



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**  
**RECREACIÓN.**

**TEMA:**

ESTRATEGIA LÚDICA-DIDÁCTICA PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN ESCOLAR DURANTE EL CALENTAMIENTO, EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “26 DE JUNIO”, EN LA CIUDAD DE MANTA.

**AUTOR:**

FRANCISCO ACERO RUEDA.

**DIRECTOR DE**  
**TESIS:**

Lic. TELMO HIDALGO BARRETO, Mgs.

**MANTA**

**MANABÍ - ECUADOR**

**2016-2017**

## **TEMA.**

ESTRATEGIA LÚDICA-DIDÁCTICA PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN ESCOLAR DURANTE EL CALENTAMIENTO, EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “26 DE JUNIO”, EN LA CIUDAD DE MANTA.

## **CERTIFICADO DEL TUTOR**

QUE LA PRESENTE TESIS DE GRADO, ELABORADA POR EL EGRESADO FRANCISCO ACERO RUEDA, CON EL TEMA: **“ESTRATEGIA LÚDICA-DIDÁCTICA PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN ESCOLAR DURANTE EL CALENTAMIENTO, EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “26 DE JUNIO”, EN LA CIUDAD DE MANTA”**, CUMPLE CON TODOS LOS REQUERIMIENTOS ESTABLECIDOS EN LA ELABORACION Y PROCESO DE UNA; POR LO TANTO DEJO CONSTANCIA A UD, SEÑOR DECANO, QUE LA TESIS SE ENCUENTRA DENTRO DE LOS PARAMETROS NORMALES PARA QUE SE CONTINUE CON EL PROCESO REGULAR DE TITULACION.

**Lic. TELMO HIDALGO BARRETO, Mgs.**

**DIRECTOR DE TESIS**

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

DEJO CONSTANCIA, QUE EL PRESENTE INFORME DE INVESTIGACIÓN, PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN; ASI COMO LOS RESULTADOS QUE SE MUESTRAN EN EL MISMO, SON EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DEL AUTOR.

**FRANCISCO ACERO RUEDA.**

## **DEDICATORIA**

ESTE TRABAJO REALIZADO POR MI ESFUERZO, CONSTANCIA Y DEDICACIÓN; Y LOGRADO POR EL APOYO Y ASESORÍA DE MI DIRECTOR DE TESIS, LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “26 DE JUNIO” DE LA CIUDAD DE MANTA, DOCENTES Y MIS COMPAÑEROS DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN DE LA ULEAM.

LO DEDICO A:

MI FAMILIA, POR DARME EL APOYO SUFICIENTE Y LA CONFIANZA NECESARIA PARA MI CRECIMIENTO PROFESIONAL Y HUMANO.

**FRANCISCO ACERO RUEDA.**

## **AGRADECIMIENTO**

QUIERO APROVECHAR PARA AGRADECER DE MANERA INFINITA A TODOS QUIENES DE ALGUNA MANERA CONTRIBUYERON A LA CULMINACIÓN DE ESTE TRABAJO:

A LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN DE LA ULEAM, QUE CONTRIBUYERON EN MI FORMACIÓN PROFESIONAL Y HUMANA.

A MI DIRECTOR DE TESIS POR LA CONSTANCIA EN LA ASESORÍA PARA LLEVAR ADELANTE ESTE PROYECTO.

A MI FAMILIA POR SU APOYO INCONDICIONAL.

A TODOS,

GRACIAS

**FRANCISCO ACERO RUEDA.**

## RESUMEN

El calentamiento como una de las parte más importante de la clase de Educación Física, ha sido objeto de trabajo de muchos autores, sin embargo se ha insistido mucho en los aspectos fisiológicos y metodológicos, lo que evidencia que no siempre se tienen en cuenta los aspectos motivacionales y afectivos de los estudiantes. La investigación parte de la **problemática** de la poca participación activa de los estudiantes, durante el calentamiento, la que se enfrenta con un enfoque contemporáneo, otorgándole al estudiante el papel protagónico en el proceso de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física. El estudio planteó como **objetivo** elaborar una estrategia que potencie la participación escolar durante el calentamiento en las clases de Educación Física, en el 9no año de la Unidad Educativa “26 de Junio” del cantón Manta. La aplicación de la estrategia permitió diagnosticar el estado actual de la problemática con la utilización de encuestas, entrevistas y la observación; y la intervención investigativa pedagógica, misma que tuvo como centro a un conjunto de juegos para el calentamiento. Los resultados de la aplicación de la estrategia permitieron concluir que los estudiantes participan de forma muy activa y activa, durante las clases, en que se aplicó la experiencia pedagógica, afirmando la hipótesis planteada.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	8
<b>CAPITULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y EMPÍRICOS QUE SUSTENTAN LA ESTRATEGIA LÚDICA-DIDÁCTICA PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN ESCOLAR DURANTE EL CALENTAMIENTO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. ....</b>	<b>13</b>
I.1 El calentamiento. Definición, objetivos, tareas, tipos y principales características en los modelos de enseñanza de la Educación Física. ....	13
I.2 El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. Definición de Educación Física y tendencias contemporáneas.....	19
I.3 Las características de los estudiantes que cursan el 9no año de Educación General Básica y Bachillerato.....	21
<b>CAPÍTULO II. ESTUDIO DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DEL CALENTAMIENTO EN LA CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL 9no AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “26 DE JUNIO” DE LA CIUDAD DE MANTA.....</b>	<b>26</b>
II. 1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	26
II. 2 Resultados de las observaciones realizadas a las clases de Educación Física.....	30
II.3 Resultados de la entrevista realizada a la profesora de Educación Física.....	32
II.4 Resumen del diagnóstico realizado al proceso del calentamiento del 9no año en la Unidad Educativa “26 de Junio”.....	33
<b>CAPÍTULO III. LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA LÚDICA-DIDÁCTICA PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN ESCOLAR DURANTE EL CALENTAMIENTO, EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “26 DE JUNIO”, EN LA CIUDAD DE MANTA.....</b>	<b>36</b>
III. 1 Objetivo general, etapas y contenido de la estrategia lúdica-didáctica.....	36
III.2 Criterios para la selección de los juegos y una serie de juegos que pueden aplicarse o adaptarse para su aplicación al calentamiento.....	41
III.3 Resultados de la aplicación de la estrategia lúdica-didáctica en la muestra de la investigación.....	48
CONCLUSIONES.....	51
BIBLIOGRAFÍA.....	52
ANEXOS.....	53

## **INTRODUCCIÓN**

La Educación Física como parte de la formación integral de la personalidad del escolar, es un proceso que pretende desarrollar las destrezas motoras y las capacidades de rendimiento físico, además de sus cualidades morales y volitivas. Por esta razón la clase de Educación Física debe tener un carácter educativo e instructivo, que responda a las exigencias pedagógicas contemporáneas.

Este planteamiento anterior es congruente con los postulados de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación de la República del Ecuador, vigente desde el 10 de agosto de 2010; en ella se explicita que la Educación Física “es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera formal integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas.”

## **PROBLEMATIZACIÓN.**

La clase de Educación Física como proceso de enseñanza-aprendizaje está estructurada en tres partes: inicial, principal y final; cada una de ellas desempeña una función específica. La parte inicial tiene la misión de preparar las condiciones para desarrollar el contenido esencial de la clase; la parte principal, por su parte es la encargada de desarrollar las habilidades, capacidades y conocimientos; y la final debe contribuir a la recuperación, reorganización, así como, preparar las condiciones para las próximas actividades docentes, especialmente lo relacionado con la motivación.

La parte inicial de la clase concibe el calentamiento, que a su vez constituye la actividad más importante de esta parte; para que cumpla sus objetivos deben aplicarse actividades físicas sencillas, de intensidad moderadamente progresiva, que garanticen la preparación fisiológica, morfológica, motriz, afectiva y cognoscitiva para que el estudiante pueda

enfrentar de manera coherente la parte principal de la clase; es la actividad que mayor tiempo ocupa dentro de la parte inicial con un tiempo que oscila aproximadamente entre 5 y 7 minutos.

El calentamiento es de vital importancia, no sólo por sus efectos desde el punto de vista del movimiento, sino que al estar presente al inicio de la clase, puede transmitir la calidad, el dinamismo y la motivación con que se realizan sus actividades al resto de las partes de la clase, de ahí que constituya el hilo central de nuestra investigación.

El calentamiento suele desarrollarse durante las clases de Educación Física de diferentes maneras, una de las tendencias más utilizadas es la tradicional, que utiliza ejercicios rutinarios o tareas definidas poco variadas, y en un orden riguroso, donde el profesor mantiene una conducta directiva, autoritaria y el estilo de enseñanza más empleado es el mando directo o la asignación de tareas.

Un modelo de enseñanza – aprendizaje tradicional, para la clase de Educación Física, lo identificamos con la tendencia pedagógica en la cual el profesor tiene un papel muy preponderante, mientras que el alumno es un ente pasivo, reproductor de conocimientos acabados. Esta tendencia se caracteriza además por el enfoque memorístico, la repetición estandarizada de acciones motrices, el aprendizaje analítico de modelos de movimientos de lo simple a lo complejo; con el propósito de ir formando estereotipos dinámicos.

Igualmente es muy común que el docente de Educación Física emplee el modelo del “Dejar Hacer” que se caracteriza porque el profesor permite realizar cualquier tipo de actividad motriz a voluntad de los estudiantes, lo que denota espontaneidad en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

La Educación Física en la Educación General Básica y Bachillerato, en el Ecuador, está regida por un mesocurrículo que, aunque flexible, delinea los elementos didácticos que

deben converger en el proceso de enseñanza-aprendizaje; aquí se explicitan los objetivos motrices, afectivos y cognitivos, por bloques de contenidos, que permiten alinear los objetivos, y tipos de calentamiento por cada una de las clases proyectadas.

La tendencia a desarrollar el calentamiento de forma tradicional y espontánea en las clases de Educación Física, está asociada a la forma, en que se realizan, en la Unidad Educativa “26 de Junio”, de la ciudad de Manta.

### **UBICACIÓN Y CONTEXTO.**

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa “26 de Junio”, de la ciudad de Manta. En esta unidad educativa se desarrollan prácticas pre profesionales de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, lo que constituye un importante espacio para llevar adelante experiencias pedagógicas, que promuevan soluciones a los problemas del proceso de enseñanza - aprendizaje, en el proceso de formación del profesional de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.

El currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato (EGB), en vigencia desde el año 2012, se aplica en la Unidad Educativa “26 de Junio”, lo que constituye una gran oportunidad para el desarrollo de las habilidades profesionales de los estudiantes que realizan sus prácticas pre profesionales, lo que ofrece mucha pertinencia al contexto investigativo.

Este contexto investigativo en la Unidad Educativa “26 de Junio”, ofrece las condiciones materiales y humanas suficientes para llevar adelante la investigación.

### **SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA.**

Las exigencias actuales del mesocurrículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato, indican un proceso de enseñanza – aprendizaje organizado, estructurado, que requiere de una proyección estratégica para el alcance de los logros de aprendizaje que plantea en materia de destrezas motoras y capacidades

físicas; sin embargo en relación al calentamiento de la clase, que se desarrolla en la Unidad Educativa “26 de Junio” se denota que existe espontaneidad, carente de planificación, lo que limita una adecuada articulación con el contenido motriz y afectivo-motivacional de la parte fundamental de la clase.

#### **PREGUNTAS SIGNIFICATIVAS.**

1. ¿Qué aspectos teóricos y empíricos deben sustentar un calentamiento que promueva la participación activa de los estudiantes?
2. ¿Qué característica tiene el proceso del calentamiento que se desarrolla la Unidad Educativa “26 de Junio” de la Ciudad de Manta?
3. ¿Qué estructura y contenido debe tener el calentamiento de la clase de Educación Física en la Unidad Educativa “26 de Junio”, que promueva la participación activa de los estudiantes?
4. ¿Qué acciones deben desarrollarse para comprobar el efecto que pueda tener una nueva estructura y contenido del calentamiento en la Unidad Educativa “26 de Junio” de la Ciudad de Manta?

#### **DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.**

En observaciones sistemáticas que se han realizado a las diferentes clases de Educación Física en la Unidad Educativa “26 de Junio”, se ha podido apreciar que los docentes no le ofrecen mucha importancia al calentamiento, como actividad motriz, afectiva y cognitiva, previa y necesaria, a la ejecución del contenido de la parte principal de la clase, de tal forma que al no tener una planificación sistemática, en muchos casos no se realiza y en otros es espontánea, lo que trae como resultado, por una parte, la falta de motivación escolar por esta actividad y por otra, el carácter pasivo de la participación de los estudiantes durante el calentamiento.

#### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA A INVESTIGAR.**

¿Cómo concebir el calentamiento en las clases de Educación Física de la Unidad Educativa “26 de Junio” de la Ciudad de Manta, que favorezca la participación activa de los estudiantes?

### **JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.**

El mesocurrículo de Educación Física, que se puso en vigencia en el año 2012, y el actual de 2016, en el régimen costa, enfocan un proceso de enseñanza – aprendizaje, en la Educación General Básica y Bachillerato, donde el estudiante se convierta en el centro del proceso y sujeto de su propio aprendizaje; ello implica que las actividades docentes se desarrollen con los medios de la actividad física que proporcionen satisfacción a los alumnos; sin embargo en este documento no hace referencia al calentamiento como una parte importante de la parte inicial de la clase, ni ofrecen recomendación sobre cómo estructurarlo, ni con qué contenido enfrentar una estrategia didáctica, que permitan alcanzar los objetivos planteados en ese mesocurrículo. Desde esta perspectiva se revela el **valor académico de esta investigación.**

Desde el punto de vista teórico y epistemológico el calentamiento es una tema recurrente en la literatura científica de las ciencias de la Cultura Física, lo que permitió la suficiente argumentación y fundamentación de la estructuración y nuevo contenido del calentamiento con objetividad científica; concretando una sistematización de la multiplicidad de ideas, conceptos, principios y propuestas de investigadores que abordan la temática; certificando el carácter científico de esta investigación, lo que refleja su **valor y pertinencia teórica y científica.**

El trabajo investigativo pretende dejar ejemplos de cómo establecer estrategias institucionales para el tratamiento del calentamiento en la clase de Educación Física, a partir de solucionar problemáticas reales del contexto educativo, que partan de las

características grupales de los sujetos de aprendizajes. La tesis en esta dirección evidencia un **valor institucional y social**.

### **OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN.**

Diseñar una estrategia lúdica-didáctica que potencie la participación escolar durante el calentamiento en las clases de Educación Física de noveno año de la Unidad Educativa “26 de Junio” de la ciudad de Manta.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

1. Caracterizar el estado actual en la ejecución del calentamiento en las clases de Educación Física con estudiantes del noveno año de EGB, en la Unidad Educativa “26 de Junio”, de la ciudad de Manta.
2. Diseñar la estructura de la estrategia para desarrollar el calentamiento en la clase de Educación Física en la Unidad Educativa “26 de Junio”, en la ciudad de Manta.
3. Conocer el efecto de la aplicación de la estrategia para el desarrollo del calentamiento, en un grupo de estudiantes de noveno año de EGB, de la Unidad Educativa “26 de Junio”, en la ciudad de Manta.

### **HIPÓTESIS.**

La aplicación de una estrategia lúdica-didáctica durante el calentamiento, que priorice los intereses y las características de los escolares, elevará la participación en las clases de Educación Física, de los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa “26 de Junio”, en la ciudad de Manta.

### **VARIABLE INDEPENDIENTE:**

Estrategia lúdica-didáctica para el calentamiento.

### **VARIABLE DEPENDIENTE:**

Participación de los estudiantes durante el calentamiento.

**OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS.**

<b>DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE</b>			
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>	<b>DEFINICIÓN</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
<b>Estrategia lúdica-didáctica para el calentamiento.</b>	Constituyen las etapas, fases y acciones que debe implementar el docente de Educación Física para elevar la participación de sus estudiantes durante el calentamiento; en la que su esencia lo constituyen juegos seleccionados acorde a la edad escolar, con la meta de motivar a los sujetos durante su ejecución, y alcanzar los objetivos generales que persigue todo calentamiento en una clase de Educación Física	1. <u>Dimensión Estratégica del Entrenamiento Metodológico Conjunto.</u>  2. <u>Dimensión Didáctica del proceso pedagógico.</u>	1.1 Caracterización de la situación actual en el contexto investigativo. 1.2 Realización del intercambio tutor-alumno. 1.3 Ejecución de la actividad docente. 1.4 Control de la ejecución docente.  2.1 Definición de los objetivos. 2.2 Definición del contenido. 2.3 Definición de los métodos y procedimientos. 2.4 Establecimiento de los medios a

**OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS.**

<b>DE LA VARIABLE DEPENDIENTE</b>			
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>DEFINICIÓN</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
<b>Participación de los estudiantes durante el calentamiento.</b>	Es la manifestación del carácter de la participación de los estudiantes durante el calentamiento en la clase de Educación Física, o sea cómo es su participación; para su identificación se establece una escala de cinco indicadores.	1. <u>Dimensión cualitativa del carácter de la participación escolar.</u>  2. <u>Dimensión cuantitativa de la participación en relación a la</u>	1.1 Muy activo 1.2 Activo 1.3 Poco activo 1.4 Pasivo 1.5 Muy Pasivo  2.1 Muy alta 2.2 Media 2.3 Baja.

## **METODOLOGÍA.**

### **TIPO DE ESTUDIO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.**

El estudio investigativo realizado es de tipo mixto porque emplea elementos del paradigma cuantitativo y cualitativo. Desde su clasificación más general, es una investigación de tipo experimental, particularmente ejecuta un diseño pre-experimental, utilizando un pre-test en primer orden, luego se introduce la variable independiente en los sujetos investigados y a posteriori se aplica un post-test; finalmente se evalúa el efecto que ha tenido la introducción de la variable independiente, todo ello empleando un solo grupo de sujetos.

### **MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.**

#### **MÉTODOS DEL NIVEL TEÓRICO.**

1. El analítico – sintético y el inductivo – deductivo se utilizaron durante la investigación para la desintegración, síntesis y la lógica seguida para la sistematización de los conocimientos científicos, que aparecen en las diferentes fuentes bibliográficas de información, relacionados con el calentamiento, las características generales biológicas, psicológicas y sociales de los sujetos comprendidas en las edades de la muestra de la investigación y los fundamentos teóricos y empíricos de la clase de Educación Física.
2. El hipotético – deductivo fue utilizado en la orientación de la investigación, partiendo de una predicción afirmativa y sintética, en donde la relación que se estable entre las variables, permite guiar la ejecución del proceso investigativo.

#### **MÉTODOS DEL NIVEL EMPÍRICO.**

1. La Observación estructurada se utilizó para recopilar datos de la investigación relacionados con el proceso del calentamiento en la clase de Educación Física,

misma que formó parte del método profesional del Entrenamiento Metodológico Conjunto.

2. El pre-experimento fue empleado para la comprobación de la hipótesis, para ello se seleccionó un grupo de estudiantes, al que se le realizó la caracterización y luego se introdujo la estrategia lúdica-didáctica, para posteriormente evaluar el efecto que tuvo la misma, en la participación de los estudiantes.
3. Los métodos matemáticos – estadísticos fue utilizada la estadística descriptiva en el procesamiento de los datos que fueron recogidos mediante los métodos y técnicas empíricas de investigación, lo que favoreció la correlación de los datos obtenidos antes y después de la aplicación de la variable independiente, en el grupo que componen los sujetos de la muestra.

#### TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.

1. La Entrevista individual fue realizada al profesor de Educación Física de la Unidad Educativa “26 de Junio” de la ciudad de Manta para recoger los criterios y opiniones del docente acerca del objeto de la investigación.
2. La encuesta utilizada para conocer los intereses y opiniones de los alumnos acerca del calentamiento.
3. La técnica de la composición utilizada para conocer intereses y motivos de los estudiantes, después de aplicada la estrategia lúdica-didáctica durante el calentamiento.

#### UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN.

El **universo** investigativo lo constituyen todos los estudiantes de la Unidad Educativa “26 de Junio” de la ciudad de Manta.

La **población** de la investigación estuvo integrada por treinta y uno (31) sujetos, de ellos treinta (30) estudiantes del grupo C de noveno año de EGB, de la unidad educativa

citada y un docente de Educación Física; la **muestra** empleada en el estudio se hizo coincidir con la población, en el caso de los estudiantes, representativa del 100% de los estudiantes del grupo clase. El principal criterio de selección de la muestra estuvo determinado por la coincidencia del grupo clase de trabajo durante la realización de la práctica pre-profesional de Educación Física.

MUESTRA DE INVESTIGACIÓN. Tabla No 1

<b>ESTRATOS DE LA MUESTRA - FUENTES PERSONALES DE INFORMACIÓN.</b>	<b>CANTIDAD DE SUJETOS DE LA MUESTRA.</b>
Estudiantes del grupo C de noveno año de la Unidad Educativa “26 de Junio”.	<b>30</b>
Docentes de Educación Física de la Unidad Educativa “26 de Junio”.	<b>1</b>
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>

La tesis está compuesta por introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones bibliografía y anexos. En la introducción se abordan todos los elementos del diseño teórico y metodológico del proyecto de investigación. En el capítulo I se presentan los elementos que sirven de marco teórico y empírico para poder sustentar la estrategia lúdica-didáctica; asimismo se ofrece una caracterización de los sujetos en las edades que está comprendidas la muestra de investigación; del proceso de enseñanza – aprendizaje en la clase de Educación Física y particularmente de las características del proceso del calentamiento.

En el capítulo II aparecen los principales resultados obtenidos en el estudio de campo de la investigación, en donde se ofrece la opinión de estudiantes y docente, además los resultados en la aplicación de una guía de observación a clases al proceso del calentamiento.

En el capítulo III se expone la propuesta del diseño de la Estrategia lúdica – didáctica para elevar la participación de los estudiantes durante el calentamiento, a partir de tener como sustento los elementos sistematizados en el capítulo I y los resultados del estudio diagnóstico; así como el efecto de la aplicación de la estrategia.

# **CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y EMPÍRICOS QUE SUSTENTAN LA ESTRATEGIA LÚDICA-DIDÁCTICA PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN ESCOLAR DURANTE EL CALENTAMIENTO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

En este capítulo se exponen los principales elementos teóricos que abordan el objeto de estudio de la investigación, los que permiten justificar el estudio diagnóstico y la propuesta que se realiza en este proyecto.

## **I.1 El calentamiento. Definición, objetivos, tareas, tipos y principales características en los modelos de enseñanza de la Educación Física.**

Antes de la realización de la parte principal de la clase de Cultura Física; se efectúan un conjunto de ejercicios físicos preparatorios, que reciben la denominación de calentamiento, con el objetivo de lograr una movilización completa de las posibilidades del organismo.

El vocablo calentar identifica al conjunto de actividades que se hacen previamente a la ejecución de un esfuerzo, con la finalidad de adaptar el organismo a las prestaciones que su ejecución requiere; sin embargo, estos ejercicios no pueden inmediatamente después de comenzar el trabajo principal garantizar una movilización de todas las funciones necesarias y aumentar la capacidad de trabajo hasta el nivel requerido.

El **calentamiento** se define como el conjunto de ejercicios físicos de moderada intensidad donde la energía que se libera se disipa en forma de calor, lo que provoca una elevación de la temperatura muscular y corporal, permitiendo obtener un estado óptimo de disposición psico- físico y fisiológico para el rendimiento.

Otra definición que complementa la anteriormente expresada define al término **calentar** como el conjunto de acciones encargadas de hacer la transición del reposo al esfuerzo, de manera que se preparen convenientemente todos los mecanismos que intervienen en

el esfuerzo, bien sea de tipo mecánico, fisiológico, neurofisiológico, psicológico – emocional o social; todo ello con la finalidad de mejorar el rendimiento físico y evitar lesiones o efectos no deseados.

Mediante el calentamiento se eleva la temperatura corporal (por cada grado de temperatura corporal superior a los 37 grados Celsius se calcula un incremento de 13 % del metabolismo), mejora la circulación muscular, la conducción neuromuscular, la contracción muscular, la propiocepción muscular y articular; se activan los ritmos cerebrales, disminuye la viscosidad del líquido articular, mejora la contracción cardíaca, la capacidad respiratoria y la percepción exteroceptiva.

Los **objetivos del calentamiento** están encaminados en dos direcciones fundamentales: lo fisiológico, que va dirigido a activar progresivamente todos los músculos, articulaciones y órganos que intervienen en forma más o menos directa en la actividad física futura; y lo psicológico que tiene como fin preparar mentalmente al individuo acorde con el trabajo a desarrollar.

Dentro de las **tareas que resuelve el calentamiento** están las tareas fisiológicas que van dirigidas a:

1. Preparar el sistema nervioso central y las funciones vegetativas de los alumnos.
2. Restablecer la movilidad de las articulaciones.
3. Garantizar la preparación del aparato motor para las acciones que exigen del alumno esfuerzos musculares significativos.

Las tareas formativas que se encaminan a:

1. Formación de habilidades para realizar los movimientos con diferentes parámetros propuestos (grado de esfuerzo, amplitud, ritmo )
2. Asimilación de algunos componentes o de la totalidad de los hábitos motores simples.

3. Creación de un sentido estético en la realización de los ejercicios.
4. Creación de un estado psíquico favorable para la clase.

Los estudios de Muñoz Rivera (2009) plantean que un calentamiento correcto es imprescindible. Se considera que el calentamiento es muy importante dados sus beneficios de cara a una posterior actividad o ejercicio físico.

La necesidad de realizar un calentamiento adecuado viene fundamentada por los efectos que produce:

1. A nivel circulatorio

- Incremento del volumen sistólico.
- Incremento de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial.
- Incremento del volumen de sangre/minuto que llega a los músculos.

2. A nivel respiratorio

- Se incrementa la frecuencia respiratoria y el volumen de aire movilizado que junto con la vasodilatación mejora y facilita el intercambio gaseoso.

3. A nivel muscular

- Se incrementan las reacciones químicas al mejorarse la actividad enzimática.
- Al incrementarse la cantidad de glucosa circulante, se incrementan los substratos energéticos disponibles.
- Disminuye la viscosidad intramuscular facilitando el deslizamiento ínter e intramuscular.
- Se incrementa la rapidez de contracción y disminuye el tiempo de reacción.
- Se incrementa la fuerza de contracción.
- Se incrementa la elasticidad.

- Se incrementan las propiedades elásticas de tendones y ligamentos, se afirma que la ausencia de calentamiento puede provocar un arrancamiento de la fici3n de las fibras musculares a sus tendones. La falta de calentamiento puede originar desgarros pues se retrasa la relajaci3n de las antagonistas, m1s largo el movimiento y dificultando la coordinaci3n

#### 4. A nivel de sistema nervioso

- Facilita e incrementa la transmisi3n de est1mulos nerviosos, por lo que la coordinaci3n se ve incrementada. El calentamiento predispone m1s favorablemente al atleta para la realizaci3n de h1bitos matrices. Como la coordinaci3n se ve facilitada, se mejora la realizaci3n de los gestos t1cnicos.

#### 5. A nivel psicol3gico

- Disminuye el estado de ansiedad y fatiga inicial.
- Refuerza la motivaci3n intr1nseca.
- Act1a como un mecanismo de desviaci3n del estr1s precompetitivo.
- Si el atleta est1 acostumbrado a realizar lo, se vuelve una pr1ctica imprescindible.

### **Tipos de calentamientos.**

#### Calentamiento general.

Se ha demostrado que es necesaria una 3ptima combinaci3n de la intensidad y de la duraci3n del calentamiento para conseguir efectos beneficiosos. El calentamiento deber1 formar parte de cada clase de Educaci3n F1sica y est1 supeditado a las caracter1sticas de cada individuo y a las caracter1sticas del contenido de la parte principal de la clase. Para que un calentamiento sea eficiente deber1 cumplir con las siguientes caracter1sticas:

- 1) Iniciar los ejercicios de forma estática, tocando los puntos más débiles, en particular aquellas articulaciones o zonas musculares que hayan sufrido algún percance.
- 2) Realizar los ejercicios de forma progresiva y siempre de menos a más, empezando por las partes que van a soportar un mayor esfuerzo o sobrecarga durante la siguiente parte de la clase.
- 3) Se debe respirar con normalidad según la intensidad de los ejercicios sin forzar la inspiración y la espiración.
- 4) Entre ejercicio y ejercicio se debe realizar alguna actividad calmante como trotar o andar despacio.
- 5) No se deben practicar ejercicios nuevos ni se debe hacer una cantidad excesiva de repeticiones, se recomiendan entre cinco (5) y diez (10) repeticiones.

#### Calentamiento específico

Esta práctica tiene 2 finalidades:

- 1) Asegura un nivel óptimo de los factores fisiológicos, la temperatura muscular y el flujo sanguíneo en los músculos utilizados.
- 2) Proporciona un calentamiento de la coordinación óculo-manual de forma directa en el deporte en concreto.

La realización del calentamiento en la clase de Educación Física puede desarrollarse mediante dos paradigmas fundamentales: el tradicional y con un enfoque contemporáneo, como proceso integral físico educativo, a continuación ofrecemos la visión de López Rodríguez (2006), en donde se destaca, desde el punto de vista didáctico, como se enfocan los objetivos, el contenido, la organización, los estilos de enseñanza y la modelación de la conducta del profesor. En este cuadro se puede apreciar la distancia que existe entre ambos paradigmas metodológicos, apreciando que en el modelo contemporáneo lo fundamental es atender integralmente todos los aspectos cognitivos, socio-afectivos y motrices de los estudiantes.

	<b>CALENTAMIENTO TRADICIONAL</b>	<b>CALENTAMIENTO COMO PROCESO INTEGRAL</b>
<b>OBJETIVOS</b>	Atención preferente a los aspectos motrices. Fisiológicos. Se trata de activar el cuerpo de forma gradual para evitar lesiones y facilitar la ejecución.	Atención globalizada a todos los aspectos del comportamiento. Se prestará atención a aspectos motrices, cognitivos, afectivos y sociales.
<b>CONTENIDOS</b>	Ejercicios rutinarios o tareas definidas poco variadas y en un orden riguroso.	Se utilizan juegos o tareas en forma jugada. Se proponen tareas no definidas (exploración) y semi-definidas.
<b>ORGANIZACIÓN</b>	Se utilizan formaciones, despliegues y repliegues preestablecidos con todo el grupo clase. No se utiliza material.	Formaciones libres, dispersos y actividades con compañeros y grupos. El material es un elemento de motivación
<b>CONDUCTA DEL PROFESOR</b>	Directiva y autoritaria.	Comunicativa, socio-integradora, con refuerzos positivos.
<b>ESTILO DE ENSEÑANZA</b>	Prioritariamente se aplica el mando directo o la asignación de tareas.	Asignación de tareas con un estilo de búsqueda.

**Fuente:** López Rodríguez (2006)

Un calentamiento acorde con las nuevas tendencias en el proceso de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física, es aquel que emplea métodos productivos para la realización de los ejercicios físicos (método de exposición problémica dialogada, método de la competencia elemental, método del juego didáctico) y en correspondencia con ellos la aplicación de estilos de enseñanza productivos.

El uso de métodos y estilos de enseñanza productivos en el calentamiento, contribuyen al desarrollo del pensamiento creador de los alumnos, a la formación integral desde el punto de vista educativo; a través de las actividades físicas de la clase, y a incrementar la motivación por la posibilidad de participación productiva y realización personal de los alumnos.

Se recomienda que los profesores empleen diferentes juegos que cumplan la función de acondicionar al organismo; predisponer física y psíquicamente para las actividades fundamentales de la clase, así como darles tareas a los estudiantes que potencien el uso de variados medios de enseñanza específicos o auxiliares para que ejerciten los planos musculares de todo el cuerpo. El profesor orientará la realización de ejercicios que ellos conozcan o puedan realizar utilizando los medios de enseñanza dispuestos en el terreno; debe plantearles hacia que planos musculares deberán dirigir el mayor volumen de ejercicios y sugerirles que están en libertad de utilizar la organización que deseen, intercambiarse los medios de enseñanza y utilizar todo el espacio disponible.

En este modelo de calentamiento los alumnos buscarían ejercitarse con los diferentes medios, tendrían la posibilidad de buscar combinaciones nuevas, trabajar por parejas, tríos, hacer pequeños grupos, intercambiar ideas sobre ejercicios con la utilización de los medios; se les daría la independencia para seleccionar, combinar, intercambiar, y relacionar aspectos importantes para su formación, siendo protagonistas del proceso de enseñanza – aprendizaje.

## **I.2 El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. Definición de Educación Física y tendencias contemporáneas.**

Actualmente se habla de tendencias para referirnos a distintas maneras de ver la Educación Física y también para referirnos a tendencias pedagógicas contemporáneas que un grupo de investigadores viene sistematizando en las ciencias de la Cultura Física, definición que mostramos seguidamente un conjunto de ideas que han tenido una influencia significativa en el terreno educativo durante el siglo XX y principios de XXI, que a partir de una concepción humanista se han elaborado propuestas acerca de la educación, sus protagonistas, el proceso de enseñanza-aprendizaje, sus finalidades y modo de realización. Estas ideas se han ido conformando bajo la influencia de una serie

de factores socio - histórico donde están contemplados los aspectos económicos, políticos, ideológicos y el propio desarrollo de la técnica y las Ciencias afines al Campo de la Educación y las Ciencias de la Cultura Física.

En la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación de la República del Ecuador se define a la Educación Física como una disciplina que basa sus acciones en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas.

Esta conceptualización de la Educación Física, contenidos y tendencias tiene mucho que ver con su didáctica, lo que permite determinar la manera de conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje, guardando una relación directa con los enfoques y modelos de realización del calentamiento, como una de sus partes fundamentales en la clase.

En la década de los 60 del siglo pasado se comenzó a desarrollar con fuerza un movimiento en la esfera de las ciencias sociales, en especial de las ciencias pedagógicas, que trajo como consecuencia, en la disciplina de Educación Física, una serie de tendencias contemporáneas. Ellas vinieron a cuestionar el papel del alumno como objeto de influencias educativas y del profesor como directivo del proceso de enseñanza – aprendizaje, y por lo tanto un papel preponderante.

A todo ello se une el tradicionalismo empleado en las clases de Educación Física para la enseñanza; al utilizar los métodos propios de la enseñanza deportiva; caracterizados por la repetición hasta formar los estereotipos dinámicos motores, como vía para el aprendizaje motor.

La Educación Física tiene un carácter masivo que la diferencia sustancialmente del carácter selectivo del Entrenamiento Deportivo, este aspecto sugiere el empleo de métodos que potencien la participación de todos los adolescentes y jóvenes en el proceso; que sientan satisfacción por las tareas que realizan, evitando el campeonismo

y el elitismo. Todo ello apunta a reconocer un proceso de enseñanza – aprendizaje centrado en el alumno, donde resulta necesario que ponga de manifiesto todas sus cualidades, que piense, que sea sujeto de su propio aprendizaje, y que sus respuestas motrices sean el resultado de su razonamiento, a partir de sus experiencias previas. Este nuevo enfoque requiere de una mayor preparación de los docentes; para el que todas las respuestas motrices deben ser válidas; lo que requiere de recursos didácticos en aras de convertirse en un facilitador del proceso; en un mediador entre el conocimiento, habilidades y los estudiantes.

Como consecuencia de estas tendencias aparecieron los diferentes estilos de enseñanzas propuestos por el profesor Mussca Mosston: una mayor flexibilidad de los procedimientos organizativos de la clase, con el predominio de la actividad dispersa en el área, una forma de evaluación que contempla la opinión de sus compañeros, la del maestro y la de él mismo, unos objetivos más abiertos en relación con las tareas cerradas en el modelo tradicional, y el predominio de medios de enseñanzas elaborados por los propios estudiantes.

### **I.3 Las características de los estudiantes que cursan el 9no año de Educación General Básica y Bachillerato.**

A la edad escolar le sigue la adolescencia la cual constituye un periodo decisivo en el desarrollo del niño. Se extiende desde los once - doce años hasta los quince aproximadamente, donde se inicia la juventud. Este esquema de desarrollo está sujeto a variaciones individuales, ya que, no todos los estudiantes arriban a la adolescencia a una misma edad: unos se adelantan notablemente, mientras otros se retardan. Se puede comprender perfectamente la necesidad de que los profesores de Educación Física de este nivel conozcan profundamente las características de la adolescencia y de la juventud y sepan reconocer en los estudiantes, sus particularidades individuales y rasgos

comunes. Esto es, sin duda, una premisa para poder dirigir el calentamiento en la clase, teniendo presente que una de las direcciones fundamentales del mismo es su repercusión biológica.

La adolescencia es un periodo de reelaboración y reestructuración de diferentes aspectos y esferas de la personalidad, que alcanzan durante esta etapa un matiz personal. También tienen lugar numerosos cambios cualitativos que se producen en corto tiempo, los cuales en ocasiones, tienen el carácter de ruptura radical con las particularidades, intereses y relaciones que tenía el niño anteriormente. Es un momento del desarrollo en que prima la necesidad de autoformación de la personalidad.

En la adolescencia desempeñan un papel muy importante las transformaciones corporales determinadas por cambios en la producción hormonal que ocurren en estos aspectos fundamentales: la maduración sexual, variación en las proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentadas. El periodo más intensivo de estos cambios tiene lugar en las muchachas entre los once y los trece años de edad y en los muchachos entre los trece y los quince los se estabilizan al final de esta edad e inicia la juventud.

La maduración sexual y el crecimiento físico del adolescente tiene una significación importante para él y a menudo son motivos de inquietudes y preocupaciones, dadas las diferencias con que se presentan en cada adolescente, tanto en su forma como en el momento en que ocurren estos cambios; estimulan el interés por el otro sexo, aparecen nuevas sensaciones, nuevos sentimientos, nuevas vivencias; conversaciones con sus compañeros acerca del amor y del sexo, y el amor en la adolescencia. Se mantiene la flexibilidad de la columna vertebral, propia del escolar; continua en aumento la fuerza muscular, si bien los músculos del adolescente todavía se fatigan más rápido que el de los adultos.

El educador debe tener continuamente presente estos aspectos, exigir la postura correcta de los alumnos y analizar el tipo de actividad que se les plantea en la Educación Física, talleres o actividades productivas, así como su tiempo de duración y los momentos de recuperación física que deben tenerse en cuenta.

La reestructuración anatomofisiológica que ocurre en el adolescente, produce cambios en las proporciones de su cuerpo, esto se manifiesta en su aspecto falto de armonía, disgustos, lo cual es típico e la adolescencia en su primer etapa y que generalmente desaparece a partir de la juventud. También se refleja en los cambios de la motricidad y falta de dominio de los movimientos; esto provoca que a los adolescentes se les caigan las cosas de las manos, tropiecen con todo; en fin que se mueva en insuficiente adaptación y que a veces no logren la finalidad que persiguen. El adolescente consciente de estos trastornos en su coordinación motriz poco puede hacer para evitarlo.

Entre los 10 y los 14 años la preocupación psicológica gira básicamente alrededor de lo físico y lo emocional. Se produce una reestructuración de la imagen corporal, se vive un ajuste a los cambios corporales emergentes, el ánimo es fluctuante; hay una fuerte autoconciencia de las necesidades y deseos de comprensión y apoyo por parte de los mayores. Aun cuando las figuras parentales dejan de ser la fuente casi exclusiva de fomento de la autoestima, se hace imprescindible tener la posibilidad de compartir los problemas con los padres; las amistades también se tornan cruciales. Los grupos tienden a ser del mismo sexo, facilitando el fortalecimiento de identidades y roles antes de entrar a la interacción heterosexual.

La pérdida del cuerpo infantil implica la necesidad de dejar atrás las modalidades de ajuste de la niñez, abandonar identificaciones infantiles y encontrar nuevas orientaciones de conducta. Existen duelos por la pérdida del cuerpo y el status infantil así como de la imagen de los padres seguros y protectores de la niñez. En la familia

afloran ansiedades ante el anuncio de cambios diferenciadores cuyo desenlace se ignora. Las fortalezas y debilidades del sistema familiar contribuyen a la interpretación de los hechos y a la perspectiva que orienta las reacciones y actitudes ante el renacer puberal.

Tradicionalmente el comienzo de la pubertad marca la aparición del discurso en que los mayores enfatizan los riesgos y las perspectivas morales. La autonomía en la toma de decisiones no es fomentada.

El adolescente participa en distintas actividades sociales, integra diferentes grupos: el familiar, escolar, de amigos, de círculos de interés y otros. El grupo preferido en la adolescencia es el de los compañeros de la misma edad, lo que responde a una fuerte necesidad de comunicarse, relacionarse y ser aceptado por ellos, de formar parte de su grupo.

Es conveniente utilizar este afán de comunicación de los adolescentes con fines docentes y educativos. Los docentes deben manejar con pensamiento flexible el desarrollo de las actividades, eliminar la rigidez en su realización, deben tener claro que ya no son niños pequeños; sino que tienen mayores posibilidades de hacer, decir y deben propiciarles que lo hagan; esto contribuye a un mejor desarrollo del grupo y evita situaciones de enfrentamiento entre los docentes y los alumnos.

La posición del adulto no es frenar o prohibir, sino todo lo contrario, facilitar la realización y creación de actividades de los estudiantes, siempre que influyan en la transformación positiva de cada grupo de alumnos, capaz de asumir nuevas tareas que contribuyan a su formación ciudadana.

Es necesario se tengan en cuenta estas características de los estudiantes, pues ello implica la base cognoscitiva para utilizar sus intereses, necesidades y motivos, en función de un adecuado tratamiento al contenido del Baloncesto, en la metodología propuesta.

## **CAPÍTULO II. ESTUDIO DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DEL CALENTAMIENTO EN LA CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL 9no AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “26 DE JUNIO” DE LA CIUDAD DE MANTA.**

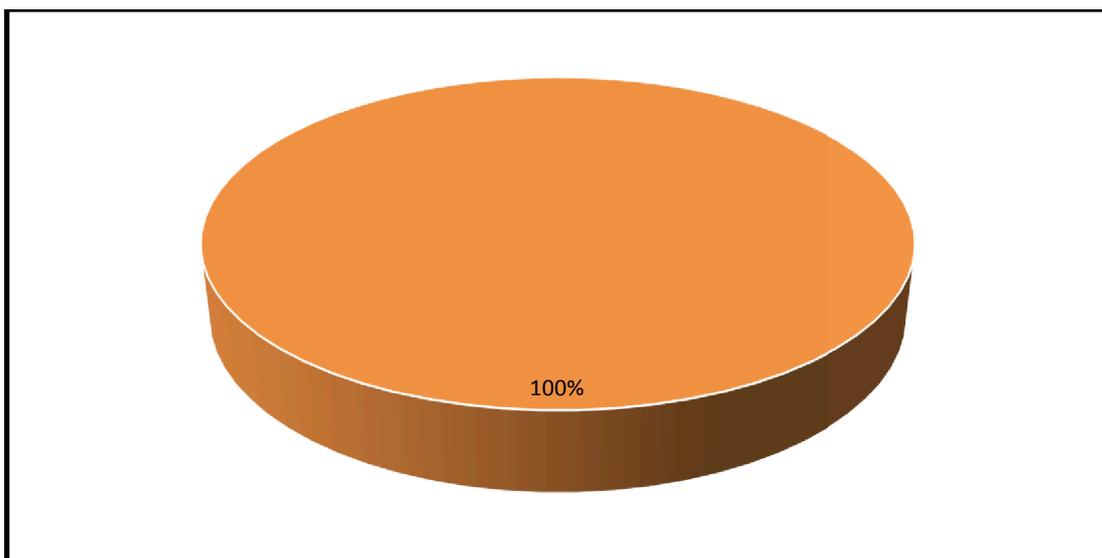
En este capítulo se ofrece la caracterización realizada al proceso del calentamiento en la clase de Educación Física producto de la aplicación de los métodos empíricos de investigación; a través del estudio de campo.

### **II. 1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes. Anexo No 1.**

En las encuestas realizadas a los estudiantes del 9no año se pudo conocer que:

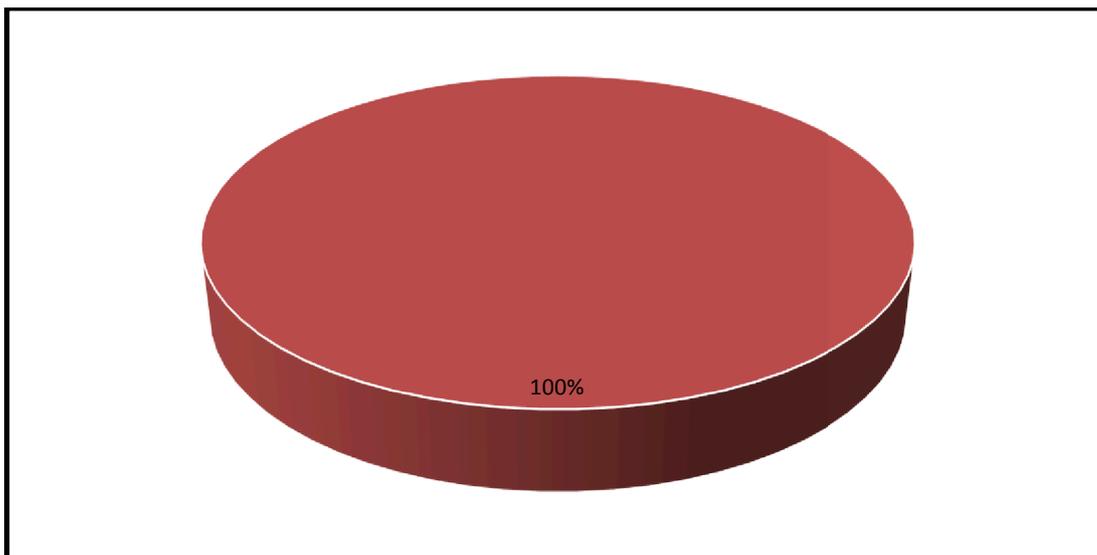
Pregunta No 1 ¿Sabes que es el calentamiento en la clase de Educación Física?

El 100% saben identificar el calentamiento como parte importante dentro de la clase Educación Física.



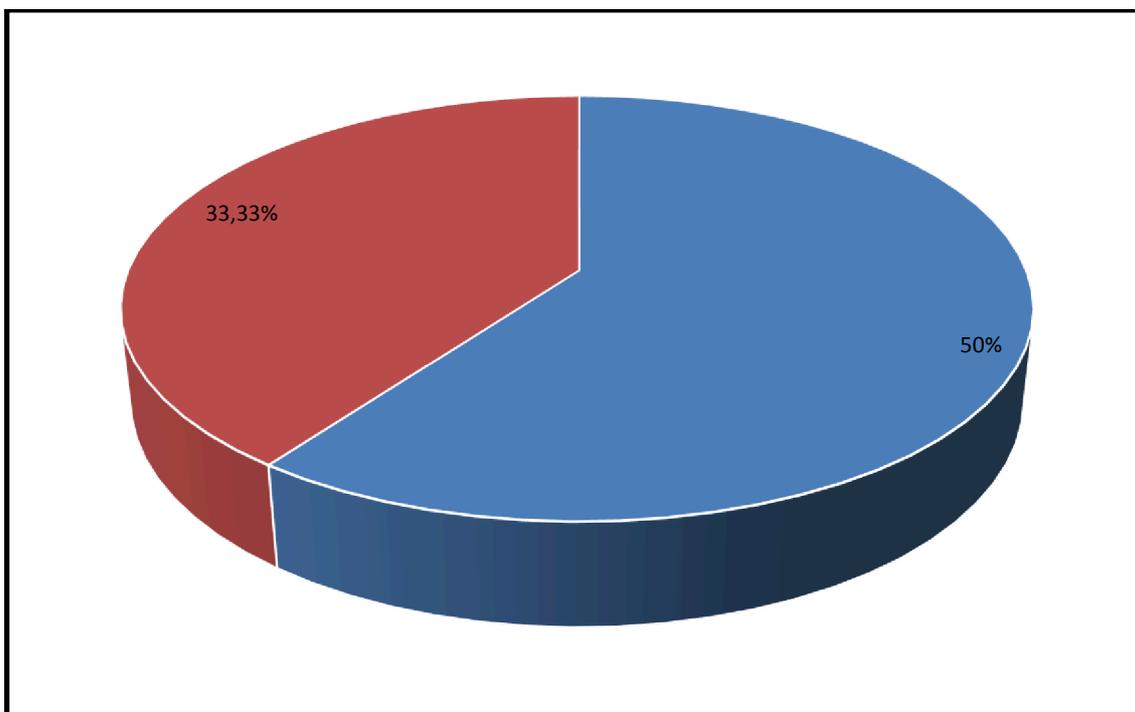
En la pregunta No 2 ¿Haz dirigido el calentamiento en la clase?

De un total de 30 estudiantes, que fueron encuestados, ninguno ha dirigido en ocasión alguna el calentamiento, (siempre lo ha conducido el profesor).



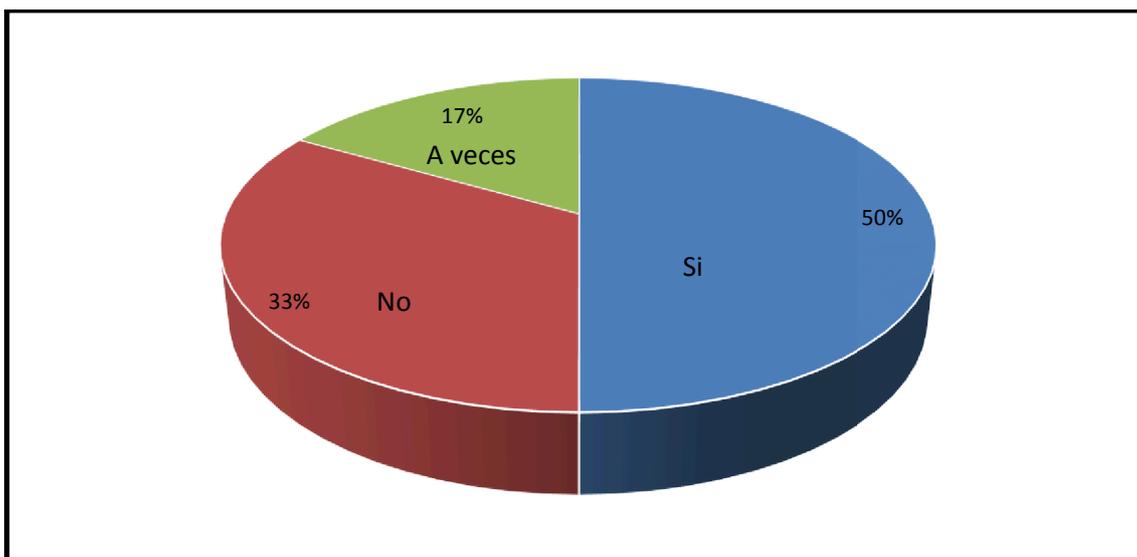
En la pregunta No 3 ¿Tu profesor utiliza un ayudante para dirigir el calentamiento?

El 66,66% de los estudiantes, (20 de ellos), plantean que en ocasiones el profesor pone como ayudante a uno de los estudiantes para realizar el calentamiento y el resto plantea que nunca se toma esa decisión.



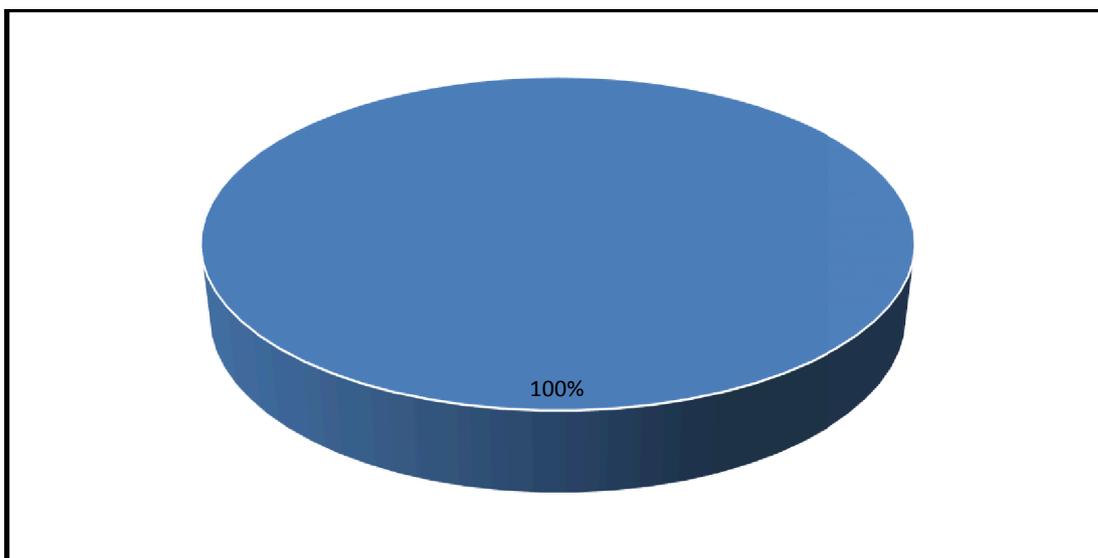
En la pregunta No 4 ¿Te gusta el calentamiento que te da tu profesor?

El 50% (15), plantean que sí les gusta; el 33,33% (10), plantea que no le gusta y un 16,66% (5), contestaron que a veces les gusta.



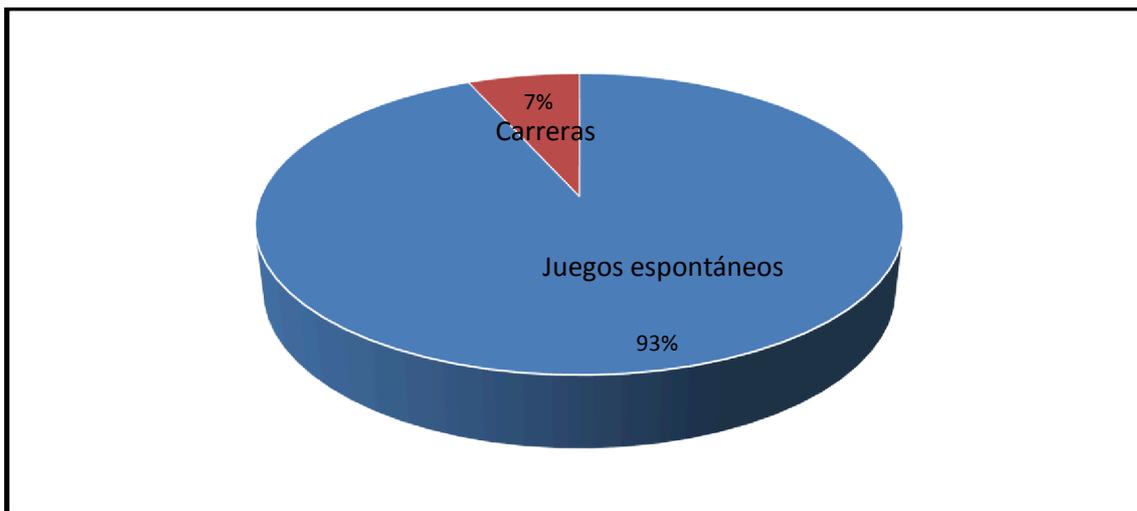
En la pregunta No 5 Durante la clase de Educación Física es el profesor el que trae planificado las actividades, pero ¿desarrolla ejercicios propuestos por ustedes o solo los de él?

Contestaron los 30 estudiantes (100%), que siempre es el profesor quien lleva los ejercicios ya planificados y que ellos sólo hacen su propuesta.



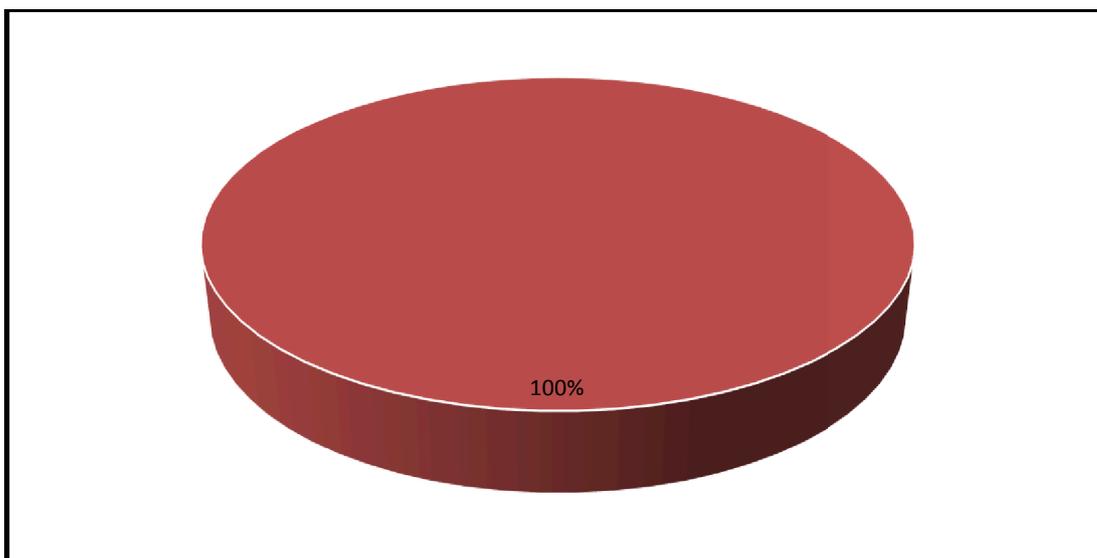
En la pregunta No 6 ¿Relacione las actividades que con más frecuencia realizan en el calentamiento?

28 estudiantes contestaron que juego de futbol, al cual nosotros identificamos como actividad física espontánea, 2 estudiantes, o sea el 6,6% contestaron que ejercicios de carreras.



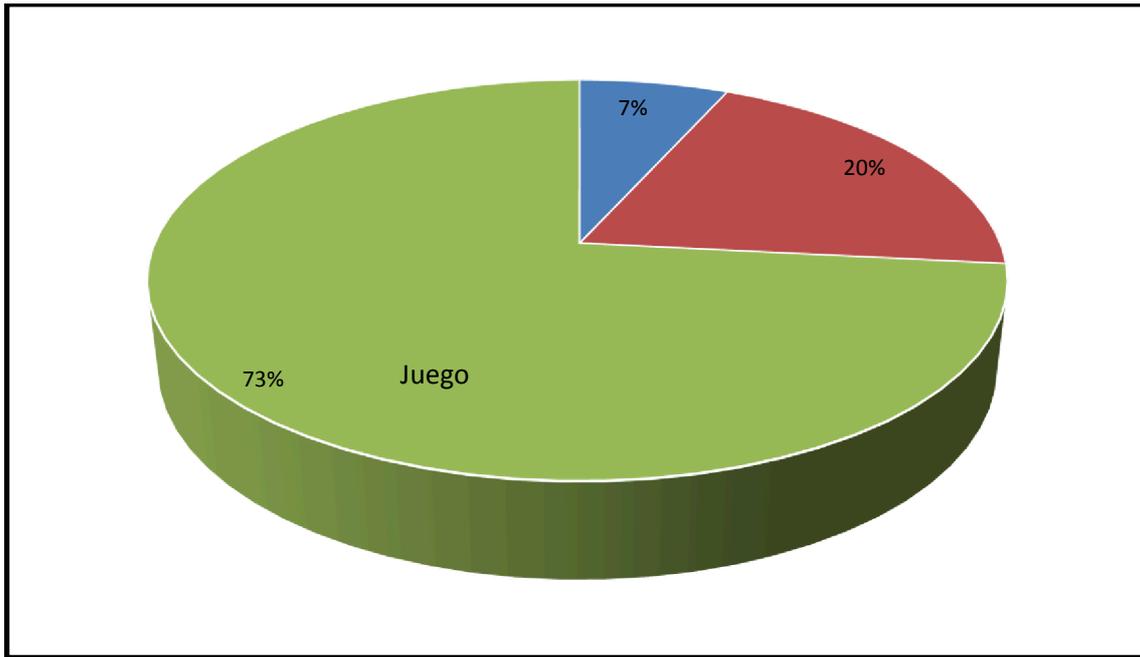
En la pregunta No 7 ¿Cuáles son las actividades que más te gustaría hacer en el calentamiento?

Al preguntarles cuáles actividades les gustaría hacer, (el 100%), o sea los 30 estudiantes, respondieron que juegos y el 33,33%, coinciden al mencionar juegos sencillos y de entretenimiento.



En la pregunta No 8 ¿Cómo quisiera que fuera el calentamiento de tu clase de Educación Física?

A la última pregunta sobre cómo quisieran que fuera el calentamiento, 2 estudiante, o sea el 6,66%, plantearon que fuera dirigido por ellos, 6 alumnos (20%), dicen que lo continúe dirigiendo el maestro y 22 alumnos (73,33%), dicen que sea en forma de juego.



## II. 2 Resultados de las observaciones realizadas a las clases de Educación Física.

Se observaron un total de 12 clases de Educación Física en el 9no año donde se destacan los siguientes elementos (ver anexo 2).

El promedio de participantes en las clases de Educación Física durante el periodo investigado fue de aproximadamente 24 estudiantes, de una matrícula de 30.

El promedio de tiempo utilizado para realizar el calentamiento fue de 13.6 minutos, lo que se fue por encima del tiempo declarado por la docente en su entrevista. En esta dirección es posible expresar que se le resta ese tiempo a las actividades fundamentales de la clase.

Las actividades que más se desarrollaron en el calentamiento fueron juegos espontáneos de fútbol, por el deseo de los estudiantes, algunos estudiantes no realizan los ejercicios porque justifican cansancio y enfermedades, este aspecto fue una regularidad en las clases observadas, sobre todas en las estudiantes del sexo femenino, lo que muestra la necesidad de programar actividades según los intereses femenino.

Es necesario destacar que durante las clases observadas no se emplean los procedimientos organizativos, la organización es totalmente discrecional, aspecto que

va al otro extremo en la concepción organizativa de la clase, ello puede ser una causa del no aprovechamiento óptimo del tiempo de la clase.

En las clases observadas se denota el empleo casi único del balón de fútbol, aunque se pudo comprobar el uso de algunos conos para delimitar espacios en la clase. No se emplean materiales didácticos que sirvan de motivación al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las estrategias de aprendizajes aplicadas tuvieron un carácter espontáneo, sustentadas en hacer lo que el alumno desee hacer, lo que puede resultar perjudicial en el alcance de los logros de aprendizaje. No se explotan las posibilidades comunicativas para motivar a la ejecución de las actividades físicas.

En cada clase observada se tomaron 10 alumnos como muestra en el control de sus pulsaciones por minutos en tres momentos: antes del calentamiento, inmediatamente después del calentamiento y posterior a la parte principal de la clase. Los promedios de pulsaciones una vez terminadas las clases tienen una diversidad muy elevada, con rangos muy amplios, con un promedio de 124 Pul/min, lo que evidencia el bajo efecto de las actividades físicas durante el calentamiento.

El último indicador de la observación está relacionado con el carácter de la participación de los estudiantes durante el calentamiento, misma que se realizó por una escala valorativa que aparece al final de guía de observación (ver anexo 2). Se tuvo como referencia a los mismos 10 estudiantes, que en cada clase, se les tomó control de pulsaciones por minutos. Como promedio se obtuvieron los siguientes datos, de un total de 120 alumnos valorados conductualmente durante el calentamiento, el 54.2% mantuvo una participación entre muy activa y activa; el 27.5% se comportó entre pasivo y muy pasivo y el 18.3% participó de una manera poco activa. Estos valores evidencian

muy bajos niveles, en la manera que se participa durante el calentamiento, lo que puede tener una elevada incidencia en el alcance de los objetivos de la clase.

### **II.3 Resultados de la entrevista realizada a la profesora de Educación Física.**

Durante la entrevista realizada a la profesora de Educación Física del 9no año de la Unidad Educativa “26 de Junio” (ver anexo 3), graduada de la carrera de licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación, se puede resumir lo siguiente:

Pregunta No 1 ¿Qué actividades planificas para el calentamiento?

La docente manifiesta que normalmente programa juegos de diversos tipos, pero que especialmente juegos de tipo tradicionales para elevar la motivación de sus alumnos; sin embargo al contrastar con lo expresado por los estudiantes en la encuesta, nos percatamos que existe una contradicción, lo que es aclarado en las observaciones a clases evidenciando la pobre utilización de juegos en las clases de Educación Física de 9no año de la Unidad Educativa “26 de Junio”.

Pregunta No 2 ¿Qué actividades te gusta hacer más para tus estudiantes?

La profesora al responder esta pregunta afirmó que ella defiende el criterio de que el calentamiento debe ser muy variado y de actividades sencillas, por lo tanto lo que más le gusta hacer es ejercicios de lubricación y estiramientos, combinados con juegos.

Pregunta No 3 ¿Cuáles actividades les gustan más a ellos?

La respuesta de la docente a este cuestionamiento es muy diversa y ambigua, pero puede resumirse que al estudiante lo que más le gusta es jugar al fútbol, todo el tiempo del horario y no realizar la clase de Educación Física, igualmente expresa que las alumnos del sexo femenino no les gusta mucho la clase, prefieren agruparse a conversar. Este planteamiento evidencia la poca motivación en sentido general por las clases o simplemente consideran que jugar al fútbol es igual a clase.

Pregunta No 4 ¿Qué tiempo aproximadamente dedicas a esta actividad?

La docente expresó en su entrevista que programa el calentamiento para 8 minutos aproximadamente, sin embargo en las observaciones realizadas a 12 clases se pudo comprobar que el promedio de tiempo utilizado para el calentamiento fue de 13.6 minutos; lo que más llamó la atención fue que hubo valores máximos de duración de la clase de 17 minutos y mínimos de 10, lo que evidencia poco control del tiempo de ejecución de esta parte de la clase.

Pregunta No 5 ¿Qué estrategias de aprendizajes generalmente empleas?

La docente expresó que por encima de las estrategias siempre estaba el objetivo de que los alumnos se recrearan en la clase, por ese motivo priorizaba lo que los alumnos les gustara hacer ese día. Con esta afirmación que fue corroborada en las observaciones a clases se evidencia un carácter espontáneo del calentamiento, aunque no fue posible acceder al plan de lecciones.

Pregunta No 6 ¿Dirigen tus alumnos el calentamiento, los preparas de antemano?

En la respuesta a esta pregunta se denota que el concepto de ayudantía no tiene la misma connotación en la docente que en los investigadores, lo que evidencia que se emplean a los alumnos en función del que en ese momento exprese más deseo de jugar sobre todo, a ese estudiante se le da la oportunidad de organizar, hacer los equipos y controlar el desarrollo del juego; lo que queda en evidencia que no existe la preparación previa del ayudante para este tipo de actividad.

Pregunta No 7 ¿Haz recibido capacitación sobre el calentamiento?

La docente en esta pregunta respondió que ha recibido capacitación en didáctica de la Educación Física, pero específicamente del calentamiento nunca, que lo hace a partir del estudio autónomo, y de los conocimientos que posee desde sus estudios en la carrera de licenciatura.

**II.4 Resumen del diagnóstico realizado al proceso del calentamiento del 9no año en la Unidad Educativa “26 de Junio”.**

Después de aplicar una encuesta a los estudiantes, la entrevista docente y observada las clases de Educación Física, como parte del estudio de campo, se puede concluir que:

- 1) La actividad del calentamiento requiere de un mayor nivel de programación que tenga en cuenta los intereses de los estudiantes, pero también los objetivos de la clase, su contenido y buscar las vías y materiales para elevar la motivación de los alumnos.
- 2) Se requiere que exista un control sistemático de las pulsaciones que promedian los estudiantes, en esta parte de la clase, que permita evaluar la calidad del mismo y el alcance de sus objetivos, en aras de evitar lesiones.
- 3) Las actividades lúdicas que se programen deben tener un carácter sencillo y no deportivo, por el poco tiempo que dura esta parte, y por el carácter variable y sencillo de realización, lo que ahorra tiempo en explicaciones y el cumplimiento de la complejidad de sus reglas.
- 4) El calentamiento ha de lograr que los estudiantes en su gran mayoría participen de manera activa y muy activa, por lo que su contenido indican actividades lúdicas variadas, que contienen motivación intrínseca. Estas actividades jugadas, por su carácter sencillo, pueden ser propuestas por ellos mismo y constituirse en actividades de trabajo autónomo, proponiendo incluso sus variantes de movimientos y de sus reglas participativas.
- 5) El proceso de enseñanza – aprendizaje exige de capacitación permanente del docente que garantice el alcance de los objetivos propuestos y logros de aprendizaje, en correspondencia con la satisfacción de las necesidades de los estudiantes, en aras de su participación consciente y motivada durante las clases.

El resumen de la caracterización del calentamiento como consecuencia del estudio de campo, más los fundamentos teóricos y metodológicos que se sistematizaron en el

capítulo primero de este informe de investigación, constituyen las bases para la elaboración y diseño de la propuesta.

### **CAPÍTULO III. LA PROPUESTA DE LA ESTRATEGIA LÚDICA-DIDÁCTICA PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN ESCOLAR DURANTE EL CALENTAMIENTO, EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “26 DE JUNIO”, EN LA CIUDAD DE MANTA.**

En este capítulo aparece el diseño de la propuesta de investigación y los resultados de la aplicación de la misma en la muestra de investigación; a partir de la ejecución de un pre – experimento.

#### **III. 1 Objetivo general, etapas y contenido de la estrategia lúdica-didáctica.**

Objetivo general de la estrategia: Incrementar la participación activa de los estudiantes del 9no año de la Unidad Educativa “26 de junio” de la ciudad de Manta, durante el calentamiento en las clases de Educación Física.

La estructura de la estrategia está integrada por etapas en las que se describe su contenido, en donde se exponen las acciones concretas que debe desarrollar el docente para su concreción, en aras de alcanzar el objetivo general de la misma.

#### **PRIMERA ETAPA: Caracterización inicial del proceso del calentamiento.**

Esta primera etapa, cumple la función de conocer la realidad o la situación concreta del grupo de estudiantes, profesor y del proceso de calentamiento; para lo cual se propone se apliquen las siguientes técnicas de diagnóstico:

1. Encuesta a los estudiantes que forman parte de la muestra, para lo cual se elaborará un cuestionario en función de los objetivos propuestos.
2. Entrevista a docente que permita evaluar su estado de satisfacción y conocimientos acerca del proceso del calentamiento.
3. Observaciones a clases, que van a propiciar la constatación en la práctica, de cómo se ejecuta y desarrolla el calentamiento dentro del proceso docente-

educativo, aspecto que permite corroborar o rechazar las opiniones emitidas por los estudiantes y docente.

Estos tres instrumentos nos permitirán de manera rápida tener un conocimiento objetivo de la realidad educativa que a través de la triangulación de los datos obtenidos; podemos inferir la situación del calentamiento y caracterizarla inicialmente.

### **SEGUNDA ETAPA: Intercambio y desarrollo profesional.**

Esta etapa tiene como objetivo capacitar, actualizar y consensuar los conocimientos concretos acerca del proceso del calentamiento. Para facilitar su aplicación lo dividimos en dos fases fundamentales:

#### **I) Desarrollar talleres para propiciar el intercambio entre los profesores de Educación Física del centro escolar, donde las líneas temáticas sean las siguientes:**

1. Intereses y motivos de los estudiantes de la edad, así como sus las características psicopedagógicas.
  - a) Realizar conversatorios con los estudiantes donde se conozcan sus gustos y sus intereses antes, durante y después de la actividad.
  - b) Conocer las características psicopedagógicas y pedagógicas de los escolares por grupos clases.
2. El desarrollo motor de los estudiantes.
  - a) Conocer el desarrollo motor de esta edad y los principales elementos que lo caracterizan por sexo.
  - b) Analizar el diagnóstico de destrezas, capacidades y conocimientos teóricos realizados a los estudiantes.
3. Carácter variado de las actividades.
  - a) Selección de los contenidos teniendo en cuenta todos los medios posibles sin descartar ni subestimar alguno.

- b) Garantizar un trabajo integral a los principales planos musculares que eleve considerablemente las pulsaciones.
4. La dirección combinada del contenido.
- a) Utilizar estilos de enseñanza que vayan promoviendo una independencia y auto dirección escolar.
  - b) El profesor debe ir descentralizando sus funciones hasta lograr una conducción del proceso con conductas de reforzamiento y orientación.
5. Los juegos y las competencias.
- a) Promover dentro del contenido aquellas actividades, que puedan ser tareas jugadas y juegos con fines competitivos.
  - b) Promover acciones con espíritu colectivo de victorias, que provoquen la confrontación fraternal y el conocimiento de sus propias posibilidades motrices.
6. Debe propiciar un clima favorable que garantice un desarrollo afectivo del escolar.
- a) Las actividades a desarrollar deben reducir considerablemente las demostraciones y explicaciones del profesor.
  - b) Llegar hasta una relación de sujeto – sujeto durante la conducción del proceso docente – educativo, garantizando que las respuestas motrices y cognoscitivas del escolar siempre que sea posible sean válidas.
7. Las formaciones deben ser libres, dispersas y actividades con sus compañeros en grupos.
- a) Evitar el exceso de formaciones siempre que sea posible durante la organización de las actividades.
  - b) Utilizar procedimientos, que propicien la actividad en dúos, tríos, cuartetos, equipos, grupos.
8. Dar tratamiento a contenidos y destrezas, que han sido tratados con anterioridad.

a) Concebir la forma de juegos pre-deportivos para aquellas destrezas que han sido tratadas en clases anteriores.

b) Consolidar conocimientos de manera dinámica y competitiva sobre el deporte concebido en los bloques del currículo.

9. Orientación hacia el objetivo.

a) Realizar una orientación hacia la actividad con un carácter que garantice un nivel de expectativa escolar.

b) Vincular el contenido con la tarea fundamental de las destrezas en situación problémica.

10. Preparación de las condiciones previamente.

a) Preparar el escenario para la actividad, desde su limpieza hasta la distribución de los materiales.

b) Asignar tareas a los escolares, en función de la construcción y ejecución de medios para el calentamiento, a partir de materiales de desecho.

**II) Desarrollo de cursos de capacitación que sean de interés a los docentes, a cerca del campo que hayan surgido como consecuencia del intercambio profesional.**

**TERCERA ETAPA: Aplicación del entrenamiento metodológico conjunto como método de desarrollo profesional.**

Se analizará partiendo de la planificación de la clase de Educación Física por un docente de la escuela, y tiene como objetivo consensuar las actividades que se ejecutaran en la clase, para que cuenten con la mayor sistematización posible, en aras de alcanzar el objetivo propuesto. .

Esta tercera etapa consta de las fases de diagnóstico, caracterización, ejecución y control con las acciones que a continuación se describen:

a) Diagnóstico.

1. Diagnóstico escolar de destrezas, capacidades físicas y conocimientos.
2. Distribución de los contenidos por bloques curriculares.
3. Análisis metodológico y programación de las clases.
4. Discusión y presentación de los contenidos, objetivos y evaluación metodológica de la clase.
5. Evaluación.

b) Caracterización.

1. Caracterización grupal del escolar.
2. Caracterización del profesor.
3. Caracterización del proceso.
4. Evaluación.

c) Ejecución.

1. Observar y valorar el proceso de la clase.
2. Evaluar.

d) Control.

1. Retomar y discutir la actividad observada.
2. Proyectar.
3. Evaluar - Calificar

**CUARTA ETAPA: La evaluación del impacto que ha tenido la aplicación de la estrategia.**

Las acciones de esta etapa tienen como objetivo constatar el estado de satisfacción de los estudiantes y docentes, así como, retomar la evaluación del proceso del calentamiento.

1. Utilizar los resultados de la última fase del método del Entrenamiento Metodológico Conjunto, a través de una guía de observación.
2. Aplicar entrevistas a los profesores de Educación Física que participaron en las acciones, según guía elaborada a tal efecto.
3. La composición como técnica de la investigación educativa para recoger datos de interés.

### **III.2 Criterios para la selección de los juegos y una serie de juegos que pueden aplicarse o adaptarse para su aplicación al calentamiento.**

Algunos criterios a tener en cuenta en la selección de los juegos para el calentamiento.

- 1) Actividades sencillas y de fácil ejecución,
- 2) Durante la actividad participaran todos los alumnos,
- 3) Debe garantizar la incorporación de todos los planos musculares que intervienen en las ejecuciones posteriores,
- 4) La intensidad será moderadamente progresiva,
- 5) Garantizaran un incremento de las pulsaciones,
- 6) Tener relación con la destreza y la capacidad a desarrollar,
- 7) Preparar mentalmente al individuo con el trabajo a desarrollar,
- 8) Ser actividades con gran contenido motivacional, que garanticen una participación espontánea y activa del participante.
- 9) Deben ser actividades educativas de forma que transmita un mensaje positivo al alumno.

En sentido general las actividades que se seleccionan deben estar en total correspondencia con los requerimientos mecánicos, fisiológicos, neurofisiológicos, psicológicos-emocional o social que el calentamiento exige.

**Propuestas de algunos juegos que pueden utilizarse en el calentamiento, o adecuarse para esos fines.**

A continuación se proponen una serie de juegos para el calentamiento en las clases de Educación Física, con el objetivo de crear un estado más favorable para los estudiantes.

Estos juegos pueden ser agrupados por sus características y por la actividad que realizan. Aquí podemos encontrar los juegos deportivos, pre-deportivos los que pueden ser básicos o específicos y los juegos pequeños; estos por la actividad que realizan pueden ser clasificados en: miméticos, dramatizados, sensoriales de persecución, de relevo, de canto, co-educacionales, motrices, rítmicos.

1- Nombre: **El receptor**

Materiales: Un balón o pelota de trapo.

Organización: Los jugadores forman un círculo, dentro de él se sitúa un niño con la pelota.

Desarrollo: Los miembros del círculo hacen numeración corrida. El que está en el centro con la pelota, la lanza hacia arriba y dice rápidamente un número, al jugador que corresponda ese número sale rápidamente al frente a capturar la pelota, si la captura sustituye al jugador del centro, si no continúa participando.

Reglas: Solo puede capturar la pelota el jugador el cual es mencionado el número.

Variante: a los estudiantes, se les pueden designar también con el nombre de frutas.

2- Nombre: **Buscando mi casa.**

Tipo: mimético.

Materiales: tiza.

Organización: Se dibujan en el piso tantos círculos como jugadores participen, menos uno que quedará sin círculo.

Desarrollo: Todos caminan por el área al compás de las palmadas. A la señal del profesor, cada uno ocupa un círculo, quedando uno sin lugar.

Variante: En cada repetición puede variarse la forma de desplazarse al compás del ritmo, en cuadrúpeda, saltillos, corriendo.

Regla: El estudiante que quede sin círculo, será el que lleve el ritmo del desplazamiento.

### 3- Nombre: **Mar y Arena.**

Materiales: Tizas.

Organización: Se divide el área con una línea en dos partes iguales, una se designa como mar y la otra como arena. Los jugadores se colocan en uno de los dos lados designado por el profesor.

Desarrollo: A la voz de mar o arena, todos pasarán rápidamente hacia el lado señalado.

Regla: Los jugadores que no reaccionen con rapidez y queden del lado que no correspondan, saldrán del juego momentáneamente.

Variante: Los jugadores se colocan dispersos en el área.

### 4- Nombre: **Pelota en el aire.**

Materiales: Dos pelotas.

Organización: Se forman dos equipos, cada uno con una pelota. Los integrantes de cada equipo estarán dispersos en el área.

Desarrollo: Comenzará el juego lanzando la pelota arriba y todos tratarán de golpearla suave, manteniéndola todo el tiempo en el aire. Cada equipo realiza simultáneamente el juego. Gana el equipo que logre mantener más tiempo la pelota en el aire.

Regla: La pelota no puede caer en el piso.

Variante: Se forman dos hileras y la pelota la pasan por encima de la cabeza.

### 5- Nombre: **Cangrejos al agua.**

Materiales: Tizas.

Organización: Se traza una línea en el piso que será el área que ocupa el mar, a una distancia de cinco metros. Se colocarán los jugadores en posición de cuadrúpeda invertida.

Desarrollo: A la señal de “cangrejos al agua”, todos se desplazan como el cangrejo hasta pasar la línea trazada donde se encuentra el mar. Antes de llegar al mar, el jugador que dio la señal tratará de atrapar a alguno de los jugadores. El que sea atrapado pasará a dar la señal.

Regla: - El jugador que atrapa los jugadores (cangrejo) deberá desplazarse en cuclillas.

Variante: El jugador que es alcanzado se incorpora con el atrapador y este no se incorpora al grupo hasta que atrapen otro jugador.

#### 6- Nombre: **Las ranas y la estatua.**

Organización: Los jugadores se colocarán en un círculo, en posición de cuclillas con las manos apoyadas al frente. En el centro del círculo un jugador hará de estatua, parado con los ojos cerrados.

Desarrollo: Los jugadores del círculo, comienzan a saltar hacia la “estatua dormida” acercándose lo más posible, en ese momento el jugador del centro tratará de atrapar a los que hacen de ranas.

Regla: El que sea atrapado pasa a ser de estatua. Si el jugador del centro no logra atrapar a alguno de los que saltan debe ser sustituido por otro jugador.

Variante: Los jugadores se ubican dispersos en el terreno.

#### 7- Nombre: **La gallinita ciega.**

Tipo: Persecución.

Organización: Los participantes colocados en un círculo dentro del que se sitúa un niño con los ojos vendados.

Desarrollo: El juego comienza cuando los niños que se encuentran en el círculo entablan el siguiente diálogo:

- Gallinita ciega ¿qué se te ha perdido?
- Una aguja y un dedal.
- Pues da la media vuelta que la encontrarás.

Al oír esto la gallinita comienza a tratar de coger a uno de los jugadores, estos se apartan de ella y hacen ruido para atraerla y luego huirle. Cuando quien hace de gallinita logra coger a un jugador este pasa a ocupar su lugar.

Regla: 1- Se les limitará el espacio de juego.

2- No se permitirá que mire el niño que está vendado.

Variante: El primer Jugador que sea capturado ayudara a la gallinita ha apresar a los demás, y así sucesivamente.

8- Nombre: **El lobo y los corderos.**

Tipo: persecución.

Organización: Los niños que representan a los corderos, se sitúan dispersos en el terreno. Un niño representa al lobo. Se fijará una zona de seguridad.

Desarrollo: Al comenzar el juego los corderos pasarán repartiéndose por distintos lugares, pero siempre alerta por si el lobo aparece y cuando esto sucede, el cordero que lo descubre da la voz de “el lobo” para avisar de ese modo a los demás. El cordero que sea atrapado pasa al papel del lobo y este al de cordero.

Regla: 1- Ningún cordero podrá ser atrapado después de rebasar la línea de seguridad.

Variante: Se realizara el juego sin área de seguridad, solo se darán límites del terreno.

9- Nombre: **Pega y corre.**

Tipo: persecución.

Organización: Se formará un círculo con los jugadores tomados con las manos, quedando un niño situado fuera del mismo.

Desarrollo: A la señal del silbato, el niño que se encuentra fuera del círculo, le pega ligeramente a un compañero, el cual saldrá corriendo en sentido contrario al compañero que le pegó, tratando cada uno de llegar primero al lugar que se quedó desocupado. Por lo tanto el que ha sido tocado sale de su lugar, este queda abierto, es decir, los que están allí no se tomarán de las manos para cerrar el círculo. De los dos que corren, el primero que llegue, se toma de las manos con los del círculo, la otra continua el juego.

Regla: 1- Los jugadores correrán en sentido contrario.

2- Se tocará un solo jugador cada vez.

Variante: Los estudiantes se encontraran sentados en el piso con la cabeza entre las piernas.

10- Nombre: **La cadena.**

Tipo: persecución.

Organización: Los alumnos se colocan dispersos por todo el terreno. El profesor escogerá a un estudiante que comenzará el juego.

Desarrollo: Cuando el profesor da la orden para comenzar, el alumno escogido perseguirá los demás para atraparlos y cada vez que logre coger a alguno lo aguantará por la mano y así va formando la cadena a medida que se vallan agarrando. Mientras queden alumnos, la cadena correrá hacia ellos, pudiendo agarrar sólo los que se encuentran en los extremos. No podrán soltarse de las manos mientras corran. Ganará el último que quede sin ser cogido.

Regla: 1- La cadena no puede romperse y sólo los extremos pueden atrapar.

Variante: Cuando la cadena tenga varios participantes se dividirá en dos para facilitar la captura del resto de los participantes.

11- Nombre: **Caballos y camellos.**

Tipo: persecución.

Organización: Se colocan los jugadores en dos filas, uno frente a otro a un metro de separación. A unos dos metros para cada lado de las filas se hace la zona de seguridad.

Desarrollo: A la voz del profesor: “caballos o camellos”, el equipo que lleve el nombre que diga el profesor perseguirá al otro equipo y viceversa.

Reglas: 1- Cuando lleguen a la zona de seguridad no serán atrapados.

2- No podrán salir antes de la voz del profesor.

3- El jugador que sea atrapado pasará al otro equipo.

Variante: No existirá zona de seguridad, solo límite de terreno.

12- Nombre: **El osito pegón.**

Tipo: persecución.

Organización: Se delimitará el terreno para que los niños se dispersen por él. Un niño será escogido por el profesor para comience el juego.

Desarrollo: A la voz del profesor el estudiante escogido perseguirá a los demás y al que atrape se quedará pegado en el lugar hasta que otro niño lo despegue, cuando sea capturado dos veces, él pasará a ser el osito pegón y continuará el juego.

Regla: 1- Cuando es tocado un estudiante debe mantenerse pegado en el lugar hasta que otro compañero lo despegue.

Variante: Para ser despegado un jugador, otro debe de pasarle por dentro de sus piernas.

13- Nombre: **Los prisioneros.**

Organización: Se agruparán los alumnos en dos bandos, colocándose uno frente al otro a una distancia de diez a quince metros. Cada bando debe tener igual cantidad de participantes.

Desarrollo: Al darse la orden para comenzar el juego, el primer alumno de cualquier bando, se dirigirá al bando contrario para sonsacar al otro compañero (debe tener cuidado de no acercarse mucho para no ser agarrado), cuando esté a una distancia prudencial, el compañero contrario lo perseguirá para agarrarlo, aprovechando el momento para correr a su bando, situarse en su lugar y dar oportunidad a que salga otro compañero suyo a tratar de coger al contrario que ahora se convierte en perseguidor. Si el perseguido es alcanzado, se convierte en prisionero. Así sucesivamente sigue el juego.

Regla: 1- Los alumnos no pueden coger al contrario ni salvar a sus compañeros hechos prisioneros, hasta que el compañero que salvó no se coloque en su lugar en la fila.

Variante: Los alumnos serán enumerados por el profesor, y el número que este diga será el que salga a sonsacar al integrante del otro equipo.

### **III.3 Resultados de la aplicación de la estrategia lúdica-didáctica en la muestra de la investigación.**

Después de haber elaborado la estrategia, de seleccionar y elaborar un conjunto de juegos que pudieran ser empleados durante el calentamiento en la clase de Educación Física; se procedió a la intercambiar con el profesor del grupo C de 9no año para ello se le dieron a conocer todos los resultados del diagnóstico inicial, los objetivos de la investigación, la estrategia y los posibles juegos a utilizar; después se procedió a coordinar un taller con la presencia de alumnos y docente, con el objetivo de socializar la investigación y conciliar algunos criterios en la dirección, organización y planificación del calentamiento, confeccionando así, los criterios de selección de las actividades utilizadas posteriormente.

De conjunto con el profesor se procedió a conversar con los estudiantes; igualmente se le explicó el objetivo de la investigación, se conocieron y escucharon sus opiniones.

Se utilizó el tiempo disponible con el profesor, para intercambiar sobre plan de lecciones, también se trabajó con la caracterización motriz y psicopedagógica del grupo clase, conociendo sus principales rasgos grupales e individuales.

### **Resultado de las observaciones a clases empleando la guía del anexo No 2.**

La estrategia lúdica-didáctica fue aplicada en un total de seis clases, durante las mismas y con una guía se realizaron las observaciones, obteniendo los siguientes resultados.

El promedio de las pulsaciones antes de la clase fue estable y se comportó en 84 pulsaciones por minutos. En las pulsaciones después del calentamiento se promedió entre 148 pul/min. Este resultado evidencia que se pueden logra pulsaciones acorde al nivel que implica la parte inicial de la clase, solo que debe programarse actividades que estén en correspondencia con este objetivo y control el desarrollo de las actividades planificadas.

Relacionado con el carácter de la participación de los estudiantes durante el calentamiento se obtuvieron resultados alentadores, a decir, el 69.4% de los estudiantes participó, de manera activa y muy activa; el 14.7% entre muy pasiva y pasiva; y el 15.9% participó de manera poco activa. Estos resultados aunque no alcanzan valores de excelencia si muestran un avance considerable con relación a las primeras observaciones en la fase de diagnóstico inicial, lo que evidencia el efecto positivo de la estrategia.

### **Resultados de la aplicación de la técnica de la composición realizada por los estudiantes.**

Los estudiantes después de aplicada la estrategia realizaron una redacción de una composición con el tema “Mi opinión sobre el calentamiento en la clase de Educación Física”. Se procesaron informaciones de 23 composiciones, de las cuales resumimos lo siguiente:

1. Se evidencia un aumento del conocimiento referente al calentamiento, expresando criterios de conceptualizar esta actividad en un nivel general sin entrar en especificidades.
2. Expresa en su contenido que se utilizan juegos que son muy agradables dentro de la clase y que gustan mucho de participar en ellos.
3. Son capaces de expresar el objetivo del calentamiento en una clase de Educación Física de manera sencilla y concreta.
4. En quince composiciones, hablan de los implementos (medios) que son utilizados en el calentamiento.
5. En diecisiete de ellas, se habla de la importancia que tiene esta actividad para evitar lesiones en los músculos.
6. Expresaron en diecinueve de las composiciones que el profesor no da con agrado las clases y en especial el calentamiento.
7. En dieciocho de las composiciones, se expresa de una forma u otra que los calentamientos son mejores cuando se utilizan muchos medios, cuando compiten y cuando juegan.

## **CONCLUSIONES.**

1. El calentamiento en la Educación Física, constituye un elemento esencial para el alcance de los objetivos de la clase; su dirección, en la actualidad, debe potenciar la participación activa de los estudiantes. En este sentido las concepciones de la Didáctica de la Educación Física Contemporánea constituyen una alternativa viable y objetiva para alcanzar este propósito.
2. En el 9no grado de la Unidad Educativa “26 de Junio” de la ciudad de Manta, según el diagnóstico inicial, el 45% aproximadamente de los estudiantes participaba entre muy pasivo, pasivo y poco activo, durante el calentamiento, con baja motivación; además que el docente no tenía en cuenta las características de sus alumnos y sus intereses.
3. El diseño de la propuesta de la Estrategia Lúdica-Didáctica constituye una oportunidad y un recurso estratégico para elevar el carácter de la participación de los estudiantes durante el calentamiento, ofreciendo recursos didácticos para alcanzar dicha meta.
4. Posterior a la aplicación de la estrategia, en la muestra de la investigación, como parte de un pre-experimento, se logró aumentar la participación de los escolares durante el calentamiento en su carácter de activo y muy activo, lo que evidencia un cambio significativo en su conducta dentro de esta actividad, afirmando la hipótesis planteada, y demostrando la efectividad de la estrategia.

## **RECOMENDACIONES.**

1. Considerar las características de los escolares del nivel, así como sus intereses personales, lo que garantiza un elevado nivel de participación en la toma de decisiones durante la planificación del docente.
2. Reconocer a las concepciones de la Didáctica de la Educación Física Contemporánea como una alternativa viable para desarrollar una clase participativa, donde el estudiante juegue un papel fundamental en el proceso de enseñanza – aprendizaje.
3. Continuar trabajando en el tema del calentamiento, a partir de otros medios de la Educación Física, así como en otras enseñanzas; esto último, permitirá evaluar la funcionalidad de la estrategia en otros contextos educativos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Deporte & Ministerio de Educación (2012). Currículo de Educación Física para Educación General Básica y Bachillerato. Ecuador: Editogran S.A.
2. Educación Física Escolar. (1996). Revista de Educación, 311:430.
3. F, & Sánchez. (1992). Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Segunda. Madrid: Gymnos.
4. Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. (2002). La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD).
5. López, S., Buñuel, & P. (1997). Educación Física y su didáctica. Manual para el profesor. Sevilla: Deportiva.
6. Manual del profesor de Educación Física. (2006). La Habana: INDER.
7. Martín Nicolás, J. (2000). Juegos Tradicionales y deportes Autóctonos de Castilla y León. León: Universidad.
8. Méndez Gutiérrez, S., Calderón Jorjín, C., Mejías Villavicencio, G., & Valdez Andrés, Y. (2008). Un enfoque productivo en la clase de educación física. La Habana, Cuba: Deportes.
9. Onofre R., & Contreras, J. (1998). Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. Colección Educación Física. Segunda. INDE.
10. Ortiz Torres, & Sánchez Mariño. (2002). Estrategias Pedagógicas. Área de Estudios sobre Ciencias de la Educación Superior. Universidad de Holguín "Oscar Lucero Moya". Holguín, Cuba.
11. Pila Teleña, A. (1985). Educación Físico - Deportiva, Enseñanza - Aprendizaje. Didáctica. Madrid.
12. Rivera, D. M. (2009). Lecturas, Educación Física y Deportes. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm>
13. Rodríguez, L., C, A. y., & Portilla, V. (2006). La clase de Educación Física Actualidad y perspectiva. México: Ediciones Deportivas Latinoamericanas.
14. Sánchez, R., E, J. Y., & Matos, D. R. (2000). Glosario de Juegos Tradicionales. León: Universidad.
15. Siedentop, & D. (1998). Aprender a enseñar la Educación Física. Barcelona: INDE.

**Anexo No 1**

**Encuesta a estudiantes**

Estudiante, necesitamos de tu colaboración para que completes esta encuesta, la misma tiene como objetivo, recoger informaciones sobre el calentamiento que realizas en la clase de Educación Física con fines de mejora de la clase. Muchas gracias por tu apoyo.

Edad \_\_\_\_\_

1.- ¿Sabes que es el calentamiento en la clase de Educación Física?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2.- ¿Haz dirigido el calentamiento en la clase?

A veces \_\_\_\_\_ Siempre \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

3.- ¿Tu profesor utiliza un ayudante para dirigir el calentamiento?

Nunca \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_ Siempre \_\_\_\_\_

4.- ¿Te gusta el calentamiento que te da tu profesor?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

5.- Durante la clase de Educación Física es el profesor el que trae planificado las actividades, pero ¿desarrolla ejercicios propuestos por ustedes o solo los de él?

Por ustedes \_\_\_\_\_ Por él \_\_\_\_\_

6.- ¿Relacione las actividades que con más frecuencia realizan en el calentamiento?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7.- ¿Cuáles son las actividades que más te gustaría hacer en el calentamiento?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8.- ¿Cómo quisiera que fuera el calentamiento de tu clase de Educación Física?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Anexo No 2

### Guía de observación a las clases de Educación Física.

- Cantidad de estudiantes participando en la clase\_\_\_\_\_.
- Hora de inicio del calentamiento \_\_\_\_\_.
- Hora al finalizar el calentamiento \_\_\_\_\_.
- Objetivos de la clase:  
\_\_\_\_\_.
- Actividades realizadas en el calentamiento\_\_\_\_\_
- Organización que emplea en el calentamiento  
\_\_\_\_\_.
- Medios que utiliza durante el calentamiento\_\_\_\_\_.
- Estrategias de aprendizaje que utilizó en el calentamiento  
\_\_\_\_\_.
- Control de pulsaciones en cuatro momentos.  
A.C\_\_\_\_\_ D.C\_\_\_\_\_ D.P.P \_\_\_\_\_

A.C (Antes de la clase), D.C (Después del calentamiento) y D.P.P (Después de la parte principal).

- Evaluación del carácter de la participación del estudiante en el calentamiento.

Muy activo \_\_\_\_ Activo\_\_\_\_ Poco Activo \_\_\_\_ Pasivo \_\_\_\_ Muy Pasivo\_\_\_\_

### Escala valorativa:

Muy Activo: Expresa constantemente deseos de participar en las actividades de la clase, su participación es de un gran dinamismo, alto aprovechamiento motor y alegría por la práctica, es capaz de intercambiar criterios sobre la clase proponiendo actividades.

Activo: Expresa deseos de participar en la clase, participa con alegría en todas las tareas que se le orientan, cumpliendo con los objetivos propuestos, tiene un rendimiento motor satisfactorio, ofrece criterios y en ocasiones propone actividades.

Poco Activo: Expresa en raras ocasiones deseos de participar en las tareas de la clase, en general para lograr su participación en estas hay que incentivarlo continuamente, ejerciendo un control sobre él, solo en contadas ocasiones pone el máximo en el cumplimiento de dichas tareas y presenta un rendimiento motor bajo, su poca actividad pone en peligro el cumplimiento de los objetivos de la clase.

Pasivo: No expresa deseos de participar en las tareas de la clase, en general para lograr su participación hay que incentivarlo constantemente, aprovecha cualquier ocasión para estar inactivo, su rendimiento motor es muy bajo, lo que imposibilita el cumplimiento de los objetivos de la clase, en ocasiones presenta contrariedad o signos de molestia por la clase.

Muy Pasivo: Se expresa contrario a la participación en las clases, su rendimiento motor es el mínimo o indispensable para justificar su asistencia, busca constantemente pretextos para eludir las tareas de la clase e incluso la clase en sí, no logra el cumplimiento de los objetivos.

### Anexo No 3

#### Guía de entrevista para al docente.

- 1.- ¿Qué actividades planificas para el calentamiento?
- 2.- ¿Qué actividades te gusta hacer más para tus estudiantes?
- 3.- ¿Cuáles actividades les gustan más a ellos?
- 4.- ¿Qué tiempo aproximadamente dedicas a esta actividad?
- 5.- ¿Qué estrategias de aprendizajes generalmente empleas?
- 6.- ¿Dirigen tus alumnos el calentamiento, los preparas de antemano?
- 7.- ¿Haz recibido capacitación sobre el calentamiento?