidad no es verdad y esto se lo comprueba con esta investigación, porque los que fallamos somos los maestros por no estar capacitados para trabajar con estos niños.

El presente trabajo es recopilación de varias investigaciones bibliográficas, documentales, folletos, investigaciones tecnológicas y las experiencias vividas dentro de la práctica docente diaria y con aportaciones de maestros que han tenido que tratar con niños de esta índole que están preocupados por sacar en adelante a estos niños/as con el fin de que sean personas de bien, integradas

dentro de la sociedad con iguales condiciones y oportunidades que las personas normales.

## **6.6 Fundamentación Legal**

Con respecto a las personas con capacidades especiales; en la Cultura Física y tiempo libre, la Ley dice:

**Artículo 382.-** Se reconoce las autonomías de las organizaciones deportivas y e la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

**Artículo 383.-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades el tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Para elaborar la propuesta de las estrategias metodológicas evaluativas de los niños con capacidades especiales nos hemos basado en la Ley Orgánica de Educación Intercultural, expedida mediante Registro Oficial N° 417 del 31 de marzo del 2011, que en sus considerandos manifiesta:

Que, **el Art. 27** de la Constitución de la República establece que la educación debe estar centrada en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

Que, **el Artículo 341** de la Constitución de la República establece que el Estado generará las condiciones para la protección integral de sus habitantes a lo largo de

sus vidas, que aseguren los derechos y principios reconocidos en la Constitución, en particular la igualdad en la diversidad y la no discriminación, y priorizará su acción hacia aquellos grupos que requieran consideración especial por la persistencia de desigualdades, exclusión, discriminación o violencia, o en virtud de su condición etaria, de salud o de discapacidad.

La protección integral funcionará a través de sistemas especializados, de acuerdo con la ley. Los sistemas especializados se guiarán por sus principios específicos y los del sistema nacional de inclusión y equidad social.

### **Reflexiones**

La mayoría de los niños disfruta de lo que le permite ver su vista (a sus familiares, amigos, películas, dibujos animados, libros etc.) algunos para hacerlo deben usar anteojos; otros ni así pueden lograrlo, son ciegos.

La mayoría de los niños caminan, corren saltan y juegan sin impedimentos; algunos deben usar bastón o muletas, otros necesitan para desplazarse una silla de ruedas o ser llevados por sus padres.

La mayoría de los niños come, mastica y saborea sus alimentos sin dificultad; otros son alimentados por sonda o alguien debe ayudarlos a comer.

La mayoría de los niños disfruta una linda música, el canto de los pájaros o los ruidos cotidianos; algunos escuchan gracias a un audífono, otros solo conocen el silencio.

La mayoría de los niños habla en voz alta, canta, grita o susurra un "te quiero"; algunos usan el lenguaje de las señas, otros jamás lo hicieron.

La mayoría de los niños con sus manos abraza, acaricia, juega, pinta sostiene.....otros tienen que usar sus pies o su boca para expresarse a través de un dibujo o una pintura.

La mayoría de nosotros, los adultos nos olvidamos de todos los dones que usamos a diario, en especial los de aceptar y aprender de esos niños con dones diferentes, mirando quizás más de una vez de reojo o hacia un costado.... o diciendo pobre chico.

Para ellos debemos dejar de lado las diferencias y tomar conciencia de las mismas.



# ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN LEÓN MERA”



MANUAL DE ACTIVIDADES RECREATIVAS  
PARA DESARROLLAR LAS ESTRATEGIAS  
DEPORTIVAS DE LOS NIÑOS CON  
CAPACIDADES ESPECIALES Y REGULARES DE  
LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “JUAN  
LEÓN MERA” DEL CANTÓN LATACUNGA,  
PROVINCIA DE COTOPAXI.

Autor  
Lema Hidalgo José Marco

## **Presentación**

El presente manual está dedicado a los docentes del área de Educación Física de la escuela de Educación Básica “Juan león Mera” del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi. Aquí están diseñadas las actividades recreativas acordes a las necesidades que presentan tanto los niños con capacidades especiales y regulares fundamentado en la práctica y en la teoría de la planificación curricular que permitirá mejorar la práctica deportiva en dichos estudiantes.

La importancia de este trabajo es permitir a los docentes aplicar estrategias deportivas dinámicas y de fácil aplicación donde estén integrados los niños que presenten alguna discapacidad que se relacionen en las diferentes actividades sin excluir del grupo frente a los niños regulares que son la razón de nuestro esfuerzo, de esta forma estaremos dando el primer paso para lograr el verdadero sistema de inclusión educativa.

Frente a este contexto, este manual de actividades recreativas tiene la pretensión de servir de apoyo al profesorado de Cultura Física de la institución, para una aplicación teórico- práctica de los procesos de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física, y de la misma manera será un medio de consulta para todos los futuros profesionales que estén preparándose para la docencia en Cultura Física y desean sacar en adelante a los niños con capacidades especiales cumpliendo así la ley del deporte sobre la inclusión de las personas con capacidades especiales inscritos en la Constitución del 2008.

### **Fundamentación Científica**

#### **Fase 1**

#### **Juego lúdico**

El método lúdico es un conjunto de estrategias diseñadas para crear un ambiente de armonía en los estudiantes que están inmersos en el proceso de aprendizaje.

Este método busca que los alumnos se apropien de los temas impartidos por los docentes utilizando el juego.

El método lúdico no significa solamente jugar por recreación, sino por el contrario, desarrolla actividades muy profundas dignas de su aprehensión por parte del alumno, empero disfrazadas a través del juego. Los juegos en los primeros años deben ser sensoriales (3 años). En etapas más avanzadas deben promover la imaginación y posteriormente juegos competitivos.

Conocer numerosos juegos lúdicos populares y tradicionales, y juegos paradójicos y ponerlos en práctica.

- Disfrutar del juego en relación con los demás, valorando el juego para el empleo del tiempo libre.
- Practicar diversos juegos desarrollando actitudes de tolerancia y respeto.
- Desarrollar las habilidades básicas participando activamente en el juego.
- Para proporcionar cierto rigor científico y teórico al trabajo, he seguido un proceso de información sobre las distintos juegos consideramos necesario aportar nuestra propia clasificación al conjunto de juegos que recopilamos, haciendo referencia a la relación del contenido: Juego popular y tradicional, lúdicos, paradójico. Nuestra voluntad ha sido ejemplificar los diversos juegos que hemos recogido de nuestro entorno más cercano. En unos casos, los centros en los que trabajamos, en otros, fuentes diversas como personas mayores del pueblo, familiares de los propios alumnos, documentos sobre el tema... Estos juegos populares, tradicionales, lúdicos, paradójicos contienen los matices lúdicos que poseen otras clases de juegos. *Publicado por TUMBACO, Juan 1998 recuperado el 23 de julio del 2014 de [http://www.academia.edu/.../juegos\\_recreativos\\_lúdicos\\_tradicionales](http://www.academia.edu/.../juegos_recreativos_lúdicos_tradicionales)*

## **Ejemplos de Juegos Lúdicos**

### **Juego 1**

**Tema:** La Cadena

**Objetivo:** desarrollar la creatividad en el desplazamiento por el espacio físico delimitado.

**Materiales:** cancha deportiva.

#### **Descripción:**

Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocándose coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.

#### **Reglas:**

Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena)

#### **Edad:**

A partir de 8 años.

**Evaluación:** Desarrollar con exactitud el juego

## **Juego 2**

**Tema: Blanco y Negro**

**Objetivo:** desarrollar habilidades para lograr el desplazamiento cumpliendo la orden dada.

**Materiales:** cancha deportiva.

**Descripción:**

Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.

**Reglas:**

Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse.

**Variantes:**

Podemos efectuar las salidas desde distintas posiciones.

**Edad:**

A partir de 6 - 7 años.

**Evaluación:** desarrollar el juego en el patio o cancha.

### **Juego 3**

**Tema:** Las Liebres, Los Perros y El cazador

**Objetivo:** desarrollar la coordinación auditiva mediante la ejecución correcta del juego.

**Materiales:** cancha deportiva o patio

**Descripción:**

Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando el entrenador de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada Z, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocar los. Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre. El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de A hacia Z durante un tiempo determinado. Cada vez que el equipo (cazador + liebres) consiguen atrapar a una liebre obtienen un punto. Ganará el equipo que obtenga más puntos.

**Reglas:**

Está prohibido salir de la zona de juego y los perros no pueden atrapar a nadie ni soltarse de las manos. El cazador y las liebres no pueden salir de la zona central.

**Edad:**

A partir de 9 años.

**Evaluación:** ejecutar el juego aplicando correctamente las reglas.

## **Juego 4**

**Tema:** Balón Corredor

**Objetivo:** desarrollar las habilidades auditivas y la expresión corporal

**Materiales:** pelota, cancha deportiva.

### **Descripción:**

Un jugador la liga (para, atrapa) y le denominaremos el gato, que lleva una pelota con las manos y debe atrapar al resto de jugadores tocándolos con ella, pero sin soltarla. El jugador que es atrapado se convierte también en gato, a partir de ese momento, los dos gatos pueden pasarse la pelota entre ellos para tocar a otro jugador. El juego termina cuándo quede un solo ratón.

### **Reglas:**

Los gatos no pueden lanzar la pelota para tocar a un jugador, deben llevarla siempre en las manos.

**Evaluación:** cumplir acertadamente el juego

### **Edad:**

A partir de 9 años.

## **Juego 5**

**Tema:** Los Brujos

**Objetivo:** determinar los movimientos mediante la expresión corporal a través del juego lúdico.

**Materiales:** cancha deportiva

### **Descripción:**

Un jugador, el brujo, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz...). Cualquier jugador libre puede salvar a sus compañeros petrificados por el brujo en la forma anteriormente fijada (saltando por encima de ellos, pasando por debajo de las piernas, tocándolos...)

### **Reglas:**

No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que el entrenador haya fijado.

### **Edad:**

A partir de 6-7 años.

### **Juegos tradicionales**

Juegos tradicionales son los juegos clásicos que se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza (arena, piedrecitas, ciertos huesos como las tablas, hojas, flores, ramas, etc.) o entre objetos caseros (cuerdas, papeles, tablas, telas, hilos, botones, dedales, instrumentos reciclados procedentes de la cocina o de algún taller, especialmente de la costura). También tienen la consideración de



tradicionales los juegos que se realizan con los juguetes más antiguos o simples (muñecos, cometas, pelotas, canicas, dados, etc. especialmente cuando se autoconstruyen por el niño (caballitos con el palo de una escoba, aviones o barco de papel, disfraces rudimentarios, herramientas o armas simuladas); e incluso los juegos de mesa (de sociedad o de tablero) anteriores a la revolución informática tres en raya, parchis, juego de la oca, barquitos, etc.

### **Ejemplos de Juegos tradicionales**

#### **Juego 1**

**Tema:** La cebolla

**Objetivo:** Desarrollar la fuerza y reacción en la ejecución del juego

**Materiales:** cancha, postes y pitos

**Desarrollo:** en este juego los participantes se sientan uno tras otro formando una hilera sosteniéndose de la cintura con fuerza y resistencia con la finalidad de no dejarse arrancar; dos niños serán encargados de arrancar las cebollitas una por una, el primer niño será quien sostenga fuertemente el poste, la idea es no soltarse en un tiempo determinado considerando buenas cebollas.

**Evaluación:** Efectuar el juego de la cebolla según lo indicado.

#### **Juego 2**

**Tema:** Retahíla ¿Qué quieres lobito?

**Objetivo:** Desarrollar la memoria, audición, percepción y pronunciación.

**Materiales:** Cancha deportiva

**Desarrollo:** este juego se realiza en parejas él un niño hace la pregunta y el otro niño va respondiendo siguiendo el mismo ritmo ejemplo.

¿Qué quieres lobito?

Una gallinita

¿Y la que te di?

Ya me la comí

¿Y las patitas?

Las eché a nadar

¿Y las alitas?

Las eché a volar

¿Y la molleja?

Se la di a la vieja

¿Y la hiel?

Se la di a Miguel

¿Y el pescuezo?

Se lo di al viejo

¿Y el corazón se lo di a Ramón?

**Evaluación:** Repetir la retahíla por turnos

### Juego 3

**Tema:** La bruja y rey

**Objetivo:** Escuchar y transmitir mensajes en la realización del juego.

**Materiales:** Lugar espacioso con árboles, piedras u otros obstáculos, etc. Los jugadores deben ser bastantes numerosos.

**Desarrollo:**

Se necesitan muchos jugadores, estos se dividen en dos grandes equipos: los perros de la bruja y los mensajeros del rey deben haber más mensajeros que perros si hay 30 jugadores, solo 10 serán perros un jugador es la bruja se sitúa a unas 3 cuerdas de otro jugador que hace las veces de rey el juego se inicia así: el rey escribe en tarjetitas varios mensajes para enviarlas a la bruja, escoja entre muchos mensajeros, a unos secretamente, estos serán los que lleven mensajes.

Los perros se sitúan a un área de 20 metros alrededor de la bruja, para no dejar entrar esos mensajeros ofensivos.

Si un perro toca a un mensajero y este tiene un mensaje, lo debe entregar, pero puede salvar el mensaje, si lo vota a otro compañero mensajero. Luego de un tiempo prudencial, se da una señal o pitazo y todos se reúnen. La bruja muestran los mensajes que le entregaron y los perros los mensajeros que recogieron. El valor de estos mensajes deben decirse antes de comenzar el juego se suman los valores correspondientes.

**Evaluación:** Ejecutar el juego mediante la transmisión del mensaje.

## **Juego 4**

**Tema:** Fútbol de botella

**Objetivo:** desarrollar destrezas y habilidades

**Materiales:** cancha múltiple, pito, cronómetro, 506 clavos o botellas y una pelota.

**Desarrollo:** cada jugador lleva la pelota con los pies haciendo “eses” entre las botellas o clavos; si uno cae, hay que detenerse y pararla. Al llegar a la línea de llegada se toma la pelota y se corre con ella en la mano para dársela al segundo jugador y así sucesivamente.

**Evaluación:** el equipo que pase las “eses” sin hacer caer los clavos o botellas es el ganador.

En sí los juegos tradicionales Ecuatorianos que se han realizado son con la finalidad de que la tradición perdure y que a su vez sea transmitida tecnológicamente o de forma participativa, tanto a público externo ya sean de países diferentes como para educadoras de nuestro país.

Tomando en cuenta que los niños de 0 a 5 años aprenden mediante el juego. A través de los mismos podemos transmitir a los niños características, valores, formas de vida, tradiciones de diferentes zonas, como otros aspectos de los mismos, por ejemplo qué juego se jugaba en determinada región y de qué manera. Podemos estudiar y mostrar las diferentes variantes que tiene un mismo juego según la cultura y la región en la que se juega.

### **Juegos paradójicos**

Es aquel en el que numerosos participantes interactúan cara a cara, sin ser necesariamente compañeros o adversarios en el caso de los deportes, las carreras de media y larga distancia, por ejemplo, el Cross, el medio fondo y el fondo, el esquí de fondo, el ciclismo, etc en el caso de los juegos tradicionales las cuatro

esquinas, el cortahilos, lo que origina una serie de coaliciones, pactos, contra - alianzas que proporciona, en palabras de este autor, una sorprendente efervescencia a este tipo de juegos. Esta ambivalencia funcional de las interacciones es la que favorece la aparición de una comunicación paradójica, origen de efectos lúdicos perversos.

El juego es aquella actividad recreativa en la que participan uno o más participantes. La función del juego es entretener y divertir, aunque también puede cumplir un papel educativo. El juego ayuda a desarrollar las habilidades prácticas y psicológicas. De tantos tipos que hay de juegos, destacamos los juegos paradójicos, los juegos duales y las triadas.

PARLEBAS. (1981). “Un **juego paradójico**, es aquel en el cual cualquier persona puede intervenir como compañero y al mismo tiempo como adversario. Si vamos al ámbito deportivo, nos podemos encontrar con diferentes deportes que son paradójicos como el ciclismo, el Cross, el esquí, etc. Hablando de juegos tradicionales, podemos encontrar el cortahilos, las cuatro esquinas, etc. En estos juegos, habrá una serie de pactos, alianzas,... que servirán para ganar y habrá una desconfianza entre los que participan ya que no se sabrá nunca si el pacto que se hace, lo cumplirán o no lo cumplirán para poder ganar. (Pág. 439).

Manifiesto entonces que el juego paradójico es aquel que cada persona puede ser compañero y adversario, se establecen unos pactos entre las personas para lograr un objetivo, pero nunca se sabe si el otro cumplirá ese pacto pues todos quieren ganar y esto generara desconfianza entre los participantes porque en definitiva ni enfrentan a equipos y personas, se podría decir que todos van contra todos aunque se establezca algún tipo de acuerdo entre los participantes. Por ejemplo durante una carrera de ciclismo que dos participantes se pueden dar relevos porque así lo han acordado y uno ve que al otro está cansado y pega un tirón para descolgarlo.

## **Ejemplos de Juegos Paradójicos**

### **Juego 1**

**Tema:** Subir al caballito

**Objetivo:** Desarrollar diferentes destrezas en los niños y niñas a su vez enseñar un poco más sobre cultura.

**Materiales:** palos de escoba, cancha deportiva.

**Desarrollo:** Un jugador paga y debe de intentar pillar a los demás compañeros. Si un compañero se sube encima de otro al caballito, el alumno que paga, no puede pillarlos. El jugador que paga, cuando pilla a otro, cambian los roles y paga el otro.

**Reglas:** No pueden subir 2 a caballito del mismo jugador. Así pues, si esto sucede, el último en subirse paga.

No se puede subir 2 veces seguidas a caballito del mismo jugador.

**Evaluación:** efectuar adecuadamente el juego.

### **Juego 2**

**Tema:** Llenar el campo

**Objetivo:** Incentivar a los educandos a practicar juegos tradicionales dentro de las actividades del deporte

**Materiales:** cancha, balones, silbato

**Desarrollo:** Los grupos que estén en su campo, no pueden salir de él. En cada campo habrá el mismo número de balones. En el momento que suene el silbato, los tres grupos deben intentar tener el menor número de pelotas en su campo y por

lo tanto deberán coger las pelotas que tengan en su campo y pasar las a los campos contrarios. En el momento que suene el silbato por segunda vez, todos se pararán en el sitio sin poder lanzar ninguna pelota y se hará el recuento del número de pelotas en cada campo.

**Reglas:**

- Si un equipo lanza un balón a otro campo fuera de tiempo, se le restará un punto a su equipo, además de contar como que el balón estaba en su campo.
- No se pueden golpear las pelotas con los pies.
- Está prohibido lanzar 2 pelotas a la vez.

**Evaluación:** Practicar el juego según las indicaciones.

### **Juego 3**

**Tema:** La antorcha

**Objetivo:** fomentar el compañerismo durante el trabajo en equipo.

**Materiales:** colchoneta y pica

**Desarrollo:** Habrán 3 participantes neutros, uno en cada colchoneta, con una pica en mano. Cada equipo defenderá una colchoneta y tratará que no encesten en su pica, mientras podrá atacar a cualquiera de las otras dos. Para atacar, podrá aliarse si lo desea con cualquiera de los dos equipos.

**Reglas:**

Si a un equipo le cae el móvil (aro en este caso), éste pasará a estar en posesión del equipo adversario

**Evaluación:** poner en práctica el juego

## Juegos populares

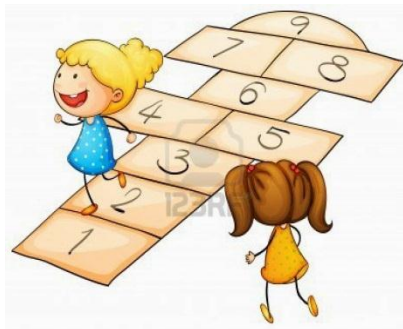
Los juegos populares son aquellos que van pasando de padres a hijos, y de la mayoría de ellos se desconoce su lugar de origen. Normalmente son juegos espontáneos que carecen de juguetes en ese momento y se inventan un juego; creativos al ser inventados por los niños, ponen en funcionamiento su creatividad para inventar dichos juegos y motivadores estos juegos suelen gustar mucho a los niños, divirtiéndose y pasando muy buenos ratos jugando a ellos.

Suelen tener pocas reglas o la forma de jugar a estos juegos, puede variar dependiendo de la zona geográfica en la que se lleve a cabo el juego. Un ejemplo de ello es la "rayuela", llamada así en España y "Luche" en Colombia. Hay variantes con respecto a la manera de organizarla dibujarla en el suelo, así como la manera de jugar, aunque siempre tienen algo en común.

Se utilizan diversos materiales, dependiendo del objetivo que se persiga con ellos. Por ejemplo, si quieren pillar al otro lanzando algo, pueden utilizar una pelota, un trapo.

## Ejemplos de juegos populares

### Juego 1



**Tema:** La Rayuela

**Objetivo:** cultivar y practicar la rayuela para mantener latente en la niñez los juegos populares.



**Materiales:** piedra, tiza

**Reglas:** Se dibuja en el suelo la zona de juego, que ésta puede variar. Puede tener más o menos casillas, normalmente está entre 8 y 10.

**Desarrollo:** El juego consiste en que cada jugador ha de tirar una piedra en el cuadro número uno, y a la pata coja tiene que saltar al cuadro número dos sin caer en el uno, y después en el tres, en el cuatro y así sucesivamente. Una vez acaba esta tirada, tirará la piedra al cuadro dos, y en esta ocasión saltará al uno y después al tres sin caer en el dos... y así sucesivamente con todos los cuadros, hasta llegar al número diez. Si falla, le tocará al siguiente jugador y cuando le vuelva a tocar a éste empezará por el número en el que se quedó en la anterior jugada.

Otra variante de este juego consiste en tirar la piedra en la casilla número uno, y a la pata coja arrastrar esta al número 2, después al 3 y así hasta llegar al diez. Si falla le toca al siguiente, y cuando le vuelva a tocar empieza de nuevo. Gana el que lo haga el primero.

**Evaluación:** jugar a la rayuela poniendo en práctica las reglas aprendidas

## Juego 2



**Tema:** La vaca loca

**Objetivo:** perennizar los juegos populares para que sean practicados por las futuras generaciones.

**Materiales:** cajón de cartón, papel picado, astas de toro y antorchas.

**Descripción:** Es un juego popular nocturna que se realiza en las vísperas de algún santo.

Se trata de un cajón decorado, con papel picado de colores, armado con dos astas de toro, en cuyos extremos se ha colocado antorchas.

**Desarrollo:** la vaca loca, al ritmo de una banda de pueblo, baila graciosamente y recorre por la plaza asustando a los parroquianos.

**Evaluación:** bailar la canción de la vaca loca.

### Juego 3



**Tema:** La gallina ciega

**Objetivo:** desarrollar la orientación mediante la práctica del juego.

**Materiales:** Para este juego hace falta un grupo de niños, mínimo cuatro, y un pañuelo.

**Desarrollo:** A continuación, de entre el grupo elegimos a un niño que se tendrá que tapar los ojos con el pañuelo y finalmente le darán vueltas cantando la siguiente canción: "Gallinita ciega que se te ha perdido una aguja y un dedal date la vuelta y lo encontrarás" para despistarlo.

**Evaluación:** El niño que tiene tapado los ojos tendrá que encontrar a los demás.

### Juego 4



**Tema:** Piedra, papel o tijera

**Objetivo:** desarrollar la agilidad mental y destreza en el movimiento.

**Desarrollo:** Es un juego de manos en el cual existen tres elementos. La piedra que vence a la tijera rompiéndola; la tijera que vencen al papel cortándolo; y el papel que vence a la piedra envolviéndola.

Este juego es muy utilizado para decidir quién de dos personas hará algo, tal y como a veces se hace usando una moneda, o para dirimir algún asunto.

**Evaluación:** ejecutar correctamente el juego.

## **Fase 2**

### **Desarrollo de la Orientación**

La orientación se consideraba y se considera como un elemento indispensable para desplazamientos más o menos largos, posteriormente ya ha pasado a considerarse como elemento necesario para determinado tipo de actividades de ocio. Además de un sistema de entrenamiento de adaptación al medio llevado a cabo fundamentalmente por militares, se ha pasado a considerar como un deporte relegado y reglamentado en el que existe una organización bastante profesionalizada.

GARCÍA E. (2000). “Es aquí donde tiene cabida la orientación en las clases de educación física: sistema tradicional de desplazamiento, entrenamientos militares, deporte reglado y reglamentado, además de la puramente dirigida al ocio senderismo, excursionismo, los profesores deben saber extraer de cada una de ellas aquellos valores educativos que se puedan transmitir a los alumnos. (Pág. 343).

El desarrollo de la orientación en el Área de la Educación Física debemos plantear como una actividad que al finalizar permitirá a los alumnos desenvolverse con mayor autonomía en el medio natural; que la descubrirán como un método de desarrollo de la condición física mucho más entendido y divertido que otros que ya conocían que les servirá para ampliar sus conocimientos mismos que permitirá ampliar el abanico de actividades que tenían para ocupar su tiempo de ocio dando

mayores posibilidades en el sedentarismo, excursionismo, acampadas, excursiones en bicicleta y exclusivamente se aplica en el montañismo y por último les permite conocer en mayor o menor profundidad un deporte que era desconocido para la mayoría y poder participar en sus competiciones.

### **Aspectos positivos que representa la orientación**

KILLANDER, Ernest. (2013). “Es una actividad que permite un enfoque real y práctico de las actividades en el medio natural, a través de la orientación ofrecemos a los alumnos una herramienta que les va a seguir siendo útil más allá de las acciones de Educación Física. Supone una oferta real al tiempo de ocio. Permite practicarla siempre que se quiera: en la ciudad, en el campo, en las salidas habituales de ocio. Es una actividad desconocida para la mayoría de nuestros alumnos y muy motivante. (Pág. 341).

Considero que la orientación supone una práctica desconocida para la gran mayoría de los estudiantes. Pero además es una actividad que se presta a un enfoque lúdico en la línea de aprender jugando y probando, provocando mayor grado de diversión, por lo tanto mayor motivación.

### **Valores educativos que desarrolla la orientación**

- Como carácter general conseguimos la aproximación de los alumnos al medio natural, que aprendan a desenvolverse en él, que lo respeten, que lo cuiden y conserven.
- Facilita y exige en un primer momento el trabajo en grupo, requiere la participación de todos.
- Se hace necesaria la colaboración e intercambio de opiniones y la confrontación de las mismas.
- No debe haber diferencias entre sexos ni tampoco en cuanto al nivel de condición física.

- Es una actividad en la que adquiere vital importancia la capacidad de toma de decisiones. Además de comprobar casi al instante si estas decisiones han sido o no acertadas.
- Es una actividad que incide de forma muy directa en el desarrollo de las aptitudes cognitivas, sociales y afectivas además de las motrices y psicomotrices.
- Es una actividad en la que el trabajo interdisciplinar es abundante e interesante, al tiempo que es fácil de llevarlo a cabo.

### **Otros aspectos positivos de la orientación deportiva.**

- Es una actividad en la que no tiene por qué haber un objetivo claramente competitivo.
- No tienen por qué existir determinantes volitivos (valor, coraje,...)
- No es necesario ningún aprendizaje o condicionante físico previo que facilite más la comprensión o la ejecución (no hay transferencia de otras actividades).
- Es una actividad que se presta a un enfoque lúdico en la línea de aprender jugando y probando, provocando mayor grado de diversión y, por tanto mayor motivación.
- Es una actividad que presenta una oferta real a los tiempos de ocio.
- Es una actividad fácil de realizar y económicamente asequible (tanto a nivel personal como de Centro).
- En definitiva, vemos también como el aspecto físico (condición física, sexo,...) deja de ser determinante. Cualquiera, sea cuales sean sus condiciones y características, puede tener éxito.

## Actividades para desarrollar la Orientación

### Actividad 1



**Tema:** Realización de competencias estudiantiles.

**Objetivo:** Incorporar a la niñez y al resto de la comunidad educativa y del sector.

#### **Desarrollo**

Se realiza corriendo, en forma de marcha y no muy apresurada para darles la posibilidad de participación a todos aquellos niños y niñas que estén discapacitados o tengan algún impedimento para que puedan llegar a la meta caminando.

Esta estrategia se puede realizar también a base de las palmas de las manos, primero se da palmadas lentas, rápidas, y más rápidas y los niños deben caminar y/o trotar según lo escuchen al golpe de la palmada con el fin de que todos participen y lleguen por igual.

#### **Reglas:**

No deben salirse de los límites señalados.

Deben escuchar atentamente las reglas dadas por el docente de Educación Física.

Cumplir a cabalidad la orden dada.

Deben llegar todos a la meta.

Se debe colaborar con los que queden detrás.

**Materiales:** palmas de manos, palitroques, Señaladores, patio o pista y pitos.

**Evaluación:** Ejecute carreras a diferentes ritmos y velocidades.



## Actividad 2



**Tema:** Buscar Amigos

**Objetivo:** Estimular la interacción a través del juego

**Materiales:** silbato palitroque Aplausos

**Desarrollo:** Los jugadores corren libremente por el terreno de juego durante uno o dos minutos, hasta que el profesor de una señal (silbato o aplauso)

El profesor dice un número del 2 al 6. Inmediatamente deben formarse grupos de esa cantidad de jugadores. Los niños que integran el grupo deben tomarse de las manos, hasta formar un círculo. Aquellos que al oír la señal no logren integrarse a un grupo, reciben un punto en contra.

El ejercicio se repite 9 veces más, y al finalizar se cuentan los puntos. Ganan aquellos niños que tienen menos puntos.

**Evaluación:** Busque a sus amigos mediante la iteración del juego

### Actividad 3



**Tema:** Ejecución de encuentros deportivos dentro del circuito.

**Objetivo:** Lograr mayor unión y participación entre los niños y niñas tanto regulares y especiales en las actividades deportivas.

**Desarrollo:** Se establecen medidas dentro de la actividad, lo que involucra la puesta en práctica del reglamento deportivo de cada deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo a las características de la zona y a las capacidades de cada estudiante para ello deben participar siempre con un representante.

#### **Reglas:**

Se concentrarán en dependencia del deporte por género.

Dar las indicaciones generales sobre el desarrollo del encuentro deportivo.

Desarrollar el juego con respeto a los demás deportistas.

El equipo ganador participará en un intercambio con una gloria deportiva del Municipio

**Evaluación:** Participa en competencias deportivas con otros establecimientos

#### **Fase 3**

#### **Desarrollo de la Lateralidad**

CIONI, Pelleegrinetti. LIERDERMAN y KINSBOURNE, (1980). “El dominio lateral se establece gradualmente en el proceso de desarrollo del niño, la educación en la primera infancia puede atenuar la utilización de su lado dominante en sus movimientos”. (Pág.27)

HARRIS, A. J. (1969). Afirma que: “Se puede apreciar una tendencia a interpretar la lateralización como una capacidad genérica, significa la preferente utilización y la superior aptitud de un lado del cuerpo frente a otro”, (Pág. 412)

KEPHART, N (1964). Supone que: “Es la capacidad para coordinar un lado del cuerpo con el otro y para discriminar cognitivamente entre ambos. (Pág.412).

Revista motricidad. (2000). “La mayoría de las personas presentan referencias motoras estables en la ejecución de sus movimientos, la utilización de determinada mano o pierna, la ejecución de giros, la pierna de despegue o péndulo, entre otros. Estas asimetrías motoras existen también en los movimientos cotidianos, ejecutamos mucho de estos, siempre con el mismo brazo o pierna sin que haya mediado una manera especial de aprendizaje para hacerlo así, no está bien definido el criterio para determinar si individuo es zurdo o derecho. La ciencia ha denominado a la preferencia motora de una de las partes del cuerpo, con el término de "dominio lateral", la mitad del cuerpo o miembro preferido se denomina "dominante", a las personas que no tienen un dominio lateral definido se les llama "ambidextros". (Pág. 27).

Los ejercicios de lateralidad estimularán el predominio motor de las partes del cuerpo: derecho o izquierdo. Esto se determinará de acuerdo al predominio que ejerza un hemisferio cerebral sobre otro.

Según FONSECA. (1998). “La lateralidad, es por consecuencia sinónimo de diferenciación y de organización. “El hemisferio izquierdo controla el lado derecho del cuerpo y viceversa. Primero en términos sensorio motores, posteriormente en términos perceptivos y simbólicos. La especialización hemisférica de las funciones es efectivamente necesaria para la eficacia de los procesos cerebrales. Una buena lateralidad es el producto final de una buena maduración”.

## **Componentes de la lateralidad**

**La tonicidad:** WALLON. (1996). “Se considera el sostén fundamental en el ámbito de la Psicomotricidad, pues garantiza, las actividades, las posturas, las mímicas, las emociones, etc., de donde convergen todas las actividades motoras humanas” (p.36).

Según GUERRA, Ajuria. (1978) “El estudio del tono supone múltiples problemas, en la medida en que es extremadamente difícil distinguir a partir de qué movimiento el desplazamiento de un segmento corporal, sobre el que actúan los músculos, corresponde a una simple variación tónica o a un movimiento real”.

**El equilibrio:** Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de gravedad; es uno de los componentes perceptivos específicos de la motricidad y se va desarrollando a medida que evolucionamos.

FONSECA. (1998). “El equilibrio constituye un paso esencial del desarrollo psico neurológico del niño, luego un paso clave para todas las acciones coordinadas e intencionadas, que en el fondo son los apoyos de los procesos humanos del aprendizaje. Las actividades posturales y motoras preceden a las actividades mentales, después actúan conjuntamente, hasta que más tarde la actividad motora se subordina a la actividad mental. De la motricidad a la Psicomotricidad y finalmente de la Psicomotricidad a la motricidad. (Pág.173).

## **Tipos de lateralidad**

**La lateralidad corporal** es la preferencia en razón del uso más frecuente y efectivo de una mitad lateral del cuerpo frente a la otra. Inevitablemente hemos de referirnos al eje corporal longitudinal que divide el cuerpo en dos mitades idénticas, en virtud de las cuales distinguimos dos lados derecho e izquierdo y los miembros repetidos se distinguen por razón del lado del eje en el que se encuentran (brazo, pierna, mano, pie... derecho o izquierdo).

Igualmente, el cerebro queda dividido por ese eje en dos mitades o hemisferios que dada su diversificación de funciones (lateralización) imponen un funcionamiento lateralmente diferenciado, parece, pues, una función consecuente del desarrollo cortical que mantiene un cierto grado de adaptabilidad a las influencias ambientales, así como también permite la organización de las referencias espaciales, orientando al propio cuerpo en el espacio y a los objetos con respecto al propio cuerpo. Facilita por tanto los procesos de integración perceptiva y la construcción del esquema corporal.

**Lateralidad cerebral** es la que ocasiona la lateralidad corporal, es decir, existe una especialización de hemisferios, y dado que cada uno rige a nivel motor el hemisferio contra-lateral, es por lo que existe una especialización mayor o más precisa para algunas acciones de una parte del cuerpo sobre la otra; pero, aunque en líneas generales esto es así, no podemos despreciar el papel de los aprendizajes y la influencia ambiental en el proceso de lateralización que constituirá la lateralidad corporal.

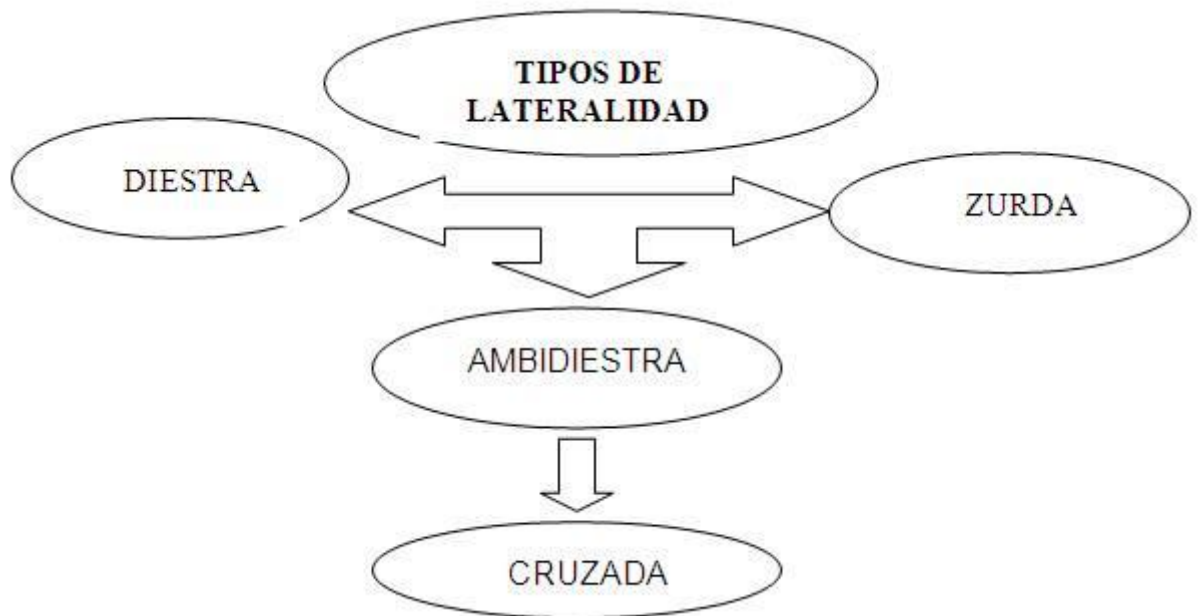
**La lateralidad homogénea diestra** es cuando en una determinada persona, el ojo, la mano, el oído, el pie, etc. predominantes están en el lado derecho.

**La lateralidad homogénea zurda** es cuando el ojo, la mano, el oído, el pie, etc. predominante están en el lado izquierdo.

**La lateralidad cruzada** es cuando el predominio de una mano, del ojo, del oído, del pie, etc., no se ubican en el mismo lado del cuerpo. Un niño/a con lateralidad cruzada, cuando está leyendo, se suele saltar las líneas, lee sin entonación, necesita utilizar el apoyo del dedo para seguir el texto, etc.

Algunos autores hablan de lateralidad ambidiestra cuando no hay predominancia de ninguno de los dos lados del cuerpo.

La siguiente figura resume los tipos más comunes de lateralidad.



## Actividades Lúdicas para Desarrollar la Lateralidad

### Actividad 1



**Tema:** Tracción de la soga:

**Objetivo:** Promover en los participantes el trabajo en grupo y el afán de victoria.

**Metodología:** Exposición Polémica.

**Materiales:** soga, silbato.

**Explicación:** los equipos integrados por 9 competidores varones y 9 mujeres, predomina la fuerza, la resistencia y la coordinación de todos los integrantes del equipo. El terreno mide 20 metros de largo por 8 metros de ancho, se divide por una línea central la cual está a 10 metros de cada línea final. A 5 metros de cada lado de la línea central se trazan las líneas de meta que se encuentran paralelas a estas, sobre la línea central se traza un pequeño círculo de 0,20 centímetros de diámetro que es balón se dará un minuto en eliminatoria y semifinal y final 5 minutos, cada equipo tratará de pasar la onda por encima de la línea de meta de su terreno para ganar un punto en la competencia y la misma contará de 3 partidos a ganar 2 para obtener la victoria.

**Reglas:**

El competidor uno no puede pasar la mano de la marca de su equipo ya que será descalificado.

Si el competidor se sienta o se apoya con la rodilla o mano esta acción sólo es de (3 segundos), si se pasa de ese tiempo es descalificado el equipo en el halón.

Cuando la bandera del centro pasa por la marca de su equipo pierde el equipo contrario o lo que es lo mismo si la marca del equipo pasa por la marca del centro este será el equipo perdedor.

Se prohíbe a los equipos soltar la sog a en el momento del halón el que incurra en esta violación será descalificado.

La sog a debe ser agarrada por todos los participantes con las 2 manos, sin que estas se muevan o se desplacen en la sog a.

Debe elegirse el sorteo y la forma de calificación.

Cuando se realiza la tracción no se debe correr.

En cada ronda los equipos deben cambiar de zona para equilibrar los niveles del terreno.

Los equipos deben tener la misma cantidad de participantes.

Durante la actividad competitiva los equipos no deben salir de la demarcación del terreno lo cual implica que el terreno debe estar debidamente con las medidas establecidas.

**Evaluación:** Ejecute acertadamente la tracción de la sog a durante el juego



## Actividad 2



**Tema:** El patio de mi casa

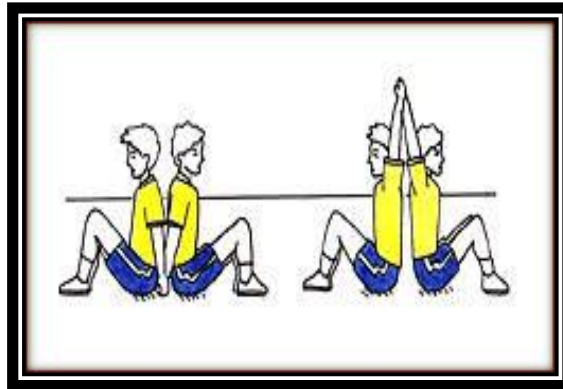
**Objetivo:** Lograr la interacción de los niños/as con capacidades especiales y regulares en la realización del juego.

**Desarrollo:** Se forma una ronda. Cuando la canción dice “agáchate” los niños se agachan y luego se levantan.

**Canción** “El patio de mi casa es muy particular, cuando llueve se moja solo la mitad. Agáchate y vuélvete agachar que a las agachaditas sabes bailar. H, I, J, K, L, M, N, Ñ, A. Si usted no me quiere, mi maestro me querrá.

**Evaluación:** Desarrolle la ronda cantando la canción.

### Actividad 3



**Tema:** Espalda contra espalda

**Objetivo:** Lograr la cooperación de los participantes para un correcto desenvolvimiento del juego para desarrollar la lateralidad.

**Material:** Humano

**Desarrollo:** Todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda.

A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse.

Este juego se realiza en parejas.

**Evaluación:** Ejecute con su pareja el juego.

## **Fase 4**

### **Desarrollo de la Coordinación**

Se define como la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto. Es el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores.

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

### **Tipos de coordinación:**

**Coordinación segmentaria:** Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc.

Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:

Coordinación óculo - pédica.- los movimientos los organizamos con las piernas (pie)

Los ojos (óculo), como en fútbol; y

**Coordinación dinámica general:** intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.

**Coordinación dinámica general:** Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

**Coordinación Espacial:** Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

### **Actividades para desarrollar la Coordinación**

#### **Actividad N° 1**

**Tema:** Carrera de basquetbol

**Objetivo:** Dominar los fundamentos del basquetbol en los diferentes pases y encestanda.

**Materiales:** pelota, cancha de básquet, silbato y cronómetro.

#### **Desarrollo:**

Los jugadores se dividen en equipos y esos se colocan en columna o fila, detrás de la línea de partida que estará a unos 5 metros de tablero de basquetbol. Este juego se puede jugar de la siguiente manera:

La pelota es pasada por sobre la cabeza de cada jugador de adelante para atrás de la fila. El último lo toma, corre hacia la sexta, lanza, y cuando logra encestar vuelve con la pelota hacia la fila, se coloca de primero y se repite la jugada hasta que todos lancen al sexto.

Variaciones: igual que el anterior, pero cada jugador lanza una sola vez, se cuentan los puntos de cada equipo.

Para principiantes: lo mismo que los anteriores, pero hasta que la pelota tope el aro de hierro.

Igual que los anteriores, pero al correr hacer Dribling como en basquetbol.

Rebotando la pelota en el suelo con una mano. Combinar este juego con el túnel.

## Evaluación: Ejecutar el juego de basquetbol

### Actividad 2



**Tema:** Pelota al blanco

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación con la precisión.

Nº de participantes: Grupos de seis a ocho participantes.

**Material:** Un balón.

**Desarrollo:** Todos los jugadores del grupo se disponen en una hilera menos dos los lanzadores, que se colocan a los lados y a una distancia de unos 5-10 metros de ellos aproximadamente. Los lanzadores disparan al resto de sus compañeros, que deben mantener siempre pegados al suelo los pies. Solo podrán evitar ser tocados fintando y esquivando el balón con el cuerpo. Los que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.

**Evaluación:** Realice correctamente el juego de pelota al blanco.

### Actividad 3



**Tema:** Torneos de Kikimbol

**Objetivo:** Lograr una mayor incorporación de los niños y niñas a estas actividades teniendo en cuenta la importancia de las mismas.

**Desarrollo:** Se debe tener en cuenta el diseño de actividades, los parámetros de esta actividad, la participación de adolescentes del sexo femenino lo que implica la puesta en práctica del reglamento, se seleccionan los equipos de dos circunscripciones, siempre del sexo femenino, los equipos se presentan con un director o responsable de equipo, se utiliza el terreno de Educación Física de la escuela donde se marca el terreno con las medidas establecidas para la actividad, se premia a las mejores jugadoras y equipos.

#### **Regla**

El bateador corredor, si el jugador a la defensiva le tira la pelota y le da es out.

El bateador si batea y la pelota no pasa del montículo es out cuando es intencional.

Gana el equipo que mayor cantidad de carreras realice.

La aplicación del planse realiza durante el periodo escolar, la puntualidad en los horarios se califica de buena, en algunas ocasiones la comunidad se muestra

apática a las actividades, que siempre fueron variadas, con buena divulgación, se toman todas las medidas de seguridad para garantizar la protección de talentos humanos y del medio ambiente, de forma general, las actividades, se organizan con previa preparación y se califican de muy buenas por el grado de responsabilidad de todos los factores implicadas en ellas.

**Evaluación:** Ejecute los torneos de kikimbol



## Actividad 4



**Tema:** Fútbol – Vóley

**Objetivo:** Cultivar la cooperación venciendo los obstáculos para lograr la participación activa de los estudiantes.

**Nº de participantes:** 2 Equipos.

**Material:** Balón por equipo.

**Desarrollo:** Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado.

El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo. El saque es directo y se realiza con el pie a bote pronto. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos suecos, etc.

**Evaluación:** Realice el juego de futbol- vóley

## Actividad 5



**Tema:** Diez pases

**Objetivo:** Coordinar la técnica del toque de dedos y antebrazos.

Nº de participantes: Dos grupos de seis a ocho.

**Material:** Un balón.

**Desarrollo:** Cada diez pases conseguidos se obtiene un punto, pero si el balón bota más de dos veces en el suelo se vuelve a contar de principio.

Cada grupo se coloca en un círculo, y comienzan a realizar pases con bote en medio.

**Evaluación:** Realizar el juego de diez pases correctamente

## Actividad 6



**Tema:** Carreras de sacos, tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelería, pruebas de relevo

**Objetivo:** Fortalecer el colectivismo y la confianza en sí mismo.

**Organización:** se realizaron en la comunidad y es apoyado por los promotores y profesores de educación física y salud.

**Materiales:** bastones, sacos, suiza, obstáculos, tarjetas.

**Desarrollo:** Relevo de regreso, relevo con carrera de retorno, después de responder las preguntas de las tarjetas.

### **Reglas:**

Los participantes no saldrán antes que llegue el compañero.

Los competidores mantendrán la organización inicial.

El regreso será por fuera y a velocidad, después de contestar la pregunta.

El que no responda la pregunta, puede pedir ayuda a otro compañero del equipo.

**Evaluación:** Demuestre la agilidad en la participación del juego.

## Fase 5

### Desarrollo de la Destreza y Habilidad

Los conceptos de Habilidad y Destreza han sido ampliamente tratados, por diversos autores en el campo de la Educación Física y el Deporte; sin embargo, aún no se ha logrado llegar a un acuerdo que defina absolutamente las fronteras que diferencien los dos términos. Después de un breve paso por la literatura que se ha ocupado por profundizar en el estudio de los fundamentos teóricos de estos dos elementos, se puede ver que se mantiene una confusión en la que se manifiestan dos posiciones eso puestas. En la primera, algunos teóricos se deciden por definir los conceptos de Habilidad y destreza por medio de la identificación de las diferencias que existen entre ellas, mientras que en la segunda, los autores les atribuyen el mismo significado, dándoles un tratamiento de sinónimos.

Según CONTRERAS. (1998). En la literatura inglesa "la palabra skill significa habilidad, destreza, pericia, arte o técnica, y la palabra hability, significa habilidad capacidad, talento, aptitud o dote". (Pág. 189).

CONTRERAS. (1998). "En estos significados se puede resaltar como hecho importante, que entre ambos solamente coincide la palabra habilidad, mientras que en los otros elementos se presentan diferencias. Ahora bien, en la comunidad académica el ámbito científico "las "abilities" son consideradas genéricamente determinadas en modificables con la práctica o experiencia. Sin embargo, "skill" se describe como pericia en una determinada tarea que puede ser modificada o desarrollada con la práctica, representando la capacidad particular de mejorar una actividad específica. Así, el término hability supone una capacidad o talento innato, mientras que skill supone una destreza, arte o pericia adquirida. Desde esta doble perspectiva se opta por asumir la posición de Contreras, en el sentido de tomar como referencia general de las Habilidades y Destrezas, el término skill, es decir, adoptar el significado e capacidad es susceptibles de educación y mejora". (Pág. 189).

En esta dirección, GUTHERIE, citado por CONTRERAS (1998). "Define la Habilidad como "la capacidad adquirida por aprendizaje, de producir

resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas". (Pág. 189).

En el campo de la Educación Física, tal como lo manifiestan GENERELO & LAPETRA. (1993), "En habilidades y Destrezas Motrices Básicas: análisis y evolución, el concepto de Habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y de tiempo". (Pág.448).

Es importante precisar que desde estos referentes, las Habilidades trascienden el movimiento como simple acción, ya que están dirigidas a la consecución de un objetivo, asunto que implica una dirección y orientación de las acciones motrices con un sentido y una intención determinadas, es decir, el aprendizaje de las habilidades está mediado por la interpretación de las exigencias que se presentan en la situación motriz y por la toma de decisiones implicadas en los procesos de aprendizaje.

Considerando los elementos teóricos presentados y basados fundamentalmente en los conceptos de Contreras, se puede plantear que la habilidad Motriz sugiere la adquisición de una competencia motriz que se origina en el aprendizaje, es de tendencia finalista y tiene las características de eficacia, flexibilidad y adaptabilidad, además las habilidades motrices en sí constituyen el medio por el cual los individuos desarrollan las tareas motrices.

## Actividades para desarrollar Destrezas y Habilidades

### Actividad 1



**Tema:** Espectáculos deportivos recreativos

**Objetivo:** Hacer actividades de manera simultánea según el gusto y preferencia de los estudiantes especiales y regulares insistiendo en el valor y la responsabilidad.

**Explicación:** actividades divertidas, económicas, integradoras, saludables, amenas que fortalecen rasgos de la conducta

**Desarrollo:** Se establecen las formas de participación, así como las actividades a realizar: sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo, se debe elaborar una guía para el desarrollo de la estrategia de actividades deportivas recreativas. Se desarrollan en los diferentes sectores mediante el deporte participativo. Todas las actividades asesoradas por el organizador y técnicos deportivos que cooperan con los materiales deportivos.

**Evaluación:** Participa adecuadamente en competencias deportivas dentro y fuera del establecimiento.

## Actividad 2



**Tema:** Actividades de juegos de mesa

**Objetivo:** Impulsar hábitos de competencia y de conductas positivas en los niños y niñas deportistas conllevando al razonamiento.

**Metodología:** Método de la Investigación

**Materiales:** dados, tablero de parchí, fichas de parchí, tablero de dama, fichas de dama, tablero de ajedrez, piezas de ajedrez, rompecabezas, juego de dominó, tarjetas

**Desarrollo:** En los juegos de parchí, van contenidas preguntas de conocimientos generales y otras relacionadas con los indicadores del deporte participativo indagados, juegos de dama, juegos de ajedrez, rompecabezas, juego de dominó.

**Reglas:** Durante la realización de estos juegos no se permite hablar, ni hacer señas.

**Evaluación:** Demuestre la agilidad mental en el ajedrez

### Actividad 3



**Tema:** Exhibición de deportes de combate y artes marciales

**Objetivo:** Conseguir que los niños y niñas se sientan protagonistas de la actividad y demuestren sus habilidades motrices.

**Metodología:** La resolución de problemas

**Desarrollo:** Manifestar habilidades según las diferentes edades y sexos.

**Reglas:**

No se aceptan acciones agresivas



## Actividad 4



**Tema:** Plan de la calle

**Objetivo:** Sensibilizar a los niños y niñas sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se pueden desarrollar en la comunidad.

**Metodología:** Método e búsqueda Heurística

**Desarrollo:** Radica en desarrollar con los estudiantes regulares y con capacidades especiales distintas manifestaciones deportivas y recreativas, con un carácter espontáneo.

**Reglas:**

Se premiará al que logre sumar mayor cantidad de participantes a su manifestación.

**Evaluación:** Realice ejercicios de combate y artes marciales

## Actividad 5



**Actividad cultural.** Fiesta Juvenil

**Objetivo:** Incorporar de forma masiva a los niños y niñas con capacidades especiales y regulares en el disfrute sano de las actividades.

**Metodología:** Método de búsqueda Heurística

**Desarrollo:** Se agrupan y conversan, intercambian, bailan de manera espontánea, sin existir límites de edad ni género.

**Reglas:**

No se aceptan críticas, ni agresiones.

Todos deben intercambiar parejas.

No se acepta ingerir bebidas alcohólicas.

**Evaluación:** Participe en una fiesta juvenil

## Actividad 6



**Tema:** La Pescadilla

**Objetivo:** Cultivar la velocidad de reacción mediante la agilidad para desarrollar el juego de la pescadilla.

**Metodología:** Exposición Polémica

Nº de participantes: Grupos de 6-8.

**Material:** Ninguno.

**Desarrollo:** Todos los participantes deberán estar repartidos por el terreno, formando una fila y agarrados por los hombros.

A la señal, el primero de la fila deberá intentar pillar al último de su fila, a la vez que el último intenta no ser pillado. Si esto ocurre el último pasa a la primera.

**Evaluación:** Realice correctamente el juego de la pescadilla

## Actividad 7



**Tema:** El Teléfono

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad de reacción y de movimiento

**Metodología:** Solución Polémica

**Materiales:** S/N

**Desarrollo:** Se le asigna un número del 1 al 9 a cada jugador, y se forma un círculo.

A lo largo del juego cada niño deberá cambiar de posición cada vez que se nombre el número que le corresponde: si está de pie deberá sentarse, y si está sentado deberá ponerse de pie a toda velocidad. .El profesor debe decidir un número de teléfono imaginario, y si al nombrarlo el número que tiene asignado el niño no cambia de posición de inmediato, recibe un punto en contra.

**Evaluación:** Realizar adecuadamente el juego del teléfono.

## 6.7 Modelo Operativo

ACCIONES	FECHA	RESPONSABLES	EFEECTO
Diseñar un manual de actividades recreativas	05-09-2013 02-01-2014	Investigador: Marco Lema Hidalgo	Garantizar una óptima información para los docentes de Educación Física de la escuela.
Presentar el manual al director de la escuela E.B.Juan León Mera.	09-02-2014	Investigador: Marco Lema Hidalgo	Deliberación sobre las diferentes capacidades especiales existentes en la escuela.
Capacitar al personal docente y padres de familia acerca del contenido del manual de actividades recreativas.	11-02-2014	Investigador: Marco Lema Hidalgo	Cambio de actitud para mejorar la calidad de las estrategias deportivas en la recreación de los niños con capacidades especiales y regulares.
Entregar a cada uno de los docentes el manual de actividades recreativas.	15-03-2014	Investigador: Marco Lema Hidalgo	Informarse adecuadamente sobre las estrategias deportivas, adaptadas a los niños con capacidades especiales y regulares para el desarrollo óptimo de la recreación durante la Educación Física.
Seguimiento de la aplicación del manual con los estudiantes por parte del señor director del establecimiento.	Continuamente	Director Lic. Octavio Peñaherrera	Verificar el grado de cumplimiento y la eficacia de la aplicación del manual por parte de los docentes de Educación Física a los estudiantes con capacidades especiales y regulares para mejorar su práctica deportiva.

Cuadro N° 26

Elaboración: Marco Lema

## 6.8 ADMINISTRACIÓN

La escuela de educación Básica “Juan León Mera” encabezada por el Director del establecimiento Lic. Octavio Peñaherrera, será quien se comprometa en viabilizar la puesta en práctica de la propuesta presentada por el investigador Marco Lema Hidalgo, para que sea sustentada y sea aplicada por los docentes de Cultura Física del establecimiento tanto para los niños regulares como para los niños que presentan capacidades especiales con el fin de mejorar la práctica deportiva en la recreación y por ende crear la familiarización con los estudiantes, atendiendo a sus múltiples capacidades y necesidades que ellos presentan dentro del deporte, esto permitirá aplicar estrategias deportivas, oportuna y coherente a los alumnos en base a sus capacidades especiales, aplicando siempre la pedagogía del amor.

## 6.8 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Es necesario disponer de un plan de monitoreo de la propuesta para tomar decisiones que puedan estar orientadas a mantener la propuesta modificarla, eliminarla o definitivamente cambiarla con el fin de lograr los objetivos planteados.

Cuadro N° 27

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1.- ¿Qué evaluar?	Las actividades recreativas
2.- ¿Por qué evaluar?	Para el mejoramiento de las actividades lúdicas
3.- ¿Para qué evaluar?	Para desarrollar destrezas y habilidades

4.-¿Con qué criterios?	Coherente, efectividad y eficiencia
5.- Indicadores	Cuantitativos y Cualitativos
6.- ¿Quién evalúa?	Director
7.- ¿Cuándo evaluar?	Periodos determinados en la propuesta
8.- ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico
9.- Fuentes de información	Documentos y personal docente
10.- ¿Con qué evaluar?	Instrumentos de evaluación

Elaborado por: Investigador

## BIBLIOGRAFÍA

Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica del ME.

Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica del ME).

Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica del ME. (2010). Pág. 16, 17.

BOMPA, Harre. (2005). “Una estructura de planificación para la preparación teórica y práctica de alto rendimiento”. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Facultad de Guantánamo.

CADENA, Mónica. (2003). “La importancia del juego. Características del juego”. Bachiller con énfasis en Salud Infantil Ibagué.

CARRASCO, Daniel. (2006). “Planificación Estratégica Deportiva”. Universidad de Chile.

Constitución de la República del Ecuador. (2010). “Ley de Cultura Física deporte y recreación”. Registro oficial N° 255. 11/08/2010. Editorial Lemix S.A.

Constitución de la República del Ecuador. (2011). “Ley Orgánica Intercultural. Segundo suplemento”. Registro oficial N° 147. 31-03-2011. Editora Nacional.

CONTRERAS, Onofre. (1998). “Didáctica de la Educación Física”. Un enfoque constructivista. Editorial Inde.

FONSECA, Víctor. (1998). “Manual de observación motriz”. Editorial Inde publicaciones.

DIETRICH, Harre. (2011). “Concepto de Capacidades Físicas Condicionales”. Universidad de Cundinamarca.



GARCÍA, Eduardo. (2000). “La Orientación en Educación Física”. Editorial Paidotribo.

GARCIA, María y otros. (2010). “Diagnóstico de Clima Organizacional Del Departamento De Educación”. Universidad de Guanajuato.

GENERELO & LAPETRA. (1993). “Las actividades coreográficas” en la escuela. Colecciones de educación Física. Editorial Inde.

GISPER, Carlos. (2002). “Juegos tradicionales como alternativa de enseñanza para el desarrollo integral”. Misión Deportiva Cubana.

HARRIS, Lawrence. (1969). “Desarrollo de la lateralidad”. Columbia Canadá.

KEPHART, N. (1964). “La lateralidad motora como habilidad Entrenable”. Efectos del aprendizaje sobre el Cambio de tendencia lateral. Universidad de Granada.

KILLANDER, Ernest. (2013). “La Orientación deportiva”. Federación Colombiana.

KURRITO 21.El deporte: Deportes naturales.13/01/2009.

LÓPEZ, Juan. (2002). “Fisiología del ejercicio”. 3ª ed. Ed. Médica Panamericana, 2002. ISBN: 9500682478.

MELÉNDEZ, Rolando. (1999). “Recreación Deportiva”. Periodismo deportivo.

MESTRE, Juan. (2004). “Planificación Deportiva Teoría y Práctica”. Editorial: INDE.

MILLER & MOREHOUSE. (2005). “Fisiología depurativa”. Universidad Autónoma de Barcelona.

Ministerio de Educación y Cultura. (2005). “Fases Estructurales de la Estrategia Deportiva”, Ministerio de Educación.

- OROPEZA, Yaniusca. (2013). "Formación Crítica Cultura Deporte y Recreación". Fundación latinoamericana en el tiempo libre.
- PARLEVAS, Pierre. (1981). "Contribution á un lexi que commenté en sicience de l'action motrice. Paris: Insep
- PELLEGRINETTI, Cioni y otros. (1980). "El problema de la lateralidad y actividad física. Instituto Superior de Cultura Física. Cuba.
- PEREZ ROMERO, Carlos y otros. (2003). "Actividad Física y enfermedad". Medicina Interna .Madrid.
- PICARDO, Oscar. (2005). "Diccionario Enciclopédico de Ciencias de la Educación". San Salvador. Colegio García Flamenco en 1ª Edición 1ª Edición 2005.
- RIERA, Joan. (1999). "Análisis de la Estrategia de los Deportes". Universidad Politécnica de Madrid.
- RIERA, Joan. (2001). "Habilidades deportivas, habilidades humanas". Dialnet.
- SEIRUL – LO. (1999). "Análisis de la Planificación del Entrenamiento En los Deportes de Equipo". Revista de Entrenamiento Deportivo, 1 (3), 53-62.
- SERRA, Lluís. (2006). "Patrones de alimentación y de actividad física". Escuela dietética.
- TEIXEIRA, Eduardo. (2004). "Acercamiento al Desarrollo Deportivo". Universidad de Guadalajara.
- TUMBACO, Juan. (1998). "Juegos Recreativos, Lúdicos, Tradicionales, Paradójicos".
- WALLON, Henry. (1996). "El desarrollo psicomotor del niño". Boletín de Psicomotricidad.

WEINECK, Jürgen. (1988). "Entrenamiento Deportivo". Un lugar de encuentro para profesionales del Entrenamiento Deportivo y la Preparación Física. Universidad Erlangen-Nuremberg.

## **LINKOGRAFIA**

- <http://www.monografias.com/trabajos87/actividades-deportistas-adolescentes/.shtml/trabajos87/actividades-deportistas-adolescentes/.shtm#ixzzXEasyEt>

<http://deporteydiversion.blogspot.com/deportes-naturales.html12/06/2014>.

[http://www.academia.edu/.../juegos\\_recreativos\\_lúdicos\\_tradicionales](http://www.academia.edu/.../juegos_recreativos_lúdicos_tradicionales).  
23/04/2014.

<http://es.scribd.com/doc/217895659/Periodico-Norte-de-Ciudad-Juarez-edicion-impresa-del-13-abril-del-2014>. 22-06-2014.

## Anexo 1

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### Encuesta a los Estudiantes de la escuela de Educación Básica “Juan León Mera”

**Objetivo:** Recolectar información acerca de las Estrategias Deportivas y la recreación.

#### Instructivo

- Sírvase colocar una X en la opción de respuesta que usted esté de acuerdo

Nº	PREGUNTAS	VALORACIÓN
1	¿Consideras que tu docente debe aplicar estrategias deportivas en la hora de Cultura Física?	Siempre ( ) Frecuente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
2	¿Crees necesario que los profesores de Educación Física deben emplear estrategias deportivas adecuadas para incluir a los niños con capacidades especiales y regulares de la escuela?	Siempre ( ) Frecuente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
3	¿Consideras que las estrategias deportivas deben ser adaptadas a la necesidad de cada estudiante?	Siempre ( ) Frecuente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
4	¿Crees que las estrategias deportivas aplicadas correctamente conllevan a tener pasión por el deporte?	Siempre ( ) Frecuente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )

<b>5</b>	¿Consideras que las estrategias deportivas ejecutadas correctamente por parte del docente conllevan a obtener deportes competitivos?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )
<b>6</b>	¿Piensas que la recreación desarrolla destrezas y habilidades en los estudiantes con capacidades especiales y regulares?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )
<b>7</b>	¿Consideras necesario que tu docente debe adaptar actividades lúdicas para desarrollar la recreación tanto de los niños con capacidades especiales y regulares?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )
<b>8</b>	¿Supones que la recreación es el medio adecuado para tener un cuerpo y mente saludable?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )
<b>9</b>	¿Piensas que la recreación es el medio apropiado para mejorar tu autoestima, la diversión y el relajamiento de tu cuerpo y de tu mente?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )
<b>10</b>	¿Crees que tu maestro de Cultura Física debe estar capacitado y actualizado en desarrollar con eficiencia y eficacia la recreación tanto de niños con capacidades especiales y regulares?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )

Elaboración: Investigador

## Anexo II

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

#### FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

#### Encuesta a los docentes de la escuela de Educación Básica “Juan León Mera”

**Objetivo:** Recolectar información acerca de las estrategias deportivas y recreación.

#### Instructivo

- Sírvase colocar una X en la opción de respuesta que usted esté de acuerdo

Nº	PREGUNTAS	RESPUESTA
1	¿Aplica usted estrategias deportivas en la hora de Cultura Física??	Siempre ( ) Frecuente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
2	¿Usted como docente de Cultura Física cree que es necesario emplear estrategias deportivas con los niños con capacidades especiales y regulares de la escuela?	Siempre ( ) Frecuente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
3	¿Considera que las estrategias deportivas deben ser adaptadas a la necesidad de cada estudiante?	Siempre ( ) Frecuente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
4	¿Cree que las estrategias deportivas aplicadas correctamente conllevan a tener pasión por el deporte?	Siempre ( ) Frecuente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )

<b>5</b>	¿Usted cree que las estrategias deportivas aplicadas adecuadamente a los estudiantes en la hora de Educación Física con lleva a obtener deportes competitivos?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )
<b>6</b>	¿Considera que la recreación desarrolla destrezas y habilidades en los estudiantes con capacidades especiales y regulares?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )
<b>7</b>	¿Cree que es indispensable adaptar las actividades lúdicas para desarrollar la recreación tanto de los niños con capacidades especiales como también de los regulares?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )
<b>8</b>	¿Considera que la recreación es el medio adecuado para tener un cuerpo y mente saludable?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )
<b>9</b>	¿Piensa usted que la recreación es el medio adecuado para mejorar la autoestima, la diversión y el relajamiento del cuerpo y de la mente?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )
<b>10</b>	¿Usted como maestro de Educación Física se encuentra capacitado y actualizado en desarrollar con eficiencia y eficacia la recreación tanto de niños con capacidades especiales y regulares?	Siempre Frecuente Rara vez Nunca	( ) ( ) ( ) ( )

Elaboración: Investigador

### ANEXO III



Estudiante con capacidad especial intelectual





Estudiante con capacidad especial visual



Estudiante con capacidad especial auditiva y física



Estudiante con capacidad especial retardo intelectual







Infraestructura de la escuela "Juan León Mera" y la comunidad

