

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA

“LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS”.

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

AUTORA: Lic. Teresita del Rocío Suárez Morales.

DIRECTORA: Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque.

Ambato – Ecuador

2012

Al Consejo de Posgrado de la UTA.

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS”, presentado por: Lic. Teresita del Rocío Suárez Morales y conformado por: Dr. Mg. Heriberto Tasigchana Moya, Lic. Mg. Carlos Infante Pilataxig, Lic. Mg. Fernando Yucailla Sánchez; Miembros del Tribunal, Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque Directora del Trabajo de Investigación y presidido por Dr. José Romero Presidente del Tribunal; Ing. Juan Garcés Chávez Director del CEPOS-UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. José Romero
Presidente del Tribunal de Defensa

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR CEPOS

Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque
Directora de trabajo de Investigación

Dr. Mg. Heriberto Tasigchana Moya
Miembro del Tribunal

Lic. Mg. Carlos Infante Pilataxig
Miembro del Tribunal

Lic. Mg. Fernando Yucailla Sánchez
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: “LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS”, nos corresponde exclusivamente a: Lic. Teresita del Rocío Suárez Morales y Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque Directora del Trabajo de Investigación; el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

.....
Lic. Teresita del Rocío Suárez Morales

AUTORA

.....
Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque

DIRECTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución

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

.....
Lic. Teresita del Rocío Suárez Morales

DEDICATORIA

Este Trabajo de Investigación está dedicado:

A Dios, por levantarme cada día y fortalecer mi espíritu al permitir que mis sueños se hagan realidad con la culminación de este trabajo.

A mi querido esposo y a mis hijos, razón de mi vida, quienes con su alegría y rayito de luz me motivaron a seguir adelante.

A mis padres quien con su nobleza y entusiasmo depositó en mí, su apoyo incondicional y confianza, para ser un ente útil a la sociedad y la Patria.

Todos ellos hicieron posible la culminación de una etapa muy importante en mi vida estudiantil los cuales me ha permitido alcanzar mí tan anhelada meta.

“Les Dedico mi éxito”

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme cada día la prueba de su existencia. La vida y llenarme de bendiciones.

A mi querido esposo que con su apoyo de amigo supo comprender las aventuras y desventuras que pasamos juntos.

A mi madre y padre pilar fundamental y formadores en valores, guiándome en cada uno de mis pasos y mi familia que siempre me dedicó su apoyo incondicional.

A mi Tutora y maestros por guiarme y corregirme en cada uno de mis errores, brindándome pacientemente sus conocimientos. Haciendo posible mi preparación hacia la docencia.

A mis compañeras por brindarme su comprensión y compartir conmigo momentos de alegría y tristeza.

“A todos Gracias”

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Portada.....	i
Aprobación del Tribunal de Grado	ii
Autoría del Trabajo de Investigación.....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General	vii
Índice de Cuadros y Gráficos.....	xi
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Resumen Ejecutivo en inglés	xiv
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis crítico	7
1.2.3 Prognosis	7
1.2.4 Formulación del problema	8
1.2.5. Interrogantes.....	8
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	9
1.3. Justificación.....	9

1.4. Objetivos	11
1.4.1 Objetivo general	11
1.4.2 Objetivos específicos	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos	13
2.2. Fundamentación	14
2.3. Fundamentación Legal	15
2.4. Categorías Fundamentales	20
2.5 Hipótesis.....	43
2.6 Señalamiento de las variables	43

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque	44
3.2.1 De Campo	45
3.2.2. Bibliográfica.....	45
3.3. Nivel o Tipo de Investigación	45
3.4. Población y muestra	46
3.4.1. Población.....	46
3.4.2. Muestra.....	46
3.5. Operacionalizacion de las variables	48
3.6 Plan de recolección de información	50
3.7 Plan de procesamiento de información	50

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados de las encuestas aplicadas	52
--	----

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	64
5.2. Recomendaciones.....	65

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos informativos	66
6.2. Antecedentes de la propuesta	67
6.3. Justificación.....	68
6.4 Objetivos	68
6.5 Análisis de factibilidad.....	69
6.6. Fundamentación	70
6.7. Metodología. Modelo Operativo.....	75
6.8. Administración de la Propuesta	77
6.9. Previsión de la Evaluación de la Propuesta	78

MATERIAL DE REFERENCIA	158
------------------------------	-----

Bibliografía	158
Anexos	160

Índice de Cuadros y Gráficos

Contenido	Pág.
Cuadro No. 1 Variable independiente: Cultura Física	48
Cuadro No. 2 Variable dependiente: Rendimiento Académico	49
Cuadro No. 3 Plan de Recolección de Información	50
Cuadro No. 4 Realizar las prácticas de la Cultura Física	52
Cuadro No. 5 Ha realizado Cultura Física empleando la motivación	53
Cuadro No. 6 En las clases de Cultura Física el docente ha empleado el juego	54
Cuadro No. 7 En su tiempo libre ha practicado algún deporte	55
Cuadro No. 8 Señale que deporte practicó	56
Cuadro No. 9 En los últimos 7 días cuál de estas actividades realizó	57
Cuadro No. 10 Los docentes han realizado juegos	58
Cuadro No. 11 El docente, practica sus habilidades y destrezas	59
Cuadro No. 12 Se pone en práctica las normas de éticas y morales	60
Cuadro No. 13 Recomendaría utilizar estrategias didácticas, como el juego	61
Cuadro No. 14 En que área del conocimiento tiene mejor rendimiento académico ..	62
Cuadro No. 16 Pediría usted que se incrementen actividades extracurriculares	63
Cuadro No. 17 Modelo Operativo	75
Cuadro No. 18 Administración	77
Gráfico N° 1 Árbol de problemas	6
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales	20
Gráfico N° 3 Realizar las prácticas de la Cultura Física	52
Gráfico N° 4 Ha realizado Cultura Física empleando la motivación	53
Gráfico N° 5 En las clases de Cultura Física el docente ha empleado el juego	54
Gráfico N° 6 En su tiempo libre ha practicado algún deporte	55
Gráfico N° 7 Señale que deporte practicó	56
Gráfico N° 8 En los últimos 7 días cuál de estas actividades realizó	57
Gráfico N° 9 Los docentes han realizado juegos	58
Gráfico N° 10 El docente, practica sus habilidades y destrezas	59
Gráfico N° 11 Se pone en práctica las normas de éticas y morales	60

Gráfico N° 12 Recomendaría utilizar estrategias didácticas, como el juego	61
Gráfico N° 13 En que área del conocimiento tiene mejor rendimiento académico ...	62
Gráfico N° 14 Pediría usted que se incremente actividades extracurriculares.....	63

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS”

Autora: Lic. Teresita del Rocío Suárez Morales

Directora: Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque.

Fecha: 22 de Octubre del 2012

RESUMEN EJECUTIVO

Este trabajo tiene como objetivo central problematizar las relaciones entre la Cultura Física en cuanto área de conocimiento, cuestionando el papel que esta disciplina como integrante del currículo escolar puede desempeñar, analizando los diferentes paradigmas sobre Cultura Física en la Educación y en el rendimiento escolar, que subyacen a la labor pedagógica del docente en sus clases de Educación Física Escolar.

La concepción del presente trabajo investigativo es el de brindar las herramientas necesarias para el goce de un óptimo Rendimiento Académico en la Unidad Experimental “Pedro Fermín Cevallos”, necesita una herramienta integradora actual sobre promoción de programas extracurriculares para mejorar el ámbito escolar, educación, bienestar entre otras. Mediante esta investigación, se debe convocar a todos los sectores como Padres de familia, Docentes y Alumnas, con el propósito común de promover el desarrollo humano y social de la comunidad educativa, buscando además complementar y potencializar las responsabilidades de los diferentes actores de la sociedad civil comprometidos en los ámbitos cantonales, provincial y nacional.

Se plantea la necesidad de que las alumnas permitan que el desarrollo de sus habilidades y destrezas para cuidar su salud y apropiarse críticamente de los saberes, competencias, actitudes y destrezas necesarias para comprender y transformar la realidad. La propuesta busca formar personas creativas, seguras de si mismas, críticas e innovativas, creando valores de autoestima, autovaloración, expresión de sentimientos, que les permitan enfrentar con seguridad las presiones del medio social, aumentar la capacidad productiva y el crecimiento espiritual, la capacidad de amar, jugar, gozar, relacionarse con otros, integrarse, crecer colectivamente y construir ciudadanos independientes y respetuosos de los derechos humanos.

Descriptor: Cultura Física, habilidades, destrezas, programa extracurricular, paradigma, desarrollo humano, comunidad educativa, salud, expresión.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
GRADUATE STUDIES CENTER
SCHOOL OF HUMANITIES AND EDUCATION
MASTER OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAINING**

TOPIC: "THE PHYSICAL CULTURE AND THEIR INCIDENCE IN THE ACADEMIC YIELD OF THE STUDENTS OF THE THIRD YEAR OF HIGH SCHOOL OF THE EXPERIMENTAL EDUCATIONAL UNIT PEDRO FERMÍNCEVALLOS."

Author: Atty. Teresita of the Rocío Suárez Morales

Directress: Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque.

It dates: October 22 the 2012

EXECUTIVE SUMMARY

This paper aims to problematize the relationship between Central Physical Culture in field of knowledge, questioning the role that this discipline as part of the school curriculum can play, analyzing the different paradigms on Physical Culture in Education and school performance, which underlying pedagogical work of teachers in their school physical education classes.

The design of this research work is to provide the tools needed for optimal enjoyment of academic performance in the Experimental “Pedro FermínCevallos”, now you need a tool for promoting inclusive school programs to improve the school environment, education, welfare and other . Through this research, we must summon all sectors as parents, teachers and students, with the common purpose of promoting human and social development of the educational community, looking further complement and potentiate the responsibilities of the different actors in society involved in the areas civil cantonal, provincial and national levels.

This raises the need to allow the students to develop their skills and abilities to stay healthy and critically appropriate knowledge, skills, attitudes and skills needed to understand and transform reality. The proposal seeks to form creative people, sure of themselves, reviews and innovative, creating values of self-esteem, self-worth, expression of feelings, allowing them to safely meet the pressures of the social environment, increase production capacity and spiritual growth, the ability to love, play, enjoy, interact with others, integrate, grow and build collectively independent citizens and respectful of human rights.

Descriptors: Physical Education, skills, extracurricular program, paradigm, human development, community education, health, expression.

INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Investigación tiene como tema: La Cultura Física y su incidencia en el Rendimiento Académico de las estudiantes del tercer año de bachillerato Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”. El trabajo consta de seis Capítulos los cuales se encuentran desarrollados de acuerdo a la norma establecida en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

El Capítulo I: el Problema de Investigación, se expone el problema, la contextualización, del mismo un análisis crítico del tema escogido para la investigación, los objetivos, la justificación, para realizar el presente Trabajo.

El Capítulo II se denomina: Marco Teórico que abarca los antecedentes investigativos, se da a conocer si existen otras investigaciones, se fundamenta en una visión: Filosófica, el cual se refiere a que tipo de investigación se va a realizar, la fundamentación legal el cual indica el ámbito legal, las categorías fundamentales, que trata sobre las dos variables, se analiza el tema, desglosando con el desarrollo de temas, subtemas.

El Capítulo III se titula: Metodología se plantea en la investigación el enfoque crítico propositivo, de carácter cuantitativo y cualitativo. La modalidad de la investigación más acertada es la bibliográfica, documental, de campo, de intervención social y de asociación de variables que permitieron estructurar predicciones llegando a modelos de comportamiento mayoritario, de la población y muestra, la operacionalización de las variables, el plan de recolección del información, el plan de procesamiento de la información.

El Capítulo IV se denomina: Análisis e Interpretación de resultados, incluye la organización de Resultados en forma estadística con sus porcentajes.

El Capítulo V se titula: Conclusiones y Recomendaciones, las conclusiones y recomendaciones pertinentes, de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación, donde se establece como realizar y plantear la propuesta.

El Capítulo VI se denomina: Propuesta que se refiere a datos informativos, antecedentes de la propuesta, justificación, objetivos, análisis de factibilidad, fundamentación, metodología, modelo operativo, administración, dando solución al problema.

Al final se han colocado los anexos de la presente investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL “PEDRO FERMÍN CEVALLOS”.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

Siendo el **Rendimiento Académico** una forma de medir las capacidades de lo aprendido podemos decir que en la actualidad es una preocupación primordial para el mundo, es por ello que creemos que uno de los factores para mejorar dicho aspecto es el incremento de la **Cultura Física**, en las labores cotidianas dan importancia a los beneficios que brinda la misma. Este estudio es para relacionar el nivel de la Cultura Física en el Rendimiento Académico y conductas para establecer su incidencia en nuestro medio. El impacto psicológico en los niños que presenta un rendimiento escolar preocupante, es de sufrimiento y puede dejar secuelas importantes en su desarrollo, estas pueden afectar a su calidad de vida. Se calcula que un 20% de la población infantil presenta bajo rendimiento escolar. Los costos económicos y sociales del problema son preocupantes. Las causas del bajo rendimiento escolar son diversas y para su tratamiento se requiere de un diagnóstico correcto y exhaustivo. Las principales causas son el trastorno de déficit de atención y los problemas del aprendizaje tales como dislexia y

problemas asociados. Uno de los factores más importantes, y hasta ahora poco consideradas, son las deficiencias nutricionales y la poca importancia a la Cultura Física y a la actividad física extracurricular.

De acuerdo a estudios realizados por la Universidad Central del Ecuador, sobre el rendimiento escolar de nuestro país Ecuador, se puede observar que los estudiantes obtienen calificaciones que no pasan del 10 sobre 20 en las materias básicas como son: Lenguaje, Matemáticas, Ciencias Naturales y Estudios Sociales. Los promedios fluctúan entre 7, 8 y 9 durante todos estos años en que se han repetido las pruebas.

Así lo determinan las pruebas que ha realizado el Ministerio de Educación desde 1996. Las pruebas realizadas fueron las “Ser Ecuador”. Se evaluaron más de 40.000 alumnos de colegios y escuelas fiscales, municipales y particulares. En comparación con los últimos años se registra un ligero avance en Matemáticas pero se observa un retroceso en Lenguaje. La evidencia muestra que las dos tendencias motivacionales en situaciones educativas son el aprendizaje y el rendimiento académico, en ambos casos el elemento central es la motivación en función de las expectativas para alcanzar una meta. En este sentido, múltiples factores intervienen para disminuir o aumentar el interés académico entre ellos: Factores Asociados al estudiante: motivación, intelecto, emociones, sus atribuciones causales, hábitos de estudio, etc. Factores Asociados con la escuela: tipo de escuela, condiciones físicas y ambientales, profesores, programas asignaturas, etc.

Factores Atribuidos a la sociedad: familia (tipo, tamaño, ambiente familiar, características demográficas, nivel educativo y socioeconómico de los padres, expectativas de estos respecto a la educación de sus hijos, valores familiares, etc.) y otros sistemas sociales como la iglesia y medios de comunicación Una vez realizado el análisis de las PRUEBAS SER aplicadas a nivel del Ecuador y por ende en Tungurahua, podemos deducir que a pesar de estar ubicados en tercer lugar a nivel nacional con una calificación de 526.5, este resultado no es muy alentador puesto que los 500 puntos son valorados con una calificación cualitativa

de regular, es por ello que podemos darnos cuenta que el Rendimiento Académico a nivel provincial tiende en forma mínima a superar esta escala, y es por eso la preocupación de maestros, padres y estudiantes en querer sobrepasar este límite para llegar a ser excelentes.

Según la pagina web

http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/proyeto-centro-apoyo-academico-ni%C3%B1os-etapa-scolar/id/52150367.html;

http://www.educacion.gov.ec/_upload/resultadoPruebasWEB.pdf

La provincia de Tungurahua, el análisis del Rendimiento Académico en cada índole, deduce que la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos” también forma parte de este problema, es así que los resultados institucionales del Rendimiento Académico es de 16,25y de las estudiantes que son objeto de esta investigación tambiénes de 15,01 (en el año lectivo 2011-2012), lo cual se puede deducir que esta realidad no se alega de la problemática en estudio.

Queda demostrado que la Cultura Física más la actividad física extracurricular influye directamente en el rendimiento académico. Por ello, la educación física debe tener un papel protagonista en todos los niveles educativos ya que, se ha observado que, aquellos sistemas en los que se invierte entre un 14-26% del tiempo total en actividades físicas, los estudiantes aprenden más rápido por unidad de tiempo de clase cuando se les compara con grupos de control. (Almond y McGeorge, 2010).

Árbol del Problemas

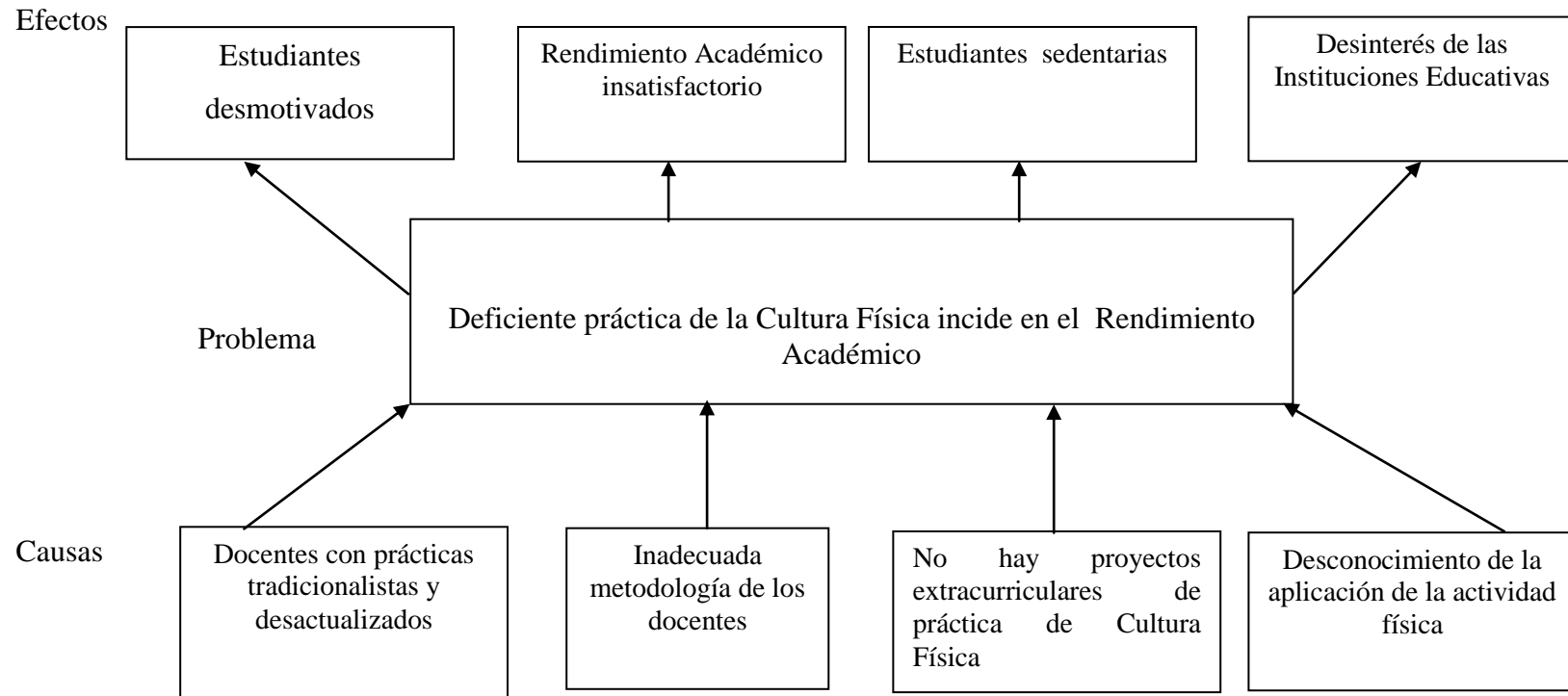


Gráfico N° 1 Árbol de problemas

Fuente: Investigadora

Elaborado Por: Rocío Suarez

1.2.2. Análisis crítico

En la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos” se ha podido observar que el Rendimiento Académico es preocupante ya que se ha detectado bajos promedios y creemos que las causas son las siguientes: desintegración familiar, metodología inadecuada e inactividad de la Cultura Física como parte integral del ser humano.

La inadecuada metodología de los docentes provoca en los estudiantes un nivel del rendimiento insatisfactorio, por que los alumnos no captan todos por igual, por esa razón es primordial utilizar estrategias actualizadas con los grupos de estudiantes con bajo rendimiento.

La desactualización y la aplicación tradicional de la Cultura Física inciden en el Rendimiento Académico pues, entre otros hace que la comunidad educativa no intensifique su práctica. Como lo dice en la Norma establecidas a nivel Constitucional y en el Ministerio respectivo. Institucionalmente no se ha tomado con el interés necesario la elaboración de proyectos de Cultura Física extracurriculares por lo que existe un déficit en la implementación de políticas institucionales, generando un impacto directo en el proceso enseñanza-aprendizaje y en el aumento del sedentarismo en la juventud.

Los aspectos relacionado a la Cultura Física y el Rendimiento Académico tiene sus causas y efectos perfectamente definidos los mismos que permiten visualizar en forma clara el panorama en que se desenvuelven las alumnas que no tienen este hábito por lo que presentan resistencia a los cambios.

1.2.3 Prognosis

El Rendimiento Académico siempre ha sido una preocupación puesto que década a década se comparten criterios sobre un adecuado o inadecuado Rendimiento Académico ya sea por los diferentes modelos pedagógicos o por los sin número de influencias que se encuentran en su entorno, es así también que se han

copiadodiferentes modelos de otros países los cuales no han dado resultado porque su realidad son muy diferentes en su aspecto socio cultural y económico. Buscar una educación de calidad es necesario y no es inventar cosas extravagantes, como llenar las aulas de equipos electrónicos, de contenidos y asignaturas el currículo. Se trata más bien de saber regresar a lo esencial, es decir, transmitir estándares de excelencia humana, intelectual y valórica, llevando a los estudiantes a comprender que hay mejores maneras de utilizar el lenguaje, aprender de nuestra historia, encontrar estrategias en relación con la práctica en las actividades físicas para solucionar problemas de la vida y comportamientos de convivencia humana, éticos y solidarios.

Por lo mismo en la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos está implementando proyectos extracurriculares enfocados a la práctica de la actividad física dirigidos al buen uso del tiempo libre y evitar el sedentarismo, para mejorar el rendimiento.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo la Cultura Física incide en el Rendimiento Académico de las estudiantes del tercer año de bachillerato de la “Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos”, de la ciudad de Ambato Provincia del Tungurahua?

1.2.5. Interrogantes

- ¿Las estudiantes de la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos” realizan prácticas de Cultura Física que invite al razonamiento lógico?
- ¿En el desarrollo de las actividades físicas se vincula su práctica al Rendimiento Académico en las estudiantes de la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”?
- ¿Participa usted en actividades físicas extracurriculares físicas, deportivas y recreativas?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Campo: Educación
Área: Cultura Física
Aspecto: Rendimiento académico

1.2.6.1. Delimitación Espacial

La investigación se desarrollará en el colegio: Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”, de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

1.2.6.2. Delimitación Temporal

El trabajo de investigación se desarrollará en el año lectivo Septiembre 2011-Julio 2012.

1.2.6.3. Unidades de Observación

- Estudiantes del tercer año de bachillerato de la “Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos”, de la ciudad de Ambato.
- Autoridades Institucionales de la “Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos”, de la ciudad de Ambato.
- Docentes de las Áreas de Lenguaje, Matemática, Ciencias Naturales, Estudios Sociales y Cultura Física.

1.3. Justificación

La Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos, siendo una institución fiscal, es una de los más tradicionales y con mayor prestigio socio-culturales de la ciudad de Ambato. En nuestra niñez y juventud existen comportamientos y hábitos no deseados en el Rendimiento Académico el cual se encuentra con un promedio de 16.25 que en forma cualitativa significa buena tendiendo a regular

un promedio preocupante puesto que la visión de esta institución es de llegar a dar un servicio de calidad.

En esta problemática, influye también en forma negativa los diferentes hábitos de estudio y la actividad física los cuales están mal enfocados ya que el tiempo libre no está siendo bien utilizado en actividades provechosas como la práctica de la actividad física entre otras opciones las mismas que servirán para reducir el nivel de sedentarismo, obesidad y sus consecuencias al buscar nuevas alternativas que servirá para mejorar nuestra calidad de vida.

La importancia fundamental por las cuales se realiza esta investigación es fundamentar el nivel del Rendimiento Académico de las estudiantes en la relación con la práctica de la Cultura Física y saber cómo incide en sus promedios, calificaciones y conductas para promover alternativas y aprovechar el tiempo libre y poder masificar las diferentes actividades en especial las del movimiento del cuerpo con mayor constancia e intensidad tanto dentro y fuera de la institución.

El interés del presente trabajo está en que el ser humano desde el momento de su formación está en constante movimiento, razón por la cual vemos que toda su vida se desarrolla mediante el uso del cuerpo. En la infancia el movimiento debe ser orientado adecuadamente mediante la educación física para lograr un desarrollo integral en las tres áreas cognitiva, afectiva y psicomotriz; complementado con la práctica de valores éticos que proponga promover la Cultura Física.

El propósito es incentivar su práctica en edades escolares y en base a estos estudios tener una sociedad activa que busque el buen vivir y con bajos niveles de obesidad y estrés. Esta investigación permitirá determinar la incidencia de la Cultura Física en el rendimiento académico.

El impacto que se busca será enfocado a redefinir nuevas formas y estrategias para elevar el Rendimiento Académico basándose en uno de los factores que es

la práctica de la Cultura Física en el tiempo libre para lograr que el niño cambie y mejore su estilo de vida.

En general la niñez y la sociedad se beneficiaran ya que importantes estudios nos revelan que la práctica continúa de la cultura física, en etapa escolar, mejoran el estado de ánimo y disminuyen el riesgo de padecer estrés escolar, ansiedad y depresión.

Además se evidencia la factibilidad de este trabajo investigativo por cuanto hay el apoyo de las autoridades, personal docente y administrativo así como también su infraestructura propia y adecuada los beneficiarios directos serán los miembros de la comunidad educativa, con especial atención las estudiantes o adolescentes que son el futuro de los pueblos y como inercia se beneficie también a padres de familia y personal docente y administrativo y por ende la sociedad misma que reclama mejoras y transformaciones eficientes.

1.4. Objetivos

1.4.1 Objetivo general

- Investigar la práctica de la Cultura Física que incida en el Rendimiento Académico, de las estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”.

1.4.2 Objetivos específicos

- Comprobar si en las prácticas de Cultura Física se realizan procesos de razonamiento que inciden en el Rendimiento Académico de las estudiantes del tercer año de bachillerato de la “Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos”.

- Determinar la vinculación de las prácticas de las actividades físicas con el Rendimiento Académico de las estudiantes del tercer año de bachillerato de la “Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos”.
- Diseñar un manual didáctico con actividades físicas extracurriculares que incidan en el Rendimiento Académico de las estudiantes del tercer año de bachillerato, de la “Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos”.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Como referente bibliográfico, la presente investigación está inmersa en una investigación de correlación tanto en el área educativa como en la materia de Cultura Física que influya en el Rendimiento Académico de las estudiantes del tercer año de bachillerato, de la “Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua

En el colegio: Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos” del cantón Ambato no existe ningún documento que atestigüe que algún docente o padre de familia hayan realizado alguna investigación sobre el presente tema, lo que ha propiciado que no haya cambios significativos en el área de educación física especialmente relacionados con el tema propuesto.

Tampoco ha existido preocupación por parte del Ministerio de Educación ni la Dirección de Educación o de algún otro organismo gubernamental y no gubernamental en realizar algún trabajo de investigación sobre este tema en esta institución educativa.

De ahí el interés de realizar este trabajo de investigación producto del esfuerzo y preocupación en tratar de buscar alternativas de solución, para que esta dificultad pedagógica en el área de Cultura Física sea a corto plazo y paso fundamental para potenciar el Rendimiento Académico de las Estudiantes como sujetos de la investigación.

2.2. Fundamentación

Filosófica

La siguiente investigación se fundamenta en el paradigma Crítico-Propositivo, ya que si se quiere llegar al fondo de este problema buscando respuestas a las interrogantes, ayudando a resolver el problema planteado. Además con la propuesta de cambio, será posible que los educandos se formen adecuadamente tengan la atención debida y el trato adecuado para que se desenvuelvan con seguridad en su vida cotidiana.

En la presente investigación se cuestiona los esquemas sociales dirigida al desarrollo de las potencialidades humanas y el avance educativo como ente trasformador y desplegando todas sus capacidades crítica, reflexiva con relación a las variables y es propositivo cuando la investigación no se detiene en la observación de los fenómenos sino plantea alternativa de solución en un clima de actividad, esto ayuda a la interpretación y comprensión de los fenómenos sociales en su totalidad

Por estas razones se realizará la investigación, con la base de libros investigados en la Biblioteca de la Ciudad, Provincia y Universidad.

Fundamentación Ontológico

Manifiesta que las estudiantes, son seres humanos con las características propias, que tiene ilusiones y aspiraciones propias de su edad, por lo tanto, el docente debe enfocar sus actividades hacia el cumplimiento de esas aspiraciones siempre que sea para mejorar el rendimiento académico, a través de ideologías y pensamientos críticos, de acuerdo a su avance y desarrollo intelectual de cada estudiantes, proponiendo tendencias interactivas estudiante - docente. Si se considera una visión socio- pedagógica totalizadora de la educación, se puede afirmar que sus fines y función lo constituyen la adaptación, la socialización y la culturización, así como también la creación y transformación de la cultura con la

integración personal a un proceso renovador y transformador en la educación cumpliendo; consideraciones que apuntan al fin de mejoramiento académico.

Fundamentación Epistemológico

El docente y el estudiante interactúan entre sí para cumplir los objetivos de la enseñanza-aprendizaje, generando nuevos conocimientos y experiencias con fundamentos y métodos del conocimiento científico. Con motivación relacionar el conocimiento y el rol del docente en el devenir social. Es importante abandonar aquellas viejas prácticas de trabajo docente, donde no se permite desarrollar el pensamiento, formar estructuras cognitivas fuertes y tener una conciencia de sus propios aprendizajes.

Fundamentación Axiológico

Esta investigación se fundamenta en el servicio al estudiante para que valore la importancia de la Cultura Física en el Rendimiento Académico para que tenga el derecho a una preparación académica de calidad, con la enseñanza y aprendizaje. El compromiso de todos y cada uno de los miembros de la comunidad en forma continua y permanente, se inspira y fundamenta en la transmisión de la cultura, como una cosmovisión centrada en valores.

2.3. Fundamentación Legal

El presente trabajo de investigación estuvo respaldado en la parte legal y jurídica, por lo que sustentan algunos artículos de la Constitución de la República del Ecuador, el Reglamento de Educación y Acuerdo Ministerial:

La Institución fue creada mediante Acuerdo No. 8250 del 29 de Agosto de 1985 con los niveles Pre primario, Primario y Medio y en 1987 inicia su servicio a la comunidad con el Bachillerato en ciencias. El 25 de marzo del 2002, se autoriza la creación del primer año de Bachillerato Técnico en Administración con enfoque Polivalente. Desde entonces la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín

Cevallos” ofrece a la comunidad una educación integral dirigida a estudiantes que van de 5 a 18 años de edad. Puesto que el Rendimiento Académico se enfoca como un problema nacional. La Cultura Física es una de las opciones para fomentar estudiantes con una educación de calidad. El propósito de este trabajo es estudiar la incidencia de la Cultura Física en el Rendimiento Académico para así poder proponer una alternativa de brindar a las estudiantes una gama de actividades extracurriculares y poder aportar en parte a la solución del problema.

Actualmente la falta de práctica de Cultura Física supone un problema serio de sedentarismo en la población, señalan al sedentarismo como factor de riesgo cardiovascular, de obesidad, diabetes mellitus e intolerancia a hidratos de carbono, osteoporosis, enfermedades mentales (ansiedad, depresión) y determinados tipos de cáncer (colon, mama y pulmón). Según las Encuestas Nacionales de Salud del Ministerio Nacional de Sanidad y Consumo (ENS) de los últimos 20 años, la proporción de españoles que realizan AF varias veces por semana fue del 7,5% en 1987, del 4,9% en 1995 y del 9,8% en 1997. Así podemos observar que en investigaciones realizadas en otros países ya se han interesado en este tema de la incidencia de la Cultura Física en el Rendimiento Académico.

Según la pagina web: www.buenastareas.com/ensayos/Bajo-Rendimiento/41488.html

Linder (1999) utilizó un cuestionario para recopilar datos sobre la Cultura Física y el funcionamiento académico de 4.690 estudiantes, entre 9 y 18 años, en Hong Kong. Después del análisis de los datos, los resultados demostraron que los estudiantes que hacen más Cultura Física reportan un mayor rendimiento académico.

En un estudio a largo plazo (Shephard, 2008), se compararon estudiantes de Bailey de una escuela que practicaba Cultura Física de 1 a 2 horas al día, con otra que se concentraba solo en temas académicos. A los 9 años, los de la escuela que realizaban Cultura Física dieron muestras de mejor funcionamiento académico que de la otra.

Constitución de la República del Ecuador

Sección quinta: Niñas, niños y adolescentes

Art. 27 “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respecto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la Cultura Física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar”.

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

Título I: Elementos Constitutivos del Estado

Sección Octava: De la Educación

Art. 66.- “La educación es derecho irrenunciable de las personas, deber inexcusable del Estado, la sociedad y la familia; área prioritaria de la inversión pública, requisito del desarrollo nacional y garantía de la equidad social. Es responsabilidad del Estado definir y ejecutar políticas que permitan alcanzar estos propósitos.”

Sección sexta: Cultura Física y tiempo libre

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

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en vigencia desde el 10 de agosto de 2010, en la décimo octava disposición general prescribe:

Educación Física: Es una disciplina que basa su acción en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas.

La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO

El artículo primero sostiene lo siguiente: La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos

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

Acuerdo Ministerial No.3904 del 19 de Agosto de 1997

Art. 1 “Disponer la integración del Área de Cultura Física en el nuevo Currículo de la Educación Básica Ecuatoriana, de acuerdo con el plan de estudios respectivo”

Art. 2 “Responsabilizar a las Direcciones Nacionales de Curriculum y Educación Física, Deportes y Recreación de la validación e instrumentación del área de Cultura Física”

2.4. Categorías Fundamentales

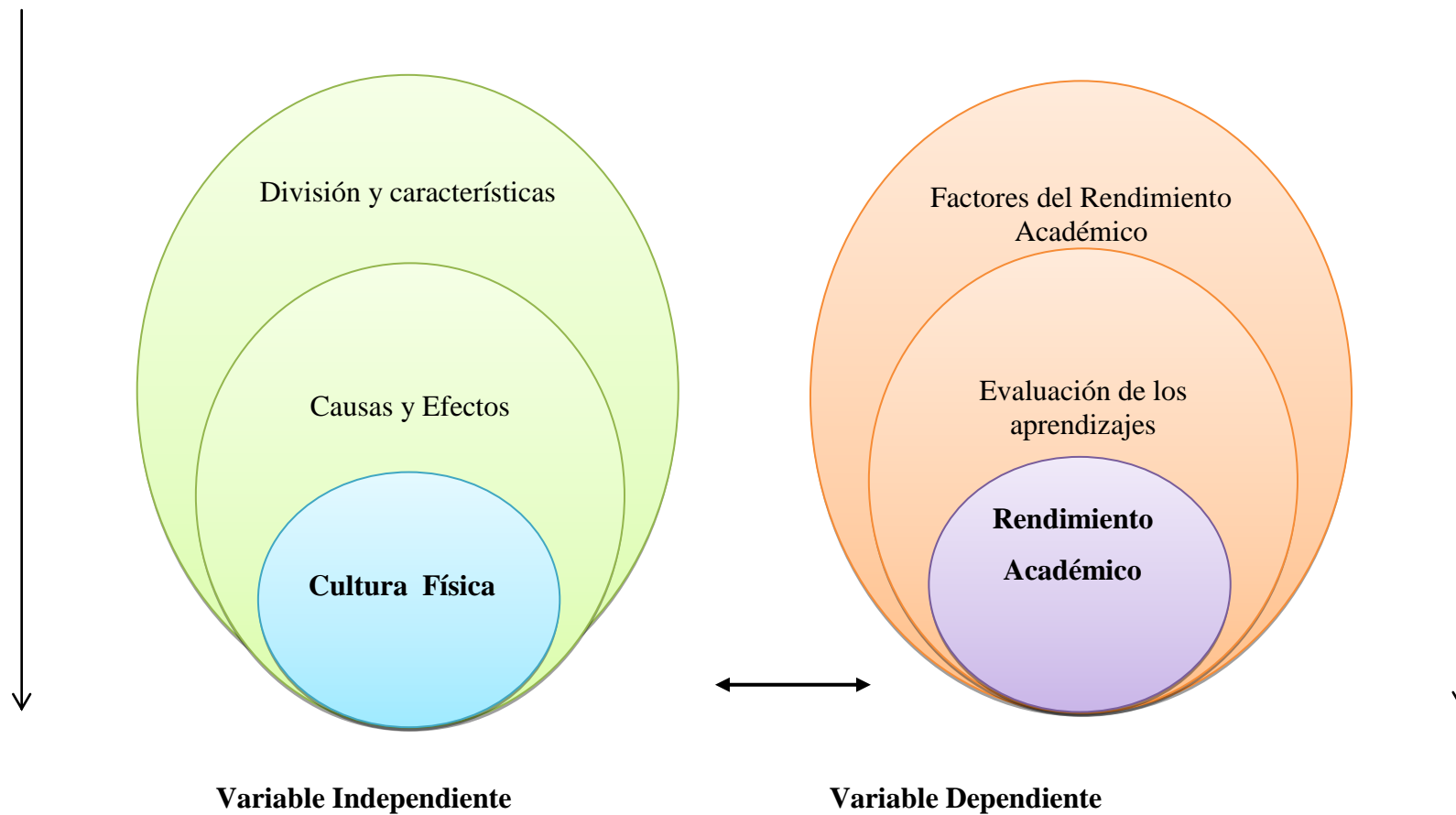
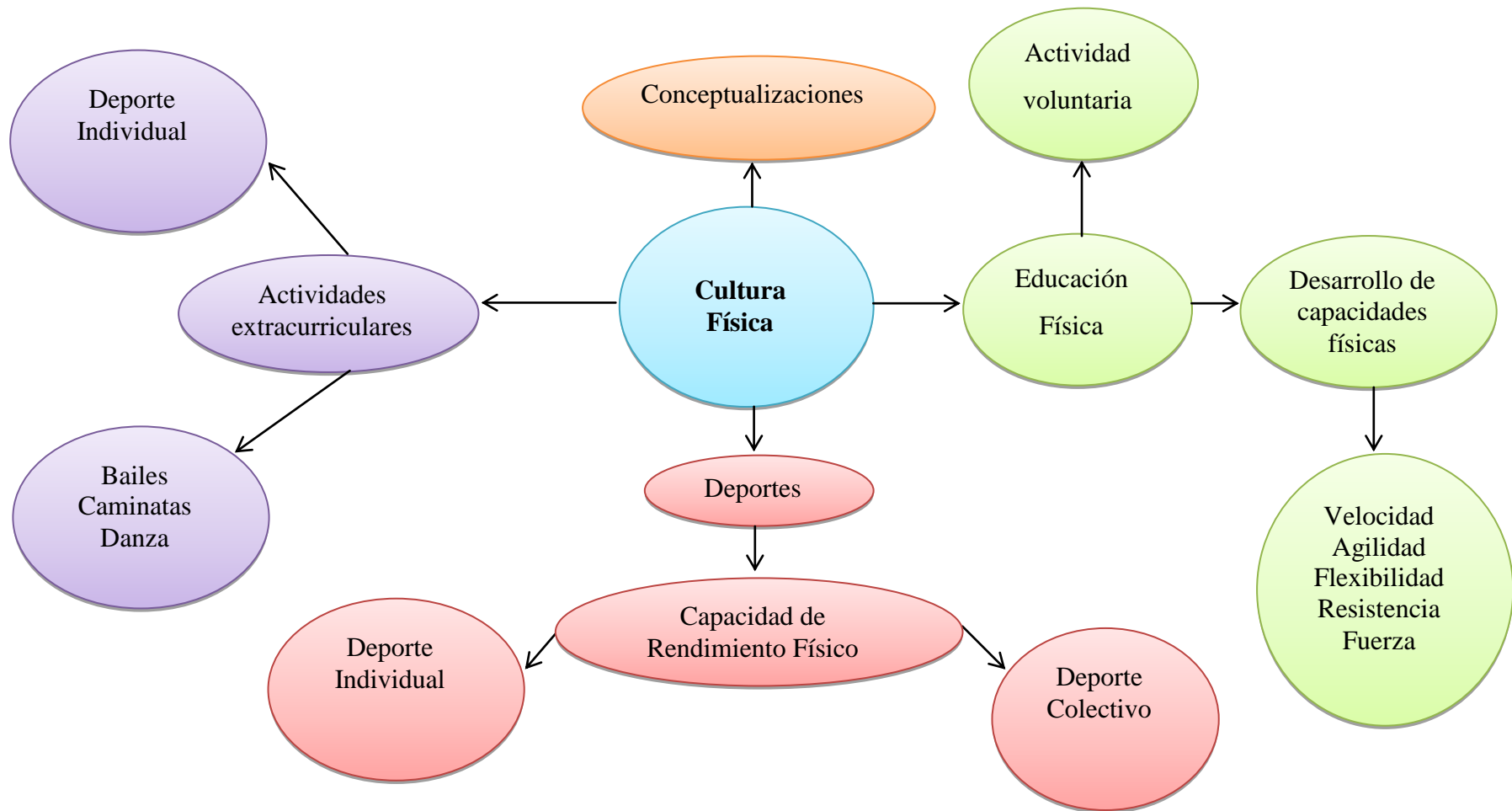


Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales

Fuente: Investigadora

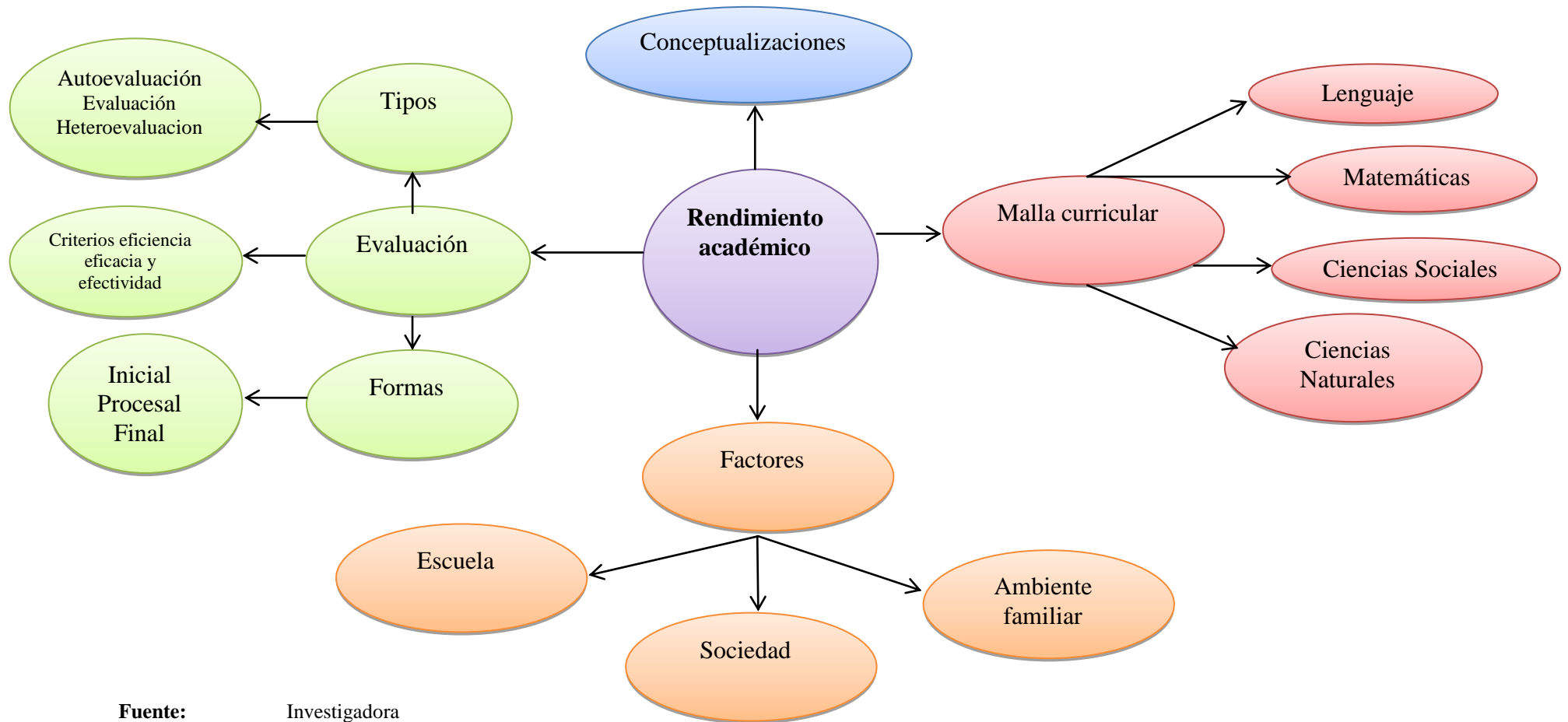
Elaborado Por: Rocío Suarez

2.4.1. Constelación de ideas de la Variable Independiente



Fuente: Investigadora
Elaborado Por: Rocío Suarez

2.4.1. Constelación de ideas de la Variable Independiente



Desarrollo de la Variable Independiente

Cuerpo Humano

El cuerpo humano es la estructura física y material del ser humano, se compone de cabeza, tronco y extremidades; los brazos son las extremidades superiores y las piernas las inferiores. Uno de los sistemas de clasificación del cuerpo humano, respecto a sus componentes constituyentes, es la establecida por Wang y Col. en 1992:

- Nivel atómico: hidrógeno, nitrógeno, oxígeno, carbono, minerales, agua.
- Nivel molecular: agua, proteínas, lípidos, hidroxí-apatita.
- Nivel celular: intracelular, extracelular.
- Nivel anatómico: tejido muscular, adiposo, óseo, piel, órganos y vísceras.
- Nivel cuerpo íntegro: masa corporal, volumen corporal, densidad corporal.

El cuerpo humano está organizado en diferentes niveles jerarquizados. Así, está compuesto de aparatos; éstos los integran sistemas, que a su vez están compuestos por órganos conformados por tejidos, que están formados por células compuestas por moléculas. El cuerpo humano posee más de cincuenta billones de células. Éstas se agrupan en tejidos, los cuales se organizan en órganos, y éstos en ocho aparatos o sistemas: locomotor (muscular y óseo), respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor.

Características

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del

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

Causas y efectos

La realización de Cultura Física se asocian con el buen desempeño escolar, debido a que el ejercicio físico ayuda al desarrollo adecuado de los niños, evita y reduce ostensiblemente el riesgo de padecer obesidad, los mantiene saludables y alejados del consumo de sustancias tóxicas, así como de problemas derivados del ocio, asegurándoles un futuro mejor.

Es necesario; la Cultura Física en el niño ya que va a contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad física entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

La Cultura Física continúa, acompañado de una dieta equilibrada formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima. La dieta ha de ser variada consumiendo sobre todo productos frescos y de temporada. Sin darnos cuenta hemos ido abandonando los buenos hábitos alimentarios con el consiguiente detrimento hacia nuestra salud.va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares. En el niño una Cultura Física regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficiosa también para sus relaciones personales y en el grupo social que

le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

Según las paginas web: <http://tamaramontenegro.bligoo.com/content/view/177615/Importancia-de-la-Cultura-Fisica-en-el-Rendimiento-Escolar.html>

http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/d_eporte_ninno_adolescente.htm

Los datos científicos arrojados por las investigaciones realizadas en varios países han mostrado una y otra vez que las clases de Educación Física de alta calidad pueden cubrir una amplitud de necesidades de todas las personas, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

Siendo el Rendimiento Académico una preocupación de muchos años atrás por lo cual se han realizado varios estudios por algunos investigadores como la realizada por la profesora Tamara A. Montenegro profesora de Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad Metropolitana de la ciudad de los Valles. La cual manifiesta que la realización semanalmente de Cultura Física se asocia con el buen desempeño escolar ya que está ayuda al desarrollo adecuado de los niños evitando también obesidad, el consumo de sustancias tóxicas y mejora la salud del niño, su estado de ánimo evitando el estrés escolar, ansiedad y depresión estos niños son más participativos e integrados desarrollándose en ellos estímulos propios de la concentración, visión de equipo , trabajo en conjunto y estrategias de superación personal y social todo esto apoyado en un estudio realizado por JimPivarnik, el que hizo un estudio con niños y obtuvo como resultado que el hacer la Cultura Física con intensidad media mejora el rendimiento escolar en comparación con los que los niños sedentarios.

Otro estudio en el que se basó mi investigación es el realizado en Estados Unidos Michigan por la Universidad Estatal por el departamento de Kinesiología, Epidemiología que concluyeron en que los dos grupos tanto sedentarios como los que realizan Cultura Física no mostraron retroceso en el Rendimiento Académico

pero los que hacían Cultura Física vigorosa extra clase por los menos tres veces a la semana (natación, fútbol) mostraron un Rendimiento Académico superior , en especial en matemáticas ,ciencias, inglés , y comprensión social.

Darla Castelli de la Universidad de Illino es en su estudio concluyó que el estudiante que tiene mejor estado físico se destacaba en tres áreas claves físicos 1.- capacidad aeróbica 2.- musculatura 3.- masa corporal y que éstos a su vez se esfuerzan más por lograr lo que quieren sin ver los desafíos como obstáculos sino como metas.

Todos estos cambios se aprecian según el estudio por el aumento de la hormona endorfina la que aumenta al realizar Cultura Física con mayor frecuencia y está estimula al cerebro y mantiene al niño con mayor concentración y comprensión en clase.

Cherlino dice que la Cultura Física produce más testosterona que es la estimula el sistema nervioso, mejorando la oxigenación aumentando el funcionamiento cerebral, especialmente en las áreas del lenguaje y ciencias sociales, el éxito de esto concluye que está en la capacidad aeróbica y buen trabajo de pulmones y corazón.

Existen también otros estudios realizados en España por la encuestadora Nacional de la Salud en el 2000 (ENS)la cual concluyo que menos del 50% de niñas y niños españoles que practicaban Cultura Física de manera regular en su tiempo libre , esto quiere decir que más de la mitad son sedentarios y que afecta a su desarrollo cognitivo y por ende a su Rendimiento Académico ya que existe evidencia de que los procesos cognitivos en niños que practican Cultura Física de manera sistemática ,son mejores que los que no hacen Cultura Física regularmente , estos estudios se basaron en otros realizados por(Stone ,1965)y otros efectuados recientemente por (Sibley y Etnier en 2002)los que hicieron un estudio evidenciando la relación que existe entre procesos cognitivos y Cultura Física los que plantearon sus beneficios en el Rendimiento Académico con una Cultura Física regular .

Existen otros estudios realizados en Japón por (BrainWork ,2002) los mismo que se efectuaron con jóvenes sedentarios.

Según la pagina web: <http://tamaramontenegro.bligoo.com/content/view/177615/Importancia-de-la-Cultura-Fisica-en-el-Rendimiento-Escolar.html>

Además, Thayer y col. (1994) demostraron que la Cultura Física aumentaba la secreción del factor neurotrófico cerebral (BDNF). Después de esta revisión, es imposible negar que la Cultura Física es necesaria en proceso de desarrollo de los estudiantes a nivel cognitivo y por tanto determinante del rendimiento académico. Así se demuestra en varios estudios realizados en los EE.UU. (Dwyer y cols., 1983; Linder, 1999; Linder, 2002; Shephard, 1997 y Tremblay y cols., 2000) donde se relaciona positivamente la práctica de la Cultura Física y el rendimiento académico. Mitchell (1994) estudió la relación entre la Cultura Física y la capacidad cognoscitiva. Demostrando una relación entre los logros académicos y las habilidades motoras de mantener un golpeteo constante. Geron (1996), demuestra que la sincronización de los niños se encuentra relacionada positivamente con los logros en la escuela, específicamente en las matemáticas y la lectura.

Linder (1999) utilizó un cuestionario para recopilar datos sobre la Cultura Física y el funcionamiento académico de 4.690 estudiantes, entre 9 y 18 años, en Hong Kong. Después del análisis de los datos, los resultados demostraron que los estudiantes que hacen más Cultura Física reportan un mayor rendimiento académico.

En un estudio a largo plazo (Shephard, 1984), se compararon estudiantes de Bailey de una escuela con educación física de 1 a 2 horas al día, con otra que se concentraba solo en temas académicos. A los 9 años, los de la escuela que realizaban educación física dieron muestras de mejor funcionamiento académico que de la otra.

Queda demostrado que la Cultura Física influye directamente en el rendimiento académico. Basándonos en ello, la educación física debería tener un papel

protagonista en todos los niveles educativos ya que, se ha observado que, aquellos sistemas en los que se invierte entre un 14-26% del tiempo total en Cultura Físicas, los estudiantes aprenden más rápido por unidad de tiempo de clase cuando se les comparan con grupos de control. (Almond y McGeorge, 1998).

<http://umbralanaerobico.blogspot.com/2010/02/cultura-fisica-y-rendimiento-escolar.html>

Cultura Física

Conceptualizaciones

Diccionario de las Ciencias del Deporte (2009), dice: “la Cultura Física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de Cultura Física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física”

Según la página web: <http://fiucv.blogspot.com/2010/08/culturafisica.html>

Cultura Física “Cualquier movimiento que contribuye al gasto energético total del ser humano”, cualquier movimiento que eleva el metabolismo por encima del de reposo. Según el autor: Caspersen, 1985.

Según la Reforma Curricular para la educación básica, dice: “Cultura Física Constituye el acopio de habilidades, destrezas adquiridas por el individuo a través de la práctica de la Educación física, el deporte y la recreación en el proceso educativo, contribuyendo a la formación de la personalidad integral del mismo”

La Cultura Física es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando. La educación física se convierte en una

pedagogía de las conductas motrices, en la medida que trata de optimizar o mejorar las conductas motrices de los educados. El profesor de Educación física se convierte en un experto observador de las conductas motrices de sus alumnos, y una vez catalogadas y sistematizadas, trata de sugerir o plantear las situaciones motrices que provocan la optimización de las conductas observadas en función de un determinado proyecto pedagógico y de aquello que sea de mayor interés y congenien para la persona afectada.

Entonces la Cultura Física es el conjunto de los movimientos coordinados con el propósito de mejorar las condiciones físicas intelectuales de las personas en este caso de los estudiantes.

Educación Física

La Educación Física es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la expresión corporal a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad

Palacios, Luis; Martínez, Cristina (2008). «Educación física y salud en la Educación Básica

Actividad voluntaria

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo

libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

Las actividades de la Educación Física la desarrollaban los profesores de manera voluntaria; estas actividades fueron incrementando y en el año 1912 se nombraron los primeros profesores de la Educación Física luego en 1929 el Estado nombra el primer Director General de la Educación Física y deportes, aun no estaba complementada la información de docentes para laborar en dicha área.

Desarrollo de capacidades físicas

El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo. En efecto todo individuo requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita. El objetivo de esta exposición esta encaminado a demostrar la importancia que tienen las capacidades físicas condicionales en especial la resistencia en la formación de los estudiantes.

- Capacidades Intelectuales: Relacionadas con el pensamiento, donde están presente el razonamiento, la abstracción y síntesis.

- Capacidades Pedagógicas: Se encuentran las capacidades didácticas, académicas, organizativas, perceptivas y comunicativas.
- Capacidades Físicas: Capacidades condicionales, capacidades coordinativas, flexibilidad

Las capacidades físicas:

Según Ariel Ruiz Aguilera en " Metodología de la educación física " no son más que condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas. Las actividades físicas están presentes en todas las actividades que realiza el hombre donde tenga que realizar un esfuerzo físico.

- **Fuerza:** Capacidad de vencer una determinada resistencia exterior con un gran esfuerzo muscular.
- **Rapidez:** Capacidad física indispensable para desarrollar con éxito y bajo condiciones dadas una acción motriz en el mejor tiempo posible.
- **Flexibilidad:** La flexibilidad es la capacidad que tiene un objeto o cosa de adaptarse a nueva situación. Dentro del mundo del deporte, entendemos por flexibilidad la cualidad que tiene los músculos de estirarse a fin de adaptarse aun nuevo rango de amplitud de movimientos.
- **La velocidad:** es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o bien mover una parte de nuestro cuerpo muy rápido (una mano, una pierna...).
- **La agilidad:** en la educación física, es quizá una de las características más particulares dentro de dicha actividad, ya que su presencia en el ejercicio, nace como resultado de otras cualidades ejecutadas en el ejercicio, como lo son la velocidad y la flexibilidad, por ende la agilidad nace de la "combinación" de estos dos puntos.

ROSSER, 1988, "Principios de Entrenamiento Deportivo", Ediciones Martínez R.

Deporte colectivo

- **Baloncesto:** El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés basketball; de basket, canasta, y ball, pelota), o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Diccionario panhispánico de dudas

- **Voleibol:** Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Manual para el Entrenador de Voleibol Nivel 2 - Parte Práctica (Cap. 1)

- **Futbolito:** Es un juego de mesa basado en el fútbol. Se juega sobre una mesa especial sobre la cual ejes transversales con palancas con forma de jugador son girados por los jugadores para golpear una pelota.

Según la pagina web: <http://es.wikipedia.org/wiki/Futbol%C3%ADn>

- **El fútbol** asociación, conocido popularmente como fútbol, aunque también llamado balompié, fútbol o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno. Es ampliamente considerado como el deporte más popular del mundo. Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acto que se conoce como

gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador. A diferencia de otros códigos del football, el fútbol se juega principalmente con los pies, excepto el guardameta, que es el único jugador que puede utilizar sus manos y brazos en determinados lugares del campo mientras la pelota está en juego.

Deporte Individual

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

ATDIARI.NET-Diario social de atletismo de promoción, federado y veterano

- **Natación:** La natación es el movimiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. Sus usos principales son el baño, refrescarse para combatir el calor, pesca submarina, salvamento acuático, actividad lúdica, ejercicio y deporte.

KATZ, Jane (2003). Your Water Workout (First edición). Broadway Books.

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

Según la pagina web: <http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>

Recreación

Juegos

Además del clásico calentamiento que incluye carrera, estiramientos y ejercicios generales y específicos, también es interesante utilizar formas jugadas al comienzo

de la sesión para activar a los alumnos y entrar en calor, como las que se proponen a continuación y que, seguramente más de un profesor de Educación Física ha puesto en práctica alguna vez

Juego motor

Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente.

Iniciación deportiva

Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar.

Deporte educativo.

Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

Desarrollo de la Variable Dependiente

Malla Curricular

Es la estructuración ordenada y sistemática de los contenidos programáticos de cada una de las asignaturas, los cuales deben tener correspondencia con la realidad nacional, la libertad y justicia social, con innovaciones que promuevan el avance de la sociedad.

El objetivo de la malla curricular es conseguir al final de este ciclo la concienciación clara del ser ecuatoriano para reconocer la diversidad cultural, étnica, geográfica y de género, los derechos, deberes de la familia y de la comunidad, alto desarrollo de la inteligencia creativa, práctica y teórica.

Para el efecto se ha creído conveniente visualizar de manera rápida los ejes centrales de cada área:

- **Área de Lenguaje:** Propende a una educación humanística y científica, con el correspondiente desarrollo de destrezas como escuchar, leer, hablar y escribir, con las respectivas recomendaciones metodológicas como considerar al estudiante como el usuario de medios expresivos y comprensivos dentro de su órbita personal, que le permiten la interacción con el mundo simbólico de su idioma propio y de otros lenguajes, dejando que el maestro enfoque en libertad la teoría lingüística desde su propia perspectiva y conocimientos.
- **Área de Matemática:** La enseñanza de la matemática se basa en procesos mecánicos que han generado el memorismo excluyendo al desarrollo del pensamiento matemático debido a la ausencia de políticas adecuadas de desarrollo educativo, insuficiente capacitación de los docentes, bibliografía desactualizada y otros. Lo que propone la reforma en este aspecto es que se privilegie el valor y los métodos de la matemática, a base de los

conocimientos necesarios para el desarrollo personal y la comprensión de las posibilidades que brinda la tecnología moderna.

- **Área de Ciencias Naturales:** Se pretende tratar las ciencias naturales en forma integradora a partir de conocimientos y experiencias previas del estudiante, de tal manera que se interrelacionen los contenidos de los tres bloques temáticos, y se logre aprendizajes significativos, desarrollando destrezas en forma armónica y agradable, mediante la planificación de experimentos y trabajos de campo, con el método científico, utilización de técnicas activas que conlleven a desarrollar en el niño o niña una actitud crítica, creativa y de participación.
- **El Área de Estudios Sociales:** constituye la organización pedagógica y didáctico curricular de las diferentes disciplinas que la integran: Geografía, Historia, Cívica, Sociología, Economía, Geología, Antropología y Política. Esta organización curricular responde a criterios sobre el desarrollo biológico-social del estudiante en la educación básica ecuatoriana.

La propuesta curricular del área de Estudios Sociales es abierta y flexible, con énfasis en la adquisición y desarrollo de destrezas, toma en cuenta, tanto el nivel evolutivo de los niños y niñas, como las experiencias pedagógicas de los docentes, sin privilegiar teorías y modelos que carecen de suficiente respaldo en situaciones y vivencias educativas. Los objetivos de la malla curricular en cada una de las asignaturas llegarán a su cumplimiento, si en cada una de ellas el estudiante emplea hábitos para estudiar, de lo contrario la ciencia quedará plasmada únicamente en el cuaderno y no será de utilidad para el niño o niña.

Factores del rendimiento académico

Los factores que influyen en el rendimiento académico de niños y niñas son de toda índole, pero los más relevantes son el medio escolar y el entorno familiar.

Medio Escolar

Es el lugar donde se desenvuelve el estudiante y se prepara académicamente; además se refiere a tener las condiciones óptimas, para que el estudiante-maestro desarrolle y alcance su objetivo dentro del proceso enseñanza-aprendizaje. Este es un factor que engloba varios elementos como son: recursos didácticos, los maestros, la escuela, prácticas pedagógicas, experiencia de los estudiantes, estado de salud.

Recursos Didácticos

Son todos los medios, materiales, instrumentos, equipos destinados a fines educativos y que sirven de apoyo al proceso de enseñanza- aprendizaje. En esta época se ha producido una verdadera revolución en el empleo de recursos didácticos; puesto que, de estos materiales conocidos, ahora ya se cuenta con ayudas y equipos modernos, cada vez más potentes y variados como son, los televisores, DVD, computadores, Internet. Que ya son ahora “recursos didácticos indispensables haciendo de la educación un proceso cada vez más personalizado” (Bill Gates, 1995).

El rol que estos recursos tienen en la enseñanza es: motivar el aprendizaje, racionalizar esfuerzos, elevar la efectividad del proceso enseñanza aprendizaje, estimular la participación creadora de los/as estudiantes, hacer productivo el trabajo del maestro, aprovechar en mayor grado las potencialidades de los órganos sensoriales, retener conocimientos por más tiempo, facilitan la concentración y atención.

Su clasificación es la siguiente

- Recursos Convencionales son los documentos impresos como los textos y periódicos, la pizarra, materiales de laboratorio.

- Recursos Tecnológicos como las imágenes fijas es el caso de las diapositivas, fotografías, materiales sonoros como casetes, programas de radio, audiovisuales como películas, videos, programas de televisión.
- Recursos Multimedia como son los programas informáticos educativos, videojuegos, enciclopedias, reproductores de música.
- Recursos Virtuales como las páginas Web, correo electrónico, Chat. Un buen hábito de estudio, en lo inherente a recursos didácticos sería mirar documentales educativos en casa.

Los maestros

Aspectos como el lugar donde vive el profesor, conocimiento del tema, su desempeño y experiencia en el manejo de material didáctico son indicadores que inciden en el aprendizaje, no es suficiente su formación y experiencia. La calidad de capacitación del docente y su actualización se reflejan en el rendimiento del niño o niña, de igual manera el conocimiento del tema, sus expectativas por el desempeño del estudiante, Por otra parte la capacitación y/o actualización de los docentes en servicio, cuando se da adecuadamente, podría tener efectos significativos en el aprendizaje, El conocimiento del tema por parte del maestro, su experiencia en el manejo de material didáctico y su expectativa con respecto al desempeño de los estudiantes, también se asocia con el incremento del logro académico. El maestro es en la escuela como el padre o madre es en casa la guía para eliminar en el niño o niña los malos hábitos y reforzar los que ayudan al desarrollo de su personalidad que tendrán como consecuencia un buen rendimiento académico.

La escuela

La estructura física de la escuela, las aulas, los espacios verdes también tienen que ver con el rendimiento, si los locales son grandes y tienen mayores recursos mejor será el desempeño, de igual manera maestros por especialidades y la presencia de psicólogos.

Prácticas pedagógicas

La ausencia del maestro, marca el bajo rendimiento a mayor cantidad de horas dadas en un tema, se obtienen mayor puntaje en pruebas y lecciones, las prácticas pedagógicas más conocidas son: tareas en casa, evaluación y seguimiento, horas-clase, programas de regularización

Experiencia de los estudiantes

Indicadores de un bajo o alto rendimiento son las experiencias de los niños y niñas por ejemplo la repetición del curso afecta al rendimiento cognoscitivo. La pérdida de año no es el remedio, más bien un trabajo preventivo. La distancia del domicilio a la escuela, es otro factor que se asocia al rendimiento. Las experiencias más conocidas son: repetidores, actitudes hacia el estudio, conocimientos previos, ayuda de padres en tareas, distancia a la escuela, opinión acerca del maestro, opinión acerca de la escuela, autoestima y otros.

Estado de salud

Los niños o niñas bien nutridos tienen mejor rendimiento académico, pues en mente sana en cuerpo sano, el ingerir tres comidas diarias con las vitaminas, calorías y proteínas, protege y fortalece el organismo y aumentando defensas y le da energía.

Entorno Familiar

Hogares Organizados

La familia es el primer semillero donde el niño o niña adquiere los primeros hábitos por lo que está relacionada directamente con el rendimiento académico, esta situación se refleja en la situación económica de los hogares, nivel de estudios de los mismos, pues con padres de buen nivel cultural, los hijos e hijas siempre están acostumbrados a leer, estudios de la madre, quien está más cerca de

la educación de su hijo o hija, el trabajo de padre y madre que incide negativamente porque se encuentran fuera de casa muchas horas, lo que les dificulta inculcar hábitos por falta de tiempo y dedicación. Un hogar funcional es el que brinda todas las alternativas de progreso en el niño, pues no existen problemas ni dificultades insalvables entre los padres, más bien se encuentran motivados para el estudio.

Hogares Desorganizados

Son hogares con continuos problemas, divorcios, separaciones, violencia, drogas, etc. Cuando el niño vive solo con su madre o con su padre; otros con los tíos maternos o paternos; actualmente los abuelos han vuelto al rol de padres con sus nietos debido a que los padres viajan a otros países para buscar mejores alternativas de vida, de esta manera el rendimiento en la escuela se ve disminuido por estas situaciones que no son parte de un desarrollo normal de sus vidas.

En conclusión la familia es la primera escuela que debe acentuar los buenos hábitos de estudio en el niño, ayudarle para que elimine de su patrón de vida los malos, como son estudiar mirando la televisión, hacerlo acostado en una cama, no prepararse para exámenes y pruebas, no realizar lectura comprensiva y otros.

La evaluación

Es el conjunto de acciones de observación y análisis de las evidencias de entrada, proceso, efecto e impacto que se van produciendo en la planificación, en la ejecución y el desarrollo de un programa.

Tipos

- Diagnóstica, porque se evalúan las necesidades que dan origen al ciclo de instrucción.

- De proceso, porque se desarrolla durante el y su propósito básico es introducir a tiempo los cambios y ajustes requeridos, en esta fase aparecen los logros parciales y las condiciones en que los mismos fueron alcanzados.
- De resultados, porque es el seguimiento que se realiza a partir de la finalización del ciclo de instrucción, entre 1 y 3 meses, se define como el evaluado incorpora sus conocimientos en la vida práctica.

Propósitos de la evaluación

- El diagnóstico es decir conocer en que condiciones el niño o niña empieza su nuevo ciclo de instrucción.
- Formativo porque se recoge información para introducir modificaciones y hacer una evaluación efectiva.
- Sumativo porque se toma una decisión para asignar una calificación, aprobar o reprobar, promover o retener al niño o niña en el determinado ciclo de instrucción.

El niño o niña que práctica usualmente malos hábitos de estudio, ya perfila lo que es su evaluación tanto diagnóstica, como de procesos y de resultado, pues al ser bajo su rendimiento académico, las pruebas, lecciones y aportes orales y escritos tendrán preocupantes resultados, e ahí la importancia de erradicar esos malos hábitos y fomentar los que incrementen el rendimiento académico del estudiante.

Rendimiento académico

Conceptualizaciones

Rendimiento Académico es el Nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el R.A. intervienen además del nivel intelectual,

variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad...) y motivacionales, cuya relación con el R.A. no siempre es lineal, sino que esta modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, aptitud. (Cortez Bohigas, Ma del Mar. Diccionario de las Ciencias de La Educación.)

Rendimiento Académico es el Nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa (Oscar Retana Bonilla)

Causa y efectos

Deberá diferenciarse un fracaso escolar verdadero del abandono pedagógico. La falta de documentación respecto a la inasistencia frecuente, la falta de recursos, etc. Por otra parte, también suele confundirse el fracaso escolar con el bajo rendimiento. El buen rendimiento suele referir el resultado final de las calificaciones, aunque se trata de una evaluación relativa. El fracaso escolar es aquella situación en la que el sujeto no alcanza las metas esperables para su nivel de inteligencia, de manera tal que ésta se ve alterada repercutiendo en su rendimiento integran y en su adaptación a la sociedad.

Existen así, dos tipos de fracaso escolar:

1. El fracaso del niño o del adolescente de modo tal que su capacidad intelectual no le permite seguir el ritmo normal de la clase.
2. Puede darse también el caso del sujeto que fracasa siendo su inteligencia, atención, memoria e interés normales o incluso superiores.

2.5 Hipótesis

La Cultura Física incide significativamente en el Rendimiento Académico de las estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos.

2.6 Señalamiento de las variables

- **Variable independiente:** Cultura Física
- **Variable dependiente:** Rendimiento Académico

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque

El trabajo de investigación se basó en un enfoque cuanti-cualitativo:

Cuantitativo porque se recabó la información que fue sometida al análisis estadístico, debido a que se utilizó métodos de enseñanza no tradicionales con los cuales se valoró como incide la Cultura Física en el Rendimiento Académico de las estudiantes.

Cualitativo porque se aplicaron encuestas, se investigó índices estadísticos que contengan un juicio de valor, respecto a la factibilidad del trabajo de Investigación, por cuanto se pudo valorar el grado de iniciativa y creatividad en el transcurso del proceso de enseñanza.

El método que se utilizó para este trabajo de investigación fue el Método Inductivo Deductivo, que sirvió para identificar la problemática implícito con en el objeto de estudio, se realizó diversos acercamientos teóricos al mismo, describir la relación existente, al tiempo de seleccionar el problema de mayor importancia. Por su parte el método científico caracterizó a todo el proceso de investigación, haciendo presencia en la selección del problema, en la investigación teórica empírica, análisis de datos y resultados que se obtuvieron.

El método analítico y sintético que sirvió indistintamente para el tratamiento de la información teórica como empírica, en razón de que el mismo en el proceso investigativo se lo utilizó como operaciones lógicas.

3.2. Modalidad Básica de Investigación

El trabajo de investigación fue de campo, bibliográfica, motivado a resolver el problema:

3.2.1 De Campo

La investigación de campo se la realizó en el lugar de los hechos es decir en el colegio: Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”, de la ciudad de Ambato. Donde se va a recabó información relevante sobre la cultura física y su incidencia en el rendimiento académico.

3.2.2. Bibliográfica

Fue una investigación Bibliográfica, porque se investigó en libros, textos, folletos, revistas e internet, con el propósito de conocer, comparar ampliar, profundizar, analizar y deducir enfoques, teorías, conceptualizaciones sobre aspectos educativos específicamente de la cultura física y su incidencia en el Rendimiento Académico que permitió tener un buen desarrollo del problema y poder ampliar la investigación.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación

3.3.1. Investigación Exploratoria

Esta investigación fue exploratoria porque generó una hipótesis y con ella abre paso a investigaciones más profundas con interés educativo y social, como conocer si la cultura física incide en el rendimiento académico.

3.3.2. Descriptivo

En esta investigación se manejó la técnica del análisis, descripción, de registro e interpretación que llegó a un conocimiento más especializado, detallado, para

aplicar la comparación con la exposición de hechos e ideas de carácter educativo que inciden en aprendizaje, con el propósito de adquirir conocimientos suficientes para entender el problema de investigación y por ende llegar a la solución del mismo.

3.3.3. Correlacional

Consistió en verificar la relación entre la Cultura Física y el rendimiento académico, además se explicó porque ocurre el fenómeno descrito y en qué condiciones se presenta o porque dos o más variables están relacionadas. Este estudio de correlación fue la determinación de la medida en que dos variables se correlacionan entre sí y como incide en el apareamiento de un fenómeno.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

Los sujetos a ser investigados fueron las estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos” de la ciudad de Ambato legalmente matriculados en el año escolar 2011-2012, las mismos que constituyen la unidad de análisis.

3.4.2. Muestra

Esta investigación se realizó con todo el universo es decir con 90 estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos” de la ciudad de Ambato en el período 2011-2012.

Por ser el universo investigativo muy pequeño no se aplica la formula estadística correspondiente para sacar la muestra correspondiente se trabajará con todo el universo compuesto por 96 participantes, que se reflejan en el siguiente cuadro.

Población

PARTICIPANTES	NUMERO	PORCENTAJE
<ul style="list-style-type: none">• Estudiantes	90	95%
<ul style="list-style-type: none">• Autoridades	1	1%
<ul style="list-style-type: none">• Docentes	5	4%
TOTAL	96	100%

Elaborado por: Rocío Suárez

3.5. Operacionalización de las variables

Cuadro No. 1 Variable independiente: Cultura Física

Definición	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos	
<p>Cultura Física Constituye el acopio de habilidades, destrezas adquiridas por el individuo a través de la práctica de la Educación física, el deporte y la recreación en el proceso educativo, contribuyendo a la formación integral de la persona</p>	Educación Física	Planificar	¿Le gusta realizar las prácticas de la Cultura Física?	<p>Observación Ficha de observación</p> <p>Encuesta Cuestionario Estructuradas</p>	
		Motivación	¿El docente de Cultura pone en práctica la motivación en su desempeño profesional?		
		Proceso enseñanza aprendizaje	¿En las de Cultura Física el docente ha empleado el juego como parte del proceso enseñanza aprendizaje?		
	Deporte	<p>Baloncesto Voleibol Futbol Gimnasia Natación Atletismo</p>	En la práctica deportiva, el docente realiza las siguientes actividades		
			Básquet.....		
			Voleibol.....		
			Futbol.....		
	Recreación	<p>Baloncesto Voleibol Futbol Gimnasia Natación Atletismo</p>	Gimnasia.....		
			Natación.....		
			Atletismo.....		
Baile terapia			¿Le gustaría que un día en la semana se realice Baile Terapia?		
Danza	¿Le gustaría que un día en la semana se realice Danza?				
Caminata	¿Le gustaría que un día en la semana se realice caminata?				
Juegos	¿En su tiempo libre práctica juegos recreativos?				

Elaborado por: Investigadora

Cuadro No. 2 Variable dependiente: Rendimiento Académico

Definición	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>El Rendimiento Académico es el desempeño evaluativo en base a la evaluación impuesta y a nuestros conocimientos adquiridos en nuestro ámbito estudiantil. Estos se evalúan tomando en cuenta la malla curricular, los diferentes factores y los tipos y formas de evaluación</p>	Malla curricular	Nivel de conocimiento	¿Los 5 docentes de Matemática Estudios Sociales, Ciencias Naturales y Lenguaje y Comunicación han realizado juegos como estrategias para la enseñanza - aprendizaje?	<p>Observación Ficha de observación</p> <p>Encuesta Cuestionario Estructuradas</p>
		Estrategias didácticas	¿En las clases de Cultura Física, Matemática y Estudios Sociales se pone en práctica las normas de éticas y morales?	
		Áreas	¿Participaría en actividades extracurriculares físicas, recreativas deportivas?	
	Factores	Habilidades –Destrezas	¿En las clases de Cultura Física , Matemática y Estudios Sociales se pone en práctica las normas de éticas y morales	
		Medios- Factores		
	Evaluación	Valores	¿El docente de Matemática y Estudios Sociales realiza talleres en donde Ud. pone en práctica sus habilidades y destrezas?	

Elaborado por: Investigadora

3.6 Plan de recolección de información

Para la recolección de la información se ha realizado mediante encuestas y análisis de la Operacionalización de las Variables, y se utilizó el siguiente cuadro:

Cuadro No. 3 Plan de Recolección de Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	La presente investigación tiende a alcanzar los objetivos propuestos a fin de completar la meta propuesta.
2. ¿A qué personas u sujetos?	Estudiantes del tercer año de bachillerato
3. ¿Sobre qué aspectos?	Indicadores: Cultura Física y rendimiento académico.
4. ¿Quién?	Investigadora: Rocío Suárez
5. ¿Cuándo?	Diciembre 2011 – Febrero del 2012
6. ¿Lugar de la recolección de la Información?	Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”
7. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
8. ¿Con qué?	Observación directa y registro de datos
9. ¿En qué situación?	En espacios libres, de reposo.

Elaborado Por: Rocío Suarez

3.7 Plan de procesamiento de información

Una vez culminada la etapa de recopilación de la información, se la procesó de acuerdo a los siguientes pasos:

1. Recolección de datos, clasificación, de los cuadros de calificaciones para establecer el Rendimiento Académico de las niñas de los sextos y séptimos años.

2. Recolección de datos de las encuestas que sirvió para saber que porcentaje de la muestra práctica Cultura Física en un rango de alto medio y bajo.
3. Selección de la Información y Análisis e interpretación de los resultados.

Para resolver y analizar la información de la presente investigación se procedió de la siguiente manera. Se aplicó los cuestionarios del para la recolección de datos, se procederá a la revisión de la información para comprobar si las preguntas fueron realizadas de una manera clara y organizada. Para ejecutar el proyecto hay que tomar en cuenta la técnica de la encuesta, utilizando herramientas como el cuestionario, con preguntas específicas, para resolver el tema.

- Se realizó y analizó la información recogida, es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes e inadecuados.
- Se tabuló los resultados según las variables de la hipótesis que se propuso y se representa gráficamente.
- Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados.
- Se comprobó y verificó la hipótesis.
- Y se establecieron, las respectivas conclusiones y recomendaciones.
- Se diseñó la propuesta pertinente.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados de las encuestas aplicadas a las estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”.

Pregunta 1. ¿Le gusta realizar las prácticas de la Cultura Física?

Cuadro No. 4 Realizar las prácticas de la Cultura Física

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	17%
NO	18	20%
A VECES	57	63%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: RocíoSuárez

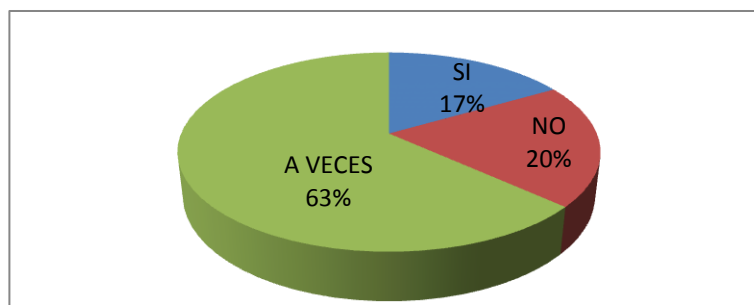


Gráfico N° 3 Realizar las prácticas de la Cultura Física

Elaboración: RocíoSuárez

Análisis:

Los estudiantes del tercer año del Bachillerato mencionaron en un 63 % que a veces realizan Cultura Física planifica la clases de Cultura Física , un 20% manifiesta que no realiza y un 17% manifiesta que si realiza la planificación de la clases de Cultura Física

Interpretación:

La mayoría de estudiantes del tercer año del Bachillerato manifiesta que a veces hay la planificación de las clases de Cultura Física

Pregunta 2. ¿El docente de Cultura pone en práctica la motivación en su desempeño profesional?

Cuadro No. 5 Ha realizado Cultura Física empleando la motivación

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	13%
NO	56	62%
A VECES	22	25%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: RocíoSuárez

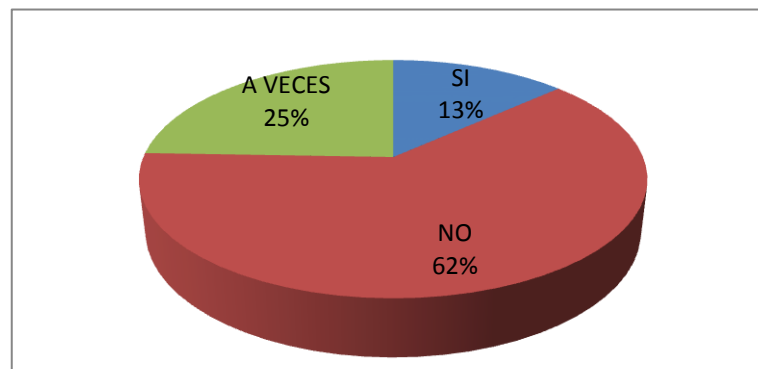


Gráfico N° 4 Ha realizado Cultura Física empleando la motivación

Elaboración: RocíoSuárez

Análisis

Los estudiantes del tercer año del Bachillerato contestan que un 62 % manifiesta que en las clases de Cultura Física no ha empleado la motivación, en tanto que un 25% manifiesta que durante los últimos 7 días en las clases de cultura a veces ha empleado la motivación y un 13% durante los últimos 7 días en las clases de cultura sí ha empleado la motivación

Interpretación

La mayoría de estudiantes del tercer año, manifestaron en las clases de cultura no ha empleado la motivación

Pregunta 3. ¿En las clases de Cultura Física el docente ha empleado el juego como parte del proceso de enseñanza aprendizaje?

Cuadro No. 6 En las clases de Cultura Física el docente ha empleado el juego

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	13%
NO	50	56%
A VECES	28	31%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: RocíoSuárez

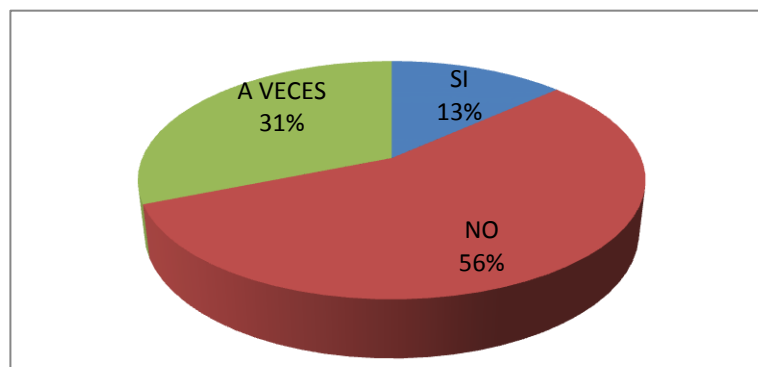


Gráfico N° 5 En las clases de Cultura Física el docente ha empleado el juego

Elaboración: RocíoSuárez

Análisis

Los estudiantes del tercer año del Bachillerato en un 56% manifiestan que en las clases de Cultura Física el docente no ha empleado el juego como parte del proceso de enseñanza aprendizaje, en tanto que un 31% manifiesta que el docente a veces ha empleado el juego como parte del proceso de enseñanza aprendizaje, y un 13% manifiesta que si se emplea el juego.

Interpretación

La mayoría de estudiantes del tercer año del Bachillerato manifiesta que en las clases de Cultura Física el docente no ha empleado el juego como parte del proceso de enseñanza aprendizaje

Pregunta 4. ¿En su tiempo libre ha practicado algún deporte?

Cuadro No. 7 En su tiempo libre ha practicado algún deporte

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	18%
NO	31	34%
A VECES	43	48%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: RocíoSuárez

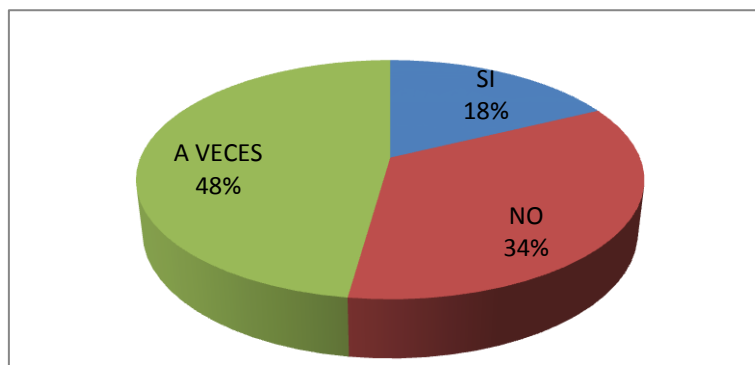


Gráfico N° 6 En su tiempo libre ha practicado algún deporte

Elaboración: RocíoSuárez

Análisis

Los estudiantes del tercer año del Bachillerato en un 48% manifiesta que en su tiempo libre a veces ha practicado algún deporte, en tanto que un 34% manifiesta que en su tiempo libre no ha practicado algún deporte y un 18% dice que si ha practicado algún deporte en su tiempo libre.

Interpretación

La mayoría de estudiantes del tercer año del Bachillerato manifiestan que en su tiempo libre a veces han practicado algún deporte.

Pregunta 5. ¿En la práctica deportiva, el docente realiza las siguientes actividades?

Cuadro No. 8 Señale que deporte practicó

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Baloncesto	40	44%
Voleibol	24	27%
Fútbol	19	21%
Gimnasia	2	2%
Atletismo	5	6%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: Rocío Suárez

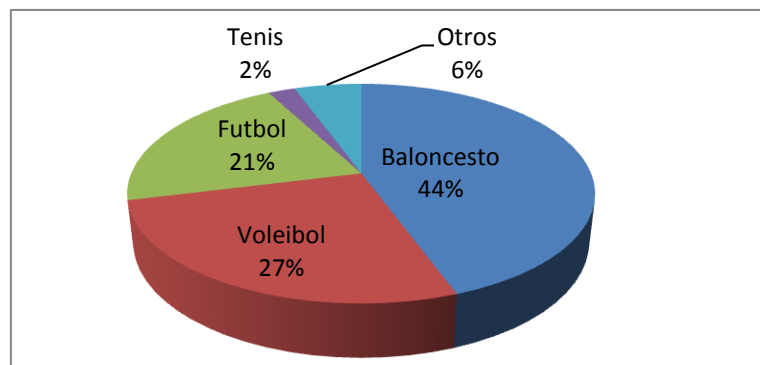


Gráfico N° 7 Señale que deporte practicó

Elaboración: Rocío Suárez

Análisis

Los estudiantes del tercer año del Bachillerato mencionaron que en un 45% practican baloncesto, en un 27% práctica Voleibol, en un 21% practican futbol, en un 2% práctica tenis y un 6% practican otro deporte.

Interpretación

La mayoría de estudiantes del tercer año del Bachillerato prefieren practicar el baloncesto, sin dejar a un lado los otros deportes.

Pregunta 6. ¿En los últimos 7 días cuál de estas actividades realizó usted?

Cuadro No. 9 En los últimos 7 días cuál de estas actividades realizó

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Caminata	12	13%
Baile	56	62%
Danza	22	25%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: RocíoSuárez

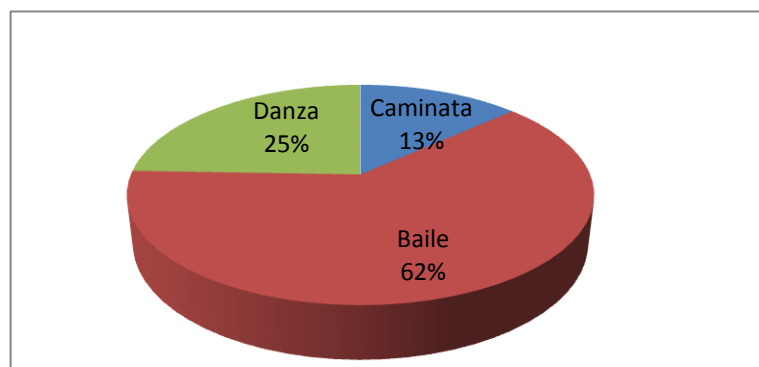


Gráfico N° 8 En los últimos 7 días cuál de estas actividades realizó

Elaboración: RocíoSuárez

Análisis

Los estudiantes del tercer año del Bachillerato manifestaron que en un 62% realizan la actividad de baile, un 25% realizan Danza, y un 13% realizan la actividad de caminata.

Interpretación

La mayoría de estudiantes del tercer año del Bachillerato en los últimos 7 días realizaron la actividad de baile.

Pregunta 7. ¿Los 5 docentes de Matemática Estudios Sociales, Ciencias Naturales y Lenguaje y Comunicación han realizado juegos como estrategias para la enseñanza - aprendizaje?

Cuadro No. 10 Los docentes han realizado juegos

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	23%
NO	27	30%
A VECES	40	44%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: RocíoSuárez

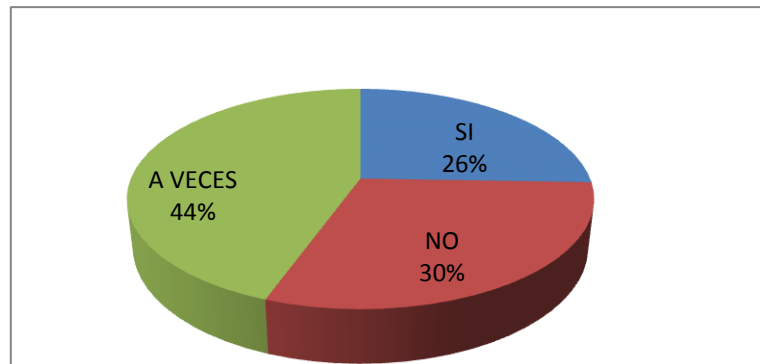


Gráfico N° 9 Los docentes han realizado juegos

Elaboración: RocíoSuárez

Análisis

Los estudiantes del tercer año del Bachillerato manifiestan en un 44% que los docentes, a veces han realizado juegos como estrategias para la enseñanza – aprendizaje, un 30% manifiesta que no lo realiza y un 23% manifiesta que si realizan juegos los docentes.

Interpretación

La mayoría de estudiantes del tercer año del Bachillerato manifiestan que los docentes a veces han realizado juegos como estrategias para la enseñanza – aprendizaje.

Pregunta 8. ¿El docente de Matemática y Estudios Sociales realiza talleres en donde Ud. pone en práctica sus habilidades y destrezas?

Cuadro No. 11 El docente, practica sus habilidades y destrezas

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	24%
NO	36	40%
A VECES	32	36%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: RocíoSuárez

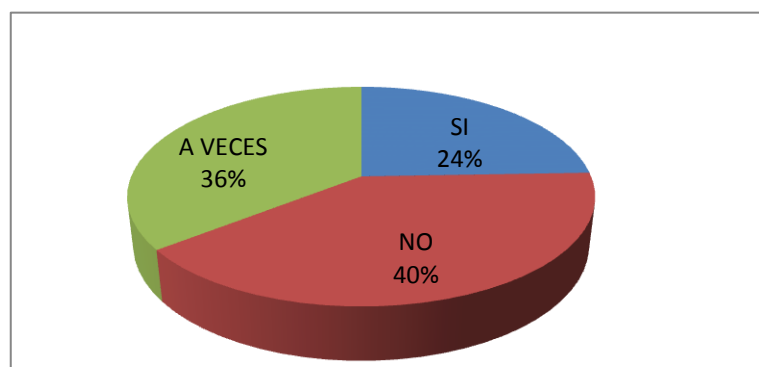


Gráfico N° 10 El docente, practica sus habilidades y destrezas

Elaboración: RocíoSuárez

Análisis

Los estudiantes del tercer año del Bachillerato en un 40% manifiestan que el docente de Matemática y Estudios Sociales no realiza talleres en donde se pone en practica las habilidades y destrezas, un 36% a veces lo realizan y un 24% si realiza los talleres.

Interpretación

La mayoría de estudiantes del tercer año del Bachillerato manifiestan que el docente de Matemática y Estudios Sociales no realiza talleres en donde pone en práctica sus habilidades y destrezas, para potenciar el desarrollo de los estudiantes.

Pregunta 9. ¿En las clases de Cultura Física, Matemática y Estudios Sociales se pone en práctica las normas de ética y moral?

Cuadro No. 12 Se pone en práctica las normas de ética y moral

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	67	74%
NO	5	6%
A VECES	18	20%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: RocíoSuárez

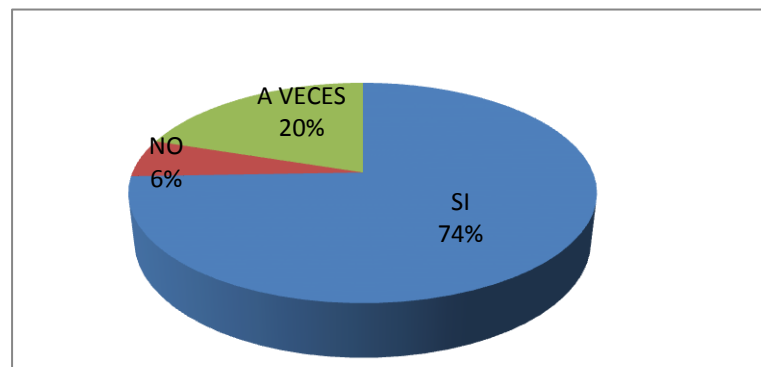


Gráfico N° 11 Se pone en práctica las normas de ética y moral

Elaboración: RocíoSuárez

Análisis

Los estudiantes del tercer año del Bachillerato mencionaron en un 63 % a veces realizan Cultura Física empleando la velocidad dentro y fuera del horario de Cultura Física

Interpretación

La mayoría de estudiantes del tercer año del Bachillerato a través de la ejecución de la propuesta realizan Cultura Física empleando la velocidad dentro y fuera del horario de Cultura Física.

Pregunta 10. ¿Recomendaría usted que su profesor de Matemática y Estudios Sociales utilicen estrategias didácticas, como el juego para el proceso de enseñanza aprendizaje?

Cuadro No. 13 Recomendaría utilizar estrategias didácticas, como el juego

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	90	100%
NO	0	00%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: RocíoSuárez

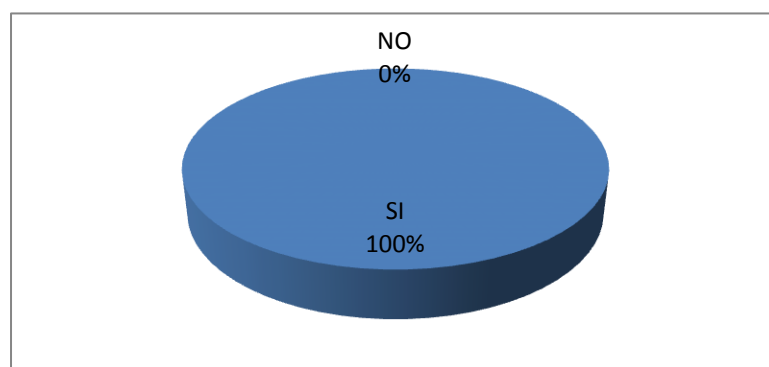


Gráfico N° 12 Recomendaría utilizar estrategias didácticas, como el juego

Elaboración: RocíoSuárez

Análisis

Los estudiantes del primer año del Bachillerato mencionaron en un 100% si recomendaría que su profesor de Matemática y Estudios Sociales utilicen estrategias didácticas, como el juego para el proceso de enseñanza aprendizaje.

Interpretación

La mayoría de estudiantes del tercer año del Bachillerato recomendarían que su profesor de Matemática y Estudios Sociales utilicen estrategias didácticas, como el juego para el proceso de enseñanza aprendizaje.

Pregunta 11. ¿En que área del conocimiento tiene mejor rendimiento académico?

Cuadro No. 14 En que área del conocimiento tiene mejor rendimiento académico

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lengua y Literatura	39	43%
Matemáticas	15	17%
Estudios Sociales	26	29%
Ciencias Naturales	10	11%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: RocíoSuárez

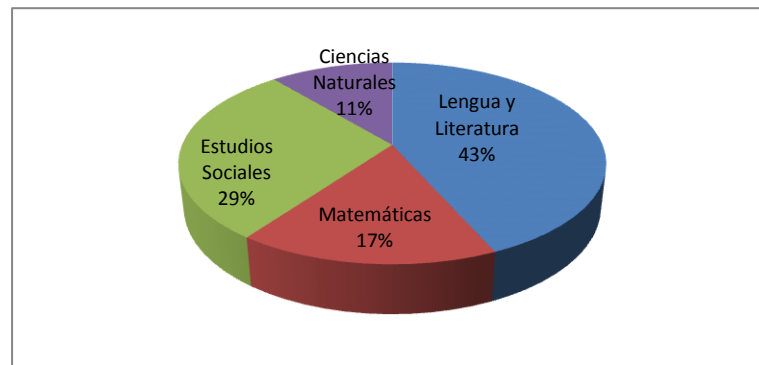


Gráfico N° 13 En que área del conocimiento tiene mejor rendimiento académico

Elaboración: RocíoSuárez

Análisis

Los estudiantes del primer año del Bachillerato mencionaron en un 43% dicen que les gustaría mejorar el Rendimiento Académico en Lenguaje y Literatura, un 29% dicen que les gustaría mejorar el Rendimiento Académico en Estudios Sociales y un 17% dicen que les gustaría mejorar el Rendimiento Académico en Matemáticas.

Interpretación

La mayoría de estudiantes del tercer año del Bachillerato les gustaría mejorar el Rendimiento Académico en Lenguaje y Literatura, además las materias que también deberían mejora son Estudios Sociales y Matemáticas.

Pregunta 12. ¿Participaría en actividades extracurriculares físicas, deportivas y recreativas?

Cuadro No. 15 Pediría usted que se incremente actividades extracurriculares

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	79	88%
NO	11	12%
TOTAL	90	100,00

Elaboración: RocíoSuárez

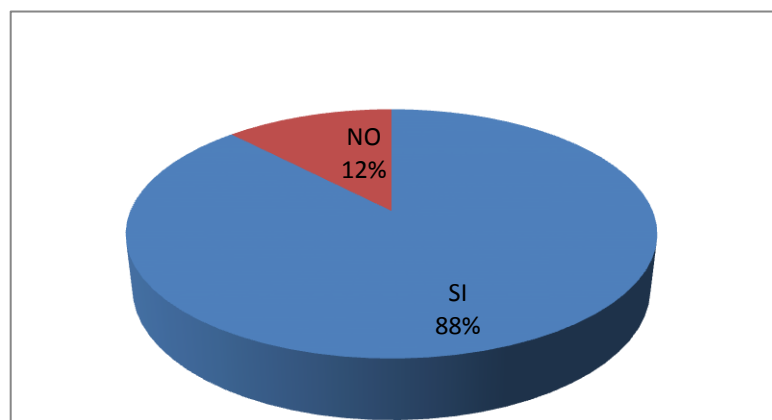


Gráfico N° 14 Pediría usted que se incremente actividades extracurriculares

Elaboración: RocíoSuárez

Análisis

Los estudiantes del primer año del Bachillerato mencionaron en un 88 %participaría en actividades extracurriculares físicas, deportivas y recreativas, un 22% no desea incrementar actividades extracurriculares.

Interpretación

La mayoría de estudiantes del tercer año del Bachillerato dicen que incrementen actividades extracurriculares y participaría en actividades extracurriculares físicas, deportivas y recreativas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Siendo la Cultura Física parte integral en la formación del ser humano contribuye a prevenir diversas enfermedades y esto como resultado ha obtenido un mejor Rendimiento Académico entre los estudiantes y por ello es de vital importancia que éstos cuenten con programas planificados de Cultura Física de calidad.
- Del análisis de las encuestas se concluye en el papel fundamental que la Cultura Física influye en el Rendimiento Académico en las materias de Lenguaje, Estudios Sociales, Matemáticas y Ciencias Naturales.
- Los docentes deben precisar que los hábitos de Cultura Física desarrollados en la infancia, pueden permanecer hasta la edad adulta para que sean entes activos y que no sean parte de las estadísticas del sedentarismo.
- Se pudo determinar que los estudiantes que practicaban Cultura Física, al menos tres veces por semana, son los que tienen un mejor rendimiento escolar, no obstante es “importante mencionar que el hecho de que un estudiante no realice Cultura Física de ningún tipo no implica que vaya a obtener un peor resultado escolar”.

5.2. Recomendaciones

- Es fundamental animar a participar en actividades que sean apropiadas para su edad tales como juegos, deportes, actividades escolares, que sean divertidas y variadas.
- Que los docentes se capaciten en estrategias didácticas actualizadas con juegos para que el proceso de enseñanza aprendizaje no solamente sea teórico sino práctico.
- Desarrollar las habilidades y destrezas de las alumnas a través del juego en el proceso de enseñanza aprendizaje
- Diseñar un manual didáctico con actividades físicas, recreativas extracurriculares.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema

Manual didáctico con actividades extracurriculares físicas, recreativas y deportivas

6.1. Datos informativos

Institución: Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”.

Tipo: Fiscal

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Parroquia: La matriz

Dirección: Calle Simón Bolívar entre Francisco Flory Guayaquil

Teléfono: 032821344

Investigadora: Lic. Rocío Suárez

Beneficiarios: Estudiantes del tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”

Tiempo La presente propuesta será ejecutada por la autora:

Inicio Septiembre del 2012

Fin: Diciembre del 2012

Costo: El costo estimado para la realización de esta propuesta es de \$ 418,00 dólares.

6.2. Antecedentes de la propuesta

El desarrollo de la Cultura Física ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo. En efecto todo individuo requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

El objetivo está encaminado a demostrar la importancia que tiene la Cultura Física para mejorar en especial el Rendimiento Académico en otras materias.

Acerca de la Cultura Física, autores como Miguel Ángel Masjuan en su libro El deporte y su historia “plantea que éstas están presentes en todas las actividades que realiza el hombre desde el punto de vista físico y las mismas son tan antiguas como la existencia del hombre.” En la época prehistórica el hombre se viò en la necesidad de tener que subsistir en el medio que lo rodeaba basado en sus propios esfuerzos para alimentarse fue desarrollando la casa, la pesca recolección de frutas y otras actividades físicas para defenderse de sus enemigos y depredadores tales como: Correr, lanzar, saltar, trepar, nadar, etc. Todas estas actividades traen consigo el desarrollo de las capacidades físicas donde predomina la fuerza.

Con el transcurso del tiempo la Cultura Física en el hombre fueron transformándose en dependencia con las actividades que desempeñaban según su finalidad. En la edad antigua la civilización china la utilizaba desde el punto de vista terapéutico y para el mejoramiento de la salud, por otra parte las civilizaciones como las Griegas y Romanas las utilizaban para preparar al hombre para la guerra teniendo que ser fuertes y resistentes para la batalla, pero no fue hasta los años brillantes del renacimiento en la Italia del siglo XVI cuando se comenzó a utilizar la terminología de Educación Física y donde se le comienza a ser atribuida su importancia para el mejoramiento de la salud y como vía para aumentar la capacidad de trabajo del ser humano con el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas.

6.3. Justificación

El presente trabajo pretende ser un instrumento sobre la cultura física y el rendimiento académico. Esta dirigida a los profesionales de la materia de Cultura Física, principalmente, como complemento técnico al mejoramiento académico de las o los estudiantes, aunque será también de utilidad para aquellos profesionales que trabajan con cualquier tipo de población y que planifiquen actuaciones que promuevan la vida activa. Este documento ofrece información específica sobre las evidencias de los beneficios de la Cultura Física en estudiantes del tercer año de bachillerato y las recomendaciones para conseguir que las personas sean más activas.

En la presente se busca obtener una serie de beneficios para mejorar el Rendimiento Académico y para tener mejor salud:

- Ayuda a controlar el peso y mejora la imagen corporal.
- Preserva o incrementa la masa muscular.
- Fortalece los huesos y articulaciones haciéndolos más resistentes.
- Aumenta la capacidad de coordinación y respuesta neuro-motora, disminuyendo el riesgo y consecuencias de las caídas.
- Mejora la actividad del sistema inmune.
- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- Mejora la autoestima.

6.4 Objetivos

6.4.1. General

- Diseñar un manual didáctico con actividades extracurriculares físicas, recreativas y deportivas

6.4.2. Específicos

- Difundir el manual didáctico con actividades extracurricular de Cultura Física en la “Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos”, de la ciudad de Ambato.
- Capacitar al personal docente sobre las actividades del manual didáctico.
- Ejecutar la propuesta en la “Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos”, de la ciudad de Ambato.

6.5 Análisis de factibilidad

Factibilidad Técnica

La utilización de este manual es impulsar a la utilización de estrategias didácticas para el proceso de la enseñanza y aprendizaje a fin de desarrollar un mejor Rendimiento Académico en las alumnas

Factibilidad Legal

La presente propuesta no tiene ninguna resistencia con los normas fijadas en el Ecuador, ya que va en mejoras de la misma, por consiguiente es aplicable, ya que cumple con los requisitos legales y no existe algún inconveniente para aplicar la propuesta.

Factibilidad económica

En las encuestas realizadas como también en las charlas y entrevistas con docentes, padres de familia y estudiantes se les comunico sobre el beneficio de utilizar este manual con un pequeño gasto que correrá a cuenta de los padres de

familia el mismo que no será de un valor elevado en virtud que la educación es gratuita.

6.6. Fundamentación

Fundamentación Teórica

Definición de bailo-terapia

Actividad física capaz de estimular el trabajo cardiovascular y respiratorio durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo determinados beneficios como mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva, reducir el estrés y mejorar el ánimo.

DURÁN MONTERO, Freddy, (2009) La Bailo-terapia alternativa para mejorar la calidad de vida.

La danza

Danza o el baile, es una forma de arte en donde se utiliza el movimiento del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artístico o religioso. La danza, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. Se suele bailar con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos y que no tiene una duración específica, ya que puede durar segundo, minutos, u horas.

Según la página web: <http://es.wikipedia.org/wiki/Danza>

Dentro de la danza existe la coreografía, que es el arte de crear danzas. La persona que crea una danza (es decir, coreografía), se conoce como coreógrafo. La danza puede bailarse con un número variado de bailarines, que va desde solitario, en pareja o grupos, pero el número por lo general dependerá de la danza que se va a

ejecutar y también de su objetivo, y en algunos casos más estructurados, de la idea del coreógrafo.

Caminata

La caminata es una actividad física que mejora nuestra calidad de vida, se puede realizar a cualquier hora del día en un lugar abierto, solo o acompañado. Ayuda a mantener en perfectas condiciones el sistema cardíaco y es muy importante para la salud en general, pues es una actividad en la que participan todos los sistemas humanos.

Según la Página web: <http://caminata13.blogspot.com/2009/07/concepto.html>

El juego didáctico como estrategia

El juego es una actividad placentera, fuente de gozo. La actividad lúdica procura placer, es una actividad divertida que generalmente suscita excitación, hace aparecer signos de alegría y siempre es elevada positivamente por quien la realiza.

- El juego es una actividad espontánea, voluntaria y libremente elegida. El juego no admite imposiciones externas, el niño debe sentirse libre para actuar como quiera, libre para elegir el personaje a representar, los medios con los que realizarlo. Pero pese a que el juego es el reino de la libertad y de la arbitrariedad presenta una paradoja: el hecho de comportar al niño restricciones internas porque se ha de ajustar a las pautas de acción del personaje y cuando el juego es grupal, acatar las reglas de juego. Estas características de la propia dinámica del juego son las que se utilizan en muchas ocasiones para la creación de determinados hábitos sociales que permiten a las personas vivir en comunidad, en donde reglas, normas, libertad, autonomía y responsabilidad se conjugan como fórmulas para la creación de espacios de convivencia.

- El juego es una finalidad sin fin, aunque estamos seguros de que con lo afirmado anteriormente se entiende cómo hay que matizar tal expresión. El juego es una realización que tiende a realizarse a sí misma, no tiene metas o finalidades extrínsecas, sus motivaciones son intrínsecas, y por ello se centran en el utilitarismo o se convierte en un medio para conseguir un fin, pierde la atracción y el carácter de juego.

ELKONIN, D.B. (2008): Psicología del juego.

Utilización del Juego en el aula

- **Genera placer.** Con y desde el juego se intenta rescatar el sentimiento de placer que tan saludable es para todas las personas. Los alumnos se vinculan y se manejan en una situación fuera de la realidad, que hace vivir los tiempos y los lugares de todos los días de una manera distinta. A su vez la diversión y la risa son aspectos fundamentales que generan una situación placentera
- **Propicia la integración.** El jugar activa y dinamiza la conducta del grupo y cuanto más complejidad van teniendo los juegos mayor aún será la interacción y por ende la alegría y el placer.
- **Construye la capacidad lúdica.** Cuando se juega hay una actitud de desinhibición, de animarse y asumir un riesgo frente a lo nuevo. En el proceso de animarse a jugar y hacerlo a menudo se pone de manifiesto una actitud que propicia el clima de respeto y libertad que luego da paso a la construcción de una capacidad lúdica.
- **Acelera los aprendizajes.** Al margen de que puede ser trascendental, por razones emocionales, existe un elemento central del tema: los aprendizajes que el niño realiza cuando juega pueden ser transferidos a otras situaciones no lúdicas, como son actividades cotidianas, escolares, domésticas, de

grupo, etc. Esto permite constatar que el juego constituye un intenso acelerador y un instrumento trascendental de muchos aprendizajes.

Según la página web: <http://www.aulauruguay.com.ar/el-juego-como-estrategia-didactica>.

Estrategias didácticas fortalece el aprendizaje en las materias

- **Psicomotor:** conocimiento de sí mismo, conciencia de su cuerpo y de su entorno.
- **Funcional:** incremento de la capacidad motriz. Previene, conserva y mejora el estado físico
- **Expresión:** se fortalecen las manifestaciones artísticas. Se promueven las interrelaciones. Se liberan tensiones y restablece el equilibrio psíquico.
- **Juego y actividad ludo motriz:** compensa las restricciones del medio y el sedentarismo. Incrementa la capacidad motriz. Fortalece las relaciones con otros compañeros por medio de su movimiento corporal.
- **Iniciación deportiva y deporte escolar:** se liberan tensiones, disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal

Fundamentación- estructura

1. ¿Qué hacer?

Diseñar un manual didáctico con actividades extracurricular para mejorar el Rendimiento Académico de las estudiantes del tercer año de bachillerato a través de la motivación y el juego.

2. ¿Para que hacerlo?

Promover el trabajo técnico asistido por estrategias de motivación, para que el estudiante desarrolle su aprendizaje significativo

3. ¿Por qué hacerlo?

La preparación de la guía esta en el ámbito de la Cultura Física , lo cual busca que a través de esta materia las alumnas capten de mejor manera todo el proceso enseñanza aprendizaje.

4. ¿Cómo Hacerlo?

Con el diseño de la guía y la aplicación de la misma en las alumnas del tercer año de bachillerato, el cual esta bajo la responsabilidad de autora.

5. ¿Dónde hacerlo?

En la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”.

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Parroquia: La Matriz

Dirección: Calle Bolívar y Fráncico Flor

6. ¿Qué magnitud tendrá?

Se beneficiaran un 90% de las alumnas alumnas del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos, buscando que sea un 100%.

7. ¿Quiénes lo harán?

- Las autoridades de la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”.
- La autora

8. ¿Con que recursos?

Humanos: Autoridades, alumnas e investigadora

Materiales: Canchas

Financieros: Financiamiento propio

6.7. Metodología. Modelo Operativo

Cuadro No. 16 Modelo Operativo

ESTRATEGIAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRODUCTO
1. SENSIBILIZAR	Motivar a la comunidad educativa de la Unidad Educativa Experimental “Pedro Fermín Cevallos”.	Concienciar a las autoridades, docentes sobre la importancia de los buenos hábitos de estudio y el rendimiento escolar de las estudiantes	Investigadora	Comunidad educativa incentivada.
2. PROMOCIONAR	Fomentar hábitos de estudio en las estudiantes	Mediante afiches, carteles, boletines, trípticos.	Investigadora Autoridades	Conocimiento de la comunidad educativa incentivada.
3. PLANIFICAR	Organizar agendas de trabajo implicando a la comunidad educativa.	Mediante circulares y oficios.	Investigador. Autoridades. Maestros.	Equipo de trabajo organizado..
4. CAPACITAR	Actualizarse en el tema de los hábitos de estudio y el rendimiento académico	Talleres. Conferencias. Charlas.	Investigador. Docentes.	Personal capacitado

5. SELECCIONAR	Comunidad Hermanas Oblatas asignará experta motivación hábitos y rendimiento Autoridades a otros expertos	Priorizar temas sobre el proyecto.	Autoridades . Maestros. Expertos. Personal capacitado.	Los expertos y profesionales que intervienen en los talleres experiencia y gran capacidad
6. ESPECIFICAR	Delegar funciones a profesionales que impartirán los talleres	Coordinación con autoridades y expertos para planificación, organización y ejecución de la propuesta.	Investigador. Autoridades.	Personal docente organizado-
8. SOCIALIZAR	Informar a la comunidad educativa sobre las actividades a realizarse.	Socialización de Talleres Motivacionales y Pedagógicos para fomentar hábitos de estudio Charla informativa para padres y madres sobre el tema.	Investigador Directora de la Escuela Grupos de trabajo	Propuesta socializada
7. EVALUAR	Revisar las actividades planificadas	-Retroalimentación -Optimizar lo planificado con pautas: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo va a hacer, para qué hacerlo.	Autoridades. Consejo Técnico de la Escuela.	Conocimiento efectivo de la organización y toma de decisiones.
9. EJECUTAR	Compartir las actividades de la propuesta	Asistencia a todos los eventos	Investigador Directora de la Escuela Grupos de trabajo	Puesta en marcha de la propuesta

Elaborado Por: Investigadora

6.8. Administración de la Propuesta (Cronograma)

La propuesta será administrada por la investigadora y autoridades de la “Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos”, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

Cuadro No. 17 Administración (Cronograma)

Meses	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Actividades																
Sensibilizar																
Promocionar																
Planificar																
Capacitar																
Seleccionar																
Especificar																
Evaluar																
Socializar																
Ejecutar																

Elaborado: Investigadora

Evaluación de la Propuesta

ÍTEMS	Bueno	Regular	Malo
Se cumplieron			
• Objetivos de la propuestas	x		
• Los planes de bailo terapia	x		
• Los planes de danza	x		
• Los planes de caminata	x		
• Con la motivación adecuada a la planificación		x	
Se realizó con los materiales necesarios		x	
Se realizó la propuesta con dinámica	x		
Se utilizo las estrategias propuestas	x		
TOTAL			

Elaborado: Investigadora

6.9. Previsión de la Evaluación de la Propuesta

Con antelación a la evaluación del proyecto, se ha examinado la coherencia de los componentes del mismo, su esquema estructural, en lo inherente al tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta, para ejecutarla de acuerdo a la toma de decisiones de las autoridades.

Auditoría Interna: Se realizará un seguimiento íntegro a proceso de enseñanza aprendizaje del estudiante del tercer año de bachillerato, con respecto a su disciplina y rendimiento académico dentro de la Institución.

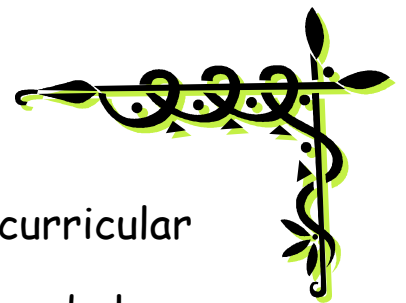
Auditoría Externa: Se realizará charlas periódicas con los padres de familia para conocer cómo su hijo/a se está desempeñando en el aspecto actitudinal y si ha puesto en práctica los hábitos de estudio adquiridos en los talleres, de igual manera sondear si el padre o madre están aportando para el fomento de los mismos.

Manual

Portada



*Unidad Educativa Experimental “Pedro
Fermín Cevallos”*



Manual didáctico con actividades extracurricular
para mejorar el Rendimiento Académico de las
estudiantes del tercer año de bachillerato a través
del juego.



Autora: Lic. Rocío Suárez

Índice General

	Pág.
Portada.....	83
Introducción	84
Estrategias para el profesor	85
Estrategias de la motivación “antes” de iniciar clases	89
Estrategias de la motivación “antes” y durante las clases.....	90
Estrategias de la motivación después de las clases	91
 Unidad N° 1 Bailo Terapia	
Objetivos de la Unidad de Bailo terapia	93
Concepto	93
Beneficios.....	93
Alimentación	94
El calentamiento de la bailoterapia	97
Tipos de música que se utilizarà	97
Música romàntica	97
Musica Jazz	98
Musica rock	99
Musica pop	99
Musica salsa	100
Actividades.....	101
Taller No. 1	102
Motivaciòn a través del juego	104
Taller No. 2	105
Motivación a través del juego	107
Taller No. 3	108
Motivación a través del juego	110
Taller No. 4	111
Motivación a través del juego	113
Taller No. 5	114
Motivación a través del juego	115

Unidad N° 2 Danza

Objetivos	117
Concepto	117
La danza folclórica.....	118
Música folclore.....	118
Los géneros musicales ecuatorianos	118
El San Juanito.....	118
El Yumbo	119
El pasillo	119
El albazo.....	119
La tonada.....	120
Capishca	120
El aire típico	120
El alza.....	120
El carnaval.....	120
El pasacalle.....	121
Postura básica correcta para practicar	121
Loncheras Nutritivas	123
Actividades.....	125
Taller No. 1	126
Motivación a través del juego	128
Taller No. 2	129
Motivación a través del juego	131
Taller No. 3	132
Motivación a través del juego	134
Taller No. 4	135
Motivación a través del juego	136
Taller No. 5	137
Motivación a través del juego	138

Unidad N° 3 Caminata

Objetivos	141
Concepto	141
Alimentaciòn	141
Cuidados Generales.....	142
Necesidad de nutrientes.....	142
Calorías	142
Proteínas.....	142
Cambiando los hábitos alimenticios	14
Alternativas para los grupos de alimentos	143
Tamaño de las porciones.....	143
Acuerdos sobre su cuidado.....	144
1. El precalentamiento.....	144
2. Los cinco puntos para una caminata correcta	144
3. Frecuencia	145
4. Antes de iniciar	145
5. Durante su caminata.....	146
6. Reglas de Seguridad.....	146
Actividades.....	147
Taller No. 1	148
Motivaciòn a través del juego	148
Taller No. 2	150
Motivaciòn a través del juego	150
Taller No. 3	152
Motivaciòn a través del juego	152
Taller No. 4	154
Motivaciòn a través del juego	154
Taller No. 5	156
Motivaciòn a través del juego	156

Introducción

La realización de la Cultura Física se asocian con el buen desempeño escolar, debido a que el ejercicio físico ayuda al desarrollo adecuado de los niños, evita y reduce ostensiblemente el riesgo de padecer obesidad, los mantiene saludables y alejados del consumo de sustancias tóxicas, así como de problemas derivados del ocio, asegurándoles un futuro mejor.

Importantes estudios nos revelan que las prácticas deportivas, en etapa escolar mejoran el estado de ánimo y disminuyen el riesgo de padecer stress escolar, ansiedad y depresión.

Las estudiantes que practican algún deporte o que participan de actividades deportivas semanalmente en forma activa, son socialmente más participativos a través de los juegos colectivos y de equipos (como por ejemplo: Danza, Bailoterapia, caminata etc), se desarrollan estímulos propios de la concentración, visión de equipo, trabajo en conjunto, estrategias de superación personal.

Estrategias para el profesor

1. Favorecer más la participación que el rendimiento, donde el objetivo será el esfuerzo y la mejora personal, y no el ser mejor que los demás. Así, reduciremos las desigualdades por género o habilidad, ya que las expectativas hacia la Cultura Física son más positivas
2. Proporcionaremos experiencias agradables que, además del placer, estimulan la motivación intrínseca (a través de ella, el niño quiere mejorar y aprender nuevas habilidades), con explicaciones sobre el propósito de la actividad a realizar y el objetivo de la sesión para que ellos mismos sepan por qué y para qué realizan las tareas que se le propone.
3. Informar sobre la importancia de la Cultura Física para la salud, favoreciendo experiencias reflexivas en ellos. Que sea consciente de la importancia de practicar diariamente, tanto en las clases de educación física como a nivel extraescolar, ya que de esta forma y a través de su esfuerzo mejorará sus propias habilidades.
4. Proporcionar ideas positivas al alumno, con el fin de promover las sensaciones de competencia y autoconfianza en el alumno/a, trae grandes beneficios que utilizan expresiones como: “buen trabajo, lo estás haciendo bien”, “colocas muy bien los brazos para golpear el balón, destacaremos en el que en sucesivas ocasiones mejorará su práctica.
5. Es muy beneficioso poder ofrecer siempre que podamos un refuerzo positivo, y debemos buscar la mínima oportunidad para hacerlo, personalizando e individualizando la educación. Asimismo, es muy interesante utilizar un enfoque positivo a la hora de corregir la actuación de nuestros alumnos. Para ello, es aconsejable que antes de corregir comentemos al alumno algo que ha hecho bien, después le digamos la corrección o lo que ha hecho mal, y le animemos para que vuelva a intentarlo.

6. Adoptar medidas compensatorias sobre ciertos alumnos con anomalías funcionales leves. Poniendo a prueba las capacidades personales de los alumnos, a modo de reto o logro, con objetivos atractivos y progresivamente adaptaremos el tiempo de práctica según la edad y las características de los sujetos, este debe ser suficiente para realizar la tarea de lo contrario el alumno/a puede percibirse torpe por no lograr hacer bien la tarea.
7. Esto no es fácil de realizar, pero utilizando estilos de enseñanza individualizados, como la enseñanza por niveles se puede facilitar esta cuestión. Asimismo, cuando realicemos actividades competitivas, sería interesante variar su estructura para permitir que todos los participantes tengan éxito.
8. Diseñar tareas con objetivos realistas que los alumnos puedan conseguir a través de progresiones fáciles de seguir, para que ellos mismos experimenten sensaciones de mejora en la práctica y no se excluyan en situaciones posteriores. Las sesiones deben ser variadas para evitar el aburrimiento ante la repetitividad o la monotonía de algunas sesiones. Debemos primar el progreso personal y su esfuerzo, teniendo en cuenta que cada sujeto es diferente, promoviendo el reto personal en la tarea propuesta y que al dominarlas, tenga constancia de su mejora y le lleve a implicarse más en la tarea.
9. Debemos de utilizar un programa adecuado, que vaya aumentando de forma gradual la cantidad de ejercicio, permitiendo a su cuerpo que se vaya adaptando al esfuerzo al que es sometido.
10. Muchos alumnos carecen de la motivación para llevar a cabo el "trabajo de base" que les permite estar en condiciones de enfrentarse a los riesgos del ejercicio. Es importante asegurarse de que los alumnos posean un estado físico; un nivel de forma tal, que les permita participar cómodamente en las actividades que se les pidan.

11. Fomentar las buenas relaciones del grupo de clase promoviendo un clima de confianza personal, de valoración de las personas y de estímulo positivo en el grupo. Valoraremos a los alumnos/as que contribuyan a aumentar la autoestima de los demás con muestras sinceras de mensajes positivos.
12. Evitar poner al alumno en situaciones que le provoquen sensación de ridículo y presiones externas que le provoquen tensión, bien por su propio carácter o por su percepción. En ocasiones determinados alumnos se bloquean al tener que realizar una determinada acción delante de sus compañeros, por lo que el profesor ha de buscar situaciones en las que el alumno se encuentre solo o aquellas en las que no sea el centro de atención de la clase.
13. Explicar a los alumnos los efectos que sus comportamientos negativos producen en el desarrollo de la clase y el resto de compañeros/ como por ejemplo la pérdida de tiempo que supone tener que parar una clase para explicar un mal comportamiento.
14. Ayudar al alumnado a realizar una configuración positiva de su autoestima. Reconocer y aceptar su nueva imagen, a partir del concepto que tienen de sí mismos y de los datos que les vienen de los demás. Les ayudaremos a identificar qué les gusta y qué les disgusta de ellos mismos. Alentándolos a que se sientan cómodos expresando sus sentimientos a un compañero/a.
15. Implicaremos al alumno en la autoevaluación. Si hacemos que participe de su evaluación, conseguiremos una mayor implicación de éste en la actividad que realiza, pues valorará sus aciertos y errores.
16. También es conveniente que el alumno/a participe en la elección de los parámetros que van a servir de evaluación, los conozca y acepte.

17. Describir el comportamiento de una forma no juiciosa, es decir, no avergonzar al alumno indisciplinado sino destacar que se está evaluando el comportamiento ocurrido y no al alumno que lo produjo, de lo contrario puede afectar la autoestima del alumno y crear un clima de rechazo por parte del resto del grupo.
18. Realizar algunas sesiones al inicio de cada curso relacionadas con la expresión corporal, juegos cooperativos para que los alumnos se desinhiban y mejoren sus relaciones y la cohesión del grupo, con este tipo de tareas fomentamos la participación, favoreciendo un clima orientado hacia el aprendizaje en lugar de hacia la competitividad.
19. Potenciar actividades de investigación fuera de horario lectivo en grupos aleatorios, mixtos o libres (seguimiento de noticias deportivas, búsqueda de información, deportes, recopilación de juegos populares,...).
20. Utilizaremos las recompensas antes que los castigos, éstas las estableceremos al inicio del curso, así podrán adecuar su conducta de antemano a las exigencias que les propongamos. Por tanto, si un profesor quiere mejorar una determinada conducta (por ejemplo la puntualidad en los sesiones), es preferible que utilice un sistema de recompensas con los alumnos que sean puntuales, en lugar de simplemente castigar a los que lleguen tarde.
21. Premiaremos su buen comportamiento en clase con el fin de reforzar su buena actuación, pero deben ser expectativas concretas y realistas como por ejemplo, participar en los juegos extraescolares.
22. Daremos las mismas oportunidades a los alumnos para obtener sus recompensas. Debemos de tratar a todos los alumnos por igual, sin discriminaciones ni preferencias basadas en aspectos extrínsecos a la educación. Muchas de los principales problemas que surgen en el aula se deben al trato deferente del profesor respecto a algunos alumnos.

23. Esto provoca el descontento generalizado de los demás, que se sienten discriminados y puede provocar una crisis de comportamiento.
24. En algunos alumnos es más difícil de ver, por lo que hay que estar muy atentos para que cuando hagan algo bien reconocérselo. Es primordial que ese alumno reciba por nuestra parte el reconocimiento a su actividad, para de esta forma, sentirse más motivado en la tarea que realiza.
25. Podemos utilizar diferentes estilos de enseñanza (descubrimiento guiado, resolución de problemas, programa individual...) según las situaciones que se le planteen en el grupo en cuestión, mediante los cuales lograremos una mayor implicación en las tareas a realizar por parte de los alumnos, dejándoles más libertad para desarrollar su aprendizaje.
26. Estos estilos no aparecen siempre en estado puro, sino que se entremezclan. Igualmente no todas las actividades se deben abordar mediante el mismo estilo, sino que en función de las circunstancias debemos utilizar uno u otro.
27. Plantear actividades donde los grupos se formen aleatoriamente, grupos mixtos, estas agrupaciones serán flexibles y heterogéneas.

Estrategias de la motivación “antes” de iniciar clases

- Mantener una actitud positiva: primero que nada, el maestro debe mostrar esa actitud imparcial, ya que los alumnos la captarán inmediatamente cuando entre al salón de clase.
- Generar un ambiente agradable de trabajo: el clima o la atmósfera del salón de clase debe ser cordial y de respeto. Se debe evitar situaciones donde se humille al alumno.
- Detectar el conocimiento previo de los alumnos: esto permitirá tener un punto de partida para organizar las actividades y detectar el nivel de dificultad que deberá tener. Asimismo, se podrá conocer el lenguaje de los alumnos y el contexto en el que se desenvuelven.
- Preparar los contenidos y actividades de cada sesión: un maestro que llega a improvisar es detectado automáticamente por los alumnos, por lo cual pierde credibilidad y los desmotiva.
- Mantener una mente abierta y flexible ante los conocimientos y cambios: hay que considerar que los conocimientos se construyen y reconstruyen día con día; que existen diferentes perspectivas para abordarlos ya que no son conocimientos acabados e inmutables.
- Presentar información nueva, sorprendente, incongruente con los conocimientos previos del alumno para que éste sienta la necesidad de investigar y reacomodar sus esquemas mentales.
- Orientar la atención de los alumnos hacia la tarea. Tratar de que los alumnos tengan más interés por el proceso de aprender y no por las recompensas que puedan tener.

Estrategias de la motivación “antes” y durante las clases

- Utilizar ejemplos y un lenguaje familiar que posee el alumno: a partir del conocimiento previo del educando, el maestro puede conocer su forma de hablar y pensar. Utilizando esto se pueden dar ejemplos que los alumnos puedan relacionar con su contexto, sus experiencias y valores.
- Variar los elementos de la tarea para mantener la atención: si el maestro siempre sigue las mismas actividades y procedimientos en todas las clases, los alumnos se aburrirán, ya que éstas se harán monótonas. Por ello, el maestro deberá tener estrategias de aprendizaje para que los alumnos se motiven en la construcción de su aprendizaje.
- Organizar actividades en grupos cooperativos: pueden ser exposiciones, debates, representaciones, investigaciones, etc. Las actividades en grupos cooperativos permitirán a los alumnos tener diferentes puntos de vista sobre el mismo material, por lo cual sus compañeros servirán de mediadores en su construcción del conocimiento.
- Dar el máximo de opciones posibles de actuación para facilitar la percepción de la autonomía: el alumno, aun cuando sea parte de un grupo, es un ser autónomo, que merece ser tomado en cuenta como tal; por lo cual, no debe ser tratado como uno más en la masa. Se debe respetar su individualidad dejándolo actuar y pensar por sí mismo.
- Mostrar las aplicaciones que pueden tener los conocimientos: ejemplificar mediante situaciones diarias la relevancia de los contenidos. Muchas veces los alumnos dicen: para qué estudio esto si no me va a servir para nada. El maestro debe orientarlos para que lo apliquen en su realidad.

Estrategias de la motivación después de las clases

- Diseñar las evaluaciones de forma tal que no sólo proporcionen información del nivel de conocimientos, sino que también permitan conocer las razones del fracaso, en caso de existir: la evaluación debe permitir detectar las fallas del proceso enseñanza aprendizaje, para que el maestro y el alumno puedan profundizar en ellas y corregirlas.
- Evitar en lo posible dar sólo calificaciones: se debe proporcionar a los alumnos información acerca de las fallas, acerca de lo que necesita corregir y aprender.
- Tratar de incrementar su confianza: emitir mensajes positivos para que los alumnos se sigan esforzando, en la medida de sus posibilidades.
- Dar la evaluación personal en forma confidencial: no decir las calificaciones delante de todos. Es preferible destinar un tiempo para dar la calificación en forma individual, proveyéndolos de la información necesaria acerca de las fallas y los aciertos; buscando de esta forma la retroalimentación del proceso enseñanza aprendizaje.

UNIDAD N° 1

BAILO TERAPIA

Objetivos de la Unidad de Bailo terapia

Que el alumnado sea capaz de:

- Contribuir a mejorar las relaciones sociales entre el alumnado.
- Mejorar la actitud de cooperación entre el alumnado.
- Aumentar la aceptación y la tolerancia en el desarrollo del baile
- Contribuir a la mejora del trabajo en equipo.
- Mejorar el conocimiento y el control del propio cuerpo a través de las diferentes situaciones del baile.

Concepto

Actividad física capaz de estimular el trabajo cardiovascular y respiratorio durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo determinados beneficios como mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva, reducir el estrés y mejorar el ánimo.

Beneficios:

- **Beneficio cardiovascular:** Bailar estimula tu circulación sanguínea y por tanto todo tu organismo mejorará. Tu piel se verá más tersa y luminosa. Tu sistema respiratorio y vascular también se beneficiarán del baile.
- **Mejora tu imagen:** El baile favorece el drenaje de líquidos y toxinas de tu cuerpo y la eliminación del exceso de grasas. Es una buena forma de quemar calorías. Combate el sobrepeso, la obesidad y los niveles elevados de colesterol.
- **Corrige malas posturas:** Bailar te ayuda a corregir estas posturas derivadas de la vida diaria, en el trabajo y por falta de ejercicio.

Conseguirás un porte más elegante y armonioso, con la cabeza más erguida.

- **Fortalece tus músculos:** Fortalece distintos grupos musculares y aumenta tu flexibilidad, tu fuerza y tu resistencia. Es muy positivo para personas que sufren de patologías del hueso y rigidez de articulaciones.
- **Potencia tu coordinación:** Con el baile mejorará tu agilidad y coordinación de movimientos, así como tu equilibrio. Es un buen ejercicio para tu cerebro, mejora tu concentración y tu memoria.

Alimentación

La alimentación es una de las acciones de mayor importancia que afecta el bienestar de las personas de modo considerable. Una buena dieta puede ayudar a mantener la salud e incluso hasta mejorarla, al escoger alimentos variados y consumirlos con moderación

¿Por qué necesitas comer carne?

Las carnes te aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc. Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento de tu organismo y para prevenir enfermedades como la anemia. El pescado contiene además grasas que te ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.

Las cecinas, embutidos, vísceras (hígado, sesos), carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero), contienen grasas saturadas y colesterol. Consúmelas sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.



Puedes consumir huevos 3 veces a la semana, en remplazo de la carne.

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

Una presa de pescado fresco o en conserva, o pollo, o pavo, o 1 taza de legumbres cocidas o 1 huevo. Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así cuidas tu corazón.

¿Por qué necesitas comer verduras y frutas?

Porque contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para proteger tu salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibra, que favorece la digestión y baja el colesterol y el azúcar en la sangre.

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

2 platos de verduras crudas o cocidas y 3 frutas, aumenta tu consumo de frutas y verduras y legumbres te mantendrán sano y en forma.

¿Cuánto pan, arroz, fideos o papas necesitas comer?

- El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.
- El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías.
- Prefiere pan y cereales integrales por su contenido de fibra.
- Si comes ocasionalmente galletas, queques, ramitas o similares, reemplaza una cantidad equivalente del pan indicado para el día.

¿Necesitas consumir aceites y grasas?

Sí, una pequeña cantidad de aceite te aporta ácidos grasos esenciales para la salud. Prefiere los aceites vegetales (oliva, raps, canola, soya, maravilla o maíz) crudos. Consume trituras sólo en forma ocasional.

Recuerda que muchos alimentos procesados contienen sal como snacks, papas fritas, galletas saladas, y otros. Por lo tanto, no agregues sal extra a tus comidas y prefiere los alimentos con menos sal.

Disminuye tu consumo de azúcar. Recuerda que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).

Alimentos	Cantidad sugerida para el día		
	Act. ligera	Moderada	Intensa
Lácteos	4 tazas	Ídem	Ídem
Pescados, carnes, huevos o legumbres	1 presa 4 veces /semana o 1 taza de leguminosas	Ídem	Ídem
Verduras	2 platos, crudas o cocidas	Ídem	Ídem
Frutas	3 frutas	Ídem	Ídem
Cereales, pastas o papas, cocidos	1 a 2 tazas	1 1/2 tazas	3 tazas
Pan (100g)	2 unidades	3 unidades	4 unidades
Aceite y otras grasas	6 cucharaditas	Ídem	Ídem
Azúcar	Máximo 6 cucharaditas	8 cucharaditas	10 cucharaditas

El calentamiento de la bailoterapia

Es un conjunto de ejercicios físicos que se realizan al principio de una sesión de Bailoterapia (o de cualquier otro tipo de actividad física-deportiva). Su duración es variable, en una sesión de 60 minutos, el calentamiento suele durar entre 5 y 10 minutos (si dura 10 minutos, mejor).

El calentamiento es muy importante, ya que tiene una función sobre todo preventiva y preparatoria. Un calentamiento adecuado presenta beneficios a nivel físico y psíquico: Desentumece el cuerpo. Ayuda a prevenir posibles lesiones.

Tipos de música que se utilizará

Música romántica

Forma de expresión de todos los sentimientos del hombre romántico. El músico se sentirá completamente libre para componer según sus necesidades expresivas.

Rítmicamente, la música romántica no es muy rica. Se usan sobre todo, tonos menores. La armonía es muy rica, con cambios enormemente complicados. Surgen nuevos géneros musicales de menor formato utilizados para la expresión del lirismo y el sentimiento romántico: entre éstos tenemos: nocturno, intermezzo, elegía, rapsodia, barcarola, balada y preludio, que mostraban un contraste relajante de las grandes formas como la sonata. Permite movimientos lentos y precisos acompañado con diversos sentimientos y sensaciones ideales para el calentamiento o estiramiento.

Principales exponentes:

Niccolo Paganini en el Violín, Franz Liszt en el piano, Juan Gabriel, Julio Iglesias Il Divo, Ana Gabriel

Musica Jazz

El swing o balanceo y la síncopa que acentúa los tiempos débiles del compás. La improvisación o invención de un tema musical sobre melodías dadas, trabajado sobre un esquema armónico del que se puede desprender totalmente la melodía original y que refleja la espontaneidad y la vitalidad que define al verdadero del músico de jazz. Sonoridad y un fraseo muy particular que reflejan también la personalidad individual del músico, es decir, una interpretación singular y propia del tema y de la improvisación, el matiz peculiar de cada intérprete en definitiva.

La instrumentación típica comienza con una sección rítmica, formada por el piano, el contrabajo, la batería y una guitarra opcional, a la que se pueden añadir instrumentos de viento. En las big bands los vientos se agrupan en tres secciones: saxofones, trombones y trompetas. Su fraseo y balanceo permiten una variedad de movimientos relajados y de mucha expresión corporal que crean emociones positivas e incremento de energía.

Musica rock

Ritmo anglosajón, mezcla de los tres grandes estilos populares estadounidenses, el country, el blues y el jazz, y que con el transcurso de los años se transformó en un lenguaje universal. La figura de Elvis Presley fue sin duda un pilar fundamental para el desarrollo de este género. En este género es predominante el uso de las guitarras, bajos eléctricos, y la batería sobre tiempos fuertemente marcados y más bien rápidos, y por un claro gusto por la provocación. Sus tiempos musicales fuertes y definidos hacen fácil el conteo de frases musicales y la interpretación coreográfica, además genera euforia en quienes la escuchan y bailan.

Musica pop

El término "pop", se adopta intentado definir las distintas formas musicales de aceptación popular, las mismas que reflejan la realidad de la sociedad, en una relación bilateral entre la música de la gente y la propia gente. Los autores se esfuerzan por componer canciones con gran versatilidad para ampliar y complacer a su público potencial, establecen fórmulas para dar con la canción de éxito para crear un efecto determinado en el oyente. El mejor medio de promoción y difusión de sus canciones fue en un inicio la radio, para posteriormente complementarse con la televisión, por lo tanto los autores fabrican sus composiciones "a medida" para ella. Ninguna canción debía exceder los tres minutos de duración como tiempo óptimo para las emisoras de radio y televisión. En conclusión podemos decir que el pop ha estado siempre dirigido por la tecnología de masas, la comunicación y la dinámica comercial de la cultura occidental. Han aportado a este proceso innovaciones técnicas en la invención de aparatos y equipos reproductores y grabadores de audio. De esta manera nacieron las canciones de éxito, las canciones populares. Su variedad de influencias musicales y la posibilidad de aplicar diferentes técnicas de baile hacen que este tipo de música sea ideal para la bailoterapia pues es muy fácil seguir la secuencia de pasos y desarrollar el estilo adecuado, además se puede ajustar a diferentes intensidades para un mejor trabajo.

Musica salsa

Es el resultado de la combinación de los ritmos populares latinos presentes en la música cubana y caribeña en general, como el guaguancó, una modalidad de rumba, el bolero y especialmente el son, con ciertos elementos del jazz. Destacados líderes de bandas como Willie Colón, Rubén Blades, Johnny Pacheco, Ray Barretto o Eddie Palmieri se convirtieron en el alma de este movimiento musical. Este género tuvo que enfrentarse a la competencia del merengue, un tipo de música de baile originario de la República Dominicana. No obstante, la salsa ha mantenido su popularidad entre las jóvenes generaciones de latinos, que se han decantado por un estilo de corte erótico -Lalo Rodríguez- o romántico -Tito Nieves, Eddie Santiago-, de tono más sentimental y tierno. Una gran particularidad tanto de este ritmo, como del merengue, es que las técnicas correspondientes son básicas y de fácil enseñanza, las melodías son reconocidas y de gusto de la mayoría y una gran ventaja es que las personas ya tienen cierta experiencia con estos ritmos. Sus letras y su ritmo generan una rica variedad de emociones que van desde la alegría, nostalgia y romance.

Otros exponentes:

PUERTO RICO: Ismael Rivera, Rafael Cortijo y El Gran Combo

CUBA: Los Van Van y Adalberto Alvarez

VENEZUELA: Oscar D' León, Dimensión Latina

COLOMBIA: Joe Arroyo, Grupo Niche y Guayacán

REPUBLICA DOMINICANA: Cuco Valoy

Actividades

Taller No. 1

PLAN DE CLASE No 1				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: Salsa, merengue, cumbia	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general, específico: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántico o clásico)	2' 8' 5' 5'	Pelotones	Música instrumental
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales Salsa Merengue Cumbia Pasos básicos	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Círculo Columnas	Evaluación actitudinal

Fotografias Taller No. 1



Motivación vuelta a la calma

Denominación: “ Las lanchas”

Objetivo: Crear distensión, motivación y buen clima.

Desarrollo: Todos los participantes se ponen en pie. El docente entonces cuenta una historia.El grupo entonces tiene que formar círculos en los que estén el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha y esos participantes se tienen que sentar. Inmediatamente se cambia el número de personas que pueden entra en cada lanchas: se realizan distintos tipos de lancha y se van alienando a los ahogados, que forman los peces. Hasta que quede un pequeño grupo de supervivientes del naufragio.

Observaciones: El número de participantes ha de ser elevado. Debe darse unos segundos para que formen las lanchas, antes de declararlos hundidos.



Taller No. 2

PLAN DE CLASE No 2				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: cumbia, jazz, merengue	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o clásico)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales Cumbia Jazz Merengue	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Círculo Columnas	Evaluación actitudinal

Fotografias Taller No. 2



Motivación a través del juego

Nombre: El Son

Objetivo: Estimular la acción del movimiento coordinado

Materiales: Cds, grabadora

Desarrollo:

- La organización de las sillas en dos círculos permite situar en un círculo a los jóvenes y en otro a los padres, de forma tal que queden uno de espaldas a los otros.
- A una señal del profesor todos se empezarán a moverse de la forma que ellos desean.
- El profesor promoverá nuevos movimientos, fomentando la participación de cada uno de ellos en el baile que realizan.
- Terminado el baile cada participante dará su opinión acerca de cómo le pareció esta actividad.



Taller No. 3

PLAN DE CLASE No 3				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: salsarock	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales Salsa Rock Cumbia	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Juegos Columnas	Evaluación actitudinal

Fotografias Taller No. 3



Motivación

Nombre: El globo

Objetivo: Estimular la comunicación

Materiales: cassettes, cds, con música, grabadora.

Desarrollo: En parejas con un globo en medio deben ir bailando por el salón sin dejar caer la bomba cambiando de ritmo a medida que se realiza la actividad, gana quien no deje caer ni estalle el globo.



Taller No. 4

PLAN DE CLASE No 4				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: rock, merengue, disco	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o pop)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los cuatro ritmos musicales Rock Merengue Disco	10' 8' 6' 6'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Relajación Columnas	Evaluación actitudinal

Fotografias Taller No. 4



Motivación

Nombre: Fórmula para crear campeones

Recursos: lectura

Desarrollo:



- Cuando era pequeña, una voz siempre me acompañó, eran los consejos y regaños de mi padre.
- El me inundaba de pláticas y hojas con reflexiones que compraba en la papelería o encontraba al leer un libro y trataba de transmitírmelas, eso me aburría, pero por cariño lo escuchaba.
- Siempre me alentaba y me decía que yo era capaz de lograr todo lo quisiera, que era muy inteligente y soñaba en voz alta lo que esperaba en un futuro de mi.
- Hoy, ya soy adulta y esa voz me sigue acompañando.
- Es increíble que hasta ahora me de cuenta del valor que esas palabras aburridas en mi niñez crearon en mi.
- Hoy valoro el tiempo que mi padre pudo emplear en elevar mi autoestima, ya que a mis 36 años me considero una mujer triunfadora y que sabe superar problemas y saltar obstáculos.
- Si eres padre o algún día Dios te da la fortuna de llegar a serlo, no dudes en darle unos minutos de tu tiempo, así como lo hago ahora yo con mis dos hijos y verás los resultados
- Luego de la lectura, sacar conclusiones y reflexiones.

Taller No. 5

PLAN DE CLASE No 5				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: Salsa, rock clásico , disco, lambada	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo electrónica o pop)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los cuatro ritmos musicales Salsa Rock clásico Disco Lambada	10' 8' 6' 6'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Círculo Columnas	Evaluación actitudinal

Fotografía Taller No. 5



Motivación

Nombre: El baile con una manzana en la frente en pareja

Objetivo: Mejora el colectivismo

Materiales: cassettes, cds, con música, grabadora.

Desarrollo: Un grupo de personas se ponen en parejas y al ritmo de la música la cual son muchos géneros, bailan poniendo la manzana en la frente de los 2.

No deben hacer caer la manzana, sino serán eliminados.

UNIDAD N° 2:

Danza

Objetivos

Que el alumnado sea capaz de:

- Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal.
- Mejorar la coordinación de movimientos.
- Adaptar el cuerpo a situaciones de equilibrio y coordinación
- Participar ayudando a los compañeros y compañeras.
- Valorar la importancia de las ayudas.

Concepto

La danza o el baile, es una forma de arte en donde se utiliza el movimiento del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artístico o religioso. La danza, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos y que no tiene una duración específica, ya que puede durar segundos, minutos, u horas

La danza folclórica

Es un término utilizado para describir a un gran número de danzantes, en su mayoría de origen europeo, que tienden a compartir los atributos similares. Originalmente bailado aproximadamente en el siglo XIX o antes (en cualquier caso, no están protegidos por derechos de autor); Su práctica se realiza por una tradición heredada, más que por la innovación; Bailado por la gente común y no exclusivamente por la aristocracia; Se realiza espontáneamente y no existe un órgano rector que tiene la última palabra sobre lo que es "la danza" o la autorización para enseñarlo. Esto también significa que nadie tiene la última

palabra sobre la definición de bailes folclóricos o la edad mínima para tales danzas

Música folclore

La música folclórica que se transmite por tradición oral, es decir, que carece de notación escrita y se aprende de oído. Los compositores son, en su mayoría, individuos que permanecen en el anonimato o cuyo nombre no se recuerda. La música folclórica es común a la mayor parte de las sociedades del mundo y adopta formas diferentes bajo una gran variedad de condiciones sociales y culturales. La música folclórica la interpretan miembros de la comunidad, relacionada con de un calendario cultural, y se la ejecuta en actividades como ritos, fiestas, celebraciones, ceremonias ancestrales y tradicionales, Es por lo tanto una expresión sonora con la que las minorías étnicas con la cual se sienten identificadas y que son ejecutadas con sus propios instrumentos musicales tanto autóctonos como populares que se han introducido en su tradición musical a lo largo de la historia.

Los géneros musicales ecuatorianos

En el Ecuador existen numerosos géneros musicales, vocales e instrumentales, cantados, bailables, alegres, sublimes, nostálgicos, en fin un gran mosaico musical de un país multicultural rico y orgulloso de su arte y su cultura. A continuación señalamos algunos de estos géneros musicales nacionales.

El San Juanito:

San Juanito, San Pedrino, todos éstos de carácter festivo, alegres y muy dinámicos, están siempre presentes en las fiestas tradicionales ecuatorianas, tanto públicas, como a nivel familiar. Básicamente su estructura rítmica está en un tiempo de 2 / 4, 4 / 4, y los subgéneros en 5 / 4, 6 / 4

El Yumbo:

Este género es una danza de origen precolombina que se caracteriza por su carácter ritual y guerrero. Se lo interpreta en las cercanías a Cotacachi.

El pasillo:

Es un género musical que deviene del vals europeo, muy popular en la época de la independencia gran colombiana. Se fue consolidando a lo largo del tiempo, se supo manifestar de agrado popular y fue difundido en los diversos sectores de la sociedad de lo que hoy son los países de Venezuela, Colombia, Ecuador principalmente. Apareció inicialmente como un género instrumental bailable, luego se fue modificando, pasando a ser luego menos dancístico y lento para convertirse en un género canción con hermosos textos poéticos. Rítmicamente en tiempo ternario simple de 3 / 4, e interpretados en tonalidades mayores y menores, se pueden apreciar algunas variantes rítmicas, entre los que sobresalen el pasillo costeño o ligero en tiempo más alegre y el serrano de carácter relativamente lento.

Los pasillos tradicionales ecuatorianos tienen gran riqueza estética, tanto en su letra como en sus melodías, inspirados en el amor y sus implicaciones, como las desventuras, los desengaños, el deseo, las conquistas, también están presentes el apego y cariño a su región y terruño, lo cual ha servido para la creación de hermosos pasillos regionales.

El albazo:

Es un ritmo mestizo de carácter alegre y bailable en tiempo binario compuesto de 6/ 8. Como variantes tenemos al albacito que es más ligero movido, a la bomba del chotapero con cierto aire tropical, y otras variantes como el denominado cachullapi.

La tonada:

Es un claro ejemplo del mestizaje musical, alegre y bailable, cuya raíz se la podría encontrar en el danzante, pero con un ritmo más alegre. Su nombre proviene de la palabra tono el que se aplica a ciertas manifestaciones musicales de los danzantes de la sierra ecuatoriana. Su tiempo de escritura es de 6 / 8.

Capishca:

Género musical mestizo de la serranía centro sur del Ecuador, también denominada canción de las vaquerías en la cordillera. Su rítmica al igual que otros géneros musicales andinos es de 6 / 8, en tonalidad menor.

El aire típico:

Género mestizo bailado y cantado muy alegre, elaborado en tonalidad menor y en compás ternario-binario compuesto 3/4, 6/8, 3/8. Su origen posiblemente está al norte de la región interandina, deviniendo de la música indígena ejecutada en arpa en la provincia de Imbabura.

El alza:

Género mestizo de cantado y de baile de pareja suelta. Ritmo de gran acogida popular por su prestancia para el baile típico y criollo. Su musicalidad está marcada por figuraciones sincopadas y contratiempos. Escrita en modalidad mayor, en compases ternario y binario de 3 / 4 y 6 / 8.

El carnaval:

Género indígena y mestizo, también conocido como danzante festivo, que se lo pone en práctica particularmente en las celebraciones del carnaval del cual proviene su nombre. De carácter festivo, alegre y bullanguero. Su tiempo y compás es de 2/4 y 6/8. En el centro del callejón interandino, especialmente en la provincia de Bolívar, en su ya tradicional carnaval de Guaranda.

El pasacalle:

Género musical popular mestizo, influenciado por el pasodoble español y de la antigua polca europea. Muestra características propias de nuestra música, de carácter alegre y bailable, se ha constituido en el ritmo sobre el cual se componen obras musicales que a manera de segundos himnos, destacan la belleza de las diferentes ciudades, provincias, regiones y hasta de barrios de las ciudades del país. Su dispersión es general en todas las regiones del Ecuador, Sierra, Costa y Oriente su mayor popularidad se dio en los años cuarenta del siglo anterior. Se lo marca en un compás de binario simple de 2/4 en tonalidad menor y en algunos casos con modulaciones a tonalidad mayor. Un clásico ejemplo de pasacalle es el Chulla Quiteño, de Alfredo Carpio, muy popular en las fiestas de la capital de los ecuatorianos. Otros ejemplos los podemos citar justamente en lo que llamamos segundos himnos como: Ambato Tierra de Flores...Chola cuencana...Guayaquileño...Soy del Carchi...etc. Entre los compositores más representativos de este género tenemos a Carlos Rubira Infante, Atahualpa Leonardo Páez Maldonado, Rafael Carpio Abad, César Humberto Baquero Moncayo y Alfredo Carpio Flores.

Postura básica correcta para practicar

Para realizar correctamente la práctica de la danza es de gran importancia mantener una postura correcta de nuestro cuerpo como:

Cabeza: Derecha, sin inclinaciones ni laterales ni frontales, como suspendida de un hilo desde la coronilla al cielo. Normalmente hay que echar un poco hacia atrás el mentón lo que ayuda a que la cabeza suba un poco, pero no hay que exagerar ese movimiento para no obstruir la garganta. No tiene que haber rigidez en el cuello.

Hombros: No elevados, ni hacia adelante ni hacia atrás, si dejamos de tensarlos vuelven a su postura natural. Normalmente, bajo las axilas hay que dejar un pequeño espacio, no manteniendo los brazos pegados al cuerpo.

Brazos y piernas: Casi nunca están del todo rectos. Se mantiene una mayor o menor curvatura dependiendo de los movimientos. Tampoco deben cerrarse en ángulos demasiado agudos, sería como doblar una manguera con agua.

Codos: Por regla general, han de estar bajos, pesados, salvo en movimientos puntuales y de transición.

Pecho: En la mayor parte de estilos se considera que el pecho debe estar relajado, o sea, lo contrario al concepto de "sacar pecho". Así se consigue también que la espalda quede levemente redondeada en plano horizontal, lo que se evita es un encorvamiento de la espalda.

Espalda: Recta, aunque no rígida. Que las vértebras descansen una sobre otra bien ordenadas, pero sueltas.

Lumbares: Hay que intentar disminuir la curvatura lumbar, para lograr que la espalda quede lo más recta posible, esto se consigue basculando la cadera hacia adelante. Además, durante la ejecución de la actividad, se ha de procurar no "sacar glúteos". Pero hay que cuidar en no exagerar bascular hacia delante, para no bloquear la cadera, las ingles. Como siempre, se debe buscar lo natural.

Alimentación

El desayuno cumple la función de brindar energía para comenzar las actividades cotidianas, por eso es tan importante que todos y sobre todo en los niños tengan un buen desayuno. El desayuno para los niños debe ser nutritivo, para ello existen recetas de comida, que ofrecen diferentes alternativas saludables para el desayuno infantil.

Desayuno 1

1 vaso de zumo de naranja exprimido con miel.

1 vaso de yogur con cereales.

2 tostadas con dulce.

Desayuno 2

- 1 vaso de licuado de plátano con leche.
- 1 sándwich tostado de jamón cocido y queso.

Desayuno 3

- 1 vaso de yogur bebible.
- 1 huevo revuelto.
- 2 tostadas con queso y dulce.

Desayuno 4

- 1 vaso de leche con cacao.
- 2 tostadas de pan con dulce y queso.
- 1 fruta.

Desayuno 5

- 1 vaso de yogur con frutas.
- 2 panqueques o crepés con miel.

Desayuno 6

- 1 vaso de arroz con leche.
- 1 vaso de zumo de naranja con miel.
- 2 tostadas de pan con dulce.

Desayuno 7

- 1 vaso de leche con cacao.
- 1 huevo revuelto con queso y jamón cocido.
- 1 vaso de zumo de naranja con miel.

Loncheras Nutritivas

- Alimentos que proporcionen energía (como panes integrales, cereales integrales, galletas sin relleno, queques caseros, frutas secas, pasas, etc.)

- Alimentos de origen animal bajos en grasa (como tortilla de huevo, huevos duros, jamones de pollo o pavo, jamón inglés, salchichas de pollo o pavo bajas en grasa, pollo a la plancha picado en cubitos, pollo deshilachado etc.)
- Alimentos lácteos; preferible descremados (leche, queso, yogurt, etc.).
- Alimentos con grasa vegetal (maní, pecanas, palta, aceitunas)
- Alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales integrales)

Actividades

Taller No. 1

PLAN DE CLASE No 1				
UNIDAD: DANZA			TEMATICA: Sanjuán,	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Amelie o blues)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales Sanjuán, Pasos básicos	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	El juego con bombas Columnas	Evaluación actitudinal

Fotografia Taller No. 1



Motivación

Objetivo: Dominar y desarrollar la velocidad de desplazamiento.

Nº de participantes: Parejas.

Material: Balón por pareja.

Desarrollo: Un jugador corre botando un balón, tratando de ser tocado por su adversario. Cuando considere oportuno o se encuentre en una situación comprometida puede depositar el balón en el suelo y correr a tocar una de las líneas del campo y volver por él. Su contrincante también debe ir hacia esa línea, pero únicamente puede tocar al jugador cuando tenga el balón.



Taller No. 2

PLAN DE CLASE No 2				
UNIDAD: Danza			TEMATICA: Folclore, El Yumbo:	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o rock)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales Yumbo folclore	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	El juego Columnas	Evaluación actitudinal

Fotografia Taller No. 2



Motivación

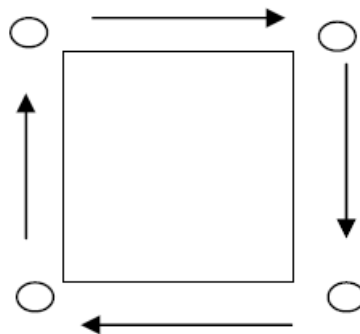
Nombre: Cacerías de colas

Objetivo: Estimular la velocidad y la coordinación para el baile

Materiales: Cassettes, cds, con música, grabadora.

Desarrollo:

Formamos 4 grupos ubicados uno en c/vértice de un cuadrado (mínimo 10 x 10m) cada integrante posee una “cola” de color correspondiente a su equipo. A la señal deben ir bailando a quitar las colas del equipo contrario en sentido a las agujas del reloj. Cada cola robada 1 punto al equipo.



Taller No. 3

PLAN DE CLASE No 3				
UNIDAD: Danza			TEMATICA: Albazo, capishca,	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Arabe o blues)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales Albazo Capishca	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Círculo Columnas	Evaluación actitudinal

Fotografia Taller No. 3



Motivación

Objetivo: Cooperación.

Nº de participantes: Parejas.

Material: Ninguno.

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

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



Taller No. 4

PLAN DE CLASE No 4				
UNIDAD: Danza			TEMATICA: Albazo, San Juanito corografía	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántica o reggaetton)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los dos ritmos musicales Albazo	15' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Círculo Columnas	Evaluación actitudinal

Fotografía Taller No. 4



Motivación:

Objetivo: Desarrollo de la Resistencia y Velocidad.

Nº de participantes: Parejas.

Organización: Las parejas estarán situadas libremente por el espacio, cada componente de la pareja tendrá un numero, uno será el 1 y el otro el 2.

Desarrollo: A la señal, el n°1 deberá pillar al n°2 si lo consigue, cambiarán de funciones.

Taller No. 5

PLAN DE CLASE No 5				
UNIDAD: Danza			TEMATICA: Ritmos folclóricos la tolada	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo clásico o amelie)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales Tolada	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Círculo Columnas	Evaluación actitudinal

Fotografía Taller No. 5



Motivación

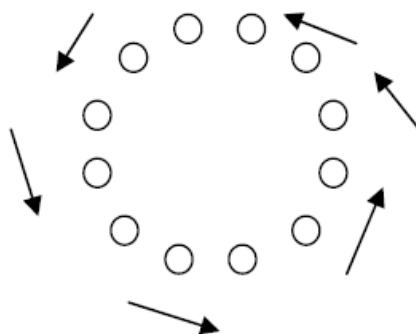
Nombre: Posta circular (velocidad en curva):

Objetivo: Estimular la coordinación en rondas

Materiales: Cassettes, cds, con música, grabadora.

Desarrollo:

Ubicados todos en ronda se divide al grupo en equipos por colores y a su vez a cada uno se le indica un número del 1 al 4. (Ese será el orden en que corran). A la señal sale el 1 de cada color y le entregará un testimonio o similar al 2 y así hasta terminar con el 4. El primer equipo en llegar tiene 4, luego 3, 2, y 1.





UNIDAD N° 3:

Caminata

Objetivos

Que el alumnado sea capaz de:

- Controlar su frecuencia cardiaca al principio y el final de los ejercicios.
- Mejorar su grado inicial de resistencia aeróbica.
- Conocer las diferentes características de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Valorar los efectos que produce la práctica de la resistencia en la salud.
- Tenga resistencia y fuerza.
- Reafirmar y ampliar las experiencias incrementando las relaciones interpersonales.

Concepto

El ejercicio ayuda a quemar grasa, tonifica los músculos, redistribuye mejor el peso, nos hace ver y sentir más jóvenes, nos ayuda a controlar el apetito, contrarresta el estrés y nos hace sentir más alerta

Alimentación

La nutrición para los adolescentes consiste en suministrar a los jóvenes que se encuentran entre los 12 y los 18 años, la suficiente cantidad de nutrientes para sus cuerpos.

Durante esta etapa, su hijo adolescente tendrá que sortear grandes esfuerzos en el camino de su crecimiento. El se volverá más alto y subirá de peso rápidamente. Asegúrese de mantener a su disposición una gran variedad de alimentos y refrigerios. Esto le dará suficientes nutrientes en los alimentos que él consume. Los nutrientes son las calorías, las proteínas, la grasa, las vitaminas y los minerales.

Cuidados Generales

Necesidad de nutrientes:

La cantidad de calorías y proteínas que su hijo adolescente necesita depende de su edad y peso. Divida las libras que pesa su hijo por 2.2 para que calcule el peso en kilogramos. La cantidad de calorías y proteínas que son necesarias para el crecimiento es mayor si su hijo participa en actividades deportivas. Pregúntele a su médico cual sería el peso ideal para su hijo adolescente en cada una de las fases del crecimiento. Esto puede ayudarle a subir o bajar el suministro de calorías para permanecer en el peso ideal.

Calorías

De 12 a 14 años: aproximadamente 45 a 55 calorías por kilogramo de peso

De 15 a 18 años: aproximadamente 40 a 45 calorías por kilogramo de peso

Proteínas

De 12 a 14 años: aproximadamente 1 gramo por kilogramo de peso.

De 15 a 18 años: aproximadamente 0.9 gramos por kilogramo de peso

Vitaminas y minerales: Su hijo adolescente no necesita tomar vitaminas o minerales adicionales si él sigue una dieta bien balanceada. Antes de darle suplementos vitamínicos o minerales a su hijo adolescente, hable con su médico.

Cambiando los hábitos alimenticios

Los adolescentes viven frecuentemente muy ocupados en la escuela, el trabajo y las actividades deportivas. Ayúdele a planificar el día, si él no puede estar en la casa a la hora de las comidas. Envíe con él refrigerios saludables o almuerzos empacados. Esto le evitará que consuma comidas poco saludables. Puede llevar refrigerios adicionales o alimentos que él pueda preparar rápidamente.

Alternativas para los grupos de alimentos

Dele a su hijo adolescente al menos una porción al día de alimentos ricos en vitamina C. También necesita una porción diaria de alimentos ricos en vitamina A. Estos incluye espinaca, calabacín, zanahorias o batatas. Elija carnes magras, pescado y alimentos avícolas, para su hijo adolescente. También dele leche al 2% y productos lácteos bajos en grasa después de los 2 años de edad para limitar el consumo de grasas saturadas. Evite los alimentos sofritos y los postres con alto contenido de grasa excepto en ocasiones especiales. Esto baja las probabilidades de contraer enfermedades cardíacas cuando llegue a la edad adulta. El menú de muestra que tiene 3000 calorías que mencionamos más adelante le ayudará a planear las comidas y los refrigerios. Si su hijo adolescente necesita más calorías, agregue diariamente más productos de cada uno de los grupos de alimentos.

Tamaño de las porciones

Use la lista del tamaño de las porciones para que mida bien los alimentos y bebidas.

- ✓ 1-1/2 tazas (12 onzas) de líquido equivale al tamaño de una lata de gaseosa.
- ✓ 1 taza (8 onzas) de alimentos equivale al tamaño de un puñado grande.
- ✓ 1/2 taza (4 onzas) de alimentos equivale a medio puñado grande.
- ✓ 1 onza de queso equivale más o menos a un cubo de 1 pulgada
- ✓ 2 cucharadas equivalen más o menos al tamaño de una nuez grande.
- ✓ 1 cucharada equivale más o menos al tamaño de la punta de su dedo pulgar (desde la última falange).
- ✓ 1 cucharadita equivale más o menos al tamaño de la punta de su dedo meñique (desde la última falange).
- ✓ Una porción equivale al tamaño de la comida después de cocinarla. Tres onzas de carne cocida equivalen aproximadamente al tamaño de baraja de naipes.

Acuerdos sobre su cuidado

Usted tiene el derecho de participar en el plan de cuidado de su hijo. Para participar en este plan, usted debe aprender acerca de la salud nutricional juvenil y el tratamiento. De esta forma, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir qué tratamiento se usará para su hijo. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

1. El precalentamiento

Antes de realizar cualquier ejercicio, tómese 5 a 10 minutos para calentar los músculos rígidos, camine despacio antes de empezar. Haga el mismo tipo de ejercicios después de caminar para ayudar a que los músculos se relajen después del entrenamiento.

Quienes deseen empezar un programa activo de caminatas, deben hacerlo de modo gradual. Siga estos consejos:

- ✓ Hágase de un cierto tiempo en la semana para el ejercicio.
- ✓ Evite hacer ejercicios justo después de la comida.
- ✓ Use ropa cómoda.
- ✓ Use zapatos que le proporcionen un buen apoyo y estén bien firmes. Los zapatos que resbalen le causarán ampollas o callos.

2. Los cinco puntos para una caminata correcta

1) Muévase a un ritmo constante. Sienta como aumentan los latidos de su corazón, y si se siente cómodo con el nivel alcanzado. Verifique el pulso para ver si está cumpliendo el nivel ideal requerido.

2) Mantenga la cabeza en alto, la espalda derecha, y meta la panza hacia dentro. Vaya en línea recta mientras mueve los brazos al ritmo de sus pasos.

3) Camine apoyando primero el talón y luego el resto del pie, hasta empujar hacia atrás con los dedos.

4) Tómelo con calma, con pasos largos pero que no sobrepasen el alcance natural de sus piernas.

5) Respire profundamente. Si camina animadamente, probablemente encontrará que trabaja mejor respirando por la boca.

3. Frecuencia

Menos de dos veces por semana produce poco o ningún cambio significativo en nuestro cuerpo, insisten los expertos. Lo ideal es tres o más veces por semana. Pero si en los momentos presente no puede más de una a dos veces por semana, no se desanime. Empiece y verá que con el tiempo se le hará más agradable y placentero y sin darse cuenta notará que lo estará haciendo tres o más veces por semana. En cuanto a la distancia, recomiendo caminar por lo menos de 1km-10km por semana como etapa inicial. Aumente gradualmente la frecuencia y la distancia.

4. Antes de iniciar

Muy importante es el planificar su rutina y su ruta. Asegúrese de apartar el tiempo necesario. No lo deje a la casualidad. Hágalo como una costumbre. Esto reforzará su voluntad.

Vístase en forma adecuada y de acuerdo con los cambios climatológicos. Por eso es mejor estar sobreprotegido que lamentarse por la falta del mismo. Su zapatos deben ser bajo en peso (menos de 11 onzas) y que le ajusten cómodamente. Los mismos deberían ser flexibles en su porción anterior pero con la suela del talón firme y con un buen arco de soporte y por lo menos de 1/4 a 1/2 pulgadas de espacio entre su dedos y el final del calzado. Cómprelo en la tarde y asegúrese de medirlo con las medias que piensa usar para caminar. Asegúrese de que su calzado este bien acolchonado, de manera que pueda ayudar absorbe el impacto de su pie con el suelo.

5. Durante su caminata

El caminar debiera ser el tiempo para respirar, para meditar y/o de mejorar su comunicación con Dios y con sus semejantes. Mire las nubes, siéntase parte de su ambiente. El caminar es un tónico para su mente como para su cuerpo. Esto impartirá vigor a sus fuerzas, robustecerá sus fuentes de energía y promoverá un estado emocional más vibrante. Usted le debe esto a su mente y a sus emociones. Notará que en la mayor parte del tiempo el mero hecho de caminar (i.e. el movimiento en sí) le ayudará a tornar sus momentos bajos (i.e. emocionales) en momentos refrescantes y relajantes. Realmente el caminar sirve como una válvula de escape para el estrés. Comience gradualmente, en especial si su familia le acompaña Camine unos 30 minutos dos a tres veces por semana. Aumente su distancia gradualmente cada semana. Comience a un ritmo que le sea cómodo. Aumente su velocidad lentamente. Haga ejercicios de estiramiento. 5 minutos antes y después de su caminata. Respire profundo cada 10-15 pasos las primeras 100 yardas. No camina entre las 10:30 am a 2:30 pm, a menos que lo haga en un lugar bajo techo. No abuse del ejercicio. Si nota que se le acorta la respiración o le es difícil hablar o se siente mareado o con dolor, pare y descanse. Si le es posible notifiqué su doctor.

6. Reglas de Seguridad

Para los expertos nada estimula más que una caminata, pero si se está recuperando de una enfermedad o posee problemas cardíaco, de diabetes, de hipertensión arterial, o cualquier enfermedad crónica o debilitante, consulte con su médico. Este reportaje no debiera sustituir el consejo de su médico. Para terminar, recuerde que la clave de una caminata libre de accidentes es unos buenos zapatos. Además siempre trate en lo posible de caminar acompañado. Si lo hace muy temprano o al anochecer asegúrese que el lugar escogido tenga buen alumbrado eléctrico. Vístase con un ropaje o vestimenta cuyo material posea colores reflectivos. Por otro lado, lleve consigo algún tipo de identificación personal, en especial si es alérgico o usa lentes de contacto o esta tomando medicinas especiales.

Actividades

Taller No. 1

Motivación

Denominación: “Jirafas y elefantes “

Objetivo: Animación y concentración.

Desarrollo

Todos los participantes forman un círculo quedando uno en el centro. El que se coloca en el centro señala a otro diciéndole: “jirafa” o “elefante”. Si dice jirafa, el señalado deberá juntar las manos en alto y sus compañeros vecinos deberán cogerle los pies. Si dice elefante, deberá simular una trompa con sus manos y sus vecinos las orejas con las suyas. Quien esté distraído y no cumpla la indicación, pasará al centro, señalando a un nuevo compañero hasta que alguno de ellos se equivoque.

Observaciones: También se puede hacer imitando a otros animales. La técnica es muy divertida ya que hay que poner mucha atención.

Primera caminata: ejercicio suave de recuperación (caminata)

Lugar: Paseo ecológico

Tiempo: 30min.

1. Calentamiento a través de la motivación y ejercicios básicos de calentamiento
2. Caminar 5 minutos a paso medio
3. Caminar 20 minutos a paso rápido,
4. Caminar 5 minutos a paso medio



Taller No. 2

Motivación

Nombre del Juego: Agua, Fuego, Aire

Recursos: Patio o gimnasio.

Desarrollo: Los alumnos/as se disponen libremente por el patio y en carrera suave se van desplazando mientras atienden las órdenes del maestro/a. Al grito de AGUA los alumnos/as deben pararse lo mas rápidamente que puedan; al grito de FUEGO deben sentarse y al grito de AIRE deben tumbarse.

Normalmente se señalan los alumnos/as que se han confundido al ejecutar las órdenes y se sigue jugando hasta que el motivo del juego se haya cumplido.

Reglas: No se debe empujar a los compañeros/as.

Segunda caminata: Ejercicio suave de recuperación (caminata)

Lugar: Parque Luis A. Martínez

Tiempo:

1. Calentamiento a través de la motivación y ejercicios básicos de calentamiento
2. Caminar 5 minutos a paso lento
3. Caminar 10 minutos a paso medio,
4. Caminar 30 segundos a paso rápido,

Retorno

5. Caminar 5 minutos a paso lento
6. Caminar 30 segundos a paso rápido
7. Caminar 10 minutos a paso lento
8. Caminar 5 minutos



Taller No. 3

Motivación

Denominación: “Pollo pía”

Objetivo: Como distensión y elemento para introducir energía, motivación al grupo.

Desarrollo: Los participantes se ponen en un círculo, sentados en sillas; a una persona le tapamos los ojos. Ésta se tiene que sentar encima de alguien y decir: “pía pollo”, el que está debajo tiene que piar y la persona que está sentada encima tiene que adivinar quién es?. También le palpa. Si acierta quien es el que ha piado, se coloca en su sitio y el que ha piado pasa al centro; y así sucesivamente.

Material: Sillas y pañuelo.

Observaciones: En vez de piar puede cantar una canción, recitar un poema, hacer el ruido de otro animal, etc... De esta técnica el resto de participantes se encuentran distendidos al ver lo que realiza el compañero.

Tercera caminata: Ejercicio suave de recuperación (caminata)

Lugar: Parque Socavón

1. Calentamiento a través de la motivación y ejercicios básicos de calentamiento
2. Caminar 5 minutos a paso lento
3. Caminar 10 minutos a paso medio,
4. Caminar 30 segundos a paso rápido

Retorno

5. Caminar 5 minutos a paso lento.
6. Caminar 30 segundos a paso medio.
7. Caminar 10 minutos a paso rápido.
8. Caminar 5 minutos de relajación.



Taller No. 4

Motivación

Tipo de juego: Capacidad motora de resistencia para la caminata

Efecto del juego: Mejora de la resistencia con desplazamiento.

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: El profesor dice el nombre de un participante y todos los demás deberán de perseguirlo mientras el otro escapa.

Cuarta caminata: Ejercicio básico (caminata)

Lugar: Casigana

1. Calentamiento 10 minutos a través de la motivación y ejercicios básicos de calentamiento
2. Caminar 5 minutos a paso lento
3. Caminar 10 minutos a paso intensidad media
4. Caminar 30 segundos a paso rápido

Retorno

5. Caminar 5 minutos a paso lento
6. Caminar 30 segundos a paso rápido
7. Caminar 10 minutos a paso intensidad medio
8. Caminar 5 minutos de relajación



Taller No. 5

Motivación

Nombre: Caminata en voz alta para mejorar tu agilidad mental

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Desarrollo:

- Comenzar gradualmente a caminar unos 5 minutos.
- El docente dará unas palabras en desorden de una frase
- El estudiante deberá ordenar la frase mientras camina.

Quinta caminata: Ejercicio básico (caminata)

Lugar: Parque de Atocha

1. Calentamiento a través de la motivación y ejercicios básicos de calentamiento
2. Caminar 5 minutos a paso lento
3. Caminar 10 minutos, suave
4. Caminar 5 minutos intensidad media
5. Caminar 20 minutos rápido

Retorno

6. Caminar 5 minutos lento
7. Caminar 10 minutos, muy suave
8. Caminar 20 minutos rápido
9. Caminar 5 minutos relajamiento



MATERIAL DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- BASTIDAS, Paco, Estrategias y técnicas didácticas , S&A Editores, 2001
- DINACAPED (1992): Fundamentos Psicopedagógicos del proceso de enseñanza aprendizaje, Ecuador
- Dr. CHÁVEZ, Enrique y Lic. SANDOVAL, Lorena (2011) “La utilización del Tiempo libre y su relación con el Sedentarismo, en los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí. Propuesta alternativa”
- DURAN, Juan (1998): Paradigmas psicopedagógicos
- FRAGA, Rafael (2002): Investigación Educativa, Quito, Ecuador
- FUENTES, Patricio (1997): Técnicas de Trabajo Individual y de Grupo en el Aula, Madrid, España.- CAZARES; Fidel, Integración de los Procesos Cognitivos para el Desarrollo de la Inteligencia, Ed. Trillas S.A., México, 1999, DICCIONARIO, Ciencias de la Educación, Tomo I, Edición Riodvero, 1983- IZQUIERDO, Ciriaco, Técnicas de Estudio y Rendimiento Intelectual, Ed. Trillas S. A., México, 1998.
- IZQUIERDO, Enrique (2000) “Didáctica y Aprendizaje Grupal” 16ª. Edición. Imprenta Cosmos. Loja Ecuador
- LEIVA, Francisco, Nociones de Metodología de Investigación Científica, DIMAXI, Quito, Ecuador, 2002
- LNS, DICCIONARIO ESTUDIANTIL, 1999, Cuenca Ecuador:
- MEC, Reforma Curricular Básica, Quito-Ecuador, 2001
- MONTENEGRO, Tamara (2002)“Cultura Física y el rendimiento escolar”. (en línea).Disponible en <http://tamaramontenegro.bligoo.com/content/view/177615/Importancia-de-la-Cultura-Fisica-en-el-Rendimiento-Escolar.html>. (fecha de consulta: 30-03-2011)

- OCEANO CENTRUM (2005) “Enciclopedia práctica de la pedagogía” Ediciones OCEANO-CENTRUM. Barcelona-España
- RAMOS, Víctor (2006) “Análisis del Tiempo Libre y la Cultura Física de los Niños de Cuarto Año de Educación Básica de los Colegios Militares de la ciudad de Quito durante el Año Lectivo 2005-2006. Propuesta Alternativa”
- SALGUERO, Marco Antonio, Planificación Curricular, Editora Andina, Quito-Ecuador, 1991
- SANTILLANA, Evaluación del aprendizaje, Quito-Ecuador, 2001
- VASCONEZ, Grecia, Diseño Curricular 1997

FUENTES EXPERTAS

- *Dr. Enrique Chávez, profesor de Medicina Deportiva de la FEFDER.*

FUENTES ELECTRÓNICAS

- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Bajo-Rendimiento/41488.html>
- http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/proyeto-centro-apoyo-academico-ni%C3%B1os-etapa-escolar/id/52150367.html
- http://www.educacion.gov.ec/_upload/resultadoPruebasWEB.pdf
- <http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/article-119470.html>
- <http://fiucv.blogspot.com/2010/08/rendimiento-academico.html>
- <http://tamaramontenegro.bligoo.com/content/view/177615/Importancia-de-la-Cultura-Fisica-en-el-Rendimiento-Escolar.html>
- http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/deporte_ninno_adolescente.htm
- <http://tamaramontenegro.bligoo.com/content/view/177615/Importancia-de-la-Cultura-Fisica-en-el-Rendimiento-Escolar.html>
- <http://umbralanaerobico.blogspot.com/2010/02/cultura-fisica-y-rendimiento-escolar.html>

Anexos

ANEXO No. 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CUESTIONARIO DIRIGIDO A LAS ESTUDIANTES

Objetivo: Estudiar la incidencia de la Cultura Física en el Rendimiento Académico para por medio de esta información incentivar a la práctica masiva.

Instructivo: Este cuestionario tiene como finalidad recopilar información sobre la CULTURA FISICA Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO por tal motivo se le solicita muy comedidamente, contestar las siguientes preguntas con la mayor objetividad, ya que de ello dependerá el éxito de este trabajo.

1. ¿Le gusta realizar las prácticas de la Cultura Física?

SI.....NO.....A VECES.....

2. ¿El docente de Cultura pone en práctica la motivación en su desempeño profesional?

SI.....NO.....A VECES.....

3. ¿En las clases de Cultura Física el docente ha empleado el juego como parte del proceso de enseñanza aprendizaje?

SI.....NO.....A VECES.....

4. ¿En su tiempo libre ha practicado algún deporte?

SI.....NO.....A VECES.....

5. ¿En la práctica deportiva, el docente realiza las siguientes actividades?

Baloncesto.....Voleibol.....
Fútbol.....Gimnasia.....
Atletismo.....

6. ¿En los últimos 7 días cuál de estas actividades realizó usted?

caminatas,..... baile..... o danza.....

7. ¿Los 5 docentes de Matemática Estudios Sociales, Ciencias Naturales y Lenguaje y Comunicación han realizado juegos como estrategias para la enseñanza - aprendizaje?

SI.....NO.....A VECES.....

8. ¿El docente de Matemática y Estudios Sociales realiza talleres en donde Ud. pone en práctica sus habilidades y destrezas?

SI.....NO.....A VECES.....

9. ¿En las clases de Cultura Física, Matemática y Estudios Sociales se pone en práctica las normas de éticas y morales?

SI.....NO.....A VECES.....

10. ¿Recomendaría usted que su profesor de Matemática y Estudios Sociales utilicen estrategias didácticas, como el juego para el proceso de enseñanza aprendizaje?

SI.....NO.....

11. ¿En que área del conocimiento tiene mejor rendimiento académico?

Lengua y Literatura.....

Matemática.....

Estudios Sociales.....

Ciencias Naturales.....

12. ¿Participaría en actividades extracurriculares físicas, deportivas y recreativas?

SI.....NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Lic. ROCÍO SUÁREZ

ANEXO No. 2

UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL "PEDRO FERMIN CEVALLOS"

Promedios de Aprovechamiento del Primer Trimestre

Tercero Bachillerato Ciencias

Periodo lectivo 2011-2012
Estudiantes: 64

ASIGNATURA	A	# INSUF.	B	# INSUF.	PROMEDIO
MATEMATICA	15,40		14,35	6	14,88
LENGUA Y LITERATURA	14,37	9	16,89	1	15,63
IDIOMA EXTRANJERO	14,80	6	16,00	3	15,40
COMPUTACION	16,82	1	16,37	2	16,60
FISICA	15,08	1	13,82	10	14,45
QUIMICA	13,57	16	14,26	8	13,92
BIOLOGÍA	17,13	1	16,64	1	16,89
CULTURA FISICA	18,62		18,41		18,52
DESARROLLO DEL PENSAMIENTO FILOSOFICO	15,86		15,16	2	15,51
EDUCACION AMBIENTAL	16,38		17,06	1	16,72
HISTORIA DE LIMITES	16,01	2	15,89	2	15,95
REALIDAD NACIONAL	15,5	3	15,46	3	15,48
ECONOMIA	17,92		17,92		17,92
CIVICA	18,67		15,73	1	16,20
EDUCACION EN VALORES	15,58		16,65		16,12
TOTAL					15,01

Fuente: Secretaría de la Institución

UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL "PEDRO FERMIN CEVALLOS"

Promedios de Aprovechamiento del Segundo Trimestre

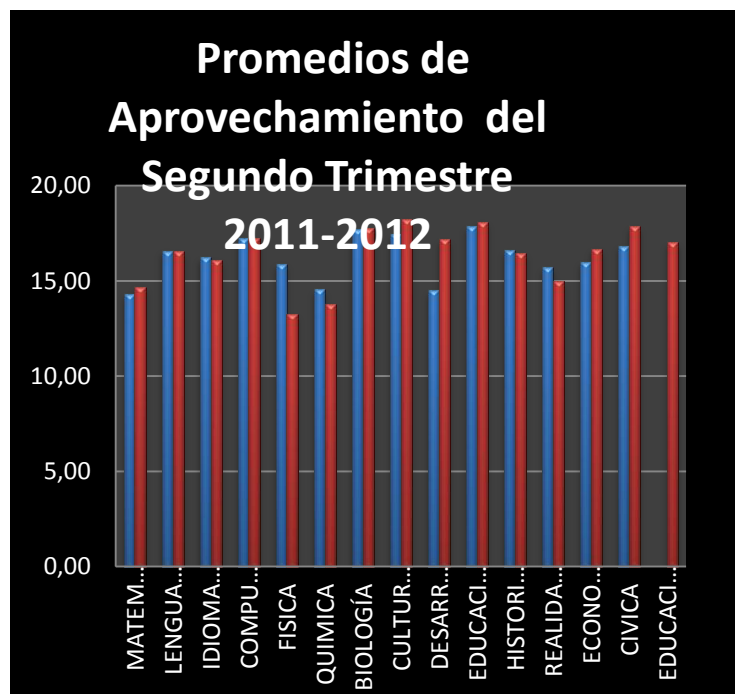
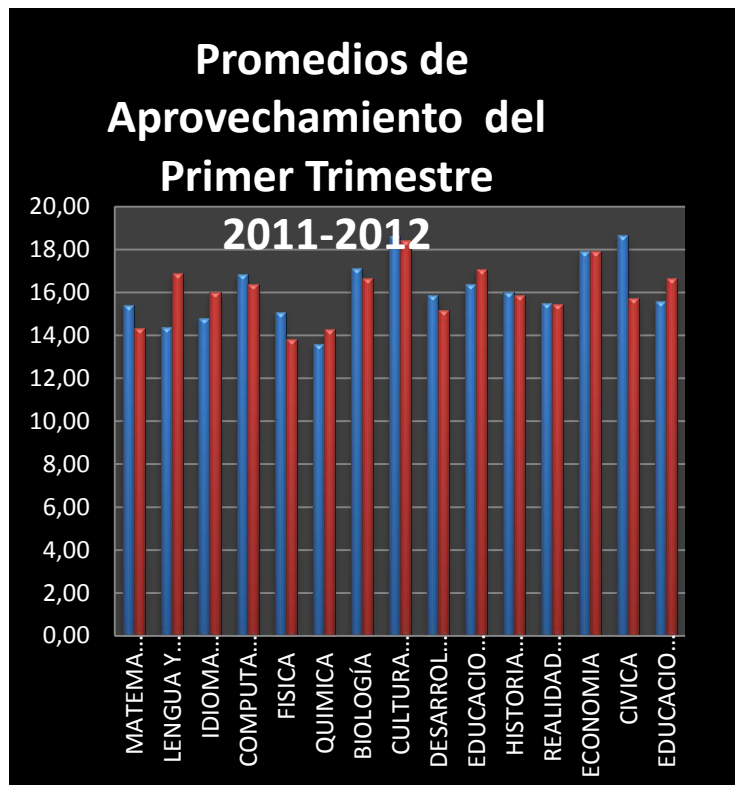
Tercero Bachillerato Ciencias

Periodo lectivo 2011-2012

Estudiantes: 64

ASIGNATURA	A	# INSUF.	B	# INSUF.	PROMEDIO
MATEMATICA	14,30	8	14,68	7	14,49
LENGUA Y LITERATURA	16,57	1	16,54	1	16,56
IDIOMA EXTRANJERO	16,24	1	16,10	3	16,17
COMPUTACION	17,26	2	17,23		17,25
FISICA	15,89		13,24	14	14,57
QUIMICA	14,54	8	13,76	12	14,15
BIOLOGÍA	17,69	1	17,74		17,72
CULTURA FISICA	17,44		18,24		17,84
DESARROLLO DEL PENSAMIENTO FILOSOFICO	14,49	3	17,17		15,83
EDUCACION AMBIENTAL	17,84		18,08		17,96
HISTORIA DE LIMITES	16,6		16,45	1	16,53
REALIDAD NACIONAL	15,72	1	15,01	4	15,37
ECONOMIA	15,99		16,67		16,33
CIVICA	16,83		17,84		17,34
EDUCACION EN VALORES			17,02		17,02
TOTAL					17,342

Promedios de Aprovechamiento 2011-2012



RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

NOMBRE DE LA ESPECIALIDAD: Técnico en Administración

AÑOS LECTIVOS	RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO											
	PRIMERO				SEGUNDO				TERCERO			
	Estudiantes en el rango de				Estudiantes en el rango de				Estudiantes en el rango de			
	0 - 10	11 - 15	16 - 18	19 - 20	0 - 10	11 - 15	16 - 18	19 - 20	0 - 10	11 - 15	16 - 18	19 - 20
2007 valores absolutos	0	6	14	2	0	0	17	1	0	1	12	0
2007 porcentajes	0	27	64	9	0	0	94	6	0	8	92%	0
2008 valores absolutos	1	13	12	0	0	2	17	3	0	1	14	1
2008 porcentajes	4	50	46	0	0	9	77	14	0	6	88%	6
2009 valores absolutos	1	9	21	0	0	2	12	1	0	0	15	5
2009 porcentajes	3	29	68	0	0	13	80	7	0	0	75	25
2010 valores absolutos	0	0	30	4	0	0	21	2	0	0	7	7
2010 porcentajes	0	0	88	12	0	0	91	9	0	0	50%	50
2011 valores absolutos	0	7	26	3	0	6	25	0	0	0	20	1
2011 porcentajes	0	19	72	8	0	19	81	0	0	0	95%	5

Análisis:

Los beneficios de la Cultura Física a edades tempranas han sido largamente descritos por los médicos y en épocas como las actuales, en que crece el sedentarismo entre los más chicos, se los vincula a la prevención de enfermedades.

Pero es necesario que se hable de la relación entre la Cultura Física y buen rendimiento académico. Establecer el alcance de ese vínculo es lo que se propuso la investigadora, para eso, las estudiantes del tercer año de bachillerato repasaron actividades extracurriculares como baile, caminata, danza y su desempeño académico realizados en el segundo Bimestre han aumentado en un punto (1) al promedio de curso. La principal conclusión alcanzada establece que la actividad física mejora el rendimiento escolar de los chicos.

Cronograma

Tiempo Meses Actividades	2011-2012																															
	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Selección del tema	█	█																														
2. Elaboración del capítulo I		█	█																													
3. Elaboración del capítulo II			█	█																												
4. Elaboración del capítulo III y VI				█																												
5. Presentación del Proyecto					█	█																										
6. Recolección de la Información						█	█	█	█	█	█	█																				
7. Procesamiento ya análisis de resultados										█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█												
8. Formulación y elaboración de la propuesta																	█	█	█	█	█	█	█	█								
9. Redacción final del informe																					█	█	█	█	█	█	█	█				
10. Presentación y defensa																									█	█	█	█	█	█	█	█