

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL DESARROLLO DE
LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA
INTERCULTURAL BILINGÜE DOLORES CACUANGO.

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de
Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Autor: Licenciado Ángel Edison Lema Ulcuango.

Director: Licenciado José Ernesto Garcés Mosquera, Magíster

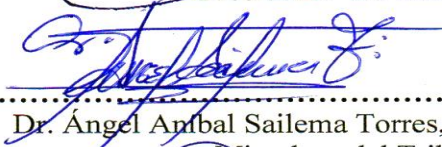
Ambato – Ecuador

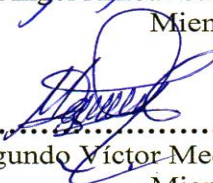
2018

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, Magíster, e integrado por los señores Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres, Magíster, Licenciado Segundo Víctor Medina Paredes, Magíster, Licenciado Santiago Ernesto Garcés Duran, Magíster, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para recepcionar el Trabajo de Investigación con el tema: “LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA INTERCULTURAL BILINGÜE DOLORES CACUANGO, elaborado y presentado por el señor Licenciado Ángel Edison Lema Ulcuango para optar por el Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para su uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.


.....
Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal


.....
Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg.
Miembro del Tribunal


.....
Lcdo. Segundo Víctor Medina Paredes, Mg.
Miembro del Tribunal


.....
Lcdo. Santiago Ernesto Garcés Duran, Mg.
Miembro del Tribunal.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: “LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA INTERCULTURAL BILINGÜE DOLORES CACUANGO, le corresponden exclusivamente al: Licenciado Ángel Edison Lema Ulcuango, Autor bajo la Dirección del Licenciado José Ernesto Garcés Mosquera, Magíster, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



.....
Licenciado Ángel Edison Lema Ulcuango

c.c. 171758052-4

AUTOR



.....
Licenciado José Ernesto Garcés Mosquera, Magíster.

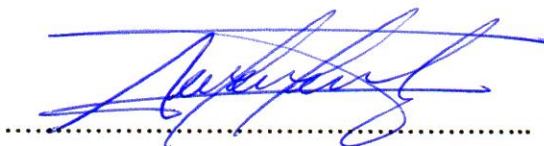
c.c. 180249127-2

DIRECTOR.

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Licenciado, Ángel Edison Lema Ulcuango.

C.C. 171758052-4

ÍNDICE DE CONTENIDO

PORTADA	i
UNIDAD ACADÉMICA DE TITULÓN DE POSGRADO.	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
AGRADECIMIENTO.....	xiii
DEDICATORIA.....	xiv
RESUMEN EJECUTIVO	xv
EXECUTIVE SUMMARY	xvii
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema	2
1.2 Árbol de Problemas.....	6
1.2.1 Análisis Crítico.	7
1.2.2 Prognosis.....	8
1.2.3 Formulación del Problema.....	8
1.2.4 Interrogantes.....	8
1.2.5 Delimitación de la Investigación.....	9
1.3. Justificación	10
1.4. Objetivos	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	15
2.2 Fundamentación Filosófica	15
2.3 Fundamentación Legal.....	17
2.4. Categorías Fundamentales de las Variables.....	19
2.5 Fundamentación Teórica de la Variable Independiente.....	22
2.5.1 La Educación Física	22
2.5.2 Pedagogía de la Educación Física	24
2.5.3 Metodología	25
2.5.3.1 Clasificación de los Métodos	25
2.5.3.2 Importancia	26
2.5.4 Estrategias Metodológicas	27
2.5.4.1 Técnicas	27
2.5.4.2 Estilos.....	28
2.5.4.3 Recursos	29
2.5.4.4 Instalaciones Deportivas	30
2.5.4.5 Material Deportivo.....	30
2.5.4.6 Material no Convencional	31
2.5.4.7 Material Convencional.....	31
2.5.4.8 Equipamiento del Alumnado	32
2.5.4.9 Material de Soporte al Profesorado.....	32
2.5.4.10 Material Impreso	33
2.5.4.11 Material Audiovisual e Informático	33

2.6. Variable Dependiente.....	34
2.6.1 Actividad Física	34
2.6.2 Deportes	35
2.6.3 Entrenamiento Deportivo	36
2.6.4 Capacidades Físicas	37
2.6.4.1 La Resistencia como Capacidad Física Básica	38
2.6.4.2 La Flexibilidad o Amplitud de Movimiento como Capacidad Física Básica ..	38
2.6.4.3 Fuerza.....	39
2.7. Hipótesis.....	41
2.8. Señalamiento de Variables.....	41

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación.....	42
3.2. Modalidad Básica de la Investigación	42
3.3. Niveles o Tipos de Investigación	43
3.4. Población y Muestra.....	44
3.5. Operacionalización de las Variables	45
3.7 Plan para Recolección de la Información.	47
3.8 Plan para el Procesamiento de la Información.....	47
3.9.- Plan de Procesamiento de Información	48

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Procesamiento y Análisis.....	49
4.2 Interpretación de Resultados.....	50

4.3 Verificación de Hipótesis.....	60
4.4 Comprobación de Eficiencia de las Estrategias Metodológicas Aplicadas	64

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones	70
5.2 Recomendaciones.....	71

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos Informativos.....	72
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	72
6.3. Justificación	73
6.4. Objetivos	74
6.5 Fundamentación de Factibilidad.	75
Metodología Modelo Operativo.....	75
Especificaciones Técnicas.....	77
Objetivo General:.....	77
JUEGO N. 1	78
JUEGO N. 2	79
JUEGO N. 3	80
JUEGO N. 4	81
JUEGO N. 5	82
JUEGO N. 6	83
JUEGO N. 7	84
JUEGO N. 8	85

JUEGO N. 9	86
JUEGO N. 10	87
JUEGO N. 11	88
JUEGO N. 12	89
JUEGO N. 13	90
JUEGO N. 14	91
JUEGO N. 15	92
JUEGO N. 16	93
JUEGO N. 17	94
JUEGO N. 18	95
JUEGO N. 19	96
JUEGO N. 20	97
JUEGO N. 21	98
JUEGO N. 22	99
JUEGO N. 23	100
JUEGO N. 24	101
JUEGO N. 25	102
Bibliografía	105
ANEXO 1	106
ANEXO 2	108
ANEXOS 3	109
ANEXO 4	111

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°. 1: Unidades de Observación.....	10
Tabla N°. 2: Muestra.....	44
Tabla N°. 3: Recolección de Información.....	47
Tabla N°. 4: Enseñanza.....	50
Tabla N°. 5: Horas de Educción Física.....	51
Tabla N°. 6: Actividad de Prioridad	52
Tabla N°. 7: Tiempo Asignado	53
Tabla N°. 8: Capacidades Físicas.....	54
Tabla N°. 9: Capacidad Física	55
Tabla N°. 10: Medios de Enseñanza	56
Tabla N°. 11: Estrategias de Enseñanza	57
Tabla N°. 12: Docente Especializado	58
Tabla N°. 13: Nivel de Potencia	59
Tabla N°. 14: Frecuencia Observada	61
Tabla N°. 15: Frecuencia Esperada.....	62
Tabla N°. 16: Cálculo Chi Cuadrado	62
Tabla N°. 17: Aplicación de la Guía.....	64
Tabla N°. 18: T Student	65
Tabla N°. 19: Valor Crítico.....	66
Tabla N°. 20: Cálculo de T Student de la Fuerza	67
Tabla N°. 21: Aplicación Estrategias.....	67
Tabla N°. 22: Cálculo de T Student de la Resistencia 1000 metros.	68
Tabla N°. 23: Media.....	69
Tabla N°. 24: Modelo Operativo	75
Tabla N°. 25: Los Quemados.....	78
Tabla N°. 26: Tira los Dados y Corre	79
Tabla N°. 27: Toca, Toca Boteando.....	80
Tabla N°. 28: Gato y Ratón.....	81

Tabla N°. 29: Zona Caliente	82
Tabla N°. 30: Los Castillos y los Palos Ensebados	83
Tabla N°. 31: La Rayuela.....	84
Tabla N°. 32: La Soga.....	85
Tabla N°. 33: Las Rondas	86
Tabla N°. 34: Capirotejo	87
Tabla N°. 35: Mantantirutitulá.....	88
Tabla N°. 36: La Rueda	89
Tabla N°. 37: Los Exploradores.....	90
Tabla N°. 38: La Pelota de Guante	91
Tabla N°. 39: El Elástico	92
Tabla N°. 40: Perros y Venados.....	93
Tabla N°. 41: Escondidas.....	94
Tabla N°. 42: Quince	95
Tabla N°. 43: Reventar Globos.....	96
Tabla N°. 44: Conejos y Conejeras.....	97
Tabla N°. 45: La Cadena.....	98
Tabla N°. 46: Blanco y Negro.....	99
Tabla N°. 47: Las liebres, los Perros y el Cazador	100
Tabla N°. 48: Balón Corredor	101
Tabla N°. 49: Los Brujos	102
Tabla N°. 50: Previsión de la Evaluación	104

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°. 1: Árbol de Problemas.....	6
Gráfico N°. 2: Categorías Fundamentales	19
Gráfico N°. 3: Constelación Variable Independiente	20
Gráfico N°. 4: Variable Dependiente.....	21
Gráfico N°. 5: Recursos	50
Gráfico N°. 6: Estrategias de Enseñanza	51
Gráfico N°. 7: Actividades.....	52
Gráfico N°. 8: Tiempo Educación	53
Gráfico N°. 9: Capacidades Físicas	54
Gráfico N°. 10: Capacidad Física	55
Gráfico N°. 11: Estrategias Metodológicas	56
Gráfico N°. 12: Estrategias de Enseñanza	57
Gráfico N°. 13: Docente Especializado	58
Gráfico N°. 14: Nivel de Potencia	59
Gráfico N°. 15: Chi - Cuadrado	63

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme en mi vida estudiantil, así como también por brindarme salud y vida

Agradezco infinitamente a Digna Pilar Colcha González (+) esposa, amiga y compañera que gracias a su paciencia, esfuerzo y trabajo incondicional me apoyo para conseguir este anhelado sueño.

A la Universidad Técnica de Ambato por su contribución en formar profesionales altamente capacitados.

Al Magister Ernesto Garcés por su paciencia y contribución científica al presente trabajo.

A la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del cantón Cayambe por las facilidades brindadas para la ejecución del presente trabajo de investigación.

Lcdo. Ángel Edison Lema Ulcuango.

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a mi familia y a todas las personas que me brindaron su apoyo incondicional día a día para alcanzar este nuevo logro académico quienes fueron el pilar fundamental para poder alcanzar este importante logro en mi vida profesional.

Lcdo. Ángel Edison Lema Ulcuango.

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

TEMA:

“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA INTERCULTURAL BILINGÜE DOLORES CACUANGO.

AUTOR: Licenciado Ángel Edison Lema Ulcuango

DIRECTOR: Licenciado José Ernesto Garcés Mosquera, Magister.

FECHA: 13 de Noviembre de 2017.

RESUMEN EJECUTIVO

En el presente trabajo investigativo se realizó como un estudio real de las Estrategias Metodológicas que permitan ser utilizadas por los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango, del sector rural del cantón Cayambe”. Durante el año lectivo 2016 – 2017 y su incidencia directa en el desarrollo de las Capacidades Físicas como son: la velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza. Se determinó por medio de encuestas aplicadas a 60 estudiantes que las estrategias metodológicas aplicadas por los docentes de Educación Física no eran las más eficientes, lo que está ocasionando que el desarrollo de las capacidades físicas no sean las óptimas, esto se llegó a concluir gracias a la aplicación de la hipótesis por medio del Chi cuadrado. Resulto preocupante llegar a concluir que la materia de Educación Física no es impartida por profesionales del Área, debido a que para cumplir con la carga horaria de docentes de otras áreas se les asignaba esta materia. El objetivo principal es solucionar un problema generalizado en el área de Educación Física, referente al trabajo poco técnico que realizan los docentes que no tienen la competencia ni los conocimientos idóneos de Educación Física, tomando en

cuenta que es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano, porque no se realiza de una manera educativa, recreativa o competitiva, con el fin de potenciar las capacidades físicas de los estudiantes. De acuerdo a los datos y conclusiones obtenidas del desarrollo del presente proyecto, al inferir acerca de las variables propuestas que se emplean por los docentes de acuerdo a los estudiantes, se denota que las capacidades que se desarrollan por el ejercicio físico, en la mayoría de estudiantes se establecen en un grado regular y malo, esto con fundamento en las estadísticas establecidas, es decir en la ejecución de los ejercicios físicos, falta que se potencien la velocidad y la resistencia, lo cual se pretende lograr por medio de juegos recreativos, que quedan a discreción del docente.

Descriptores: Estrategia metodológica, capacidad física, velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, eficiente, competencia, disciplina, capacidad, ejercicio físico

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

THEME:

"THE METHODOLOGICAL STRATEGIES IN THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL CAPACITIES IN THE STUDENTS OF BASIC EDUCATION OF THE BILINGUAL INTERCULTURAL EDUCATION UNIT DOLORES CACUANGO.

AUTHOR: Licenciado Ángel Edison Lema Ulcuango.

DIRECTED BY: Licenciado José Ernesto Garcés Mosquera, Magister.

DATE: November 13, 2017.

EXECUTIVE SUMMARY

In this research work was conducted as a real study of the Methodological Strategies that can be used by teachers of Physical Education Bilingual Intercultural Education Unit Dolores Cacuango, rural sector Cayambe canton. During the 2016 - 2017 school year and its direct impact on the development of Physical Capacities such as: speed, endurance, flexibility and strength. It was determined through surveys applied to 60 students that the methodological strategies applied by Physical Education teachers were not the most efficient, which is causing the development of physical abilities are not optimal, this was concluded thanks to the application of the hypothesis by means of the Chi square. It is worrisome to conclude that the subject of Physical Education is not taught by professionals of the Area, because to meet the hourly load of teachers from other areas they were assigned this subject. The main objective is to solve a generalized problem in the area of Physical Education, referring to the non-technical work carried out by teachers who do not have the competence or the appropriate knowledge of Physical Education, taking into account that it is a discipline that focuses on different movements bodily to improve, control and maintain the mental and physical health of the human being, because it is not done in an educational, recreational or competitive way, in order to enhance the physical abilities of students.

According to the data and conclusions obtained from the development of the present project, when inferring about the proposed variables that are used by the teachers according to the students, it is denoted that the capacities developed by physical exercise, in most students are established in a regular and bad grade, this is based on the established statistics, that is to say in the execution of the physical exercises, lack that the speed and the resistance are strengthened, which is intended to be achieved by means of recreational games, which They are at the discretion of the teacher.

Keywords: Methodological strategy, physical capacity, speed, strength, resistance, flexibility, efficient, competence, discipline, capacity, physical exercise.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda un tema de actualidad e importancia en el ámbito de la Educación Física, la cual tiene una relación directa con las Estrategias Metodológicas que utilizan los maestros y su incidencia en el desarrollo de las Capacidades Físicas de los estudiantes de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango, del sector rural del cantón Cayambe, para ello, el trabajo se ha dividido en 6 Capítulos, así:

Capítulo I. El problema; se planteó una contextualización macro, meso y micro, además de desarrollar el árbol de problemas, que busca conocer cuáles son las causas y efectos que inciden en el problema, terminando con el planteamiento de objetivos.

Capítulo II. El marco teórico; se desarrolla partiendo de los antecedentes investigativos, el cual se ejecutó con la ayuda de artículos científicos, se estructura con la categorización de variables y se complementa con la fundamentación filosófica, fundamentación legal, la hipótesis y finalmente señalamiento de variables.

Capítulo III. La metodología; abarca el enfoque de la investigación, modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población, operacionalización de variables, recolección de la información, plan para recolección de la información y el plan de procesamiento de la información.

Capítulo IV. Comprende el análisis e interpretación de resultados, se realiza la cuantificación obtenida por la encuesta, aplicada a los profesionales, al final se comprueba la hipótesis propuesta en la problemática.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones.

Capítulo VI. La Propuesta; Aquí se realiza la propuesta o Paper.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

En la actualidad podemos darnos cuenta el cambio notable en el cual se encuentra inmerso la educación del Ecuador, en el año 1996 entra en vigencia la Reforma Curricular Consensuada, con el que trajo grandes cambios en los que es la asignatura de Educación Física, entre una de ellas la variación en la denominación de Educación Física a Cultura Física

En otras palabras, se trató de cambiar de un modelo de educación tradicional a un modelo constructivo, en el que las estrategias metodológicas utilizadas marcaban la diferencia ya que era donde se buscaba la aplicación de técnicas activas de aprendizaje que incentiven al pensamiento crítico y la recreación tanto en niños como en jóvenes.

En si el objetivo de la Cultura Física fue ayudar en la formación de los estudiantes con actitudes positivas frente al trabajo y al uso de su tiempo libre, de ahí el cambio de denominación ya que debe ser bien definidos los términos, aduciendo que el deporte y la recreación no deben ser vistos como Educación sino que se inculque y se forme como una cultura en los jóvenes y niños.

En esta reforma se introduce ya el término de Cultura Física a la asignatura, pero que desafortunadamente no se cumplió con un adecuado proceso de capacitación en lo referente a las estrategias metodológicas manteniéndose lastimosamente una

metodología tradicionalista muy rígida, sin espacio a la recreación y actividades lúdicas que permitan una amena práctica de la Cultura Física.

Las estrategias metodológicas recomendadas para la materia de Cultura Física desde el enfoque que promueve el diseño curricular de Educación Física, no es suficiente la ejecución del movimiento, sino más bien en la recuperación de los sentidos, objetivos y características de la práctica que se está aprendiendo, para cooperar a su comprensión y la posibilidad de un aprendizaje significativo y a disposición, de tal manera permita a la persona desarrollarlo en otros ámbitos de su vida cuando lo requiera.

Haciendo énfasis en el currículo presente la Educación Física se fundamenta bajo tres ejes; inclusión, contextualización y la interdisciplinariedad. Todos estos elementos confluyen para integrar una planificación eficaz partiendo de niveles generales hasta niveles específicos, relacionados con la dinámica que se desenvuelve el aula, para determinar su efectividad en su desarrollo.

En el año 2012 se denomina Cultura Física para la educación primaria y secundaria, pero nuevamente vuelve el término Educación Física, aduciendo que al tratarse de Cultura Física estaríamos hablando de un proceso que necesita tiempo y sería visto a largo plazo porque debe volverse un hábito en las personas mientras que la actividad Física es recreativa.

En el 2012 se buscaba que el currículo, debía ser adaptado a la infraestructura de la institución, a la formación y la especialización de sus docentes y a las necesidades de los estudiantes; teniendo en cuenta que lo fundamental es garantizar la seguridad y la calidad de la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física.

En cuanto a la Provincia Pichincha, se detectaron los mismos problemas en cuanto a las estrategias poco didácticas en la materia de Educación Física, se seguía trabajando

en su metodología tradicional la cual se basa en la repetición de ejercicios, lo que no ayuda en la motivación de los estudiantes en la práctica de la actividad física y el deporte.

En el año lectivo 2015-2016 el problema empeora cuando el Ministerio de Educación añade a su nueva malla curricular la asignatura de Educación Física con una carga horaria de 5 horas, de las cuales 2 correspondían a Educación Física propiamente dicha y 3 horas de una nueva materia con el nombre de Aprendiendo en Movimiento; con el fin de trabajar con juegos tradicionales y actividades divertidas y dinámicas, motivo por el cual podían ser dadas por los docentes de grado, lo que provocó una improvisación de contenidos y de metodología de la Educación Física.

En el ámbito local en la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango, del sector rural del cantón Cayambe provincia de Pichincha los problemas surgen a raíz de la aplicación de la nueva malla curricular donde se complicaron notablemente las estrategias de aprendizaje en el ámbito de la Educación Física, la Ley dispone que los docentes de grado deben trabajar un total de 30 horas de estas 25 vinculadas a materias del ámbito instrumental y las 5 horas restantes deben ser completadas con otras asignaturas.

Con esta normativa legal en la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango por disposición del Distrito dispuso que los docentes de grado sean quienes impartan la materia de Educación Física con carga horaria de 3 horas, se puede observar que los docentes asignados tenían un desconocimiento de estrategias metodológicas para la enseñanza de la Educación Física dándose este problema de primeros a décimos años, lo que ocasionó que exista un descuadre pedagógico en la metodología que utilizaba el docente de grado con la utilizada por el profesor especialista de Educación Física.

Ya específicamente en el subnivel de básica superior se da el problema que las horas de Educación Física como en los docentes quienes en su mayoría seleccionaron proyectos relacionados con atletismo, fútbol, básquet; mismos que son impartidos por docentes sin los suficientes conocimientos en la preparación física, ni de técnicas activas para la enseñanza de la Educación Física así ya que no disponían de elementos didácticos pedagógicos que les permita trabajar de una manera técnica, razón por la cual optaban por hacerles trotar o incluso los dejaban con horas libres.

Mientras los docentes de aula se hacían cargo de las 3 horas con actividades varias lo que en muchos casos provocaba fatiga muscular, desgarros y en ocasiones accidentes en los estudiantes, los especializados en Educación Física se dedicaban a un trabajo técnico sujeto a tablas de desarrollo físico en relación a la edad y capacidades orientados a potenciar las capacidades físicas.

Por lo expuesto se puede notar la falta de estrategias utilizadas en toda la Unidad Educativa, lo que provoca preocupación en no cumplir el objetivo de fomentar la actividad física, los estudiantes se desmotivaron por la asignatura ya que existía una gran diferencia metodológica entre el trabajo del docente de la especialidad de Educación Física con el trabajo del docente de grado.

.

1.2 Árbol de Problemas

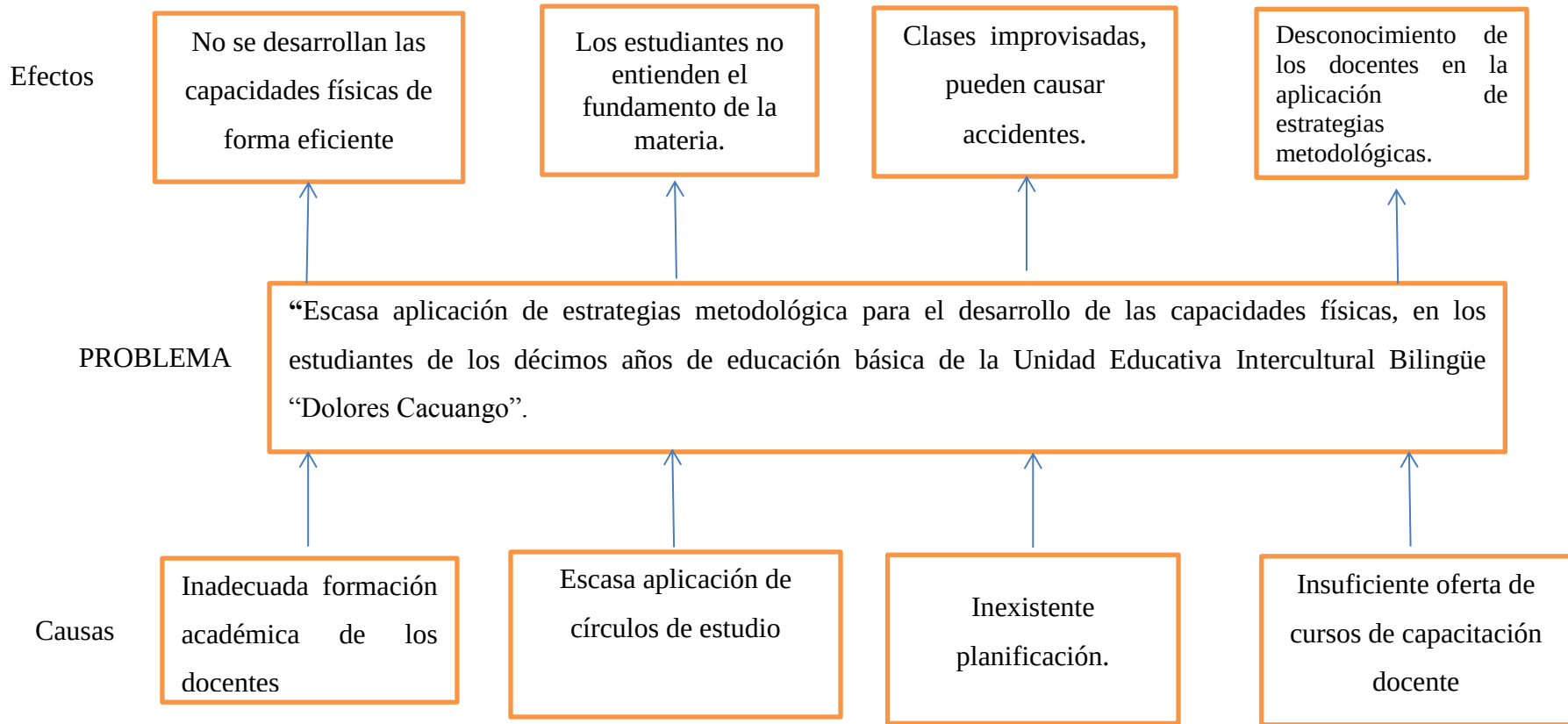


Gráfico N°. 1: Árbol de Problemas

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

1.2.1 Análisis Crítico.

Los docentes si una formación académica en cuanto a la materia de educación física hace que los estudiantes no desarrollen de una manera adecuada sus aptitudes para el deporte, ya que los temas impartidos, son bastantes superficiales, lo cual ha hecho que no se desarrollen las capacidades físicas de forma eficiente.

En cuanto a la escasa aplicación de círculos de estudio, lastimosamente la normativa legal vigente emitida por el Ministerio de Educación en cuanto a la carga horaria de los docentes sin la formación especializada en Educación Física es la principal causa para que disminuya la propuesta de estrategias metodológicas que permitan un óptimo desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, en la institución se dedica una hora para la materia de Educación Física la cual no se puede cumplir a cabalidad dado que se ocupa en llenar papeles y estadísticas que no ayuda en la formación del estudiante, lo cual ha hecho que los estudiantes no asimilen el fundamento de la materia.

Otra de las dificultades presentadas es por parte de los docentes quienes al no disponer de adecuada planificación deportiva, realizan actividades de una manera superficial e improvisada, muchos lo hacen por cumplir con esas horas sin un verdadero compromiso si no los hacen por cumplir el horario y justificar su asistencia.

Un grave problema por parte de Ministerio de Educación es que no existe las suficientes capacitaciones con respecto a temas relacionados con la planificaciones curriculares y estrategias metodológicas que permita a los docentes de Educación Física, para poder utilizar estrategias activas y motivadoras que ayuden a un adecuado desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de la institución.

1.2.2 Prognosis

De mantenerse el problema de la escasa aplicación de estrategias metodológica de Educación Física parte de los docentes de la Unidad Educativa “Dolores Cacuango”, del sector rural del cantón Cayambe.” se corre el riesgo de desperdiciar importantes horas clase que podrían ser utilizadas por un docente especialista en la Educación Física.

La falta de intervención directa en este problema seguirá provocando que existan diversas estrategias metodológicas que continuarán siendo utilizadas en las horas de Educación Física según la visión y buena voluntad de cada docente sin una correcta formación académica.

Debido al mal sustento técnico en las clases de Educación Física impartida por maestros de una rama que no le corresponde, contribuirá a que los estudiantes no tengan bases fuertes y sin la debida motivación en los estudiantes para la práctica del deporte.

1.2.3 Formulación del Problema

¿Cómo influye la aplicación de estrategias metodológicas en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del sector rural del Cantón Cayambe?

1.2.4 Interrogantes

¿Qué estrategias metodológicas se aplica en los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del sector rural del cantón Cayambe?

¿Cuál es el nivel de las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del sector rural del cantón Cayambe?

¿Qué tipo de guías metodológicas activas y lúdicas pueden incidir efectivamente en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de Décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del sector rural del cantón Cayambe que contribuya a solucionar el problema investigado?

1.2.5 Delimitación de la Investigación.

1.2.5.1 Delimitación de Contenidos

Campo: Educativo.

Área: Educación Física.

Aspecto: Estrategias metodológicas

1.2.5.2 Delimitación Temporal

La investigación se desarrollará durante el Año lectivo 2016-2017.

1.2.5.3 Delimitación Espacial

La presente investigación se realizará con los estudiantes de los décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del sector rural del Cantón Cayambe.

1.2.5.4 Unidades de Observación.

Tabla N°. 1: Unidades de Observación

UNIDAD EDUCATIVA	DOCENTES	ESTUDIANTES DÉCIMOS AÑOS
Dolores Cacuango	2	60

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

1.3. Justificación

El impacto de esta investigación se evidencia en el desarrollo físico de los jóvenes debe ser concebido como un proceso muy particular dentro del proceso general que es la educación del hombre. En este sentido, servirá de sustento teórico para evidenciar que la Educación Física, enmarcado como el conjunto de actividades deportivas y recreativas que permitirán al ser humano, el desarrollo armónico de aptitudes psicofísicas; contribuyendo de esta manera, a la prevención de enfermedades, al mejoramiento y mantenimiento de la salud que requieren las personas durante el proceso de desarrollo.

La presente investigación es de actualidad, debido a los múltiples cambios que se han producido en el sistema educativo nacional ha afectado directamente al área de Educación Física, entre estos cambios está la implementación de los Proyectos Escolares a ser impartidos por docentes de diversas especialidades, mismo que han seleccionado deportes como fútbol, básquet y atletismo y que lo hacen sin ninguna preparación o aplicación técnica.

La importancia social se evidencia pues Educación Básica a través de los ejercicios físicos, se pretende brindar al joven de manera sostenida, condiciones ambientales y pedagógicas que favorezcan el óptimo desarrollo de éstos en los aspectos cognitivo, emocional, social, psicomotor y físico; con el propósito de fortalecer la salud, educar, desarrollar y mejorar cualidades y hábitos motrices necesarios, para la vida y para la

creación de un ciudadano preparado para la participación activa y productiva en la futura vida personal, social y cultural del entorno que le rodea.

La investigación es factible realizar debido a que el docente y la institución educativa no requiere de una gran inversión de tipo económico, sino más bien lo que se requiere es un cambio en la mentalidad y procesos de auto preparación que permita al docente estudiar y aplicar una serie de estrategias de enseñanza activas y lúdicas que le permita un óptimo desarrollo de las capacidades físicas de los estudiante.

Por otra parte administrativamente es viable debido a que al laborar en este plantel educativo se dispone de todas las facilidades para la investigación de campo como para la aplicación de la posible propuesta de solución al problema investigado.

Por tanto, la investigación es original en el sentido que se trata de estimular de manera específica y concreta capacidades físicas como: el equilibrio, la lateralidad; la coordinación de movimientos; la relajación y la respiración; la organización espacio-temporal y rítmica; la comunicación gestual postural y tónica; orientados a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Investigar la incidencia de las estrategias metodológicas aplicadas en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango, del sector rural del cantón Cayambe”.

1.4.2. Objetivos Específicos.

- Determinar las estrategias metodológicas que se aplican en las clases de educación física, a los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”.
- Aplicar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”.
- Elaborar una guía didáctica de estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuya al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

De acuerdo a los estados del arte encontrados, no se fundamenta ninguna investigación con el contexto problemático del tema presentado y con relación a Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del sector rural del Cantón Cayambe por lo cual la investigación se desarrolla bajo parámetros de originalidad y factibilidad.

Una de las principales herramientas que ha facilitado este apartado son los repositorios digitales de la Universidad Técnica de Ambato, esta institución presenta investigaciones que tienen relación directa con las variables propuestas en el objeto de estudio, siendo las más relevantes las siguientes.

De acuerdo Osorio, N. (2014) con el tema “LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA PARA EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO CACIQUE TUMBALÁ” determinando las siguientes conclusiones:

Los estudiantes que asisten a la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, requieren el desarrollo progresivo del dominio de su cuerpo y sus movimientos, ya que la mayor parte del tiempo están sentados o realizando otras actividades sin

ninguna dirección o sin participar en actividades deportivas y recreativas fuera del aula, lo que trae como consecuencia, que no ejerciten apropiadamente los grandes grupos musculares necesarios para la coordinación motora gruesa, esto sucede porque los docentes que imparten las clases de Cultura Físico no tienen la suficiente preparación y conocimiento dentro de esta área.

Se evidenció, que no se utiliza el juego en las actividades físicas diarias, debido a que los docentes tienen un desconocimiento total en dirigir adecuadamente las clases de Cultura Física que mejoren el desarrollo psicomotriz, lo que indica que la mayor parte del tiempo las y los educandos se mantienen en el aula de clase o en otros lugares sin tener en cuenta que están causando un gran daño a los estudiantes.

Por otra parte, los resultados demuestran que la mayoría de los docentes no incluyen en su planificación actividades físicas como patear, recibir pelotas, lanzar pelotas, saltos o correr en diferentes direcciones, lo que indica que no se están realizando estas actividades que mejoren el desarrollo psicomotriz de manera eficaz.

Por último, se comprobó utilidad de la aplicación de la guía puesto que a los docentes les facilitó realizar las clases de Cultura Física porque tuvieron orientación y coordinación de lo que se debe realizar para reforzar el desarrollo psicomotriz de los estudiantes.

El proceso del inter aprendizaje de los fundamentos del fútbol - sala femenino, permitirán incorporar estrategias de enseñanza aprendizaje del fútbol - sala, con el propósito de fortalecer la práctica de los fundamentos técnicos y tácticos en el juego individual y colectivo.

Las estrategias didácticas coordinativas en el inter aprendizaje del fútbol - sala femenino, requiere de profesionales comprometidos para desarrollar la práctica y aplicación de conocimientos significativos.

Según Herrera, P. (2015) en su Tesis titulada:

“LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO DE BACHILLERATO TÉCNICO ARTÍSTICO CESAR VIERA, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI”, llega a las siguientes conclusiones:

- Al investigar las capacidades físicas en los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes y docentes, se pudo concluir que presentan un bajo nivel de conocimiento del voleibol, ya que no cuentan con un manual necesario la cual es una herramienta esencial para la aplicación de los fundamentos técnicos del voleibol.
- Luego de los resultados de este trabajo investigado se puede deducir que la mayoría de los estudiantes no aprovechan las habilidades que poseen en los deportes, ya sea porque no se ha impartido teóricamente los deportes en clase o porque no poseen posibilidades económicas para aprender particularmente.
- Según los resultados obtenidos se puede visualizar que no se está fomentando una cultura deportiva en los estudiantes, ya que ellos no están aprovechando y mucho menos desarrollando las capacidades físicas que poseen.
- Al culminar este estudio se pudo deducir cuan primordial es contar con una guía metodológica para la práctica del voleibol, y de ésta manera se mejoraría el rendimiento de las capacidades físicas de los estudiantes.

2.2 Fundamentación Filosófica

El desarrollo de la presente investigación encuentra su fundamento paradigmático en el socio constructivismo por que el desenvolvimiento físico y las actividades deportivas se establecen por una dinámica social en su práctica pues intervienen un grupo de personas por medio de la dirección en este caso del docente quien es el

encargado de impartir la materia con el fin de llegar al máximo de sus capacidades corporales.

De acuerdo al enfoque del paradigma constructivista, cabe recalcar la realidad en la que se desenvuelven los estudiantes y los docentes, por cuanto los primeros aportan con la atención y aplicación de la enseñanza del maestro y el segundo con su conocimiento, para obtener resultados que beneficien a las dos partes, tanto física como mentalmente, generando armonía entre la enseñanza – aprendizaje.

Descartes (1596-1650), Nos permite formar personas creativas, críticas y reflexivas para solucionar sus problemas y de su entorno. La investigación se encuentra dentro del paradigma constructivista, porque enfoca, conceptualiza y analiza una problemática socio-educativo y plantea una alternativa de solución.

El proceso de aprendizaje debe valorar y estimular el pensamiento crítico y ético y la consecuente formación de la responsabilidad del estudiante precisa aprender a tomar decisiones y tener valor para asumirlas.

Fundamentación Epistemológica

La epistemología se genera a base de un concepto de integralidad entre la forma de impartir el conocimiento y la capacidad de concebirlos por los receptores de la enseñanza, lo cual genera una racionalidad compartida con quienes integran esta realidad, fluyen hasta la concepción misma del conocimiento teórico y su aplicación práctica.

Por tanto estos conceptos buscan receptar la eficiencia y eficacia de la validación de conocimientos que trasciende partiendo de la razón que aplican los receptores de la enseñanza para asimilar correctamente lo que se difunde, por tanto, es pertinente que

la materia impartida tenga su génesis en bases científicas y se complemente con el empirismo adquirido por el docente.

Fundamentación Axiología

Este tipo de fundamentación tiene su génesis en la subjetividad valorativa de las personas, es decir está intrínsecamente ligado con los valores, en el ámbito de la educación física, es un medio efectivo para compartir los mismos, de tal manera que por el desarrollo integral entre mente y cuerpo, se coadyuve a la vitalidad de las personas incidiendo directamente con el bienestar de la salud y que el cuerpo encuentre una armonía entre la práctica física y la disciplina que pueda generar en la persona, alejándose de costumbres perniciosas y que a la postre puedan afectar al estudiante.

2.3 Fundamentación Legal

Constitución de la República del Ecuador

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo psicomotriz de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo psicomotriz, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad.

Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

SECCIÓN SEXTA.- Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El estado protegerá, promoverá y coordinara la cultura física y la recreación, con actividades que contribuyan a la salud, formación y desarrollo psicomotriz de las personas; impulsara el acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciara la preparación y participación en competencias nacionales e internacionales que incluyen los juegos olímpicos y paralímpicos; y fomentar la practica con discapacidad.

De la Ley del deporte tomaremos como referencia:

“Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado”.

TITULO IV DEL SISTEMA DEPORTIVO Art. 24.- Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

2.4. Categorías Fundamentales de las Variables.

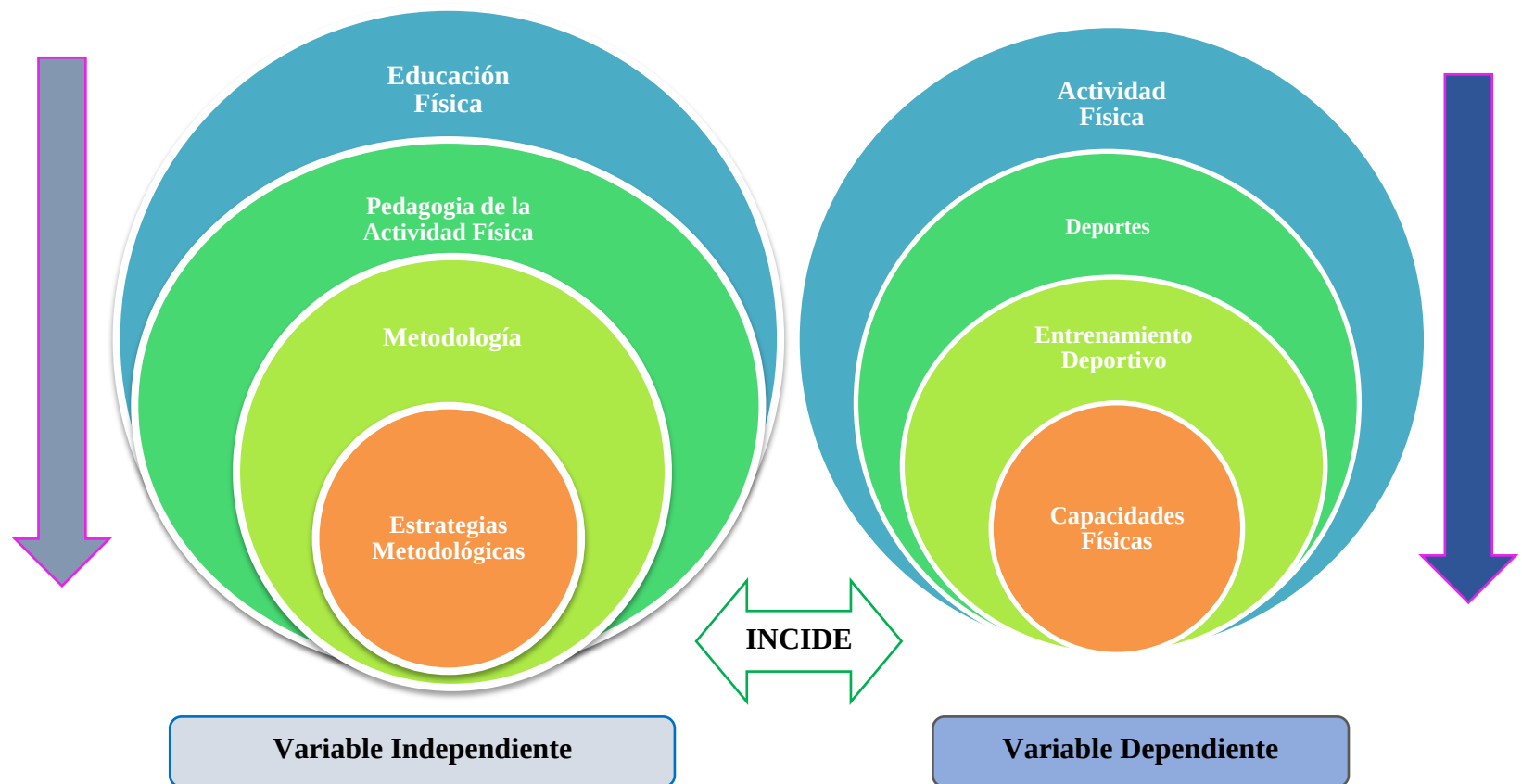


Gráfico N°. 2: Categorías Fundamentales

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

Constelación de Ideas de la Variable Independiente:

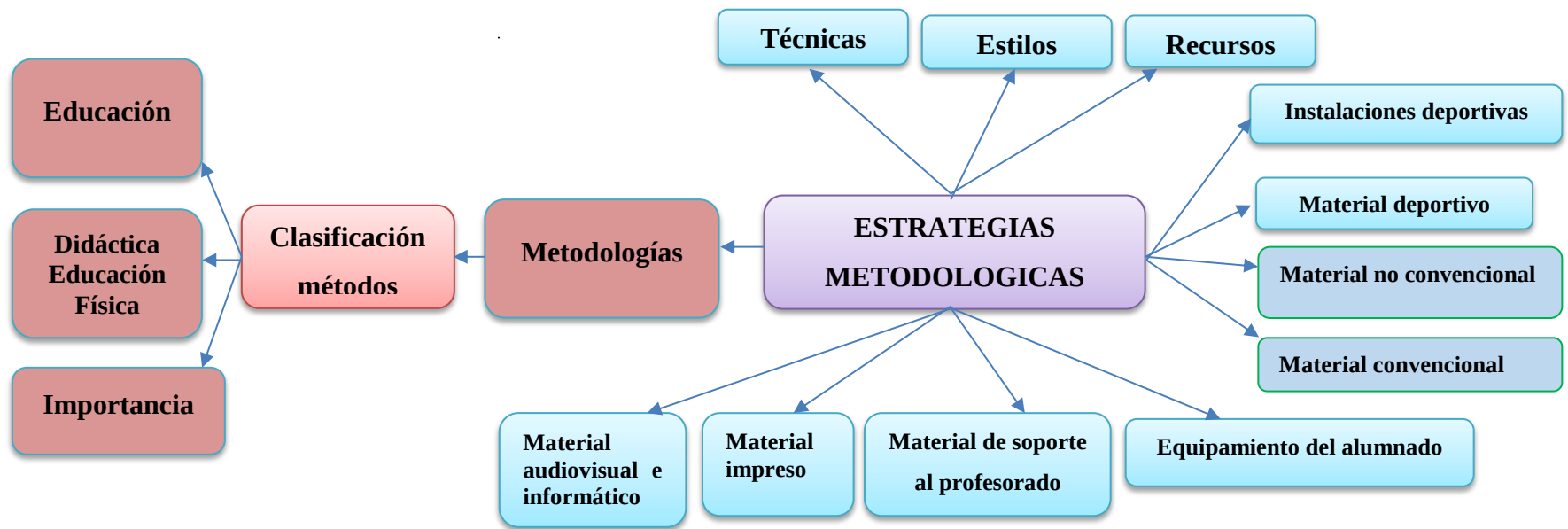


Gráfico N°. 3: Constelación Variable Independiente

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

Constelación de Ideas de la Variable Dependiente:

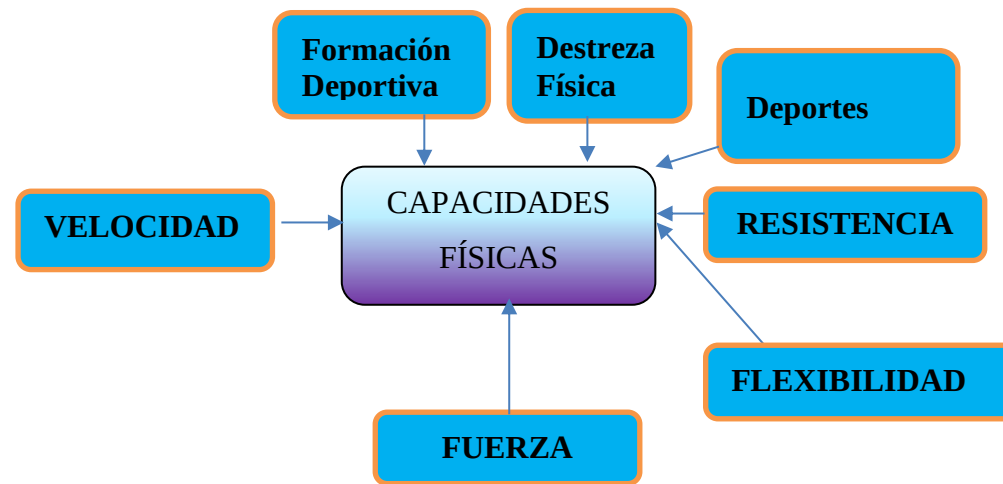


Gráfico N°. 4: Variable Dependiente

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

2.5 Fundamentación Teórica de la Variable Independiente

2.5.1 La Educación Física

La educación física se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva ya que la misma procura la convivencia, disfrute y amistad entre los participantes que conforman la actividad.

La formación deportiva, se reconoce que forma parte de un proceso educativo, el cual por medio del desarrollo físico busca que le estudiante se maneje y adquiera hábitos en función de su salud, lo cual, logra trascender también a un ámbito psicológico de la persona en función de su bienestar, haciendo que su desenvolvimiento en sociedad sea integro bajo parámetros axiológicos del respeto.

La importancia de la formación deportiva, se fundamenta, que le único beneficiario es quien logra disfrutar de los beneficios que esta práctica brinda, encontrando un desarrollo integral y saludable en todos los aspectos que se pueda desenvolver una personas, pues además de gozar de un cuerpo saludable, también se adquiere disciplina, lo cual sirve para todos los aspectos de la vida. Blasquez, S. (2005). Pág. 72

En el desarrollo de esta práctica, existen muchos factores que determinan la eficacia de su ejecución, uno de estos es el que se desarrolle bajo concepciones científicas, lo cual hace que no se corra peligros en cuanto al bienestar de la salud, por cuanto todo este ámbito se debe manejar por medidas y cuidadosos procesos, que hagan que el cuerpo no se sature y pueda funcionar de forma eficiente.

La disciplina es orientada por un profesional instruido en un curso superior de educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano.

Educación física es una disciplina obligatoria tanto en la primaria como en la secundaria. El Ministerio de Educación lo exige y promueve un contenido para ser trabajado con los alumnos en el año escolar.

El plantel educativo divide en 3 bloques la enseñanza de la disciplina de la educación física.

1. Se realiza un acondicionamiento físico con ejercicios individuales o colectivos.
2. Se realizan actividades rítmicas y expresivas
3. Se aplica lo aprendido en las aulas teóricas sobre el cuerpo humano practicando deportes.

La educación física también se refiere a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan al individuo vincularse con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social, la disciplina de educación física no solo ayuda a conseguir un bienestar en la salud del individuo sino que acarrea un número indeterminado de ventajas como, por ejemplo:

Combate el sedentarismo,
Impulsa a una vida activa,
Enseña a aprovechar el tiempo libre,
Mejora la autoestima,
Estimula el trabajo en equipo,
Aumenta la creatividad y la capacidad afectiva,
Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Además, enseña a desarrollar algunos valores de suma importancia en el día a día del ser humano como, por ejemplo, la tolerancia, el respeto, la comprensión y la responsabilidad, la educación física es importante, ya que, ayuda a lograr que cuerpo, mente y alma estén saludables.

2.5.2 Pedagogía de la Educación Física

Desde las coordenadas del pensamiento crítico, se entiende a la pedagogía de la Educación Física como una disciplina que “está comprometida con la creación y promoción de un proceso educativo emancipatorio por medio de la reflexión crítica del profesorado respecto de sus creencias, supuestos y prácticas”. Devis, B. (2014).

A partir de tal definición, se asume que la educación de sujetos en dirección crítica constituye un arma de lucha contra las orientaciones deshumanizantes y tecnificantes que permean la vida en las sociedades contemporáneas, tendencias que alcanzan también al campo de la educación física.

En efecto, Kirk plantea que en la formación de profesores de esta especialidad ha predominado un enfoque arraigado o bien en las disciplinas madre del campo educativo cuyo interés no radica en la intervención, o bien en otras áreas del conocimiento, como las ciencias biológicas, en las que prima una visión neutral de la ciencia. Tales perspectivas suscriben una visión de la enseñanza de la educación física como terreno fértil para la ciencia aplicada y han contribuido a forjar una imagen del profesor como un usuario de teorías expertas cuya función es implementar en las escuelas las prescripciones del modelo tecnológico.

Tal mirada tiene implicaciones en la forma en que los profesores de educación física llegan a concebir su asignatura, moldea autoimágenes del propio rol y legitima una relación entre teoría y práctica fundada en la división del trabajo entre investigadores-productores y docentes ejecutores. De este modo, se configura un tratamiento de los problemas educativos como si fueran meramente técnicos y el corolario es la búsqueda de formas de resolución científica de los conflictos de la práctica en desmedro del abordaje de sus aspectos éticos, políticos e ideológicos.

2.5.3 Metodología

La metodología se centra en la enseñanza y la didáctica, estas dos vías son esenciales para que los estudiantes logren concebir la enseñanza impartida, en cuanto a la segunda vía, se puede decir que es una herramienta de mediación entre las partes que integran el conocimiento; el docente, el alumno y la materia impartida. Generándose un verdadero sistema de enseñanza – aprendizaje.

El método se puede definir como: Rael, C. (2002) “un modo por el cual se puede comunicar o aplicar de forma ordenada una cosa”, de acuerdo al contexto educativo se puede aplicar este concepto de manera general, siendo estos la comunicación o aplicación ordenada para manejar la enseñanza o conducir el aprendizaje, cabe recalcar que el método es un elemento que integra la didáctica. Cultura, (1996). Pág. 48

Siendo el método un elemento de la didáctica, en el ámbito de la enseñanza se ha convertido una suerte de guía a la que se deben regir los docentes, por los cuales lograrán cumplir con los objetivos planteados al inicio de un periodo lectivo, de manera que para el desarrollo del método, se deben tomar en cuenta estrategias de enseñanza, que aporten al docente en el ejercicio de sus funciones.

2.5.3.1 Clasificación de los Métodos

Basándose en los postulados de diferenciamos los siguientes:

En función de la participación del estudiante:

Método Inductivo. El alumno interviene activamente en el desarrollo del aprendizaje, de tal guisa, el docente propone un paradigma problemático y el estudiante busca la manera más factible de darle solución.

Método deductivo. El alumno se desempeña en una interacción pasiva, en este método el estudiante simplemente cumple con las peticiones establecidas por el docente, es decir, el estudiante recepta información y ejecuta lo que de ella colija. Sanchez, M. (2009).

En un aspecto global:

De acuerdo a los postulados de Skinner en cuanto al aprendizaje, el resultado es el que cierra importancia, de acuerdo a la efectividad de este no se toma en cuenta el proceso por el cual se llegó al mismo.

2.5.3.2 Importancia

La importancia de la metodología, se encauza en que, la ejecución de los actos que se prevean siga un orden específico y lo más trascendental en este desarrollo es que los objetivos planteados, no se logren aleatoriamente, lo cual permite, que los protocolos establecidos puedan ser aplicados a realidades particulares, fundadas en una metodología general.

En la rama de la ciencia y conocimiento, la metodología es de vital importancia, tanto así, que se ha establecido una etiqueta específica para tal cometido, reconocida como método científico, aunque puede trascender a otras realidades, un ejemplo plausible es el ámbito laboral por el cual se han establecido métodos de trabajo, en otras palabras, la delimitación de un método, gira en torno a todas las actividades que puedan tener un fin. Delgado, J. (2001). Pág. 84

De acuerdo a lo expuesto por el autor y lo concerniente a los métodos científicos, estos van ligados a la investigación, en tal virtud se ha establecido una metodología de la investigación, siendo esta en el campo de la enseñanza aprendizaje, un medio

indispensable para delimitar las teorías que se puedan impartir en el ámbito de una materia, lo cual permite de forma específica y cumpliendo los pasos predeterminados pasar de la teoría a la práctica.

2.5.4 Estrategias Metodológicas

Este tipo de estrategias, son las que delimitan la progresión de actividades que han planificado y organizado previamente y que siguen un orden sistemático, dentro de esta estructura intervienen también elementos que son afines a la pedagogía, lo cual, incide en la potencialización y mejora de los procesos aleatorios de aprendizaje, integrando el desarrollo de la inteligencia e interviniendo integralmente la afectividad.

El aprendizaje y las actividades que intervienen en este, conforman de forma general las estrategias metodológicas, esta se encuentra estructurada directamente con el docente, de acuerdo a los objetivos planteados por el mismo y sobre los cuales quiera incidir en el transcurso lectivo, siendo importante que se tenga en cuenta el desarrollo de las destrezas de sus educandos. Delgado, M. (2007) Pág. 51

De acuerdo a lo establecido por el autor, el fin del desarrollo de las actividades en las estrategias metodológicas, son que los alumnos al seguir los parámetros establecidos, pueda tomar decisiones en función de su razonabilidad para efectos de su desarrollo, es decir que el estudiante sin salirse de los lineamientos, pueda ocupar otras fuentes de información para cumplir con los fines del aprendizaje.

2.5.4.1 Técnicas

La técnica es considerado como un instrumento, que utilizan los docentes con frecuencia para ejercer sus labores profesionales, es decir, es un medio por el cual, se

efectiviza los procedimientos metodológicos, lo cual permite desarrollar la enseñanza de forma dinámica e incide con eficiencia en el conocimiento de los alumnos, por tanto se constituyen como una ayuda a la labor intelectual.

Las técnicas, son instrumentos esenciales que aportan con la facilidad de procesar datos, que permiten concretizar el fundamento de la realidad en la que se desenvuelve la enseñanza – aprendizaje, en tal virtud, es un sistema preciso para cumplir con las etapas que le son necesarias a la consecución de un método, para lograr el desarrollo eficaz de la destreza de los estudiantes. Delgado, N. (2002). Pág. 93

En un ámbito específico de la Educación física, y de acuerdo a lo expuesto por el autor en cuanto a las destrezas, es necesario que los alumnos adquieran ciertas capacidades previas para el desarrollo de técnicas, pues estas, pueden ser desarrolladas por quienes han logrado adquirir facultades atléticas, siendo así que en su desarrollo existe una relación en tres aspectos; físicos, temporales y espaciales.

2.5.4.2 Estilos

Los estilos en el ámbito de la enseñanza, no se dan de forma general, sino más bien deben cumplir una suerte de acoplamiento a elementos específicos, estos pueden ser acogidos por los docentes de acuerdo a la necesidad y a la realidad en la que se desenvuelven, siendo importante una correcta delimitación, para una adecuada aplicación en la enseñanza del alumno.

Los estilos pueden ser tradicionales, pues se caracterizan porque el docente ejerce el control en cuanto al desarrollo de la enseñanza, otros tipos de estilos difieren, por lo que se establece a nivel pedagógico, como el mando directo, en la que el docente establece de forma clara la actividad que debe realizar el

alumno, de acuerdo a normas que se deben seguir para llegar a la ejecución eficaz del ejercicio establecido. Inga, M. (2017). Pág. 193

De acuerdo a lo fundamentado por el autor, también es importante recalcar que pueden existir cambios en cuanto al mando directo, porque la ejecución de lo establecido por el docente, está supeditado a realidades temporales y especiales, de tal forma, que las mismas se deben dar de acuerdo a un ritmo que genere comodidad en el estudiante.

2.5.4.3 Recursos

En el ámbito de la educación física los recursos y los materiales son de trascendental importancia, por tanto se debe establecer las diferencias que pueden existir entre los mismos, para la gran mayoría de autores que infieren sobre el tema, los han tomado como sinónimos, pero en un punto de vista personal, y de acuerdo a otras perspectivas que se contraponen a este postulado, efectivamente existen diferencias marcadas sobre todo en el ámbito material.

En cuanto a lo que se refiere a una definición específica de los materiales, se encausan en el ámbito curricular, que se han establecido con un fin específico, a diferencia de los recursos que intervienen en la didáctica, los que inciden directamente con elementos pedagógicos, por tanto es importante que los docentes tomen una postura entre un material curricular o un recurso pedagógico. Osorio, N. (2014). Pág. 48

De tal manera, y en consecuencia de lo establecido los recursos y materiales que se han de utilizar en la enseñanza específica de la educación física, deben cumplir cierto lineamiento, como uno de los principales es que sirva como una mediación entre la teoría y la práctica, lo cual genera motivación en el educando en el momento de realizar una tarea.

2.5.4.4 Instalaciones Deportivas

Las instalaciones deportivas en un parámetro conceptual, son los espacios o instalaciones en donde se llevará a cabo la práctica de la materia impartida por el docente, de manera que, deben cumplir con el cometido de brindar los servicios y seguridades necesarias, para el efectivo desenvolvimiento del alumno, en tal virtud, estos se definen por la capacidad en el equipamiento del establecimiento.

De acuerdo a lo expuesto por el autor, en cuanto a la capacidad de equipamiento de un establecimiento, se pueden caracterizar por ser de función polideportiva, es decir que en un mismo espacio se puedan desarrollar diferentes prácticas atléticas, y que sean implementados con servicios que incidan en la correcta higiene de los alumnos, por considerarse la actividad física como una actividad que genera fluidos biológicos, que de no ser correctamente tratados pueden afectar la salud de los educandos. Flores, P. (2015) Pág. 69

2.5.4.5 Material Deportivo

Se establece como material deportivo, a los instrumentos que son de uso general en el desarrollo de la enseñanza de la Educación Física, los cuales son de vital importancia para que los estudiantes, lleguen al desarrollo físico que se ha planteado como objetivo el docente y también incidir en la didáctica imperativa en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

El materia debe tomarse como un esencial recurso en la didáctica del aprendizaje de la educación física, pues por medio de este se cumple con las actividades prediseñadas y predisuestas, para el correcto desarrollo de la enseñanza, por tanto todos estos elementos deben estar disponibles a la hora de realizar los ejercicios físicos que propone el docente, considerando que en

un desarrollo polideportivo, es necesario contar con la variedad de materiales que existen para la práctica. Rael, C. (2002). Pág. 38

2.5.4.6 Material no Convencional

El material no convencional, hace referencia a los materiales que no son de uso tradicional en la enseñanza de la educación física, por tanto, no tiene estructuras específicas, es decir, parten de diseños personales que utilizan los docentes, partiendo de su creatividad, para conseguir los objetivos físicos planteados que demandan de los alumnos en la ejecución de la materia que imparte.

Con este material, se puede incidir directamente en la didáctica, pues el alumno presenciara una dinámica no convencional a las establecidas generándole interés en la integración de la materia y la ejecución de los ejercicios físicos, en razón de lo expuesto por el autor en cuanto a los diseños, el alumnado puede formar parte del mismo, pues se pueden construir conjuntamente con el docente, tomando en cuenta la aplicación ergonómica que pueda aportar según su concepción. Sanchez, M. (2009). Pág. 172

2.5.4.7 Material Convencional

Los materiales convencionales, como su nombre lo indica son de carácter típico, es decir que se utilizan en la cotidianidad de la enseñanza de la educación física, por tanto estos se encuentran supeditados a ciertas reglas y normas que deben ser cumplidas imperativamente, no obstante, de acuerdo a la inventiva del docente y el punto de vista del alumno, estos pueden ser utilizados a otros fines de los que habían sido establecidos, pero con la condición que cumplan únicamente para fines académicos y de la materia impartida.

Al utilizar el material de una forma no convencional, se aporta cuando no se cuenta con otros materiales que son necesarios para desarrollar un ejercicio propuesto, en tal virtud, el docente y el alumno, se dan los modos para

cumplir con los objetivos establecidos en el desarrollo de la materia de educación física, siendo importante también que se tome las seguridades del caso, cuando se suscite esta realidad. Sanchez, M. (2009). Pág. 27

2.5.4.8 Equipamiento del Alumnado

El equipamiento del alumnado, se establece por el número de materiales y recursos didácticos con los que cuenta una institución para el desarrollo de las distintas actividades necesarias para la enseñanza de la educación física, cabe recalcar que esta capacidad no es de responsabilidad exclusiva de la institución ni tampoco de los docentes quienes imparten la materia, sino también los estudiantes deben contribuir, pues son ellos quienes van a desarrollar las distintas actividades.

De acuerdo a lo que establece el autor, los alumnos trabajan conjuntamente con el docente y la institución para el equipamiento del lugar en donde se desarrollará el ejercicio físico, de forma específica, los alumnos deben considerar una correcta vestimenta deportiva para su comodidad, los implementos higiénicos, pues los mismos se usan a nivel personal. Toni, R. (2002). Pág. 64

2.5.4.9 Material de Soporte al Profesorado

En cuanto al material de soporte al profesorado se refiere, son las distintas actividades que son de responsabilidad exclusiva del docente, entre estas están el contenido y materiales de aprendizaje para los estudiantes, así como, las diligencias organizativas y de gestión para el efectivo desarrollo de la asignatura de educación física, incidiendo correctamente en el proceso enseñanza – aprendizaje.

El material de soporte que puedan utilizar los docentes para la enseñanza es de vital importancia en el desenvolvimiento de la asignatura, por tanto este tipo de materiales deben ser de carácter programable, teniendo la capacidad de registrar datos y los resultados obtenidos en la ejecución de cada ejercicio,

para la evaluación periódica de los avances que se dan en el transcurso del periodo lectivo. Villar, J. (2002). Pág. 126

2.5.4.10 Material Impreso

El material impreso, de manera general son textos que se establecen acorde a la malla curricular a las cuales se rigen las distintas unidades educativas, pero es necesario, que se cuenten con materiales de autoría propia de los docentes acorde a la realidad de los estudiantes, de esta manera, se puede llegar de manera efectiva a los estudiantes, para que conciban los conocimientos.

De acuerdo a lo expuesto por el autor, este tipo de material es de gran ayuda para los docentes y genera comodidad en los estudiantes, por cuanto, por medio de estos se puede establecer contenidos con los que estén de acuerdo, por una parte el docente y por otra el alumno, generando armonía en la enseñanza y haciendo que el ambiente donde se desarrolla la enseñanza se torne cómodo. Villar, J. (2002) Pág. 126

2.5.4.11 Material Audiovisual e Informático

El material audiovisual e informático, es uno de los recursos que más ha trascendido en los últimos tiempos en el proceso de enseñanza, de esta realidad, se puede decir que quienes no integren este tipo de métodos está quedando en parámetros obsoletos de enseñanza, pues en el presente todo se desarrolla a través de los medios de información tecnológica, lo cual hace que exista una didáctica innata al implantar estos métodos en los procesos de enseñanza.

Este tipo de medios son los que el alumno maneja y conoce, que en la actualidad se desarrolla desde edades tempranas, por tanto, esta realidad se debe ver como una oportunidad para llegar a los estudiantes, además se genera como un aporte para que se desarrollen como entes proactivos en el diario

vivir, pues la cultura de la información se desenvuelve en todo tipo de ámbito; social, profesional y educativo. Ariño, S. (2013). Pág. 37

De acuerdo a lo que expone el autor, estos medios informáticos son relevantes y esenciales porque constituyen elementos didácticos para todas las áreas de enseñanza, en el ámbito específico de la educación física, también cumplen con su cometido, pues a través de la red, se pueden encontrar videos, donde profesionales de reconocimiento mundial, pueden aportar a la enseñanza con consejos y por la indicación interactiva de ejercicios físicos, indicados paso por paso, en otras palabras, de forma muy detallada.

2.6. Variable Dependiente

2.6.1 Actividad Física

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse. En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir o retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de

realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol. Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos. Stuart, A. (2016)

La actividad física no es solo saludable a nivel físico, sino que a nivel mental es muy beneficiosa igualmente porque nos ayuda a liberar endorfinas y a sentirnos mejor con nosotros mismos. Además si practicamos el deporte en un entorno bonito, ese beneficio mental aumenta con creces. Una excelente alternativa para conseguir esto último es recurrir a los divertidos deportes de multi aventura en la naturaleza. Actividades multi aventura como senderismo, kayak, rafting o mountain bike puede ponernos en contacto con la naturaleza y aumentar los beneficios que ya de por si tienen las actividades deportivas.

2.6.2 Deportes

La palabra deporte proviene del latín “disporte” (dis y portare) que etimológicamente significa sustraerse al trabajo, observaremos que el placer está implícito en esta actividad. Por regla general todo aquello que presupone placer implica salud, aunque debemos admitir algunas extraordinarias excepciones que confirman este lema social.

Cuando se observa la relación entre deporte y educación, se halla que en muchas oportunidades, sobre todo en la niñez y la juventud, la práctica deportiva también fue recetada para ahuyentar la relación incipiente con las manifestaciones de la sexualidad. La cuestión era derivar en el deporte, socialmente aceptado, todas las fantasías que sobre la sexualidad poseía el niño y que por razones evolutivas lo invadía en toda su esfera personal. Arauz, R. (2014).

En este sentido que el deporte fue y aún lo es, un tipo de catástasis especial útil para canalizar ese tipo de pulsiones como otras entre las cuales la agresividad constitutiva del ser humano ocupa un lugar calificado, en el deporte, la actitud es muy diferente a la del trabajo, excepto en algún tipo de personalidad especial, puede compararse al juego. En este sentido la experiencia consiguiente es de satisfacción. Por este motivo, todo aquel tipo de resultado placentero actúa aumentando la participación.

2.6.3 Entrenamiento Deportivo

Una formación amplia y específica dirigida a todos aquellos profesionales implicados en temas de deporte se ha convertido en una demanda importante. Máxime cuando la planificación deportiva tiene un peso relevante tanto en profesionales como en deportistas amateurs.

No existe un componente del entrenamiento que aisladamente sea más importante que los otros. El resultado óptimo surge cuando diferentes conceptos multidisciplinarios se unen para crear un conjunto que optimiza el rendimiento.

El entrenamiento deberá ser considerado un proceso organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las aptitudes del individuo y su mantenimiento a lo largo del tiempo. Es más importante entrenar adecuadamente que no dedicarle el máximo tiempo posible.

El programa de Entrenador/Entrenamiento Deportivo pretende educar sobre unos valores y actitudes frente al deporte, que maximicen el conocimiento y el desarrollo de éste, con el fin de obtener los mejores resultados posibles. De esta manera, el Programa de Entrenador/Entrenamiento Deportivo proporciona los conocimientos necesarios para asimilar los aspectos más importantes en una buena planificación deportiva FUNIBER. (2018) Pág. 1

2.6.4 Capacidades Físicas

Las capacidades físicas toman este tipo de denominación por ser de carácter condicional, pues puede condicionar el rendimiento en el desarrollo deportivo, específicamente en el acondicionamiento corporal, se presumen como requisitos previos que integran la motricidad para el eficiente desarrollo de habilidades técnicas en el ámbito deportivo.

Se reconocen como factores principales de la condición corporal, orientada a la realización de una preestablecida actividad física, haciendo que por el entrenamiento disciplinado se logre explotar el potencial genético con el que cuenta una persona, reconociendo que las facultades físicas, son cualidades a veces innatas con las que cuenta una persona. Delgado, M. (2007), pág. 73

De acuerdo a lo que expone el autor, la capacidad física son elementos que se desarrollan en función de la eficacia de la aplicación motriz de un ejercicio físico, entre estos elementos se tiene; la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad, en cuanto al ámbito coordinativo, se representa los elementos cualitativos del movimiento.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto

determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física. Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad.

2.6.4.1 La Resistencia como Capacidad Física Básica

La resistencia como capacidad física básica, en su conceptualización puede trascender más allá de la actividad física propiamente dicha, porque también interviene aspectos psicológicos, en la cual se predispone o se enfoca en la resistencia de una carga durante determinado tiempo, para luego pasar directamente a una fase de recuperación, pues el cuerpo después de incurrir en un esfuerzo físico puede estar supeditado a lesiones.

Es la capacidad de una persona de oponerse a la fatiga que genera un esfuerzo físico, en esa misma transición de incidir con energía para la acción eficaz propia del ejercicio, es importante tomar en cuenta, que existen diversidad de ejercicios que pueden generar distintos tipos de fatiga, de tal manera existen también diferentes tipos de resistencia que se adecúan a cada desempeño del deporte. Inga, F. (Inga, 2017). Pág. 129

2.6.4.2 La Flexibilidad o Amplitud de Movimiento como Capacidad Física Básica

La flexibilidad o amplitud de movimiento, conocida como capacidad física básica abarca dos elementos importantes la flexibilidad y la elasticidad, la primera se establece como, una capacidad intrínseca de un cuerpo que se puede lograr sin llegar a romperse, la elasticidad, es la capacidad que posee un móvil que al someterse a su deformación, después de ejercer fuerza sobre él puede volver a su estado original.

Establecido la conceptualización de flexibilidad y elasticidad, se denota por qué se llama a esta capacidad física como amplitud de movimiento, pues se

encuentra integrando el movimiento de las articulaciones y la capacidad elástica muscular, es entonces el mayor grado de amplitud que se presenta en una articulación en lo concerniente a su estructura. Osorio, N. (2014). Pág. 27

2.6.4.3 Fuerza

La fuerza es la habilidad neuromuscular que permite el movimiento gracias a la superación de una resistencia externa o interna debido a la contracción muscular. Es una cualidad muy importante en el ser humano, tanto para la salud como para el buen rendimiento físico.

La evolución de la fuerza se realiza de forma natural hasta los 8 años. Desde la pubertad, a partir de los 12 años, se desarrolla con mayor rapidez hasta los 18 y llega a su máxima expresión a los 25 años. Un entrenamiento adecuado puede prolongar su desarrollo hasta los 35 años. El hombre tiene valores superiores de fuerza a los de la mujer, porque ella tiene menor masa muscular.

Clasificación:

- 1- Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede aplicar un músculo o un grupo de músculos contra una resistencia. Su entrenamiento requiere de muy pocas repeticiones.
- 2- Fuerza explosiva: Pone en relación la fuerza y la velocidad. La podemos expresar como la capacidad de ejecutar. Por ejemplo, el saque de un tenista.
- 3- Fuerza de resistencia: Es la capacidad muscular para realizar una cantidad moderada de fuerza durante un periodo prolongado de tiempo. Por ejemplo, el deporte del remo.

Factores que influyen en la fuerza:

Extrínsecos: El clima, sobre todo la temperatura; la alimentación; el entrenamiento.

Intrínsecos: Porcentaje de tejido adiposo, longitud de las fibras musculares, disposición anatómica de las fibras, intensidad y frecuencia de la estimación nerviosa, coordinación intermuscular.

Volitivos (que dependen de la voluntad): Motivación, atención, espíritu de sacrificio.

2.6.4.4 Velocidad

La velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo breve sin llegar a la fatiga. Es una cualidad determinante para el rendimiento deportivo y está presente en todas las manifestaciones del deporte: saltar, correr, levantar. Se incrementa en la pubertad; alcanza el nivel máximo hacia los 20 años y se puede mantener o mejorar hasta los 30 ó 35 años con un buen entrenamiento.

Factores que influyen en la velocidad:

1- Factor muscular: La longitud de la fibra muscular, la viscosidad del músculo, su estructura, el tono, la capacidad de prolongación y elasticidad y la mayor o menor masa muscular.

2- Factor nervioso: El buen o mal funcionamiento del sistema nervioso.

Clasificación de la velocidad:

1- Velocidad de desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

2- Velocidad de reacción: Es la capacidad del sistema nervioso para captar un estímulo y convertirlo en una contracción muscular o movimiento, lo más rápido posible.

2.7. Hipótesis

H1: Las estrategias metodológicas utilizadas por los docentes de Educación Física **si** inciden en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del sector rural del Cantón Cayambe

Ho: Las estrategias metodológicas utilizadas por los docentes de Educación Física **no** inciden en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del sector rural del Cantón Cayambe

2.8. Señalamiento de Variables

Variable Independiente Estrategias metodológicas

Variable Dependiente Capacidades Físicas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación.

El enfoque de la investigación se determina por la aplicación cualitativa – cuantitativa, porque de acuerdo al desarrollo investigativo se ha podido delimitar las causas y los efectos en cuanto a las capacidades físicas que ostentan en la actualidad los alumnos del décimo años de Educación Básica como también determinar el las principales estrategias metodológicas que son utilizadas por docentes de los décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango del sector rural del Cantón Cayambe.

Se delimita cuantitativo por medio del desarrollo de encuestas que se han aplicado a estudiantes de los décimos años con preguntas orientadas a la variable independiente referente a las estrategias metodológicas, las preguntas se orientan al estudio de la variable dependiente que se delimita como las capacidades físicas, en función del cumplimiento técnico metodológico se desarrolla la hipótesis a través del chi cuadrado.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

Investigación Documental – Bibliográfica

Se cumple con la investigación documental por cuanto, se tiene como fuente principal referencias bibliográficas de tratadistas que infieren acerca del tema, así también se

complementa con repositorios y artículos científicos que pueden ser recabados por medio de la red, como fuentes secundarias, se toma como parámetro para recabar ideas las páginas generales de investigación.

Investigación de Campo

La investigación de campo se direcciona a un estudio sistemático de la realidad fáctica que se presente en el contexto problemático de la investigación, esta metodología se ejecuta desde el lugar en que ocurren los hechos en este caso la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango, en las clases de educación física con los estudiantes del décimo año.

3.3. Niveles o Tipos de Investigación

3.3.1. Descriptivo

En cuanto al ámbito descriptivo al igual que el exploratorio se parte de un estudio primario acorde al eje problemático, es decir en razón de la variable que infiere acerca de las estrategias metodológicas que se aplican por parte de los docentes de Educación Física, a diferencia del exploratorio en este nivel se profundiza el estudio al recaba información, siendo la herramienta principal al encuesta, las mismas que encausan al investigador para poder sacar las conclusiones pertinentes.

3.3.2. Correlacional

En el nivel correlacional, como su enunciado lo establece busca entablar un nexo entre las variables propuestas en el desarrollo investigativo, en tal razón las variables se presentan de la siguiente manera; independiente: estrategias metodológicas y la dependiente: capacidades físicas, por medio de estas se establecerá la validación de la hipótesis por medio de la técnica del chi – cuadrado.

3.4. Población y Muestra

Población

La población consiste en 60 estudiantes del Décimo año de Educación Básica entre hombres y mujeres de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango

Muestra

Tomado en consideración que la población es pequeña no se realizará ningún cálculo de la muestra.

Tabla N°. 2: Muestra

Descripción	Estudiantes
HOMBRES	37
MUJERES	23
Total	60

Elaborado por: Lema, 2018.

3.5. Operacionalización de las Variables

Cuadro N° 1 VARIABLE INDEPENDIENTE. Estrategias Metodológicas.

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La estrategia es un procedimiento heurístico que permite tomar de decisiones en condiciones específicas. Es una forma inteligente de resolver un problema. Las estrategias, son siempre conscientes e intencionales, dirigidas a un objetivo relacionado con el aprendizaje. Una técnica de aprendizaje es un procedimiento algorítmico.</p> <p>Son guías de acción consientes-intencionadas orientadas a potenciar los aprendizajes de la Educación Física. Delgado, M. (2007) Pág. 47</p>	<p>Estrategias</p> <p>Guías</p> <p>Aprendizaje</p>	<p>Técnicas a ser utilizadas</p> <p>Selección de actividades</p> <p>Recursos a ser utilizados.</p> <p>Determinación de tiempos.</p> <p>Aprendizajes Significativos</p> <p>Aprendizajes Funcionales</p> <p>Aprendizaje Cognitivo</p>	<p>¿Qué recursos didácticos se utiliza en las horas escolares?</p> <p>¿Las técnicas de enseñanza de los alumnos son las más adecuadas?</p> <p>¿El tiempo es correctamente utilizado por el docente de educación física?</p> <p>¿Te gustaría que tu docente de educación física sea quien te de la materia de educación física?</p>	<p>Técnica:</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumento:</p> <p>Cuestionario.</p>

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

3.6 Operacionalización de las Variables.

Cuadro N° 2 VARIABLE DEPENDIENTE. Capacidades Físicas.

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Son factores que determinan la condición física del individuo orientado al desarrollo de su potencial físico que permitirán óptimos niveles, tanto para práctica deportiva o para la competencia, así como también ayuda a una vida sana. Osorio, N. (2014) Pág. 126	Física Potencial Aptitud	Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad Condición física Competencia Práctica Capacidad	¿La capacidad física de la velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza se han desarrollado? ¿La capacidad física que más se han desarrollado con la práctica de la Educación Física es? ¿Su nivel de potencia alcanzado con la práctica de la educación Física es? ¿Cree usted que el desarrollo de sus capacidades físicas le permite competir ?	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario.

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

3.7 Plan para Recolección de la Información.

Para la recolección de información es necesario contar con estrategias de índole metodológicas, las cuales deben estar acordes con lo que establecen los objetivos y la hipótesis de la investigación, según el enfoque que se haya escogido por el investigador.

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

Tabla N°. 3: Recolección de Información

Preguntas	Respuestas
¿Dónde se recoge?	En la institución educativa.
¿Sobre qué?	Estrategias metodológicas y capacidades físicas
¿Por qué?	Por qué es necesario conocer cómo afecta al desarrollo de capacidades físicas.
¿A quiénes?	Los docentes y estudiantes de los décimos años
¿Quién recogerá?	El Investigador
¿Cuándo?	Año lectivo 2016-2017
¿Cuántas veces?	Dos veces.
¿Cómo?	Test
¿Con que?	Fichas de observación

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

3.8 Plan para el Procesamiento de la Información.

Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de la información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.

Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadro con cruce de variables, etc.

Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis).

Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

3.9.- Plan de Procesamiento de Información

Tabulación o cuadros según variables de la hipótesis reajuste de información

Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

Representación gráfica.

Análisis e interpretación de resultados

Análisis de los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados.

Comprobación de hipótesis.

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Procesamiento y Análisis.

La información procesada fue obtenida a través de encuestas realizadas a los 60 estudiantes de los décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango del sector rural del Cantón Cayambe, misma que se procesó de forma manual en el programa Excel, de tal forma que permitirá visualizar los resultados en las distintas tabulaciones.

Una vez obtenidos los resultados de las encuestas se procederá a la interpretación de los mismos, derivando así situaciones estadísticas que permitan entender de mejor manera la problemática planteada en la Investigación.

4.2 Interpretación de Resultados

1.- ¿Cree que genera interés la forma de enseñanza de Educación Física del docente?

Tabla N°. 4: Enseñanza

Alternativa	Frecuencia	Porcentajes
SI	28	46,67%
NO	32	53,33%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica

Elaborado por: Lema, 2018.

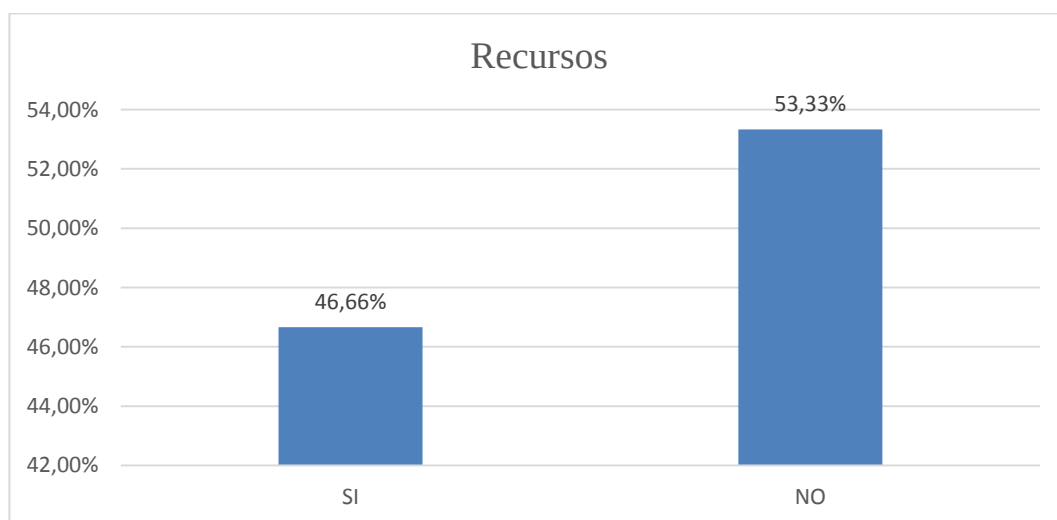


Gráfico N°. 5: Recursos

Elaborado por: Lema, 2018.

Análisis

Tan solo el 46,67% cree que los recursos con los cuales se enseña Educación Física por parte del docente es Buena, en tanto que un 53,33% estima que no es buena.

Interpretación.

Se puede interpretar que la mayoría de los estudiantes no está conforme con los recursos que utiliza los docentes de Educación Física para su enseñanza, lo cual puede ser determinante para conseguir altos niveles de desarrollo de sus capacidades físicas.

2.- ¿Cree que la forma de enseñar en las horas de Educación Física es eficiente?

Tabla N°. 5: Horas de Educación Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentajes
SI	25	41,67%
NO	35	58,33 %
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica

Elaborado por: Lema, 2018.



Gráfico N°. 6: Estrategias de Enseñanza

Elaborado por: Lema, 2018.

Análisis

Se puede apreciar que tan solo 41,67% considera que las estrategias de enseñanza de educación Física por parte de los docentes buena, en tanto que un 58,33% consieran que es no lo es.

Interpretación.

Se puede interpretar que las estrategias metodológicas aplicadas por los docentes de Educación Física para enseñar deportes no son las correctas ya que existe un gran descontento por parte de los estudiantes siendo muy negativo para el tratamiento técnico de la asignatura.

3.- ¿El docente de educación Física en la hora clase a qué actividades de prioridad?

Tabla N°. 6: Actividad de Prioridad

Alternativa	Frecuencia	Porcentajes
Juegos Recreativos	18	30.06%
Técnicas de educación Física	4	6.68%
Deportes	30	50% %
Actividades Libres	8	13.36 %
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica

Elaborado por: Lema, 2018.

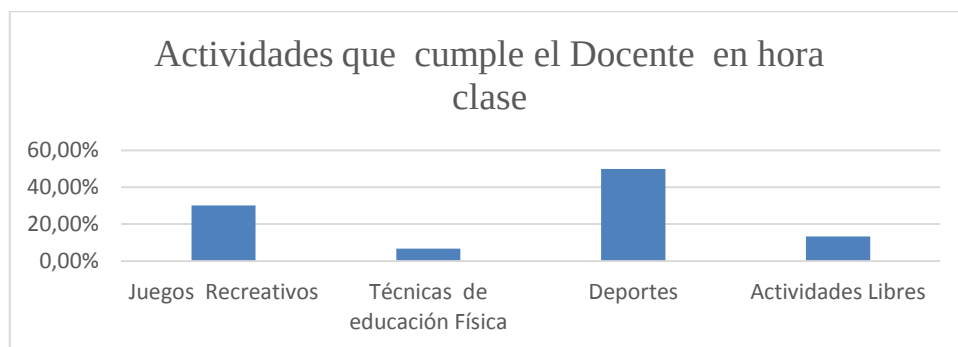


Gráfico N°. 7: Actividades

Elaborado por: Lema, 2018.

Análisis

Se puede apreciar que los docentes de Educación Física en las horas dan prioridad a realizar deportes en tanto que un 30 % lo destina a actividades de juegos recreativos y un 13.36% lo destina a actividades libres y que tan solo un 6,68% son destinadas a técnicas específicas.

Interpretación.

Es muy notorio que los docentes de Educación Física en sus 2 horas dan gran prioridad a tratar temas de juegos recreativos, deportes, actividades libres y muy poco tiempo los destinan a trabajar con técnicas de educación física siendo muy evidente que no se está realizando un trabajo técnico en estas horas clase.

4.- ¿El tiempo asignado a las horas de Educación Física es correctamente utilizado por el docente?

Tabla N°. 7: Tiempo Asignado

Alternativa	Frecuencia	Porcentajes
SI	38	63.33%
NO	22	36.67%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica

Elaborado por: Lema, 2018.

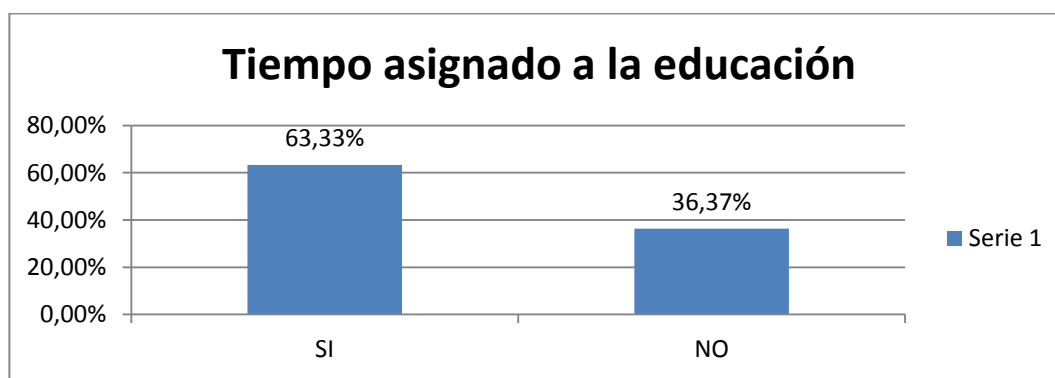


Gráfico N°. 8: Tiempo Educación

Elaborado por: Lema, 2018.

Análisis

Un 63.33% de los estudiantes consideran que el tiempo es correctamente utilizada para la enseñanza de su asignatura, en tanto que un 36.67% de los estudiantes considera que el tiempo no es utilizado de una manera correcta.

Interpretación.

Se puede interpretar que el tiempo de las 2 horas a la semana para la asignatura de Educación Física esta siendo ocupado de una manera correcta según los estudiantes, pero a esta realidad hay que integrar los potenciadores físicos, para de esta manera fomentar el ejercicio integral del estudiante.

5. ¿Cree usted que sus capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) están bien desarrolladas?

Tabla N°. 8: Capacidades Físicas

SI	23	38.33%
NO	37	61.67%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica

Elaborado por: Lema, 2018.

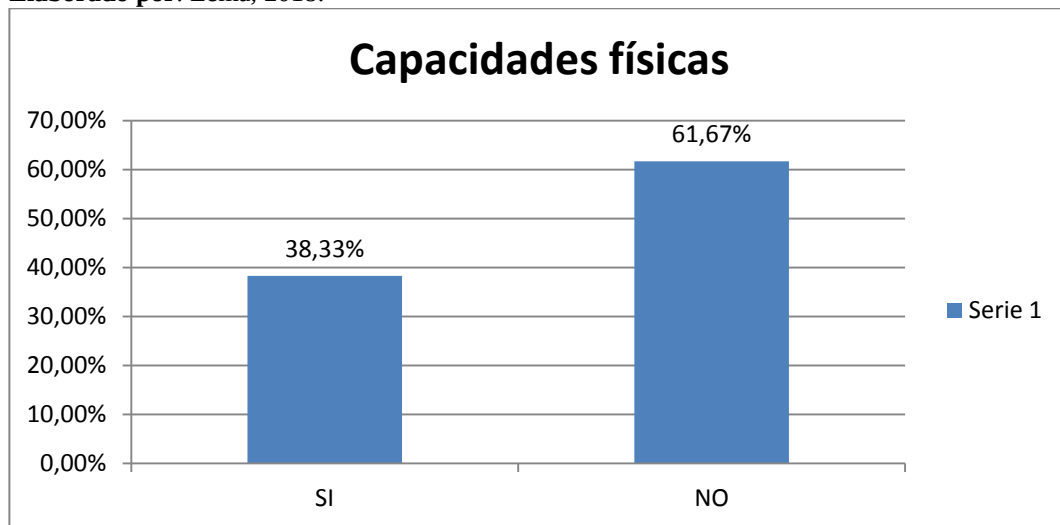


Gráfico N°. 9: Capacidades Físicas

Elaborado por: Lema, 2018.

Análisis

En un 38.33% de los estudiantes consideran que sus capacidades físicas están siendo desarrolladas de una manera muy buena en tanto que un 61.67% considera que no lo están.

Interpretación.

Se aprecia con claridad que a criterio de los estudiantes el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad no ha sido trabajadas correctamente por parte del docente de Educación Física lo cual es muy preocupante ya que los estudiantes sienten que falta más trabajo por parte de los docentes.

6. ¿Seleccione la capacidad física que más se han desarrollado en las horas de Educación Física?

Tabla N°. 9: Capacidad Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentajes
Resistencia	26	43.42 %
Flexibilidad	3	5.01%
Velocidad	27	45.09 %
Fuerza	4	6.68%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica

Elaborado por: Lema, 2018.

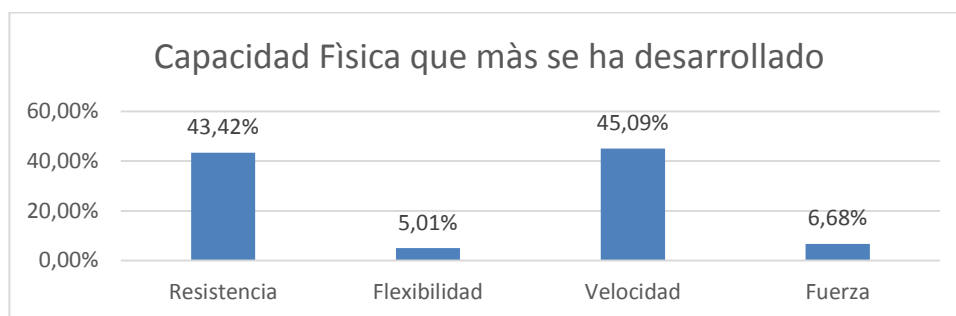


Gráfico N°. 10: Capacidad Física

Elaborado por: Lema, 2018.

Análisis

Se puede apreciar que la resistencia a criterio de los estudiantes se ha desarrollado en un 43.42% , la flexibilidad en un 5.01%, la velocidad en un 45.09% y la fuerza en un 6.68 %

Interpretación.

Se puede anotar que los docentes de Educación Física sin una adecuada capacitación en Educación Física sus horas de clase la destinan a realizar actividad física relacionada con hacerles trotar y correr, como también juegos que en su mayoría desarrollan la velocidad y resistencia descuidando de esta manera el desarrollo de flexibilidad y la fuerza.

7.- ¿Considera usted que los medios de enseñanza que utiliza el docente ayudan a desarrollar sus capacidades físicas (resistencia, flexibilidad, velocidad, fuerza) de una manera adecuada?

Tabla N°. 10: Medios de Enseñanza

Alternativa	Frecuencia	Porcentajes
SI	21	35%
NO	39	65%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica

Elaborado por: Lema, 2018.

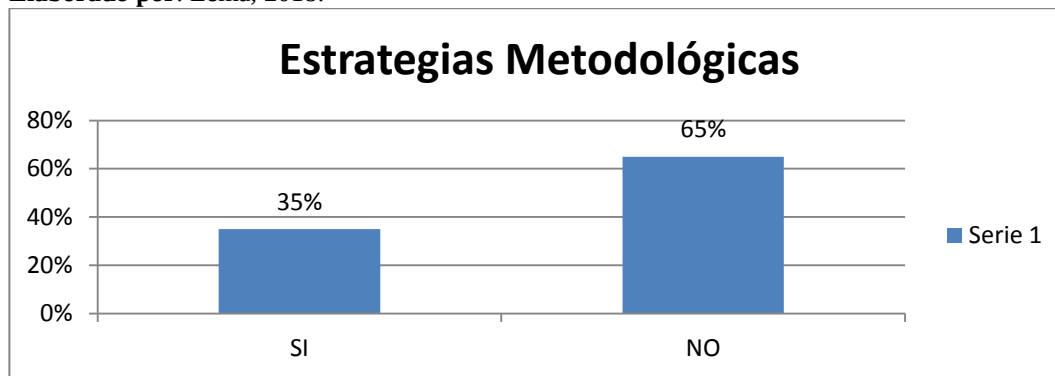


Gráfico N°. 11: Estrategias Metodológicas

Elaborado por: Lema, 2018.

Análisis

Apenas un 35% considera que las estrategias metodologicas utilizadas por los docentes en la enseñanza de la Educación Física contribuye de una manera muy buena a desarrollar las capacidades físicas básicas en tanto que un mayoritario 65% considera que no es buena .

Interpretación.

Es muy evidente que las estrategias metodologicas utilizadas por los docentes para el desarrollo de las capacidades físicas no son de las mejores pues se aprecia que la mayoría siente que no están contribuyendo a desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes determinando que existe mucho trabajo por realizar para mejorar esta realidad.

8.- ¿Piensa usted que es necesario que el docente de Educación Física aplique estrategias de enseñanza que desarrollen de mejor manera las capacidades físicas de la fuerza, la velocidad, flexibilidad y resistencia?

Tabla N°. 11: Estrategias de Enseñanza

Alternativa	Frecuencia	Porcentajes
SI	39	65%
NO	21	35%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica

Elaborado por: Lema, 2018.

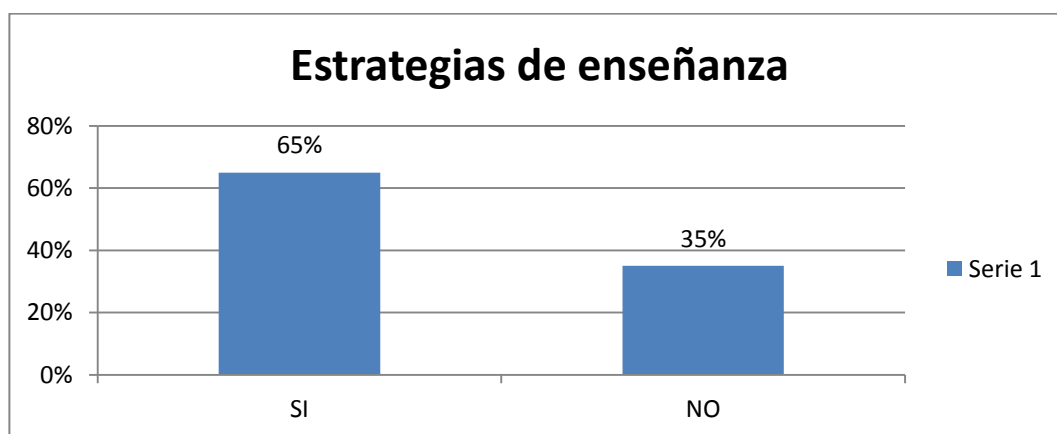


Gráfico N°. 12: Estrategias de Enseñanza

Elaborado por: Lema, 2018.

Análisis

El 65% de los estudiantes consultados tienen el deseo de que los docentes de grado apliquen mejores estrategias que les permita mejorar las sus capacidades físicas.

Interpretación.

Los estudiantes hacen caer en cuenta que sus capacidades físicas no estan siendo desarrolladas de manera adecuada en las horas de Educación Física y aspiran que los docentes apliquen estrategias metodologicas que les permita un desarrollo de sus capacidades físicas.

9.- ¿Le gustaría que la totalidad de las horas de Educación Física sea dada por un docente especializado en la materia?

Tabla N°. 12: Docente Especializado

Alternativa	Frecuencia	Porcentajes
SI	59	98.33%
NO	1	1.67%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica

Elaborado por: Lema, 2018.

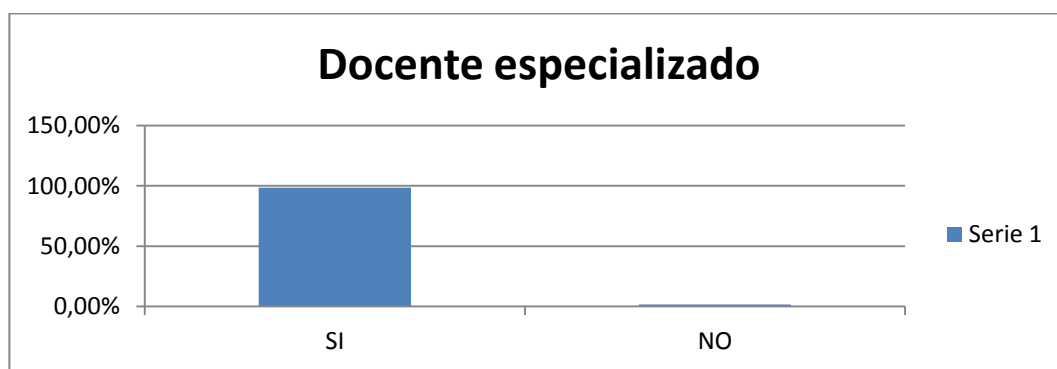


Gráfico N°. 13: Docente Especializado

Elaborado por: Lema, 2018.

Análisis.

El 83.3 % de los estudiantes encuestados coincide plenamente que estarían de acuerdo que el docente titular de educación física imparta todas las horas de educación física y no por otro docente, en tanto que apenas un 16,7 % están de acuerdo que las clases sean dirigidas por cualquier docente.

Interpretación.

Es importante interpretar que la gran mayoría de estudiantes se encuentra de acuerdo en que el docente de Educación Física asuma las horas en su totalidad, esto se debe a que los estudiantes caen en cuenta en la diferencia que existe en que una materia sea dirigida por un docente especialista y mas no por uno que no lo es.

10. ¿Su nivel de potencia alcanzado con la práctica de deportes en las horas de Educación Física es?

Tabla N°. 13: Nivel de Potencia

Alternativa	Frecuencia	Porcentajes
Muy Buena	3	5.01%
Buena	10	16,7 %
Regular	40	66.8 %
Mala	7	11,69%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica

Elaborado por: Lema, 2018.

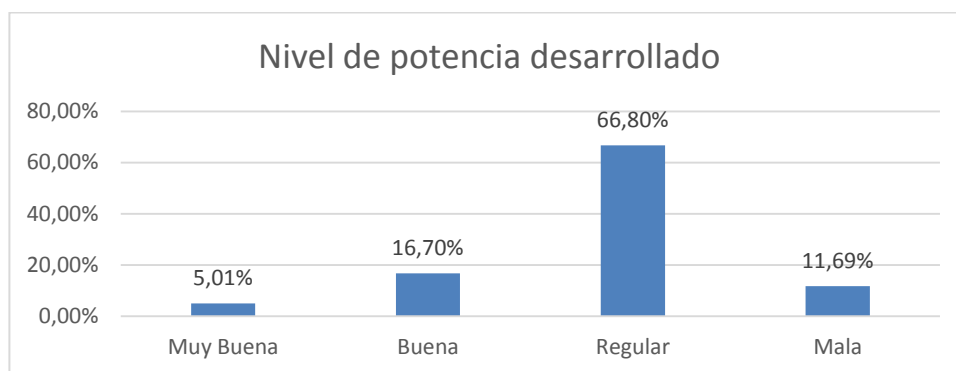


Gráfico N°. 14: Nivel de Potencia

Elaborado por: Lema, 2018.

Análisis

Se puede apreciar que un 5.01% considera que su potencia es muy buena, un 16,7 % estima que su potencia es buena, un 66,8 es regular y un 11,69 % es mala.

Interpretación.

Es lógico suponer que la potencia no está siendo desarrollada correctamente, por lo que se puede apreciar que no existe una preparación adecuada del docente de educación física al momento de trabajar actividades orientadas a generar potencia.

4.3 Verificación de Hipótesis

Para la comprobación y verificación de la hipótesis planteada para esta investigación se utilizó el método de CHI-CUADRADO, formulando las hipótesis con las cuales se va a trabajar.

Hipótesis nula: H0: Las estrategias metodológicas utilizadas **no** inciden en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del sector rural del Cantón Cayambe.

H1: Las estrategias metodológicas utilizadas **si** inciden en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del sector rural del Cantón Cayambe.

Nivel de Significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$ es decir un nivel de confianza del 95%

Especificación de lo Estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia 2 x 2 utilizaremos la fórmula.

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

X^2 = Chi cuadrado

$\sum$ = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperada

Especificación de las Regiones de Aceptación y Rechazo.

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad, el cuadro está formado por 2 filas y 2 columnas.

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

$$gl = (3-1) \cdot (2-1)$$

$$gl = 2 \cdot 1 = 2$$

Entonces con 2 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 5.99 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de chi cuadrado que se encuentre hasta el valor 5.99 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores.

FRECUENCIA OBSERVADA.

Tabla N°. 14: Frecuencia Observada

PREGUNTA	SI	NO	SUBTOTAL
2. ¿Son buenas las estrategias de enseñanza que el docente aplica en las horas clases de Educación Física?	25	35	60
5. ¿Piensas que tus capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y elasticidad) están bien desarrolladas?	23	37	60
8.- ¿Piensa usted que es necesario que el docente de Educación Física aplique estrategias de enseñanza que desarrollen de mejor manera las capacidades físicas de la fuerza, la velocidad, flexibilidad y resistencia?	39	21	60
TOTAL	87	93	180

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

FRECUENCIA ESPERADA

Tabla N°. 15: Frecuencia Esperada

2.Son buenas las estrategias de enseñanza que el docente aplica en la horas clases de Educación Física	29	31	60
5. ¿Piensas que tus capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y elasticidad) están bien desarrolladas?	29	31	60
8.- ¿Piensa usted que es necesario que el docente de Educación Física aplique estrategias de enseñanza que desarrollen de mejor manera las capacidades físicas de la fuerza, la velocidad, flexibilidad y resistencia?	29	31	60
TOTAL	87	93	180

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

Tabla N°. 16: Cálculo Chi Cuadrado

O	E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
25	29	16	0,552
35	31	16	0,516
23	29	36	1,241
37	31	36	1,161
22	29	49	1,690
18	11	49	4,455
160	160		9,615

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

Región de Aceptación y Rechazo del Ho

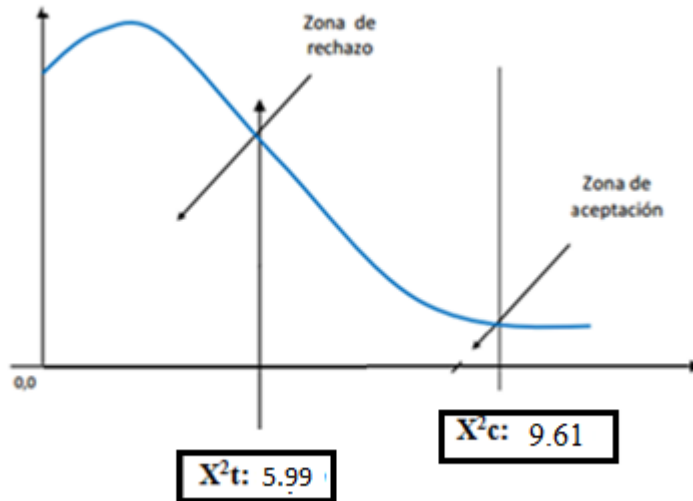


Gráfico N°. 15: Chi - Cuadrado
Elaborado por: Lema, 2018.

Para 6 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 5.99 y como el valor del Chi cuadrado calculado es 9.615 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alterna que dice: “Las estrategias metodológicas utilizadas por los docentes de Educación Física **si** inciden en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”, del sector rural del Cantón Cayambe.

4.4 Comprobación de Eficiencia de las Estrategias Metodológicas Aplicadas

TABLA DE CAPACIDADES FISICAS ANTES DE LA APLICACIÓN DE LA GUIA

Tabla N°. 17: Aplicación de la Guía

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PESO	TALLA	IMC	TEST VARONES			
					VELOCIDAD	FUERZA	RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD
					50 METROS	FLEX. DE BRAZOS 30"	1.000 METROS	TEST DE WELLS Y DILLON
1	CALUGUILLIN QUILO WELINGTON ALBERTO	38,27	1,42	18,98	13,78	17	6.04,83	+3
2	CHASING TITUAÑA WOLF BLADE	62	1,72	20,96	8,37	33	9.37,81	+9
3	CHIMARRO ACHINA ALEX FERNANDO	54,1	1,64	20,11	9,35	25	5.18,93	+4
4	CRIOLLO MALDONADO ÁNGEL DAVID	61,2	1,67	21,94	9,27	35	4.34,75	+3
5	FARINANGO CHIMARRO JEFFERSON DAVID	58,91	1,69	20,63	9,05	15	5.11,93	-14
6	GALLO CUMBAL ANDY GABRIEL	46	1,52	19,91	10,57	29	8.56,68	+1
7	GUAMAN TUQUERRES JEREMY ALEXANDER	42,45	1,56	17,44	14,26	25	4.16,78	+3
8	GUZMAN ACHIÑA ANDY JOEL	48,64	1,6	19,00	10,33	30	4.54,33	-15
9	IGUAMBA FARINANGO EMERSON JOEL	60,3	1,67	21,62	10,15	17	4.49,78	-5
10	NAVAS FALCON DIEGO FERNANDO	49	1,58	19,63	10,12	21	5.23,84	-7
11	PERUGACHI TORRES JIMMI VINICIO	58	1,62	22,10	9,64	30	4.05,01	-2
12	PULAMARIN LUGMANIA WILLINGTON	56	1,72	18,93	9,88	23	4.50,92	+3
13	QUIMBIAMBA CHAVEZ JIMMY BLADIMIR	50,32	1,6	19,66	9,74	25	5.42,83	+1
14	QUISHPE CHORLANGO JERSON RICARDO	45,45	1,56	18,68	9,39	26	4.56,55	-5
15	QUISHPE CONLAGO ADRIAN GEOVANNY	46	1,58	18,43	12,76	20	5.11,44	+4
16	SUNTASIG TOAPANTA FRANKLIN IVAN	52,27	1,55	21,76	16,87	28	8.59,54	-6
17	TUTILLO PROAÑO BERNARDO FELIPE	55,8	1,6	21,80	10,17	13	6.31,10	-5
18	VASQUEZ CUZCO MARTIN ALEJANDRO	47,72	1,65	17,53	10,58	17	5.07,65	-4
19	CHOLANGO USHIÑA OSCAR STALYN	46	1,45	21,88	14,24	21	4.26,78	+4
20	COYAGO QUISHPE ANDERSON JAIRO	48,8	1,62	18,59	17,86	18	5.47,84	-5
21	CUELLAR FARINANGO KEVIN ALEXANDER	58	1,68	20,55	9,47	14	4.52,01	-5
22	ESPINOSA ULCUANGO ORLANDO ISRAEL	56,4	1,68	19,98	10,14	22	4.58,92	-3
23	FARINANGO REINOSO CARLOS ALEJANDRO	60,3	1,72	20,38	10,56	25	5.31,83	-1
24	GUALAVISI QUIMBIAMBA JUAN CARLOS	51,7	1,58	20,71	13,97	19	4.12,55	+4
25	IPIALES AGUIRRE RANDY JOEL	57,6	1,68	20,41	16,33	15	5.29,44	+3
26	LUCAS ABALCO ELVIS GEOVANNY	53,6	1,67	19,22	9,78	23	8.33,54	-4
27	MEDINA SANCHEZ MICHAEL ALEXANDER	56	1,65	20,57	12,42	18	6.18,10	-3

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

Cálculo de T Student de las Capacidades Físicas.

Para cumplir con este objetivo se aplicará la T de Student con la ayuda del Programa Excel que permitió calcular si hubo mejora significativa comparando los resultados antes y después de aplicar la guía de estrategias lúdicas para el desarrollo de las capacidades físicas

Se trabaja con 27 estudiantes por consiguiente los grados de libertad son 26.

Cálculo de T Student de la Velocidad

Tabla N°. 18: T Student

VELOCIDAD

	ANTES DE APLICAR ESTRATEGIAS	DESPUES DE APLICAR ESTRATEGIAS
N°	50 METROS	50 METROS
1	13,78	12,7
2	8,37	8,1
3	9,35	9,38
4	9,27	8,9
5	9,05	8,79
6	10,57	10,42
7	14,26	14,32
8	10,33	10,11
9	10,15	9,78
10	10,12	9,89
11	9,64	9
12	9,88	8,1
13	9,74	8,2
14	9,39	8,3
15	12,76	11,1
16	16,87	16,12
17	10,17	9,22
18	10,58	9,1
19	14,24	13
20	17,86	15,2
21	9,47	8,9
22	10,14	9,8
23	10,56	11
24	13,97	12,1
25	16,33	15,6
26	9,78	8,8
27	12,42	11,22

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

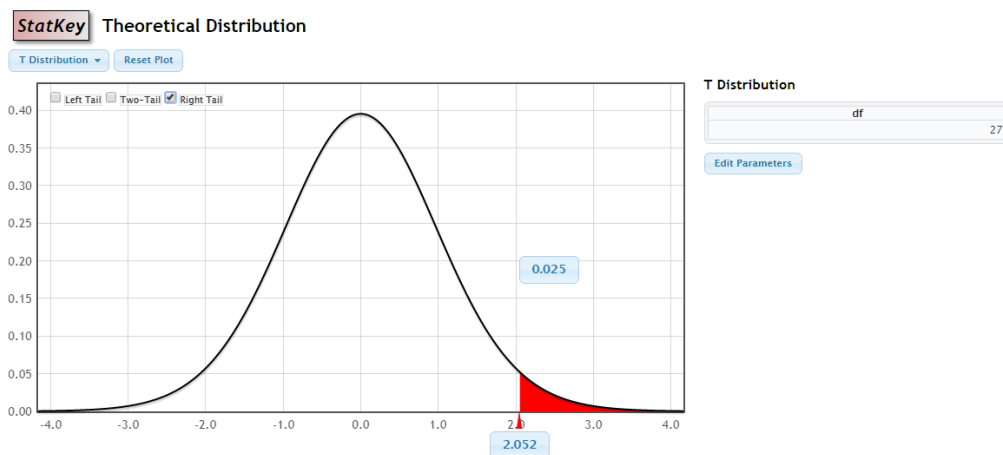


Tabla N°. 19: Valor Crítico

	Variable 1	Variable 2
Media	11,45	10,64
Varianza	6,88	5,76
Observaciones	27	27
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	26	
Estadístico t	1,1842	
$P(T \leq t)$ una cola	0,0000	
Valor crítico de t (una cola)	1,7060	
$P(T \leq t)$ dos colas	0,0000	
Valor crítico de t (dos colas)	2,0520	

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

El valor crítico de la tabla para 26 grados de libertad para una cola es 1.7060 y para dos colas es de 2.05 como la T Student calculada es de 1.18 se puede notar que existe una mejora significativa.

Tabla N°. 20: Cálculo de T Student de la Fuerza

N°	FUERZA	
	ANTES DE APLICAR ESTRATEGIAS	DESPUES DE APLICAR ESTRATEGIAS
1	17	18
2	33	34
3	25	27
4	35	33
5	15	12
6	29	32
7	25	27
8	30	35
9	17	19
10	21	23
11	30	32
12	23	25
13	25	29
14	26	30
15	20	25
16	28	24
17	13	15
18	17	19
19	21	22
20	18	17
21	14	18
22	22	25
23	25	28
24	19	20
25	15	18
26	23	28
27	18	22

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

Tabla N°. 21: Aplicación Estrategias

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	22,37	24,33
Varianza	35,32	38,38
Observaciones	27	27
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	26	
Estadístico t	1,1900	
P(T<=t) una cola	0,0000	
Valor crítico de t (una cola)	1,7060	
P(T<=t) dos colas	0,0000	
Valor crítico de t (dos colas)	2,0520	

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

Se aprecia que el estadístico t es 1.19 para una cola y para dos colas es de 2.0520 por lo que se puede concluir que si existe mejora en la fuerza desarrollada por los 27 estudiantes del 10 año de Educación Básica.

Tabla N°. 22: Cálculo de T Student de la Resistencia 1000 metros.

N°	RESISTENCIA	
	ANTES DE LAS ESTRATEGIAS	DESPUES DE ESTRATEGIAS
	1.000 METROS	1000 METROS
1	6,04	5,3
2	9,37	9,1
3	5,18	5,5
4	4,34	4,23
5	5,11	5,01
6	8,56	8,23
7	4,16	4,02
8	4,54	4,64
9	4,49	4,25
10	5,23	5,12
11	4,05	3,56
12	4,50	4,35
13	5,42	5,1
14	4,56	4,4
15	5,11	5
16	8,59	9
17	6,31	6,12
18	5,07	4,55
19	4,26	4,1
20	5,47	5,23
21	4,52	4,38
22	4,58	4,45
23	5,31	5,23
24	4,12	4,09
25	5,29	5,1
26	8,33	8,1
27	6,18	5,56

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

Tabla N°. 23: Media

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	5,51	5,32
Varianza	2,25	2,30
Observaciones	27	27
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	26	
Estadístico t	0,4500	
P(T<=t) una cola	0,0000	
Valor crítico de t (una cola)	1,7060	
P(T<=t) dos colas	0,0000	
Valor crítico de t (dos colas)	2,0520	

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

Se aprecia que el valor del estadístico t a alcanzar es de 0.45 para una cola y el valor calculado es de 2.05 por lo cual se puede concluir que si existió mejora en la resistencia desarrollada por los 27 estudiantes del 10 año de Educación Básica.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Se denota que las herramientas didácticas y las estrategias metodológicas que se emplearon por los profesores de Educación Física, no son acertadas, la razón fundamental recae sobre los docentes por no ser especialistas en la materia y desempeñan esta labor únicamente por cumplir un horario, en razón de esta realidad, las clases carecen de fundamento técnico, de esta manera los docentes encargados, dejan al arbitrio de cada estudiante realizar la actividad deportiva que ellos decidan.

Las capacidades físicas que han desarrollado casi la totalidad de los estudiantes, se determina en un grado entre regular y malo, la razón es que en las clases de la Educación Física se da la libertad de realizar deportes que únicamente inciden en la velocidad y la resistencia, mientras que la flexibilidad y la fuerza quedan de lado en su desarrollo.

Los estudiantes de la institución piensan que la materia de Educación Física, deben ser más técnicas, pues la mayoría de los estudiantes encuestados coincide plenamente que el docente titular de educación Física sea un profesor especializado, para que potencien todas sus facultades físicas, además la inexistencia de una guía didáctica de estrategias metodológicas activas y lúdicas limitan el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de Educación Básica, que impide que se potencie las capacidades físicas de los alumnos, buscando la integralidad de la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

5.2 Recomendaciones

Se recomienda realizar capacitaciones a los profesores de Educación Física en el atinado uso de estrategias metodológicas, de manera que las clases se desarrollen bajo parámetros técnicos metodológicos, lo cual diferenciaría de una clase que se permita que se haga deportes aleatorios y al arbitrio del estudiante.

La capacidad física debe regirse bajo un horario especializado, de manera que lo recomendable es que sea trabajado en 2 horas que dura la clase, así también, no se debe dejar de lado el ámbito teórico que se desarrollará en 3 horas, lo cual debe organizarse por el docente.

Se debe trabajar conjuntamente con las autoridades del distrito educativo para que las clases de Educación Física sean impartidas por un docente especializado en la materia, a fin de que las estrategias metodológicas por medio de las dinámicas que se establecerán en la propuesta, resulten eficientes en el desarrollo físico y técnico del alumnado, de manera que desarrolla de forma técnica la clase potenciando las capacidades físicas de los alumnos, además se debe establecer una guía didáctica de estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuya al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de Educación Básica, para que el docente de Educación Física se rija por esta, y que potencie todos los aspectos y capacidades físicas de los alumnos, buscando la integralidad de la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema: Guía didáctica de estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuya al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”

6.1. Datos Informativos

Institución: Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango

Beneficiarios: 60 estudiantes de los décimos años de Educación Básica

Dirección: Sector rural de Cayambe

Cantón: Cayambe

Provincia: Pichincha

Parroquia: Cayambe

Equipo técnico responsable: Lcdo. Ángel Edison Lema Ulcuango.

6.2. Antecedentes de la Propuesta

De acuerdo a los datos y conclusiones obtenidas del desarrollo del presente proyecto, al inferir acerca de las variables propuestas que se emplean por los docentes de acuerdo a los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango, del sector rural del cantón Cayambe, se denota que no se utilizan los medios más adecuados, esta realidad se da porque los docentes que imparten la materia no tienen una especialidad acorde a la misma, de manera que el desarrollo de la asignatura se establece por bases empíricas y únicamente para cumplir con el horario curricular.

Las capacidades que se desarrollan por el ejercicio físico, en la mayoría de estudiantes se establecen en un grado regular y malo, esto con fundamento en las estadísticas establecidas, por tanto esto ha generado que en el desarrollo de la materia, es decir en la ejecución de los ejercicios físicos, únicamente se potencian la velocidad y la resistencia lo cual se da por los juegos recreativos que quedan a discreción del estudiante, descuidando la flexibilidad y la fuerza.

Por lo establecido, los educandos tienen la perspectiva que las tres horas que reciben los estudiantes la materia de educación física sea impartida por docentes especializados en la materia y que cumplan con las técnicas establecidas para un desempeño integral del desarrollo físico.

Por los antecedentes establecidos, es imperativo que se utilice una guía con parámetros didácticos que integren también juegos recreativos a los que están acostumbrados los estudiantes, de manera que se sustancie un trabajo con coordinación y que cumpla con los aspectos técnicos propios de la Educación Física integrando la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

6.3. Justificación

La presente guía de ejercicios recreativos orientados a potenciar las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de educación básica se justifica plenamente en virtud a:

Con esta guía se conseguirá que los estudiantes mantengan un proceso coordinado de actividades física entre los docentes de Educación Física y las actividades que ejecutan los docentes asignados en los estudiantes de los décimos años de educación básica y que cumplen proyectos afines a educación Física.

Esta guía contribuirá a solucionar un problema actual que atraviesa la educación ecuatoriana que es el referente al trabajo poco técnico que realizan los docentes de educación Física a quienes por cuestiones de completar la carga horaria le asignan esta materia, por lo cual al no tener experiencia y ni formación académica afín a la asignatura están provocando que estas horas sean cumplidas sin actividades metodológicas didácticas y apropiadas.

Los docentes ingresan de manera directa a la práctica deportiva sin calentamiento ni actividades de distensión muscular ocasionando en más de una vez desgarres y lesiones musculares. La guía es factible de ejecución en virtud de contar con las facilidades de las autoridades de la Unidad educativa pues han considerado que esta guía es un verdadero aporte a este problema didáctico de la limitada utilización de estrategias metodológicas de Educación Física por parte de los docentes. También es factible de ejecución ya que la presente guía no implica la inversión de una gran cantidad de recurso económica tan solo se requiere de la coordinación entre autoridades y docentes de Educación Física.

6.4. Objetivos

Objetivo General

- Optimizar el trabajo de los docentes y los estudiantes de los décimos años de educación básica, orientado a desarrollar las capacidades físicas básicas de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad con los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Inter Cultural Bilingüe Dolores Cacuango.

Objetivos Específicos

- Socializar la guía de ejercicios básicos para potenciar las capacidades físicas de los estudiantes

- Aplicar a los docentes en la correcta utilización de la guía de ejercicios.
- Evaluar la guía de ejercicios y sus resultados.

6.5 Fundamentación de Factibilidad.

Es factible por cuanto ayudará a los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango” a mejorar las capacidades físicas, mediante una adecuada aplicación de estrategias metodológicas. Fundamentación Económica, en lo económico y financiero de esta propuesta, se aplicarán y ejecutarán con los recursos necesarios que cuenta el investigador.

Metodología Modelo Operativo

Tabla N°. 24: Modelo Operativo

Fases	Objetivos	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsable
Planificación	Planificar la propuesta	Recabar información bibliográfica en libros e internet. Elaborar la guía de ejercicios.	Investigador Lic. Ángel Lema. Laptop Internet	15- 03-2017 Hasta 30-03-2017	Investigador Autoridades docentes
Socialización	Socializar la propuesta a de los estudiantes de los décimos años de educación básica y a los docentes	Charla de socialización a los docentes y a los estudiantes de los décimos años de educación básica de elaboración de compromisos de ejecución	Talento Humano Laptop Internet	3-04-2017 Hasta 15-04-2017	Investigador
Ejecución	Aplicar la propuesta en los estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”	Elaborar un plan de ejecución sesiones de trabajo con los docentes y estudiantes de los décimos años de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”	Talento Humano Laptop Internet	6-04-2017 Hasta 30-06-2017	Investigador
Evaluación	Evaluar los resultados obtenidos con la guías.	Realizar sesiones de trabajo con docentes de Educación Física.	Talento Humano Laptop Internet	5-07-2017 Hasta 20-07-2017	Investigador

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lema, 2018.

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Guía didáctica de estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuya al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe “Dolores Cacuango”

Ambato, Marzo del 2018



Especificaciones Técnicas

La presente guía de ejercicios recreativos orientados a potenciar las capacidades físicas de los estudiantes en las horas de aprendiendo en movimiento para un óptimo desempeño debe cumplir con las siguientes especificaciones:

Carga horaria semanal:	3 horas clase de 40 minutos
Fase de Calentamiento:	10 a 15 minutos
Unidades Didácticas :	Fútbol, atletismo, básquet, volley.

Objetivo General:

Optimizar el trabajo de los docentes de Educación Física orientado a desarrollar las capacidades físicas básicas de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad con los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Inter Cultural Bilingüe Dolores Cacuango.

Procedimiento:

Es importante indicar que al iniciar una clase de Educación Física sea en básquet, fútbol, vóley o atletismo se recomienda dividirlo en 3 momentos:

- a) Fase de Calentamiento
- b) Fase de Desarrollo de capacidades física a base de juegos recreativos
- c) Desarrollo del deporte seleccionado.

Tabla N°. 25: Los Quemados

JUEGO N. 1	Los Quemados
Objetivos: Trabajar de manera lúdica en la capacidad física, velocidad y flexibilidad.	
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad y flexibilidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Básquet y atletismo
Recursos	Patio, pito, balón.
Estrategia: <ul style="list-style-type: none"> - Se juega mejor en un campo de fútbol-sala o balonmano delimitado y con paredes. - Un estudiante se la queda en el centro de la cacha - Para diferenciarse de los demás se les puede asignar chalecos. - El docente con su silbato dará la orden de lanzar el balón con dirección a sus compañeros para lo cual los estudiantes tienen que correr de un lado al otro lado de la cacha. - El objetivo es dar con la pelota a los demás, que huirán corriendo por el campo. - Los estudiantes alcanzados con el balón proceden a retirarse y se ubica alrededor de la cancha - La partida finaliza cuando se toca con la pelota al último alumno de los no-remangados. 	
	
Recomendación General	Utilizar una pelota muy blanda o suave para evitar golpes. En caso de ser grupos grandes se puede dividir el grupo en dos.

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad y flexibilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad y la flexibilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 26: Tira los Dados y Corre

JUEGO N. 2	Tira los dados y corre
Objetivos:	Trabajar de manera recreativa la capacidad física de la velocidad.
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad agilidad
Duración	10Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, deportes varios
Recursos	Patio, pito, mesa , dado
Estrategia: <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes conforman 4 equipos de igual número de miembros - El profesor designa a un alumno que no vaya a participar en el juego, anotará en una hoja los nombres de los equipos para ir apuntando las puntuaciones que obtengan. - El primer grupo tira el dado y sale corriendo para completar una vuelta a la pista, por ejemplo una cancha de indor fútbol. - De similar manera o hacen los restantes grupos - Gana el equipo que primero suma 40 puntos. - Como se aprecia si un grupo saca menos puntuación en los dados está en la obligación de correr más rápido para sacar los 40 puntos de la manera más rápida al sacar menos puntuación en el lanzamiento de los dados. 	
	
Recomendación General.	Los estudiantes seleccionados para la mesa deber actuar con justicia y tener un correcto registro de la sumatoria de los dados.

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad y agilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad y agilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 27: Toca, Toca Boteando

JUEGO N. 3	Toca, Toca Boteando
Objetivos: Trabajar de manera recreativa la velocidad y la destreza de botear.	
Capacidad física a ser desarrollada	Velocidad y flexibilidad.
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Básquet
Recursos	Patio, pito.
<p>En la cancha de baloncesto un estudiante que se designa con anticipación se desplazará botando un balón de baloncesto tratando de tocar con la mano libre a cualquiera de sus compañeros.</p> <p>- Quien sea tocado deberá coger el balón convirtiéndose en perseguidor.</p> <p>Transcurrido un tiempo, el profesor proporcionará al grupo más balones y de esta manera podrá haber en la pista varios perseguidores al mismo tiempo.</p> <p>- Hay que aclarar al comienzo del juego que no vale lanzar el balón al perseguido, hay que tocarle con la mano libre.</p> <p>Variantes.</p> <p>Los alumnos que huyen deben desplazarse en parejas o tríos agarrados de la mano.</p> <p>Los alumnos que persiguen, al tocar a sus compañeros van formando una cadena. Con 3 balones, el juego termina cuando las cadenas han pillado a todos los compañeros de la clase.</p>	
	
Recomendación General	Acelerar el boteo al son del pito del docente.

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad y flexibilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad y flexibilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 28: Gato y Ratón

JUEGO N. 4	Gato y Ratón
Objetivos:	Trabajar de una forma lúdica la velocidad, flexibilidad y resistencia.
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad y flexibilidad, resistencia.
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo
Recursos	Patio, pito.
<p>Los alumnos forman un círculo en parejas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un componente de una de las parejas se la queda, haciendo de gato. Debe correr a tocar con la mano a su compañero, que será el ratón. - Si el ratón se coloca al costado de una de las parejas del círculo, ya no podrá ser perseguido, y en ese instante se convertirá en ratón y deberá escapar corriendo el alumno de la pareja situado en el lado contrario donde se colocó el ratón. - Cuando el perseguidor toca al perseguido, se convertirá de inmediato en ratón y el perseguido en gato, continuando el juego como se ha explicado. - El gato puede correr por cualquier lugar, pero el ratón sólo puede hacerlo por el exterior del círculo. 	
	
Recomendación General	Tratar de que el grupo no sea muy numeroso. Y si el grupo es impar tendrá que participar el docente

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad, flexibilidad y resistencia, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad, flexibilidad y resistencia, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 29: Zona Caliente

JUEGO N. 5	ZONA CALIENTE
Objetivos: Trabajar de manera recreativa la capacidad física de la velocidad ,flexibilidad	
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad y flexibilidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet, fútbol.
Recursos	Patio, pito.
<p>- Clásico juego de desplazamiento en carrera. Un alumno se sitúa en la línea central del campo de fútbol sala y sus compañeros a un lado del campo.</p> <p>- El profesor comienza a contar en voz alta "10, 9, 8, 7, 6...".</p> <p>- Antes de que acabe, todos los alumnos deben pasar a la otra mitad del campo sin ser tocados por el compañero que está en el medio. Éste debe tener siempre al menos un pie en contacto con la línea central</p> <p>* Anotaciones y consejos.</p> <p>- El que “se la queda” tiene "vida".</p> <p>- Quien gana el juego, es decir, el compañero que al final no ha sido pillado, se la quedará en la siguiente partida.</p>	
	
Recomendación General	Que el contacto se lo realice de una forma no brusca y no se empujen unos a otros.

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad y flexibilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a velocidad y flexibilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 30: Los Castillos y los Palos Ensebados

JUEGO N. 6	Los Castillos y los Palos Ensebados
Objetivos: Realizar actividad para potencializar la fuerza y flexibilidad.	
Capacidad física a ser desarrolla	Fuerza, agilidad
Duración	10Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Fuerza, deportes varios
Recursos	Palo, grasa, premios
<p>Estrategia:</p> <p>El juego se realiza por medio de largos maderos de 10 a 15 metros a los que se les untan sebo o manteca y que rematan en una especie de triángulo del cual cuelga una serie de objetos. Quien desee obtener esos artículos deberá trepar por el palo hasta el tope, lo cual resulta difícil por el sebo impregnado.</p> <p>Este juego es una de las atracciones principales en fiestas barriales, familiares o religiosas, ya que crea una expectativa entre los participantes y espectadores por la gran variedad e importancia de los premios que se ofrecen.</p> <p>Para el desarrollo del juego se necesita un palo bien afirmado en el suelo pero debe estar debidamente encebado con manteca, grasa, u algún otro engrasante que dificulte el ascenso de los jugadores. Los concursantes deben subir y tratar de alcanzar a la cima.</p>	
	
Recomendación General.	Los estudiantes deben ser voluntarios y tomar todas las medidas de seguridad

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la fuerza y agilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la fuerza y agilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 31: La Rayuela

JUEGO N. 7	La Rayuela
Objetivos: En forma lúdica potencializar la capacidad física y la flexibilidad.	
Capacidad física a ser desarrolla	Agilidad
Duración	10Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Flexibilidad, deportes varios
Recursos	Tiza, carbón o dibujar en la tierra
Estrategia: Consiste en dibujar una figura donde se escribía un número en cada parte del mismo. Este juego se inicia lanzando una piedra que debía quedar en los números de manera secuencial. De ahí el participante debe saltar en un solo pie sobre todos los números y regresar para recoger su objeto sin pisar con los dos pies. La rayuela exige concentración y destreza. En el cuadro que representaba el día jueves se podía asentar los dos pies y continuar el resto saltando en uno solo. En los dos últimos cajones (sábado y domingo), se lanzaba la ficha de una distancia de siete a diez pasos. Cada vez que el jugador terminaba los siete cajones, se marcaba con una equis (x), el cajón escogido en el cual se podía asentar los dos pies, en tanto que el otro jugador no podía hacerlo. De esta manera se impedía o se hacía más difícil el juego. Perderá su turno el jugador que no logre lanzar y acertar su ficha en el recuadro que le toca o que al momento de saltar pisa en la línea dibujada de la figura. Resultará ganador el primer jugador que logre recorrer con su ficha toda la figura.	
	
Recomendación General.	En caso de ser grupos grandes, dividir el grupos

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la flexibilidad y agilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la flexibilidad y agilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 32: La Soga

JUEGO N. 8	La Soga
Objetivos: Potencializar en forma recreativa la capacidad física y la flexibilidad.	
Capacidad física a ser desarrolla	Agilidad, flexibilidad
Duración	10Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Flexibilidad, deportes varios
Recursos	Una soga
<p>Estrategia: El juego del salto de la soga es muy practicado por adolescentes; también es una actividad muy habitual por deportistas y por personas de todas las edades que realizan ejercicios, puesto que es una actividad muy completa. En el juego del salto de la soga como tal tiene como objetivo saltar la cuerda que es impulsada con las manos, sin que esta choque contra los pies u otra parte del cuerpo. La velocidad de los saltos depende del jugador, al brincar se cantaba al mismo tiempo. Lo único que necesitaban es que dos estudiantes sostengan desde los extremos una soga larga y este se puede jugar hasta entre cuatro. Entre los cánticos tenemos a las siguientes frases: Monja, viuda, soltera, casada, divorciada, enamorada... Gringo, albañil, zapatero, chofer... Te, chocolate, café... Un hijo, dos hijos, tres hijos... Una casa, dos casas, tres casas... Loza, china, barro... Cada palabra corresponde a un salto, cuando un salto falla se cede el turno a otro participante.</p>	
	
Recomendación General.	Los estudiantes deben calentar antes de iniciar el juego.

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la flexibilidad y agilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la flexibilidad y agilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 33: Las Rondas

JUEGO N. 9	LAS RONDAS
Objetivos: Trabajar de manera recreativa la capacidad física y trabajo en equipo.	
Capacidad física a ser desarrolla	Flexibilidad, agilidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo
Recursos	Patio
<p>Estrategia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes junto con sus maestros se agarraban de las manos para formar una rueda y luego caminar en círculo cantando canciones como: - Juguemos en el bosque en el cual se necesitan más de 6 jugadores. Uno de ellos será el lobo. <p>Anotaciones: el canto es:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juguemos en el bosque, - mientras que el lobo no esté. Si el lobo aparece, entero nos comerá. - ¿Qué estás haciendo lobito? - El jugador que hace el personaje de lobo contesta: - ¡Me estoy poniendo los calzoncillos! - Y así otra vez comienza la canción hasta que el lobo indique que está listo para comérselos y todos deben correr para que el lobo no les coma. <p>Observaciones: el juego continúa hasta el niño o niña que el lobo agarre, será el siguiente lobo.</p>	
	
Recomendación General	En caso de ser grupos grandes se puede dividir el grupo

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la flexibilidad y agilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la flexibilidad y agilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 34: Capirotejo

JUEGO N. 10	CAPIROTEJO
Objetivos: Fomentar la cohesión social, trabajo en equipo y la capacidad física	
Capacidad física a ser desarrolla	Flexibilidad, agilidad, fuerza
Duración	30 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo
Recursos	Patio
<p>Estrategia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primero se nombra un juez y dos grupos de 6 personas. Un grupo se coloca agachado poniendo cada uno su cabeza entre las piernas del otro en una columna con el juez parado encabezando la fila, el otro grupo salta sobre las personas que están agachadas sobre todo en la persona que piensan que es más débil mientras cantan: Capirotejo, te monto y te dejo un guagua conejo hasta el año viejo. - Luego de cantar la pequeña frase se procede a contar hasta el diez. El grupo de personas que están agachadas tiene que aguantar en esta posición hasta que finalice la canción, si no lo hace le toca otra vez permanecer agachado en la siguiente vez que se cante la canción. - Si las personas aguantan hasta finalizar la canción al grupo que saltaba encima le tocará agacharse formando la fila para que las otras personas salten cantando la canción del Capirotejo. 	
	
Recomendación General	En caso de ser grupos grandes se puede dividir el grupo

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la flexibilidad, agilidad y fuerza, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la flexibilidad, agilidad y fuerza, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 35: Mantantirutitulá

JUEGO N. 11	MANTANTIRUTITULÁ
Objetivos: Trabajar de manera lúdica la capacidad física, cohesión social y trabajo en equipo.	
Capacidad física a ser desarrolla	Flexibilidad, agilidad, fuerza
Duración	30 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo
Recursos	Patio
<p>Estrategia: Para esta ronda se forman dos filas, una frente a otra de niños tomados de las manos que cantan: La primera fila canta una frase la otra responde: Buenos días mi señoría mantantirutitulá. ¿Qué desea mi señoría, mantantirutitulá? Yo deseo a una de sus hijas(os) mantantirutitulá. ¿A quién de ellas (ellos) la desea mantantirutitulá? La señoría señala una de las personas que está en el otro bando y luego el otro grupo contesta: ¿En qué oficio la pondría, mantantirutitulá? En el oficio de (cualquier empleo, por ejemplo) costurera, mantantirutitulá. Ese oficio no le gusta, mantantirutitulá (o sí le gusta, dependiendo de lo que diga el niño/niña) (Si no le gusta se repite la oferta) En el oficio de barrendera, mantantirutitulá. (Si el oficio sí le gusta) Ese oficio si le gusta, mantantirutitulá. Entonces daremos la vuelta entera con la niña/o en la mitad. Arbolito de naranja, peinecito de marfil, a la niña/o más bonita/o del Colegio Guayaquil. Si a la niña o niño no le gusta el oficio, se continúa hasta dar con actividad que le que le agrade.</p>	
	
Recomendación General	En caso de ser grupos grandes se puede dividir el grupo

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la flexibilidad, agilidad y fuerza, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la flexibilidad, agilidad y fuerza, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 36: La Rueda

JUEGO N. 12	LA RUEDA
Objetivos: Aumentar capacidad física y la flexibilidad en forma lúdica.	
Capacidad física a ser desarrolla	Flexibilidad, agilidad, fuerza
Duración	30 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, deportes varios
Recursos	Patio
<p>Estrategia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los chicos utilizan aros viejos de bicicletas, llantas delgadas, o tubos de caucho convertidos en ruedas; estas ruedas eran impulsadas, se les daba dirección, o se los frenaba con un palo común y corriente o con un pedazo de fierro al que se le realizaba una forma de U al final para una mayor precisión en el manejo de la rueda. - Quien llegara primero, gana. 	
	
Recomendación General	Utilizar ruedas ligeras

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la flexibilidad, agilidad y fuerza, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la flexibilidad, agilidad y fuerza, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 37: Los Exploradores

JUEGO N. 13	LOS EXPLORADORES
Objetivos: Trabajar lúdicamente la	capacidad física, flexibilidad y agilidad
Capacidad física a ser desarrolla	Flexibilidad, cohesión social y agilidad
Duración	30 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, deportes varios
Recursos	Patio
Estrategia: Normalmente se juega como el Rey Manda en el cual se necesitaba formar dos equipos. Cada equipo elige un paje, este será el único que servirá al rey acatando sus órdenes. El rey pide en voz alta, por ejemplo un zapato de color café, una hoja redonda, una piedra lisa, etc. El paje de cada equipo trata de conseguir lo que indica el rey y llevarlo más rápido que el otro a las manos de su majestad. Solo se recibe el regalo del primero que lo entregue. Al final los aplausos, se los ganarán el equipo que haya suministrado más objetos.	
	
Recomendación General	En el caso de ser un número impar debe participar el profesor

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la Flexibilidad, cohesión social y agilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la Flexibilidad, cohesión social y agilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 38: La Pelota de Guante

JUEGO N. 14	LA PELOTA DE GUANTE
Objetivos: Ejercitar los brazos y la fuerza.	
Capacidad física a ser desarrolla	Destreza y fuerza
Duración	30 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo
Recursos	Cancha y raqueta
<p>La pelota modalidad guante es un deporte practicado con un disco de madera forrado de cuero crudo de res y tachonado o cocido con tiras de cuero, en el centro había clavos de cabeza gruesa y plana, alrededor del central de menor tamaño. El diámetro va de 32 a 37 cm. por 8 cm. de espesor, pesa de 5 a 7 kilogramos, según sea para sacador, torna, medio o volvedor.</p> <p>La cara de clavos es plana con moldura para la mano con los dedos estirados, en la muñeca va un cuero (zuela) para amarre y con una correa (cabestro) que se sujeta en parte posterior.</p> <p>Los jugadores tenían que jugar en una superficie de terreno de forma rectangular de 10 metros de largo por 8,10 metros de ancho, con una piedra en el saque de 40 X 35 centímetros (botero). El arco es perpendicular a las cuerdas y paralela a la de saque localizada a 36,50 metros pasando por la mitad del botero y siendo límite de anotaciones. El que “se la queda” tiene "vida".</p>	
	
Recomendación General	Utilizar el equipo reglamentario

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la Destreza y fuerza, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, además se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 39: El Elástico

JUEGO N. 15	EL ELÁSTICO
Objetivos: Ejercita de manera recreativa la capacidad física de inteligencia velocidad y flexibilidad	
Capacidad física a ser desarrolla	Inteligencia y flexibilidad
Duración	30 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	5 a 10 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet y salto
Recursos	Patio, elástico.
<p>Para este juego se necesita solamente una cinta elástica de entre tres a cinco metros más o menos, lo más común y recomendable es jugar con tres personas, dos personas servirán de poste colocando la cinta elástica (que debe estar amarrada en los dos extremos) por detrás de sus piernas, al comienzo a la altura de sus tobillos, mientras la otra persona tendrá que realizar una serie de brincos determinados. Se realiza estos brincos de una correcta manera los participantes que hacen de poste deberán ir alzando cada vez más la cinta elástica haciendo de esta manera cada vez más difícil e interesante. Los brincos son diferentes según el nivel al principio se debe brincar con los dos pies juntos en un lado de la cinta, luego con los dos pies juntos al otro lado de la cita, después brincar y caer con los pies dentro de la cinta sin tocar la cinta. En el cuarto nivel se debe saltar y caer con los pies abiertos fuera de la cinta sin tocar la misma, el quinto se debe brincar y caer con los pies dentro de la cinta sin tocar la cinta y al final se necesita brincar con los pies juntos fuera de la cinta para comenzar de nuevo.</p>	
	
Recomendación General	Los niveles donde debe estar situado el elástico en los postes son: tobillos, canillas, rodillas, muslos, cintura, espalda y cuello.

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la inteligencia y flexibilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la Destreza y fuerza, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 40: Perros y Venados

JUEGO N. 16	PERROS Y VENADOS
Objetivos: Trabajar de manera recreativa la capacidad física de la velocidad y flexibilidad	
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad y flexibilidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	20 a 30 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet, fútbol.
Recursos	Patio, pito.
<p>Clásico juego. Este juego se trabaja con un grupo grande mientras más participantes hay mejor. La mitad se denominan perros y los otros venados. También se lo conoce como policía y ladrones.</p> <p>Cuando empieza el juego los venados deben salir corriendo y no dejarse topar por los perros. Mientras los perros cazan los venados huyen. Cuando un venado es topado debe quedarse en el lugar exacto donde fue cazado y ponerse en posición cuádruple para que otro venado que no está topado pueda saltar encima de su compañero y así él podrá nuevamente salir a correr.</p> <p>En este juego los perros deben tener un plan estratégicos para capturar a todos los venados sin que ellos tengan la posibilidad de liberarse.</p> <p>Al final se acaba el juego cuando los perros cazan a todos los venados y así podrán reanudar el juego, intercambiándose papeles.</p>	
	
Recomendación General	Tratar de no realizar movimientos bruscos.

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad y flexibilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad y flexibilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 41: Escondidas

JUEGO N. 17	ESCONDIDAS
Objetivos: Optimizar la capacidad física de la velocidad y flexibilidad	
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad y flexibilidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	20 a 30 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet, fútbol.
Recursos	Patio, pito.
<p>Clásico juego de desplazamiento en carrera. Permite que un alumno busque a sus compañeros en donde se escondieron y así delegar ese papel a quien lo encuentre primero. Luego todos los niños se reúnan alrededor de la base, este puede ser un árbol, poste o puerta, etc. La base es donde todos los que se esconden deben llegar antes de que los encuentren.</p> <p>Un alumno encargado a buscar debe contar hasta diez o veinte según el espacio y la cantidad de participantes contra la base y sin mirar.</p> <p>El buscador empieza su exploración y debe estar atento a cualquier movimiento. Trata de encontrar y tocar los otros jugadores. Además, intenta, al mismo tiempo, tocar a los jugadores que corren antes de que lleguen a la base. Pero los jugadores que llegan a la base sin ser tocados, están "a salvo".</p> <p>Al primer jugador que haya sido tocado, le tocará en la siguiente ronda, o el mismo buscador repite su turno si no toca a ninguno de los jugadores y si llegan todos a salvo a la base.</p>	
	
Recomendación General	El que no ha sido tocado nunca durante todo el juego gana

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad y flexibilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad y flexibilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 42: Quince

JUEGO N. 18	QUINCE
Objetivos: Ejercitar la capacidad física de la velocidad y flexibilidad	
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad y flexibilidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet, fútbol.
Recursos	Pared y pelota
<p>- Clásico juego de desplazamiento que consiste en lanzar con la mano una pelota de lana contra una pared.</p> <p>-En una gran pared cada grupo de chicos practican este juego. Normalmente lo realizan adolescentes. Se cree que el Quince es una variación de la pelota de mano vasca. La diferencia es que la bola que se utiliza es más pequeña y más suave, porque es de lana.</p> <p>-Se juega entre dos equipos cada uno puede estar integrado por entre uno y siete participantes. Se necesita una pelota de lana hecha a mano.</p> <p>-El rebote de este tipo de pelota es fuera del contexto y no dirigido hacia la persona que moverse para alcanzar la pelota y botarla hacia la pared sin que caiga al suelo, quince veces.</p> <p>También, el muro se debe medir desde el piso 75 cm para marcar con pintura una línea base en la pared. Es un punto malo cuando la bola rebota bajo o sobre la línea. Para el saque, los jugadores deben estar a 3 m de distancia de la pared. Se bota la pelota más con tino que con fuerza y gana el jugador que ha rebotado la pelota quince veces o más que el contrincante.</p>	
	
Recomendación General	Dividir en grupos y de ser necesario actuar el profesor

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad y flexibilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad y flexibilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 43: Reventar Globos

JUEGO N. 19	Reventar globos
Objetivos:	Trabajar de manera recreativa la velocidad y flexibilidad
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad y flexibilidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet, fútbol.
Recursos	Patio y globos
<p>El juego consiste en hacer estallar el globo sentándose en él o presionando contra el cuerpo de otra persona. Formas los equipos y la cantidad de personas que participan del juego varía según el número de personas en el evento. Tendrás muchísima diversión. Se debe poner los globos en un extremo del patio y los estudiantes del otro extremo, deben correr y tratar de reventar los globos de la forma más rápida, el grupo que termine de reventar los globos en menor tiempo ganara.</p>	
	
Recomendación General	Tener cuidado al romper el globo, para no lastimarse

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad y flexibilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad y flexibilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 44: Conejos y Conejeras

JUEGO N. 20	Conejos y conejeras
Objetivos: Trabajar de manera recreativa la capacidad física, la velocidad y la flexibilidad	
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad y flexibilidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet, fútbol.
Recursos	Patio, pito.
<p>Este juego es con varias personas y el número de personas debe ser un múltiplo de 3. Se tienen que poner 2 personas tomándose de las manos y una persona más, en el centro de las otras 2 personas que están tomándose de las manos. Las 2 personas que están tomadas de las manos son las CONEJERAS y el de dentro es el CONEJO. El chiste del juego es ir cambiando de lugar tanto los conejos como las conejeras. Hay un guía que es quien da las órdenes: cuando dice CONEJOS, éstos salen de sus conejeras a buscar una nueva, las conejeras alzan los brazos hasta que otro conejo entre. No vale quedarse en la misma conejera. Cuando el guía dice CONEJERAS las conejeras son las que se mueven buscando un conejo nuevo y los conejos se quedan parados en su lugar hasta que vengan las conejeras. Cuando el guía diga: REMOLINO O TODOS REVUELTOS todos se cambian de posición, los conejos pueden ser ahora conejeras y las conejeras conejos, pero siempre tienen que ser 3 en el equipo</p>	
	
Recomendación General	Evitar que los estudiantes se empujen unos a otros.

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad y flexibilidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad y flexibilidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 45: La Cadena

JUEGO N. 21	La Cadena
Objetivos:	Trabajar de manera recreativa la capacidad física de la velocidad
Capacidad física a ser desarrollada	Velocidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet, fútbol.
Recursos	Patio, pito.
<p>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 tocado se 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.</p> 	
Recomendación General	Cuidar de no impactar a los otros jugadores

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuestos.

Tabla N°. 46: Blanco y Negro

JUEGO N. 22	Blanco y negro
Objetivos:	Trabajar de manera recreativa la capacidad física de la velocidad
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet, fútbol.
Recursos	Patio, pito.
<p>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.</p> 	
Recomendación General	Verificar la distancia entre las líneas paralelas

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuestos.

Tabla N°. 47: Las liebres, los Perros y el Cazador

JUEGO N. 23	Las liebres, los perros y el cazador
Objetivos:	Trabajar de manera recreativa la capacidad física y la velocidad
Capacidad física a ser desarrollada	Velocidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet, fútbol.
Recursos	Patio, pito.
<p>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 tocarlos.</p> <p>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.</p>	
	
Recomendación General	Determinar tiempos para que juegue la mayoría

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 48: Balón Corredor

JUEGO N. 24	Balón corredor
Objetivos:	Trabajar de manera recreativa la capacidad física de la velocidad
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet, fútbol.
Recursos	Patio, pito.
<p>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.</p> <p>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 cuando quede un solo ratón.</p>	
	
Recomendación General	Utilizar una pelota suave

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Tabla N°. 49: Los Brujos

JUEGO N. 25	Los Brujos
Objetivos:	Ejercitar para potenciar de manera recreativa la velocidad
Capacidad física a ser desarrolla	Velocidad
Duración	15 Minutos
Dirigido	Estudiantes de Básica superior
Número de participantes	30 a 40 estudiantes
Introducción a la Disciplina	Atletismo, básquet, fútbol.
Recursos	Patio, pito.
<p>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...)</p>	
	
Recomendación General	El profesor es arbitro y verifica el juegp

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

En la ejecución del ejercicio se aplican estrategias metodológicas activas y lúdicas que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas; en este caso se potenciaron la capacidad física de la velocidad, como resultados concretos se tiene la dinámica activa y el ambiente de alegría que se desarrolla en la clase, en lo concerniente a la velocidad, se verán de manera progresiva, según se vayan aplicando los juegos propuesto.

Consideraciones finales de la Propuesta

Esta guía se dirigirá por el Lcdo. Ángel Edison Lema Ulcuango, el cual contribuye a solucionar el un problema generalizado en el área de Educación Física, referente al trabajo poco técnico que realizan los docentes que no tienen la competencia ni los conocimientos idóneos de Educación Física debido a que en ocasiones por cuestión de completar la carga horaria le asignan esta materia, por lo cual al no tener experiencia y ni formación académica afín a la asignatura, no se convierte en una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano, porque no se realiza de una manera educativa, recreativa o competitiva.

En cuanto a la socialización de la aplicación de esta guía de estrategias metodológicas, se realizó desde el 3 de abril del 2017 hasta el 5 de julio del 2017, en lo concerniente a la evaluación, se realizó desde el 5 de julio del 2017, hasta el 20de julio del 2017.

La presente guía de ejercicios recreativos está orientada a potenciar las capacidades físicas de los estudiantes en las horas de la asignatura de Educación Física por un profesional instruido en un curso superior de educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano, esta asignatura debe cumplir con las siguientes especificaciones:

Carga horaria semanal	:	3 horas clase de 40 minutos
Fase de Calentamiento	:	10 a 15 minutos
Unidades Didácticas	:	Fútbol, atletismo, básquet, volley.

Previsión de Evaluación

Tabla N°. 50: Previsión de la Evaluación

N°	Preguntas Básicas	Explicación
1	¿Qué Evaluar?	Las estrategias metodológicas aplicadas
2	¿Por qué evaluar?	Por la necesidad de generar una guía de estrategias metodológicas eficientes
3	¿Para qué evaluar?	Para implementar una guía de estrategias metodológicas que incida en las capacidades físicas
4	¿Con qué criterios?	Con los fundamentos técnicos – teóricos, establecidos a lo largo de la investigación.
5	Indicadores	Selección de actividades Técnicas a ser utilizadas Recursos a ser utilizados. Determinación de tiempos. Aprendizajes Significativos Aprendizajes Funcionales Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad Condición física Potencial
6	¿Quién evalúa?	El investigador en conjunto con las autoridades de la Unidad Educativa
7	¿Cuándo Evaluar?	Cuándo se haya cumplido el tiempo establecido en el modelo operativo
8	¿Cómo evaluar?	Por medio de los datos recabados por los docentes, por cuanto es necesario realizar sesiones de trabajo con docentes de Educación Física.
9	Fuentes de información	Documental, por medio de los datos y notas de los docentes. Perspectiva de recursos humanos, en este caso docentes de Educación Física
10	¿Con qué evaluar?	Con los instrumentos de recolección de datos, en este caso libretín de calificaciones, informas y perspectivas de los docentes de educación física.

Fuente: Adaptado por el Investigador

Elaborado por: Lema, 2018.

Bibliografía

- Ariño, M. L. (2013). *Estrategias metodologicas*. Quito: s/n.
- Blasquez, S. (2005). *Metodologias de la Enseñanza*. Mexico: s/n.
- Cultura, M. d. (1996). Reforma Curricular Consensuada. En R. C. consensuada. Quito: M.E.C.
- Delgado, J. (2001). *Metodos de Enseñanza Didactica*. Mexico: s/n.
- Delgado, M. (2007). *Capacidades Fisicas*. Barcelona: s/n.
- Delgado, N. (2002). *Estilos de Enesñanza*. Mexico: s/n.
- FUNIBER. (2018). *Entrenador/Entrenamiento Deportivo*. Obtenido de <https://www.funiber.org/entrenadoreentrenamiento-deportivo>
- GALEON. (2 de 2 de 2016). www.aureadiazgonzales.galeon.com. Obtenido de www.aureadiazgonzales.galeon.com: <http://www.aureadiazgonzales.galeon.com>
- Garbanzo, G. (2016). Desarrollo organizacional y los procesos de cambio en las instituciones educativas, un reto de la gestión de la educación. *Revista Educación*, 67-87.
- Herrera, F. (2013). Migración: vulnerabilidad, precariedad. *Iztapalapa, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5-12. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39348329001>
- Inga, L. (2017). *la educacion fisica*. Ambato: Espe.
- Osorio, N. A. (2014). *LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA PARA EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO CACIQUE TUMBALÁ*. Ambato: s/n.
- Rael, C. (2002). *Diccionario Lengua Española*. Mexico: s/n.
- Sanchez, M. (2009). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION*. MADRID: S/N.
- Toni, D. (2002). *Formacion Deportiva*. Madrid: s/n.
- Villar, A. (2002). *Capacidades Coordinativas*. Mexico: s/n.

ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

Objetivo : Obtener información confiable referente a las estrategias metodológicas que aplican los docentes de Educación Física en los escolares del 10 año de Educación Básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacungo, del sector rural del cantón Cayambe”.

INSTRUCCIONES

Lea detenidamente las preguntas de este cuestionario, antes de responder los
La encuesta es anónima por tal motivo sea muy objetivo en sus respuestas

Para cada pregunta existen tres alternativas de respuesta.

Señale mediante una X en el paréntesis respectivo, una de las alternativas.

1.- ¿Son buenos los recursos que utiliza el docente para la enseñanza la Educación Física?

SI

NO

2.- ¿Son buenas las estrategias de enseñanza que el docente aplica en las horas clases de Educación Física?

SI

NO

3.- El docente de Educación Física en la su hora clase a qué actividades de prioridad:
Juegos Recreativos Técnicas de Educación Física
Deportes Actividades libres

4.- ¿El tiempo asignado a las horas de Educación Física es correctamente utilizado por el docente?

SI

NO

5. ¿Piensas que tus capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y elasticidad) están bien desarrolladas?

SI

NO

6. ¿Seleccione la capacidad física que más se han desarrollo con la práctica de los Deportes en las horas de Educación Física?

Velocidad () Fuerza () Resistencia () Flexibilidad ()

7.-. Considera usted que las estrategias metodológicas que utiliza el docente ayudan a desarrollar sus capacidades físicas (resistencia, Flexibilidad, Velocidad, Fuerza) de una manera:

SI

NO

8.- ¿Piensa usted que es necesario que el docente de Educación Física aplique estrategias de enseñanza que desarrollen de mejor manera las capacidades físicas de la fuerza, la velocidad, flexibilidad y resistencia?

SI

NO

9.- ¿Te gustaría que la totalidad de las horas de Educación Física sea dada por un docente especializado en la materia?

SI

NO

10. ¿Su nivel de potencia alcanzado con la práctica de deportes en las horas de Educación Física es?

Muy Bueno () Bueno () Regular () Malo ()

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2

Distribución t de Student

Grados de libertad	Probabilidades ($1 - \alpha$)						
	0.75	0.9	0.95	0.975	0.99	0.995	0.9995
1	1.000	3.078	6.314	12.706	31.821	63.657	636.619
2	0.816	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	31.598
3	0.765	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	12.941
4	0.741	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	8.610
5	0.727	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	6.859
6	0.718	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.959
7	0.711	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	5.405
8	0.706	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	5.041
9	0.703	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.781
10	0.700	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.587
11	0.697	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.437
12	0.695	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	4.318
13	0.694	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	4.221
14	0.692	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	4.140
15	0.691	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	4.073
16	0.690	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	4.015
17	0.689	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.965
18	0.688	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.922
19	0.688	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.883
20	0.687	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.850
21	0.686	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.819
22	0.686	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.792
23	0.685	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.767
24	0.685	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.745
25	0.684	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.725
26	0.684	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.707
27	0.684	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.690
28	0.683	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.674
29	0.683	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.659
30	0.683	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.645
40	0.681	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.551
60	0.679	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.460
120	0.677	1.289	1.658	1.980	2.358	2.617	3.373

ANEXOS 3

Evidencia fotográfica



Foto 1. Lcdo. Ángel Edison Lema Ulcuango frente a mural de la institución.



Foto 2. Clases de Educación Física



Foto 3. Aula de clases



Foto 4. Instalaciones de la Unidad Educativa

ANEXO 4

Cayambe a 15 de Noviembre 2017

Lcdo. Héctor Freire
RECTOR DE LA UECIB "DOLORES CACUANGO"

Presente

De mi consideración;

Reciba un cordial saludo y a la vez deseando éxitos en las funciones que usted se desempeña en beneficio de la sociedad educativa.

Mediante la presente solicito de manera muy especial se digne autorizar el ingreso a realizar mis prácticas de investigación sobre el tema desarrollo de capacidades físicas en los estudiantes de décimo año de educación básica, en la institución educativa, es con la finalidad de culminar mi trabajo de tesis de la maestría y aportara la institución educativa.

Desde ya mis sinceros agradecimientos por la favorable atención que se digne dar a la presente.

Atentamente


Lcdo. Angel Lema
SOLICITANTE


C. R. E. S. S.
DOLORES CACUANGO
SECRETARIA
R E C
FECHA: 15/11/2017
Firma: 10440