



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE
MANABÍ**

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

MENCIÓN: DOCENCIA

TEMA:

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA FOMENTAR ESTILOS DE VIDAS
SALUDABLES EN LOS ALUMNOS DE DÉCIMO AÑO DE LA ESCUELA
“PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI**

AUTOR:

TONY FABRICIO MERO ÁVILA

DIRECTORA DE TESIS

DRA. ISABEL ZAMORA INTRIAGO, Mg. G.S.S

MANTA – MANABÍ – ECUADOR

2014-2015

TEMA:

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA FOMENTAR ESTILOS DE VIDAS SALUDABLES EN LOS ALUMNOS DEL DÉCIMO AÑO DE LA ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que la presente tesis de grado, elaborada por el egresado MERO ÁVILA TONY FABRICIO, con el tema **PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA FOMENTAR ESTILOS DE VIDAS SALUDABLES EN LOS ALUMNOS DE DÉCIMO AÑO DE LA ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI**, cumple con todos los requerimientos establecido en la elaboración y proceso de una tesis que de acuerdo al análisis anti plagio su resultado a recaído en el 9%, por lo tanto dejo constancia a Ud. señor decano que la tesis se encuentra en los parámetros normales para que continúe con el proceso regular de titulación.

Dra. Isabel Zamora Intriago, MG. G.S.S

Directora de tesis

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Dejo constancia que los resultados y veracidad del presente trabajo de investigación previa a la obtención del título de licenciado en educación física deportes y recreación, pertenecen exclusivamente al autor, por lo cual se responsabiliza del contenido.

Sr. Mero Ávila Tony Fabricio

DEDICATORIA

Con mucho cariño, amor y respeto dedico este trabajo a:

A mi familia por ser el pilar fundamental y guiarme en mi proceso de crecimiento por darme ese apoyo y transmitirme valor en los momentos más difíciles de mi vida académica.

A mi hija que desde su concepción y nacimiento ha sido mi fuente de motivación e inspiración para conseguir las metas propuestas.

A dios por darme sabiduría y guiar mis pasos para hacer frente a todas las adversidades y desafíos que trae consigo el vivir.

Tony Fabricio Mero Ávila

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer de manera infinita y respetuosa a todos aquellos que contribuyeron en mi formación académica profesional:

- A la universidad laica “Eloy Alfaro de Manabí”, a la facultad de educación física, deportes y recreación por darme la oportunidad de obtener una profesión
- A los docentes de la facultad de educación física, deportes y recreación por el acompañamiento, orientación e impregnar la vocación de ejercer esta hermosa profesión.
- De manera muy especial a la directora de tesis Dra. Isabel Zamora Intriago por haber contribuido a la formación y titulación profesional.

A todos ellos gracias

Tony Fabricio Mero Ávila

ÍNDICE

PRELIMINAR

Portada.....	I
Contraportada.....	II
Certificado del tutor.....	III
Certificado de urkund.....	IV
Declaratoria de autoría.....	V
Dedicatoria.....	VI
Agradecimiento.....	VII

PRINCIPAL

Índice.....	VIII
Resumen.....	XI
Introducción.....	XII

CAPITULO I

1 Marco teórico.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Programa de actividad física.....	2
1.2.1 ¿Qué es la actividad física?.....	4
1.2.2 Efectos de la actividad física sobre el apetito.....	5
1.2.3 Otros efectos secundarios de la Educación Física.....	6
1.2.4 La Educación Física como disciplina.....	9
1.2.5 La Educación Física y el Deporte.....	11
1.2.6 El sedentarismo.....	14
1.2.7 La Educación Física como derecho fundamental de los ecuatorianos.....	16

1.2.8 La Educación Física, Deporte y Recreación parte fundamental del buen vivir: objetivo 2; mejores capacidades y potencialidades de la población para el buen rendimiento en la escuela y el trabajo.....	16
1.2.9 La enseñanza de la Educación Física.....	19
1.2.10 La Educación Física en el currículo educacional.....	20
1.2.11 Análisis y evaluación de la Educación Física.....	21
1.2.12 Decálogo del deporte escolar.....	22
1.3 El docente de Educación Física y Deportes.....	22
1.3.1 Perfil del docente de Educación Física.....	24
1.3.2 Actividad física y estilo de vida saludable. Definición:.....	26
1.3.2.3 Tasa metabólica basal.....	28
1.3.2.4 Pérdida de grasa corporal.....	28
1.4 Actividad física y educación.....	30
1.5 El estilo de vida y la Educación Física.....	31
1.6 El estilo de vida y la salud.- recomendaciones para vivir mejor.....	32
1.7 Los hábitos saludables.....	33
1.8 Actividades físico-deportivas.....	34
 CAPITULO II	
2 Diagnóstico o estudio de campo	35
2.1 Planteamiento del problema de investigación.....	35
2.2 Ubicación y contexto.....	35
2.3 Situación actual del problema formulación del problema.....	36
2.4 Delimitación del problema.....	37
2.5 Enunciación del problema.....	37
2.6 Justificación.....	38
2.7 Variables.....	39

CAPITULO III

Diseño de la propuesta71

CAPITULO IV

Evaluación de los resultados98

Comprobación de objetivos.....106

Conclusiones.....107

Recomendaciones.....108

Bibliografía.....109

Anexos

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo promover por medio del deporte y la actividad física recreativa el desarrollo de estilos de vida saludables en los alumnos del décimo año de la escuela de educación básica “Pedro Moncayo # 82” de la comunidad Bajo de Afuera del Cantón Montecristi, la muestra estudiada que fueron 48 entre estudiantes del décimo año, docentes, autoridad y padres de familia, mediante diseño descriptivo y aplicando una encuesta de diagnóstico para identificar características sociodemográfica del nivel de conocimiento y practica acerca de temas de actividad física deportiva y recreativa

Se evidenció como problema que los estudiantes de la básica superior (10mo. año de E.G.B) poseen un mínimo de conocimiento sobre la actividad física extracurricular y los problemas fisiológicos que genera en las personas el no practicar alguna de ellas, por lo que se decidió aplicar un programa de actividad física extracurricular, lo cual logrará un mejor desempeño en los estudiantes del décimo año de E.G.B, para que mejoren sus conocimientos y practica de las actividades físicas y así reducir los índices de enfermedades provocadas por el sedentarismo.

Se recomienda analizar los resultados obtenidos en este estudio además promocionar e incluir a toda la comunidad educativa “padres de familia, directivos, docentes” y a otras instituciones educativas de la zona para que apliquen este tipo de programa de actividad física extracurricular.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se focalizó y orientó a la enseñanza de los beneficios que trae consigo la práctica de la actividad física regular. La actividad física es necesaria e indispensable a lo largo de la vida, ya que es evidente comprobar y observar que en la vida diaria de quienes realizan alguna actividad física, deportiva y recreativa adquieren un mejor desarrollo biológico, físico, interpersonal e intelectual mejorando el rendimiento académico, social y laboral.

Un aspecto de singular importancia que de acuerdo (Torre-1998 y García-1997). “En la actualidad se presenta la práctica de la actividad física como un bien cultural que los ciudadanos demandan, resultando ser la orientación de ésta hacia la salud el principal motivo por el cual se realiza”

A través esta investigación se buscó inducir a la población educativa del décimo año de la escuela Pedro Moncayo # 82 a la práctica de actividades físicas extracurricular, mediante un programa planificado, estructurado y guiado por profesionales de la educación física conocedores del tema.

Además se orientó a la inclusión en los adolescentes rutinas de actividades física que provoquen estilos de vidas saludables, afirma (Davis y Pieró-1991). “Así la actividad física se ha convertido en un principal elemento de prevención. La extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables lo han hecho posible.”

Todo esto conlleva a tener una variedad de actividades físicas, deportivas y recreativas en un mismo programa a realizar con el propósito de inducir e impulsar en los jóvenes, niños(as), adultos y a la sociedad a la práctica de estas actividades mediante los resultados visibles de aquellos que practiquen este tipo de actividad física.

Para que mediante estas actividades físicas deportiva, recreativa exista un gastos energético de las calorías consumidas diariamente, además que los adolescentes tengan una alimentación equilibrada, ocupen su tiempo libre en actividades que ayuden y provoquen bienestar físico, intelectual, deportivo y social para que así mejoren su estado de salud y no ocupen su tiempo libre en actividades de ocio como ver la televisión, videos juegos, redes sociales entre otros.

Las precisiones anteriores permiten considerar al autor de la presente investigación que la aplicación de un programa de actividad física extracurricular dirigido a los alumnos de décimo año de E.G.B de la escuela Pedro Moncayo #82 del Cantón Montecristi, constituye un elemento que forma parte de las necesidades básicas de aprendizaje y conocimientos de los docentes de educación física y autoridades de los centros educativos.

Por eso los efectos surgidos con la educación física en la calidad de vida de la población deben tener una razón de ser y deben estar identificados. Al ser un tema novedoso, se pretende demostrar que la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse, fomentar la autoconfianza de los mismos, promover la interacción e integración social y demás aspectos que contribuyen a la tenencia de una vida saludable.

Finalmente es de carácter imprescindible realizar esta investigación de esta tesis para desarrollar actividades extracurriculares de carácter deportivo, recreativo y brindar una opción valedera que ayudará a disminuir el sedentarismo e identificar la importancia de la educación física en los niños y niñas de educación básica, con carácter dinámico que les permitan un crecimiento y comportamiento adecuado vinculado a un correcto desarrollo físico, mental y emocional.

La presente investigación corresponde a una investigación explorativa basada en un diseño de campo y en la recolección científica, analítica y bibliográfica de la

información referente a la aplicación de un programa de actividad física extracurricular.

Las cuales sirvieron para recolectar la información necesaria y tener un conocimiento claro y conciso acerca del apoyo y del interés de los involucrados para impulsar y fomentar la práctica de actividades físicas extracurriculares a través de un programa estructurado y secuencial, para realizar posteriormente un estudio de los resultados presentado, mediante esta información buscar solución de los problemas manifestado a través de la enseñanza y practica de un programa de actividad física, deportiva extracurricular basado en el impacto que causa en el estado de salud de quienes lo practican. Los beneficiaros directos son los estudiantes del décimo año.

De esta manera se pudo concluir que la aplicación de un programa de actividad física extracurricular fue exitosa porque los adolescentes afianzaron sus conocimientos sobre los beneficios que enrola la práctica de actividad física, deportiva, recreativa y se motivaron a incluir en su rutina diaria la práctica de la misma. Se recomienda seguir y fomentar la práctica de actividades físicas extracurriculares en las instituciones educativas después de las jornadas normal académica porque a los estudiantes “adolescentes” les gustan practicar variedades de actividades físicas, deportivas y además aprovechar esta investigación y los resultados para difundir estilos de vidas saludables.

Lo que permite declarar la siguiente **situación problemática:**

La insuficiente aplicación de un programa de actividad física, provoca deterioro en la salud ocasionado por el sedentarismo en los alumnos de décimo año básico de la escuela de educación básica “Pedro Moncayo # 82 de la comunidad Bajo de Afuera del Cantón Montecristi

La situación problemática conduce a revelar la existencia del siguiente **problema científico.**

¿La aplicación de un programa de actividad física extracurricular permitirá fomentar estilos de vida saludables en los alumnos de décimo año básico de la escuela de educación básica “Pedro Moncayo # 82 de la comunidad Bajo de Afuera del Cantón Montecristi?

Problema científico que origina el **objeto de estudio:**

Conocer los beneficios de un programa de actividad física e inducir a los estudiantes hacia estilos de vida saludables.

Para dar solución al problema científico se plantea el **objetivo de la investigación:**

Objetivo: Promover por medio del deporte y la actividad física recreativa el desarrollo de estilos de vida saludables en los alumnos del décimo año de la Escuela de educación básica “Pedro Moncayo #82” de la Comunidad Bajo de Afuera del Cantón Montecristi.

Objetivo planteado que da origen al siguiente **campo de acción:**

Programa de actividad física extracurricular para fomentar estilos de vida.

Para dar solución al problema científico y cumplimiento al objetivo declarado se propone las siguientes **preguntas científicas:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos sobre los programas de actividad física?
2. ¿Cuál es el estado actual que presentan los programas de actividad física?
3. ¿Qué elementos integrará el programa de actividad física?
4. ¿Cómo constatar la factibilidad de un programa de actividad física extracurricular en los(as) alumnos(as) de décimo año de la Escuela Pedro Moncayo # 82?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Determinar los fundamentos teóricos de los programas de actividad física
2. Diagnosticar el estado actual que presentan los programas de actividad física.
3. Elaborar y aplicar un programa de actividad física extracurricular.
4. Valorar la factibilidad que ofrece el programa de actividad física extracurricular.

OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL

Promover el programa de actividad física para fomentar estilos de vidas saludables en los alumnos de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del Cantón Montecristi.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

1. Diagnosticar los estilos de vidas de los(as) alumnos(as) del décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del Cantón Montecristi.
2. Incentivar y promover la participación de los alumnos(as) actividades físicas, deportivas y recreativas.
3. Elabora y aplicar un programa de actividad física para los(as) de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del Cantón Montecristi.

METODOLOGÍA A UTILIZAR:

El presente proyecto se desarrolló utilizando la investigación interpretativa, debido a que se efectuó sobre un tema u objeto poco conocido o estudiado, pues el estudio busca, entre otros, determinar mediante la enseñanza del programa de actividad física, la afectación en el estilo de vida en los alumnos de décimo año de la Escuela de Educación Básica Pedro Moncayo #82.

También se consideró la investigación descriptiva, la misma que se efectuó para puntualizar todos sus componentes principales una realidad. Para el presente tema de estudió la realidad imperante que viven los adolescentes de la Escuela de Educación Básica Pedro Moncayo #82, se estima que está afectando al estilo de vida de los mismos. El diseño de esta investigación es de campo por cuanto permitió recolectar datos directamente de las personas involucradas, logrando así recopilar información real de los hechos, orientada a producir cambios en la realidad estudiada.

En la presente investigación se van a utilizar los siguientes métodos:

MÉTODOS TEÓRICOS

Análisis y síntesis: se utilizará para la sistematización de los fundamentos teóricos existentes sobre los beneficios de un programa de actividad física en particular en alumnos de un centro educativo, así como el análisis de la información que arrojen los métodos y técnicas de nivel empírico aplicadas.

MÉTODOS CIENTÍFICOS

Porque es un proceso destinado a explicar los beneficios de la actividad física y establecer relaciones en los estilos de vida de los estudiantes y a enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y las aplicaciones útiles al hombre.

Analítico: Porque se realizó un análisis de la investigación desmembrando cada una de sus partes y el objetivo de estudio, dicho de otro modo el análisis de la observación y examen minucioso de todos los hechos.

Bibliográfico: Porque se obtuvo información para la elaboración y construcción del marco teórico basados en: libro, artículo, revista, internet entre otros.

MÉTODOS Y TÉCNICAS EMPÍRICAS

Entre los métodos y técnicas empíricas a aplicarse en esta investigación serán:

Entrevistas: dirigida a la autoridad, docentes, padres de familia y estudiantes de la escuela Pedro Moncayo # 82.

La técnica antes referida fue de gran importancia y aporte ya que permitió conocer que se está haciendo para fomentar la participación de los educando en las actividades físicas extracurriculares.

Observación: mediante este método se pudo percibir el estado en que se encuentran los adolescentes de la escuela Pedro Moncayo # 82 con relación a sus hábitos de vida y se pudo dar alternativa de trabajo para mejorar las mismas.

Encuestas: fue dirigida a los docentes, autoridad, estudiantes y padres de familia con la finalidad de tener datos más precisos en relación al estado en los que se encuentran los alumnos del décimo año ya que ellos son los más propicios para responder las interrogantes y se pudo lograr datos muy precisos y satisfactorios que reflejan la vulnerabilidad de los estudiantes antes los avances tecnológicos.

MÉTODOS ESTADÍSTICOS

Se utilizó estadígrafo los que permitirán organizar y clasificar los indicadores cuantitativos obtenidos en la investigación empírica. Organizando la información en tablas de frecuencia y gráficos.

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Los instrumentos para la recolección de la información fueron:

- Fichas bibliográficas
- Formulario de entrevista
- Cámara fotográfica
- Encuesta
- Observación

FUENTE DE INFORMACIÓN

- información primaria.

A través de la recopilación de información concisamente de la realidad mediante la diferentes encuestas y entrevista destinada a los involucrados.

- Información secundaria.

Esta información se la consiguió del objeto de estudio gracias a la bibliografía consultada.

POBLACION Y MUESTRA

POBLACIÓN O UNIVERSO.-

La población o universo de este estudio la constituyen 391 estudiantes de la Escuela Pedro Moncayo #82 del Cantón Montecristi, 14 docentes, 1 autoridad (director) y 360 padres de familias.

DETALLE	POBLACIÓN
Estudiantes	391
Docentes	14
Autoridades (director)	1
Padres de familia	360
TOTAL	766

MUESTRA.-

Para la investigación se utilizó una muestra no probabilística o de manera intencional a 21 estudiantes que son los que corresponden al décimo año de la Escuela Pedro Moncayo #82, 6 docentes del décimo año de educación básica, 21 padres de familia y 1 autoridad (director). Para el estudio se analizó y se decidió trabajar con los alumnos del décimo año de educación básica porque son los más propensos a adquirir una vida sedentaria debido a los avances tecnológicos y otros aspectos de diversión y entretenimiento

DETALLE	POBLACIÓN
Estudiantes	21
Docentes	6
Autoridades (director)	1
Padres de familia	21
TOTAL	48

NOVEDAD CIENTÍFICA

La novedad científica de la investigación radica en la elaboración de un programa de actividad física extracurricular dirigido a los alumnos de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del cantón Montecristi.

Proceso que permite viabilizar los múltiples beneficios de la práctica de actividad física a partir de un mejoramiento de sus capacidades morfo funcionales.

APORTE PRÁCTICO

El aporte practico de la investigación radica en la aplicación de un programa de actividad física extracurricular dirigido a los alumnos de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del cantón Montecristi, que incluye actividades de sus gustos que conducen a un cambio de estilo de vida y así mejorar su rendimiento académico, la interrelación social y su salud.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 ANTECEDENTES

En México se implementó en las instituciones educativas el programa nacional de actividad física escolar como Modelo de Activación Física en la población escolar según¹ “teniendo como principales propósitos u objetivos lograr que diariamente los niños y jóvenes de las escuelas del país participen en rutinas de activación física como parte de su jornada escolar, a fin de combatir estilos de vida sedentarios, así como fomentar la formación de estilos de vida saludables, que les permitan alcanzar una mejor calidad de vida e implementar el programa de activación física escolar, integrando a padres de familia y maestros en beneficio de una mejor calidad de vida de niños y jóvenes.

Las estrategias se contemplan en aplicar tres acciones específicas:

- 1.- Desarrollar diariamente actividades físicas, con una duración acumulada de 30 minutos.
- 2.- Generar una red de promotores con una adecuada capacitación que permita una implementación estandarizada del programa, conociendo sus objetivos y alcances.
- 3.- Realizar una evaluación de actividad física que documente, los cambios entre los escolares, tanto fisiológicos como físicos y de desarrollo humano, incorporando a maestros y padres de familia.

Además la activación física diaria, de la siguiente forma:

- a) Desarrollar diariamente actividad física, con una duración acumulada de 30 minutos.
- b) La primera sesión de activación física estructurada con duración de 15 minutos al inicio de la jornada escolar, misma que estará a cargo del maestro de educación física

¹ http://activate.gob.mx/Documentos/05_Manual_Activacion_Fisica_Escolar.

o bien de un promotor de activación física (maestro de grupo/padre de familia) previamente capacitado.

c) La segunda sesión se desarrollará con una duración de 15 minutos, dependiendo del horario definido con la autoridad educativa estatal; ésta sesión integra alternativas didácticas y físico-recreativas (secuencias rítmicas, expresión corporal, circuitos recreativos, pre-deporte, iniciación deportiva, juegos tradicionales o autóctonos), estas actividades se impartirán por el promotor de activación física escolar previamente asesorado.”

En Ecuador en el 2014 se puso en marcha el programa de actividad física escolar denominado aprendiendo en movimiento según el ministerio de educación “nació como un recurso de implementación para las tres horas de educación física en horario escolar en todos los planteles del Sistema Educativo Público en las instituciones educativas de régimen Costa.” la aplicación de estas actividades se realizarán durante tres de las cinco horas semanales de educación física; en las otras dos horas, se desarrollará el currículo habitual de Educación Física de cada plantel.

Este programa contribuirá a cumplir con lo que establecen la Constitución del Ecuador, la Ley Orgánica de Educación Intercultural y el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017, que “promueven un desarrollo holístico de los y las ciudadanas, estimulando 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. 27, Constitución de la República del Ecuador). (20)

1.2 PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

La Carta Internacional de la Educación Física de la Unesco (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), en el artículo

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

- a. Todo ser humano tienen derecho a 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.
- b. Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones.
- c. Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad preescolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos programas de educación física y deporte adaptados a sus necesidades”.

Por otro lado, **se expresa que:** “La actividad física forma parte importante de un estilo de vida saludable para el corazón. Para comenzar un programa de actividad física y mantenerlo, convierta la actividad física en parte de sus costumbres diarias, lleve un registro de sus logros, realice las actividades sin ponerse en peligro y consulte con el médico si tiene una enfermedad crónica”²

Esta concepción enfatiza claramente la importancia que tiene el movimiento en cada ser humano, siempre y cuando este orientado por profesionales de la educación física y exista una planificación de acorde a la edad, sexo, recursos didácticos, alimentación adecuada, entre otros elementos.

²<http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish>

Por otro lado se exhorta que si no ha realizado actividades físicas por un tiempo, se debería comenzar espaciadamente y aumente el grado de actividad en la medida que el cuerpo se vaya adaptando a nuevas y más altas intensidades y volumen. A muchas personas les gusta comenzar caminando y poco a poco aumentan el tiempo y la distancia; y, de manera racional se puede tomar otras medidas, como las que se describen a continuación, para incorporar la actividad física dentro de los hábitos cotidianos.

1.2.1 ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

Según las recomendaciones sobre actividad física que el Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés) publicó en 2008 para los estadounidenses ("[2008 Physical Activity Guidelines for Americans](#)" external link icon en inglés solamente), por lo general el término “actividad física” se refiere a los movimientos que benefician la salud.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Este artículo se concentra en los beneficios que la actividad física representa para el corazón y los pulmones. También contiene consejos para iniciar y mantener un programa de actividad física, y habla de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable para el corazón.

Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes

registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

-Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;

-Mejora la salud ósea y funcional y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. Por lo tanto se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

1.2.2 EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL APETITO

La actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito; de hecho, en algunos casos lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después

de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

1.2.3 OTROS EFECTOS SECUNDARIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

“En la actualidad se presenta la práctica de la actividad física como un bien cultural que los ciudadanos demandan, resultando ser la orientación de ésta hacia la salud el principal motivo por el cual se realiza” (Torre-1998 y García-1997). “Así la actividad física se ha convertido en un principal elemento de prevención. La extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables lo han hecho posible” (Davis y Pieró-1991).

Por otro lado y en el campo estudiantil, se ha informado que personas de ambos sexos (niñas y niños) que presentan obesidad son producto de lo que pasan más tiempo viendo televisión y realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales.

También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física. La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular, mortalidad cardiovascular y total. Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo, desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

En definitiva, la práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

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

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

-A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.

Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

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

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

-A nivel neuro-endocrino: Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.

-A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.

-A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

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

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

Como se ha expresado en líneas anteriores, a simple análisis se pueden imaginar los beneficios que conlleva la realización de actividad física, más en cuanto a ventajas para con la salud se refiere. Actualmente se escucha mucho de personas que fallecen por múltiples fallas orgánicas, y cuando se investiga más de cada caso, se llega, entre otras, a la conclusión de que el estilo de vida que llevaba la persona no era el más apropiado, por varias situaciones, entre ellas, una vida sin actividad física, o en otras palabras, una vida sedentaria.

El Manual de Educación Física y Deportes (2002) afirma que, los efectos de la actividad física sobre la salud humana, se pueden enumerar en una larga lista, la misma que se resume a continuación:

-Las personas que realizan una actividad física regular tiene una mortalidad global menor que las personas sedentarias.

-En individuos de edad avanzada la actividad física puede prolongar su vida de 10 a 25 años. El ejercicio, aunque sea de forma moderada, puede retardar los efectos del envejecimiento.

-Los efectos de la actividad física sobre la salud se relacionan con la prevención primaria, es decir, pueden evitar la aparición de ciertas enfermedades, como, la hipertensión, la cardiopatía coronaria, la osteoporosis, e incluso algún tipo de enfermedad cancerosa.

-Mejor funcionamiento cardiaco y respiratorio

-Mayor fuerza muscular

-Huesos más compactos

-Capacidad de reacción más rápida

-Menor tendencia a la depresión

-Efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción y la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida.

1.2.4 LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO DISCIPLINA.

En la actualidad la educación física se ha convertido en un elemento fundamental en el control y direccionamiento de la disciplina de los estudiantes porque es través del movimiento que se puede lograr regular toda la energía que a estas edades se posee.

El Ministerio de Educación y el Ministerio del Deporte del Ecuador, en el currículo de Educación Física para la Educación General Básica y el Bachillerato expresan: “La educación física impulsa procesos de aprendizaje e

inter-aprendizaje intencionales y significativos, por medio del movimiento; para permitir al estudiante acceder al conocimiento teórico y práctico de las actividades físicas y deportivas, y para incrementar tanto el control de los movimientos corporales como la habilidad de utilizar diferentes objetos, implementos y elementos que desarrollen las capacidades físicas, cognitivas y afectivas, para su formación integral y para lograr el objetivo principal: alcanzar un mejor estilo de vida”.

Por esta razón es que la educación física como disciplina es una materia que durante años forma parte del horario de clases del estudiante en los niveles de Inicial, Básica, Bachillerato y Tercer Nivel, siendo visto desde muchas perspectivas dependiendo del estudiante, es decir, de lo que se comenta entre amigos por ejemplo, un grupo espera ansiosamente la llegada de la hora de educación física, otros cuyas situaciones particulares no les facilita la actividad física, preferirían no tener dichas horas dentro de su etapa escolar, y así, algunas conjeturas de pensamiento respecto al tema.

Este concepto ha ido cambiando a través del tiempo, al punto en que actualmente la educación física, vista desde el punto de la realización de actividad física y la disciplina de la misma, se ha vuelto inclusive, una recomendación médica a la hora de prevenir o contrarrestar alguna enfermedad o afectación en la salud.

El Manual de Educación Física y Deportes (2002) expresa que: “La evolución que han tenidos las escuelas, así como los sistemas y los movimientos, han permitido abrir el campo de la educación física del siglo XXI, cuya principal fundamenta la base de la inclusión consolidada en los programas educativos de todo el mundo como elemento básico de educación integral... la educación física es, ante todo, educación; y en esta nueva época, colabora con la formación de una persona íntegra, procurando su desarrollo psicomotor y fomentando la calidad de vida a través del ejercicio físico y la implementación de la práctica deportiva”. (p.12)

Entonces se ratifica que la educación física parte de la motivación de hacer actividades corporales de manera consciente, motivada y supervisada en algunos

casos, en aras de conseguir una rutina que aporte a la tenencia de un cuerpo sano y saludable, y a su vez a desencadenar tantas otras situaciones que se suscitarían al integrarse en esta sana práctica.

1.2.5 LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

En concordancia con lo expuesto en el inciso anterior, se puede suponer que la educación física motivada, dirigida y supervisada, es beneficiosa en aspectos no solo personales en que a salud propiamente se refiere, sino que, aplicado como deporte permite la integración de varios componentes que en el diario vivir, se generan en todas las instancias de la cotidianidad, esto es, ver al deporte como sus sinónimos mismos lo describen: juego, diversión, recreo, pasatiempo, entretenimiento, fiesta, ejercicio, práctica, entre otros.

Los términos enseñanza y aprendizaje están directamente relacionados con el concepto de didáctica. El proceso de aplicación de ésta última, a la que también se la conoce con el nombre de metodología, implica un sinnúmero de actuaciones y decisiones en la intervención educativa que pueden conducir bien al éxito o también al fracaso.

La educación física y el deporte presentan características que tienen relación con la enseñanza de ambas especialidades de manera diferencial. (Manual de Educación Física y Deportes, 2002, p.15)

En el párrafo anterior se mencionó a la didáctica, como una metodología de intervención, pero para entender mejor su aplicación debemos conocer el concepto propio de la palabra.

El Manual de Educación física y Deportes (2002) define a la Didáctica como: “el estudio científico de la organización de las situaciones de aprendizaje que vive un

estudiante o deportista para alcanzar un objetivo cognitivo, afectivo o motor determinado” (p.16).

Se requiere de didáctica en la educación física y del deporte, pues el contenido de las mismas es diferente en cuanto a manifestación de resultados, metodología de enseñanza, relaciones interpersonales y demás, siendo por lo tanto que las clases de educación física producen resultados más directos sobre los alumnos y los docentes, muchas veces más significativas que las que normalmente se pueden dictar en las aulas de clase, y, al ser así, se alcanzan procesos de socialización mucho más complementados para los educando y educadores.

Por lo expuesto anteriormente, es evidente la necesidad de una didáctica especial de las actividades físico-deportivas que tenga como objetivo la adquisición de competencias profesionales que permitan utilizar las acciones motrices y el deporte como medio de desarrollo y de educación.

Para el desarrollo de la didáctica en mención, se hace necesaria la elaboración de una programación que permita al profesional en educación física una adecuada enseñanza de la materia.

El Manual de Educación física y Deportes (2002) indica que: En los ciclos educativos, los contenidos básicos de primaria, secundaria y bachillerato del área de educación física son los siguientes:

-Ciclo de primaria: imagen y percepción del cuerpo, habilidades y destrezas, expresión y comunicación del cuerpo, salud corporal y juegos.

-Ciclo de secundaria: se encuentran las condiciones físicas, las cualidades motrices, los juegos y los deportes, la expresión corporal y las actividades al aire libre en el medio natural.

-Bachillerato: condición física y salud, juegos y deportes, expresión y comunicación.

Durante la primera etapa escolar, entre los 6 y años, los objetivos de la preparación deportiva se limitan al desarrollo de las capacidades de coordinación de los alumnos mediante juegos. Entre los 10 y 12 años se pueden comenzar a enseñar las técnicas de una o dos modalidades deportivas, a la vez que se realizan ejercicios especiales para desarrollar las capacidades requeridas en cada una de ellas. La actividad competitiva, sin embargo, se limita al juego esporádico.

A partir de los 13 años, y hasta los 16, aproximadamente, la competición ya puede ser regular; es pues el momento de perfeccionar la práctica y aumentar progresivamente el desarrollo de las cargas... (p. 18)

...Además de estos contenidos existen otros de carácter interdisciplinar y transversal: los primeros tienen aspecto en común con el resto de las asignaturas y, por lo tanto, todas las áreas se hayan comprometidas entre sí; los segundos son los que contribuyen a la formación integral del alumno como persona. Los contenidos que deben integrarse en las distintas áreas son: la educación ambiental, la educación por la paz, la educación del consumidor, la educación vial, la educación para la salud y finalmente la educación para la igualdad (Manual de Educación física y Deportes, 2002, p.19:20).

Con lo anteriormente expuesto se entiende que existen marcadas diferencias en cuanto a la integración de conocimientos, sin embargo también se debería de considerar la habilidad del docente y profesional de la materia de educación física para integrar la misma con las actitudes y comportamientos de los estudiantes, en virtud de mantener una relación alineada en el desempeño de los roles tanto en el aula de clases, como en el área de desarrollo de la educación física.

Además la forma de comportamiento de la persona como tal, hablando de profesores y de alumnos, inclusive, es de suponer que el docente de educación física se encuentra debidamente preparado para ser quien enseñe la materia y/o las actividades deportivas a otros, esto conlleva a que el profesional en educación física debe reunir

una serie de competencias técnicas y conductuales para que pueda transmitir verazmente el conocimiento y las habilidades a los estudiantes.

1.2.6 EL SEDENTARISMO.

El sedentarismo es uno de los grandes enemigos de la actividad física y actualmente con las múltiples ocupaciones que tiene el ser humano, la falta de tiempo y en ocasiones la misma pereza, se vuelven dos grandes excusas para no practicar ningún deporte o al menos tener un momento de actividad física.

Con el propósito de mejorar la calidad de vida y que está a su vez prevenga y evite enfermedades, se hace necesario inculcar e incluir en la ciudadanía, hábitos que conlleven a tener un estilo de vida saludable.

La práctica regular de ejercicio físico destaca entre ellos por su importancia, efecto y rentabilidad... es necesario el establecimiento de la actividad física como una subespecialidad científica, en la cual el educador físico debe ser un experto en la prescripción del ejercicio.

Así mismo es necesario incentivar agresivamente a las autoridades a que intervengan a través de las políticas destinadas a la promoción, el incremento, la práctica y la evaluación de la actividad física, como una medida preventiva y rentable; en definitiva, como parte de un esfuerzo para mejorar la salud pública de cada país.

Es así que en nuestro país, podemos palpar claramente que en los últimos años, la población está tomando conciencia de lo indispensable, necesario y saludable que es realizar actividad física, y se puede apreciar a un buen número de personas realizando ejercicio físico y bailo-terapia en las playas, en las plazoletas de los parques; gente que camina y trota en las vías y avenidas destinadas para el efecto y que inclusive cuentan con ciclo-paseo.

El 01 de julio de 2013 arrancó en la parroquia Los Encuentros, Yantzaza, el programa “Ejercítate Ecuador 2013”... Se destacó la importancia de activar el deporte recreativo... por medio del cual se promueve el encuentro de la ciudadanía a hacer actividad física a través de la bailo-terapia, en donde niños, niñas, adolescentes, padres de familia en general, trabajadores del sector público y privado se unan a esta motivación y se contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de los ecuatorianos y las ecuatorianas (Diario La Hora – digital)

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad debido a la comodidad que generan los avances tecnológicos lo que constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades, ya que este consiste en una carencia de actividad física de moderada a intensa.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

-El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.

-Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

-Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

-Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

-Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

-Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.

-Disminuye el nivel de concentración.

-Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.

-La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

1.2.7 LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO DERECHO FUNDAMENTAL DE LOS ECUATORIANOS

Se expresa en la Constitución Política del Ecuador (2008) que determina en su sección sexta, que habla de Cultura física y tiempo libre, artículo 381:

“El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad”. (Constitución Política del Ecuador, 2008)

1.2.8 LA EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN PARTE FUNDAMENTAL DEL BUEN VIVIR: OBJETIVO 2; MEJORES CAPACIDADES Y POTENCIALIDADES DE LA POBLACIÓN PARA EL BUEN RENDIMIENTO EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO.

El rol del deporte en la educación no ha sido percibido como un instrumento de mejora de las capacidades potencialidades de las personas. En la actualidad, las horas

de cultura o educación física se cumplen como un simple requisito curricular, y se dictan por lo general una vez a la semana. Las actividades deportivas extracurriculares, que funcionan irregularmente y casi espontáneamente, no son asumidas como un instrumento básico de formación.

“Resultados de la Encuesta de Uso del Tiempo que lleva a cabo el INEC, indica que entre el 28% y 50% de la población nacional tendrían una elevada probabilidad de sufrir trastornos en la salud por falta de actividad física.” (INEC, 2007)

El desarrollo de capacidades y potencialidades ciudadanas requiere de acciones armónicas e integrales en cada ámbito. Mediante la atención adecuada y oportuna de la salud, se garantiza la disponibilidad de la máxima energía vital; una educación de calidad favorece la adquisición de saberes para la vida y fortalece la capacidad de logros individuales; a través de la cultura, se define el sistema de creencias y valores que configura las identidades colectivas y los horizontes sociales; el deporte, entendido como la actividad física planificada, constituye un soporte importante de la socialización, en el marco de la educación, la salud y, en general, de la acción individual y colectiva”. (Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017)

La Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo SENPLADES, entre sus objetivos para el Plan Nacional del Buen Vivir, en donde se concentran las políticas de ejecución para la consecución de los objetivos planeados enmarca, entre otras, las situaciones que se exponen a continuación:

OBJETIVO 3: MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LA POBLACIÓN

La calidad de vida está vinculada directamente al Buen Vivir en todas las etapas de las personas, pues se conecta con la creación de condiciones para satisfacer y favorecer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas. Por consiguiente está conectada al fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de los individuos y de las colectividades, en su afán por satisfacer sus necesidades y construir un proyecto de vida común. (PNBV 2013-2017)

Mejorar la calidad de vida se vuelve un proceso multidimensional y complejo, que se determina por aspectos decisivos que se relacionan con la calidad ambiental, con los derechos a la salud, la educación, la alimentación, la vivienda, el ocio, la recreación y el deporte, no dejando de lado la participación social y política, el trabajo, la seguridad social, las relaciones personales y por supuesto las familiares.

Las condiciones de los entornos en los que se desarrollan el trabajo, la convivencia, el estudio y el descanso, y la calidad de los servicios e instituciones públicas, tienen incidencia directa en la calidad de vida, entendida como la justa y equitativa redistribución de la riqueza social. (PNBV 2013-2017).

“En cuanto al diagnóstico y refiriéndose al Ocio, tiempo libre, deporte y actividad física, indica que: los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel” (Ministerio del Deporte, 2012).

El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección, formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto rendimiento. El deporte es un agente promotor de la calidad de vida de la población, ya que contribuye a la mejora de la salud, a la educación y a la organización comunitaria. A través de la implementación del Plan Nacional de Alto Rendimiento, se logró la participación de 36 deportistas en las Olimpiadas de Londres, así como la obtención de 24 medallas de oro en los juegos Panamericanos de Guadalajara 2011”.

Política-3.7: Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población.

- a. Masificar las actividades físicas y recreativas en la población, considerando sus condiciones físicas, del ciclo de vida, cultural, étnico y de género, así como sus necesidades y habilidades, para que ejerciten el cuerpo y la mente en el uso del tiempo libre.
- b. Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre.
- c. Propiciar el uso del tiempo libre de niños y niñas, adolescentes y jóvenes en actividades recreativas, lúdicas, de liderazgo, deportivas y asociativas, como mecanismo de inserción y formación de ciudadanos activos.

Entre las múltiples situaciones que se están atendiendo de manera personalizada en el Ecuador, una de ellas es, el área del deporte. Por ello y en virtud de que la Secretaría de Planificación y Desarrollo es el ente articulador de los proyectos y planes prioritarios y vitales del estado ecuatoriano, en el Plan Nacional del Buen Vivir, también hay un espacio para este importante tema, tal como se los incisos anteriores” (Plan Nacional del Buen vivir-2013-2017).

1.2.9 LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física puede argumentarse como un concepto amplio que favorece al desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la Educación Física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni

tampoco a la enseñanza formal de una materia en sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante dentro del concepto de educación continua de la persona.

Los objetivos de la Educación Física, hoy en día, se mueven en torno a parámetros educativos impregnados de un carácter integral y vivencial, vinculados con la formación y el desarrollo de los aspectos esenciales de la motricidad humana. Una motricidad entendida no en sí ni por sí misma, sino con la persona. (Figuroa G., Gerald M. & Díaz R., 2012, p.23).

De lo expuesto se entiende que la actividad física más allá de ser vista como una cátedra, debe concebirse como una parte del diario vivir del ser humano, no sólo enfatizando en resultados físicos estéticos, sino más bien, motivacionales y de bien vivir.

1.2.10 LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULO EDUCACIONAL

Actualmente, no sólo que se considera parte de un currículo educacional, dar, entre otras, la materia de educación física, o cultura física como es bien llamada actualmente. Mediante un Acuerdo Ministerial, se oficializó la actualización del currículo del Área de Cultura Física para la Educación Básica, el mismo que se fundamenta en el desarrollo de destrezas y en la aplicación de ejes transversales, teniendo como base las acciones pedagógicas que han sido desarrolladas por el Proyecto de Cultura Física – Convenio Ecuatoriano Alemán. **(Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato, 2012).**

Así mismo, el Ministerio del Deporte (2008) por medio de la Dirección de Educación Física, evaluó el considerado Currículo del área de Cultura Física de 1996, obteniendo cierta información que permitió emprender las acciones de actualización y

fortalecimiento curricular de la Educación General Básica ecuatoriana en Educación Física. (Currículo de educación física para la educación general básica y bachillerato, 2012).

La metodología utilizada permitió que se pudiera conocer varias de las razones por las que la sección de docentes, tienden a justificar que se cumpla o no con los contenidos y los objetivos que se plantean en la reforma por parte del área: que los niveles no estén articulados, que no haya suficiente precisión en cuanto a los temas que se deben enseñar durante cada año de estudio, la motivación clara de las destrezas que el estudiante debe desarrollar, y la falta de criterios e indicadores esenciales de medición y evaluación.

1.2.11 ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

A lo largo de los últimos años se pueden diferenciar varias tendencias en el conocimiento de la educación física en función del objeto de estudio y de los modelos de análisis. Esta diversidad de perspectivas es consecuencia directa de la complejidad y variedad de factores que inciden en el desarrollo integral del ser humano.

Para tener una población sana es necesario introducir en su rutina cotidiana o diaria una serie de actividades relacionada con la educación física, deportes o la recreación ya que debido a los nuevos avances tecnológicos y una inadecuada alimentación la población actual esta propensa a tener una vida inactiva la cual a corto, mediano o largo plazo.

También contraerá enfermedades producidas por el sedentarismo, debido a esta situaciones los profesionales en educación física deberán emancipar, proponer actividades física desde la edades tempranas para que el proceso de crecimiento, la población no adquiera enfermedades provocada por el sedentarismo si no que

mediantes las actividades física tengan un mejor estilo de vida gocen de salud, armonía y de un mejor estado físico.

En la actualidad las instituciones, mayoritariamente las instituciones del sector público, tienen un alto compromiso con el desarrollo de la actividad física, motivados por un cumplimiento institucional que está generando una cultura general.

Conjuntamente con el pensamiento del Presidente de la República, de crear espacios que motiven a la práctica de actividad física, de desarrollo de deportes y esparcimiento para las y los ecuatorianos, se puede apreciar la importancia que significa este tema para la calidad de vida del ser humano. Lamentablemente a pesar de ello, aún vivimos muy ocupados en resolver otro tipo de situaciones del diario vivir que nos impide inclusive, dedicar este tiempo al compartir familiar o amistoso. “La actividad física es uno de los factores más importantes en el entrenamiento de la salud, por lo que su práctica a lo largo de la vida es muy aconsejad”. (Bennassar, 2005).

1.2.12 DECÁLOGO DEL DEPORTE ESCOLAR

De la bibliografía revisada, se identifican aspectos interesantes que giran en torno al mundo de los deportes, entre ellos un decálogo del Deporte Escolar, en el mismo que se encuentran las diez reglas de oro, por así llamarlas, de esta actividad. **(Ver anexo 3: Fuente: Manual práctico de Organización Deportiva).**

1.3 EL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.

El manual del currículo de Educación Física para la Educación General Básica y del Bachillerato en el Ecuador, en el apartado sobre las precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de décimo año de EGB, indica:

“La clase de educación física no es para dominar o manipular a los estudiantes. El docente debe planificar sus situaciones y acciones recíprocas con el propósito de mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, pues el profesor o profesora no impone, sino que propone, escucha el criterio de los estudiantes y participa con ellos en todas las actividades, dando oportunidad a que ellos sean quienes elaboren los aprendizajes e incluso puedan disentir con él o ella” (pág. 113).

Por eso la clase o actividad física debe desarrollarse dentro de un marco de armonía y democracia, para que esta sea saludable y provechosa.

“Para el docente de educación física será un desafío transformar estas propuestas (con base a la actualización y fortalecimiento curricular de la educación general básica y del bachillerato), las cuales buscan que, basado en la realidad institucional, el docente sea capaz de fomentar el mejoramiento de la cultura del movimiento, desarrollarla en centros educativos y avanzar con procesos sistemáticos, compartidos y dotados de sentido y orientación hacia el logro del perfil del estudiante que estamos formando”.

Por otro lado se ratifica esta versión indicando que:

“Los docentes han de ser pedagogos o maestros comprometidos con la enseñanza-aprendizaje del mundo de los niños y niñas...).El docente de Educación Física, tienen como rol conceptual, mediar el proceso de enseñanza-aprendizaje centrado una educación dinámica, instalada en el cambio y la innovación como exigencia de calidad y la perspectiva tecnológica; dentro de una constante interacción docente-alumno en el campo de juego y fuera del mismo, tratando de ofrecer en cada momento, la ayuda educativa más ajustada posible, a partir de sus conocimientos y representación de partidas, significados más ricos y científicos-complejos” (citado por Glenda Vera-Martha Mendoza-Tesis-ULEAM_2014).

El Ministerio del Deporte (2008), sostiene que la compleja actividad deportiva y formativa que cumplen los entrenadores-monitores en el quehacer formativo y en

particular en estos centros educativos, demanda de una gran concepción, aplicación profesional y de diversos recursos didácticos y de manejar técnicas consolidadas en los procesos pedagógicos, para alcanzar los fines, objetivos y metas que propone la educación ecuatoriana en beneficio de la población de nuestro país”.

1.3.1 PERFIL DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para Freud, A.R. (2013), los docentes tiene que desarrollar y aplicar metodologías y tener capacidades pedagógicas, una marcada actitud profesional y personal, así como debe manifestar orientaciones filosóficas que permitan contribuir con el desempeño de sus gestiones como docente y con ello, en la formación cognitiva, afectiva y valórica de sus alumnos” (p. 42)

De la bibliografía investigada, (filosofía.ucuenca.edu.ec) se expone a continuación el perfil profesional que debe tener un profesional de educación física y que debe ser capaz de realizar en su rama:

1. Dirige, direcciona y facilita los procesos pedagógicos de la educación física con trascendencia individual y social, de forma permanente en el sistema educativo nacional.
2. Diseña programas de Educación Física, que respondan a las necesidades sociales expresados en el Plan Nacional de Desarrollo para el Buen Vivir, y que potencie el desarrollo de destrezas, capacidades físicas, valores y actitudes en los estudiantes.
3. Planifica, organiza, ejecuta y evalúa los procesos entrenamiento en sus diferentes niveles.
4. Diseña y aplica planes de entrenamiento deportivo y de actividad física con fundamento científico y propio de cada área, siguiendo criterios de responsabilidad social.

5. Dirige y supervisa la metodología del entrenamiento de las instituciones deportivas y la actividad física con eficiencia, apoyándose en criterios técnicos.
6. Genera proyectos, estrategias y acciones que propongan soluciones a problemas en los ámbitos de la administración de organizaciones deportivas, vinculación de organizaciones sociales y grupos vulnerables, administración de la educación, y otras actividades de gestión dentro del ámbito de la actividad física y deporte.
7. Propone y ejecuta programas de Recreación que estimulen un desarrollo adecuado del movimiento, el uso adecuado en su tiempo libre y fuera de él, el fortalecimiento de la conciencia ambiental y ciudadana, y la mejora de la calidad de vida.
8. Genera acciones comunicativas y de integración que promuevan el uso adecuado del tiempo libre en programas recreativos comunitarios con sustento académico y profesional, según principios éticos sociales del Plan Nacional del buen Vivir.

Así mismo los requisitos mínimos necesarios para la acreditación del perfil de docente de educación física serían:

- Título de profesor y/o Licenciado en Educación Física
- Mínimo 3 años de experiencia en instituciones educativas
- Manejar utilitarios
- Edad comprendida de 25 años en adelante
- De preferencia con conocimientos de danza, bailo-terapia, etc.
- Dominio de aula – liderazgo.

Entre las competencias profesionales en que se desenvuelve el Profesional de Cultura Física tenemos: Investigar, Programar, Facilitar, Ejecutar, Evaluar, Promoción Social. (estudiantes.uta.edu.ec).

1.3.2 ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

DEFINICIÓN:

“La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física”³

Por lo tanto la actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal.

Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud; ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- Reducir el apetito
- Mantener y controlar el peso
- Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.

La cantidad de calorías quemadas depende de:

-La cantidad de tiempo que se invierta en la actividad física. Por ejemplo, caminando durante 45 minutos se quemarán más calorías que caminando durante 20 minutos.

-El peso corporal: Por ejemplo, una persona que pesa 250 libras (117 kg) gastará más energía caminando durante 30 minutos que una persona que pese 185 libras (87 kg).

³<http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/>

-Ritmo: Por ejemplo, caminando a 5 km (3 millas) por hora se queman más calorías que caminando a 2.5 km (1.5 millas) por hora.

1.3.2.1 PRECAUCIONES:

- Realice actividades físicas con regularidad para estar en una mejor forma física.
- Realice actividades que se ajusten a sus metas de salud y a la forma física en que usted esté. Comience lentamente y aumente el grado de actividad con el tiempo y la intensidad de la misma.
- Distribuya la actividad a lo largo de la semana y varíe el tipo de actividades que realiza.
- Use los accesorios y el equipo adecuados para protegerse (por ejemplo, casco para montar en bicicleta, coderas, rodilleras y gafas de seguridad).
- Realice las actividades físicas en ambientes seguros. Elija lugares bien iluminados y bien mantenidos que estén claramente separados del tráfico automotor.
- Cumpla las reglas y normas de seguridad. Por ejemplo, use siempre casco cuando monte en bicicleta.
- Tome decisiones prudentes acerca de cuándo, dónde y cómo realizar las actividades físicas. Además tenga en cuenta el estado del tiempo (por ejemplo, qué tanto frío o calor hace) y ajuste sus planes si es necesario.

1.3.2.2 CONSULTA MÉDICA:

- Las personas sanas que no tienen problemas del corazón tal vez no tengan que consultar con el médico antes de iniciar actividades físicas de intensidad moderada.
- Si usted tiene un problema del corazón o una enfermedad crónica, como enfermedad coronaria, diabetes o presión arterial alta, pregúntele al médico qué tipos de actividad física puede realizar sin peligro.

-También debe preguntarle qué tipos de actividad física puede realizar si tiene síntomas como dolor en el pecho o mareo.

Como se menciona en el párrafo anterior “de las personas sanas que no tienen problemas del corazón tal vez no tengan que consultar al médico...”, es recomendable para todas las personas antes de empezar a realizar o practicar cualquier tipo de actividad física ya sea lúdica, recreativa o deportiva, asesorarse con el médico para que realice el respectivo diagnóstico chequeo y control para así controlar o descartar cualquier patología.

1.3.2.3 TASA METABÓLICA BASAL.

La tasa metabólica basal (BMR) es el número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo y representa la mayor cantidad de consumo de calorías de una persona.

La tasa metabólica basal de un individuo depende de las funciones del organismo como respiración, digestión, ritmo cardíaco y función cerebral. La edad, el sexo, el peso y el tipo de actividad física afectan la tasa metabólica basal, la cual aumenta según la cantidad de tejido muscular del individuo y se reduce con la edad. La actividad física aumenta el consumo de calorías y la tasa metabólica basal, la cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física moderada.

Para muchas personas, la tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. Esto quiere decir, por ejemplo, que incluso después de realizar una actividad física, cuando la persona se encuentra en estado sedentario y viendo televisión, el cuerpo está usando más calorías de lo habitual.

1.3.2.4 PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL

Una persona pierde el 25% de la masa corporal magra y un 75% de la grasa corporal cuando pierde peso únicamente mediante la reducción de calorías. La combinación de

la reducción de calorías con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98% y una pérdida de peso que se logra con esta combinación es más efectiva.

Para el mantenimiento de un peso corporal deseable, se recomienda mantener el nivel de calorías junto con la actividad física para preservar la masa corporal magra y el tono muscular.

Para bajar de peso y mantenerlo, se sugiere:

-Realizar actividad física al menos 4 ó 5 veces por semana, los beneficios serán aún mayores.

-Distribuir la actividad física durante toda la semana en lugar de hacerla durante 3 ó 4 días consecutivos para disminuir el riesgo de lesiones.

-La frecuencia cardíaca que se debe alcanzar durante la actividad física debe estar entre un 60 y un 90% de la frecuencia cardíaca máxima.

Para calcular la frecuencia cardíaca que se debe alcanzar, se puede utilizar la siguiente fórmula:

220 (latidos por minuto) menos la edad = frecuencia cardíaca máxima.

Frecuencia cardíaca máxima multiplicada por el nivel de intensidad = frecuencia cardíaca que se debe alcanzar. Por ejemplo, una mujer de 50 años que se ejercita a un máximo de 60%, debe usar el siguiente cálculo:

$$220 - 50 = 170 \text{ (frecuencia cardíaca máxima)}$$

$$170 \times 60\% = 102 \text{ (frecuencia cardíaca por lograr)}$$

Este es su frecuencia cardíaca ideal, sin importar el tipo de actividad física que decida realizar.

La actividad física a un 60 ó 70% de la frecuencia cardíaca máxima puede realizarse de forma continua y segura durante un tiempo prolongado. Si un ejercicio es muy agotador, no se puede mantener una conversación durante la actividad física (la persona está sin aliento).

De acuerdo con el American College of Sports Medicine, la actividad física que se realiza menos de dos veces por semana a menos del 60% de la frecuencia cardíaca máxima y por menos de 10 minutos al día no ayuda al desarrollo y mantenimiento de una buena forma física. Si se suspende la actividad física, los beneficios a nivel de salud se pierden por completo. Al cabo de 2 ó 3 semanas, el nivel de salud se reduce, y al cabo de 3 a 8 meses se ha perdido por completo y la persona tiene que comenzar de nuevo.

Se recomiendan 20 minutos de actividad aeróbica continua 3 días a la semana para la pérdida de peso. Ejemplos de actividad física que pueden considerarse aeróbica son: caminar, correr, trotar, escalar, nadar, pasear en bicicleta, remar, esquiar a campo traviesa (es un deporte de invierno en el que los participantes recorren un terreno cubierto de nieve utilizando esquís y bastones) y saltar la cuerda.

1.4 ACTIVIDAD FÍSICA Y EDUCACIÓN.

Según el currículo de Educación Física del Ministerio de Educación del Ecuador (2012): “El objetivo fundamental del proceso de enseñanza –aprendizaje de la educación física en el DÉCIMO AÑO DE EGB, será alcanzar un desarrollo eficaz de destrezas con criterios de desempeño, además de un conocimiento global de la actividad física y el deporte, acorde al desarrollo actual...” (pág. 108).

Además busca fomentar la práctica y rescate de juegos nacionales en beneficio de la conservación de la cultura. También Analiza las ventajas y desventajas de la práctica deportiva y su incidencia de la formación integral de los estudiantes.

Como eje integrar, pretende desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida. Y por último en cuanto a la aplicación del bloque No 3, que tiene que ver con el movimiento formativo, artístico y expresivo, busca:

“practicar hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal”. (pág. 109).

Todos estos apartados conllevan a manifestar que la actividad física busca por cualquier medio a que la población estudiantil y las personas en general se motiven a efectuar ejercicios físicos y crearle un entorno del movimiento, lo cual se ha convertido en la medicina preventiva fundamental para la salud de los seres humanos.

Por esta razón en las instituciones educativas se ha incrementado al currículo el programa “aprendiendo en movimiento”, lo cual permita fortalecer aún más la salud de los ciudadanos.

1.5 EL ESTILO DE VIDA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA.

“La autorrealización supone dos facetas indisolublemente unidas: la apropiación y la objetivación” (O. D’Angelo, 1983).

Donochew, L. y otros (1987) clasificaron los estilos de vida de acuerdo con el uso de los medios masivos de información. Castro Felipe G. y otros (1987) compararon el estilo de vida en drogadictos. Rosow, J. (1978) estudió el cambio de las actitudes hacia el trabajo en relación con el estilo de vida. Por su parte Barrison, B. (1987) propuso algunas variables para el estudio del estilo de vida de los hispanos en Estados Unidos.

1.6 EL ESTILO DE VIDA Y LA SALUD.- RECOMENDACIONES PARA VIVIR MEJOR.

Según la Fundación EroskiConsumer, son:

-Alimentación. Debe ser suficiente, variada, equilibrada, segura, apetecible. Los especialistas ponen como ejemplo la dieta mediterránea.

-Consumo de alcohol. Los expertos recomiendan que cuanto menos cantidad mejor, a excepción de embarazadas, niños o si después se conduce, que en estos casos no hay que beber nada.

-Ejercicio físico adecuado a la edad y a la condición de cada uno, pero de forma regular. Lo idóneo es una hora diaria como mínimo cinco días a la semana.

-Consumo de sustancias tóxicas. Los especialistas aconsejan abandonar el tabaco y evitar espacios contaminados por su humo. Insisten en que ninguna droga es saludable.

-Uso racional de medicamentos bajo la supervisión de un sanitario cualificado.

-Cuidar la salud sexual. Abogan por no correr riesgos innecesarios; consultar con el médico si se ha tenido alguna conducta de riesgo; evitar contagiar a otras personas, si se sufre una enfermedad transmisible; y disfrutar del sexo con salud.

-Protegerse del sol. Con media hora al día es suficiente para cubrir las necesidades. Recuerdan que la piel tiene memoria y que hay que utilizar cremas con la foto protector adecuado y de forma correcta.

-Conducir de forma responsable. Esto supone usar cinturones de seguridad, cascos en motos y bicicletas, sistemas de retención infantil y, sobre todo, no beber nada de alcohol ni usar nunca el móvil mientras se conduce.

-Tener una actitud positiva ante la vida. Conlleva descansar, evitar el estrés y buscar un sentido a la vida que motive levantarse cada día.

-Participar en la comunidad. Entretenerse en compañía de otras personas y gozar de la familia y los amigos acercan a la felicidad. Los especialistas de la semFYC aconsejan reír, ya que es un hábito saludable que produce efectos positivos físicos y psicológicos”.

1.7 LOS HÁBITOS SALUDABLES

“La siesta es una actividad de reposo muy saludable, aunque por problemas de tiempo, la mayoría de las personas, no pueden practicarla diariamente”. (Manual de Educación Física y Deportes, 2002, p.193)

La salud del ser humano se entiende que debe ir acompañado de una buena distribución en los hábitos de la vida cotidiana. Uno de estos hábitos de vida, debe ser el descanso. Una pequeña siesta permite al cuerpo recuperar gran parte de las energías que se consumen en el día, además de dar una sensación reparadora que permite continuar con el ritmo de vida, que cada día se vuelve más exigente.

Además del sueño, es necesario permitirle a nuestro cuerpo un ordenamiento integral en todos los componentes de nutrición y salud que permite la gama de posibilidades, es así que, de acuerdo a lo mencionado en el Manual de educación física y deportes, es necesario además de una siesta programada, no fumar, no ingerir descontroladamente bebidas alcohólicas, cafeína; debemos mantener una dieta balanceada y rica en fibras, lo que permite además de una buena digestión, que nuestro cuerpo reciba nutrientes bajos en grasas malas que promueva problemas circulatorios y cardiacos producto de su consumo, teniendo además de la fibra para consumo, productos como las frutas, verduras y legumbres, necesarias para una completa y adecuada nutrición.

1.8 ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

La práctica de un deporte no es común en cada ser humano, puesto que como se ha mencionado en lo largo del desarrollo del presente trabajo de investigación, el tiempo disponible de la persona, no lo invierte principalmente en realizar actividad o ejercicio físico. Pero es necesario tomar como alertas las situaciones causantes del sedentarismo, a fin de dar atención y prevención a tiempo de las mismas, teniendo conocimiento de que hay diversas actividades que pueden ser llevadas a cabo, inclusive, sin tener que ser considerada como una rutina exclusiva de ejercicios físicos.

La actividad física practicada de forma periódica, coherente y estructurada tiene efectos muy positivos sobre el organismo. En la actualidad, las actividades físicas más realizadas son caminar, nadar correr y practicar deportes como el fútbol, el tenis o el ciclismo. Entre las motivaciones más comunes para realizar ejercicio físico se mencionan la diversión y el hecho de estar en forma... (Manual de educación física y deportes, p. 203)

Actualmente hay una alternativa al alcance de la mano para que los seres humanos podamos ejercitarnos, pues inclusive gracias al desarrollo de la tecnología, quien no puede pagarse una rutina física, o que por tiempo de trabajo no alcancen sus horarios para asistir a un gimnasio, la televisión y el internet permiten que se pueda dedicar en cualquier horario, un espacio para la actividad física y actividades de movimiento.

CAPÍTULO II

2 DIAGNÓSTICO O ESTUDIO DE CAMPO

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.2 UBICACIÓN Y CONTEXTO.

El presente trabajo de investigación se lo llevó a cabo con los alumnos del décimo año de la escuela de educación básica “Pedro Moncayo # 82, la misma que se encuentra ubicada en la comunidad Bajo de Afuera del Cantón Montecristi, provincia de Manabí, en la calle Pedro Moncayo vía a Cárcel, una comunidad aledaña a este sector. Fue creada por acuerdo ministerial con fecha 10 de junio de 1928, siendo su maestra fundadora la Profesora Rebeca Zambrano.

En 1932 se creó el Octavo, Noveno y Décimo año de Educación Básica con el acuerdo ministerial de fecha 10 de Agosto del 2010, cuyo funcionamiento se da en horario vespertino. En el año 2012 se mejora el antiguo local y se opta por hacerlo en jornada matutina. También asume como Director Encargado el Abogado y Docente Jorge Eduardo Franco López.

La **misión** de esta escuela es la formación del estudiante ecuatoriano para potenciarlo con un desarrollo integral, crítico e innovador, con calidad y calidez, coherentemente en los principios del buen vivir; y, la **visión** es formar líderes, niños, niñas y adolescentes con avances pedagógicos, valores éticos y morales que les permitan ser actores positivos del buen vivir en el ámbito local, provincial y nacional. **(Fuente: Secretaría de la Escuela de Educación Básica Pedro Moncayo #82 de Montecristi).**

Actualmente esta institución educativa cuenta con 391 alumnos, 188 mujeres, 203 varones, entre este número de estudiantes encontramos 35 en 8^{vo}, 26 en 9^{no} y 21 en

10^{mo} año básico lo que comprende la básica superior de dicho establecimiento educativo.

Además cuenta con la siguiente infraestructura: 6 bloques la cual cada uno de ellos se divide en 2 salones totalizando 12 aulas, un bar, 2 baños, uno para los niños, uno para las niñas.

La básica superior se encuentra anexada a los predios de la escuela, la cual consta de un bloque de dos pisos donde encontramos 4 salones que corresponden a los años de 8vo, 9no, 10mo y el área de inspección. La Comunidad Bajo de Afuera el 70% de esta población se dedica a la elaboración del ladrillo, 20% estudia, 5% trabaja en industrias, 3% son choferes y un 2% son profesionales.

2.3 SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La Educación Física o actividad física no se da constantemente o no es practicada por los habitantes de la comunidad del Bajo de Afuera debido a que no hay un impulso desde las edades tempranas principalmente desde la escuela, la cual promueva y haga hábito en los niños(as) y adolescentes la práctica de esta actividad. La Educación Física es practicada por pocas personas “adultas”, empíricamente, ya que no se ha dado a conocer de forma científica y verás los beneficios que conlleva la misma, además no tiene apoyo por parte de las autoridades de la ciudad, en Montecristi.

En el periodo de vacaciones escolares existen en la cabecera del cantón Montecristi los cursos vacacionales que brinda la Liga Cantonal de Montecristi, pero la situación económica que vive la población de esta comunidad, especialmente en el periodo invernal, no da la pauta ni el acceso para que los niños y adolescente de este sitio puedan practicar algún tipo de deporte que es parte fundamental de la educación física.

La Educación Física es una asignatura universal que regularmente se encuentra en la planificación de estudio, con sus condiciones particulares respecto de otras áreas de estudio. Las diferencias que se registran suelen afectar a los siguientes apartados: las horas asignadas semanalmente; las instalaciones; el material con que cuenta el centro de estudios para su práctica; el presupuesto anual que se le asigna; la titulación de la persona que la imparte; el sueldo mensual del profesorado de educación física; y el tipo de reconocimiento oficial hacia la materia en cuestión.

Mucho se escuchar hablar del sedentarismo tanto en infantes como en adultos, de hecho, se puede apreciar que, cada año la tecnología afecta significativamente a la decisión de las actividades cotidianas de las personas en sus tiempos libres.

Por todos estos antecedentes, se debe analizar el aporte de la educación física en la calidad de vida de las personas, tanto en cuanto se relacionan inclusive con quien las imparte, esto debido a que una metodología adecuada para el desarrollo de las actividades físicas se vuelve necesaria para el correcto desarrollo de las mismas.

2.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Esta investigación se realizó en la escuela de educación básica Pedro Moncayo #82 de la comunidad Bajo de Afuera del Cantón Montecristi 2014, tomando como referencia a los estudiantes del décimo año, con la finalidad de conocer los beneficios de un programa de actividad física extracurricular e inducir a los estudiantes hacia estilos de vida saludables.

2.5 ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA

¿La aplicación de un programa de actividad física permitirá fomentar estilos de vida saludables en los alumnos de décimo año básico de la escuela de educación básica “Pedro Moncayo # 82 de la comunidad Bajo de Afuera del Cantón Montecristi?

2.6 JUSTIFICACIÓN

Es de vital importancia desarrollar programa de actividades extracurriculares para fomentar estilos de vida saludables en los alumnos del décimo año de educación básica superior de la Escuela Pedro Moncayo No 82 de Montecristi, para potenciar la salud de los estudiantes.

Por eso es de carácter imprescindible realizar esta investigación de esta tesis para desarrollar actividades extracurriculares de carácter deportivo y recreativo y brindar una opción valedera que ayudará a disminuir el sedentarismo, y buscar identificar la importancia de la educación física en los niños y niñas de educación básica, con carácter dinámico que les permitan un crecimiento y comportamiento adecuado vinculado a un correcto desarrollo físico, mental y emocional.

En la búsqueda de bibliografía para el desarrollo del presente trabajo de investigación, no se han realizado mayormente estudios de este tipo, pues no se encuentra amplia literatura para dar respuesta a varias interrogantes que motivan a la misma.

Finalmente los efectos surgidos con la educación física en la calidad de vida de la población deben tener una razón de ser y deben estar identificados. Al ser un tema novedoso, se pretende demostrar que la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse, fomentar la autoconfianza de los mismos, promover la interacción e integración social y demás aspectos que contribuyen a la tenencia de una vida saludable.

2.7 VARIABLES

2.7.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

Actividad física

2.7.2 VARIABLE DEPENDIENTE

Estilo de vida saludable

2.7.3 OPERATIVIDAD DE LAS VARIABLES

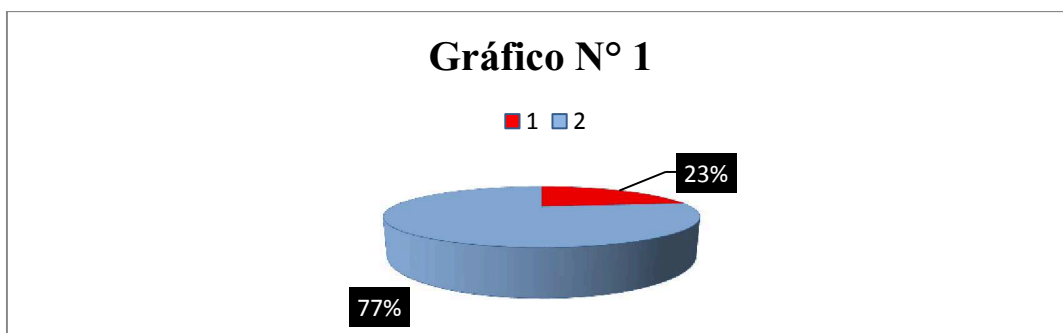
VARIABLE DEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES
Actividad física	Conjunto de movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo e involucra a todos los sistemas y no sólo al aparato muscular haciéndolos adaptarse a esa actividad.	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física. - -Deportes. - Recreación 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora la salud - Mejora el estado físico. - Desarrollo de actitudes y aptitudes - Socio-educativo
VARIABLE DEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES
Estilo de vida saludable	Son expresiones que se designan, de una manera genérica, al estilo, forma o manera en que se entiende la vida, expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria, etc.),	<ul style="list-style-type: none"> -Actividad física -Alimentación -Descanso -Desempeño académico -Prevención de enfermedades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Días de actividad física - deportivas - Tiempo de práctica físico-deportivo - Espacio físico e infraestructura deportiva.

2.8 ENCUESTA APLICADAS A LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE E.G.B DE LA ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI.

P.1.- ¿CREE UD. QUE PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS SE PODRÍAN EVITAR ENFERMEDADES PROVOCADAS POR EL SEDENTARISMO EN LOS ADOLESCENTES?

TABLA Y GRÁFICO No. 1

Orden	Alternativas	Estudiantes de décimo año	
		frecuencia	%
1	SI	16	77
2	NO	5	23
TOTAL		21	100%



FUENTE: Estudiantes del décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

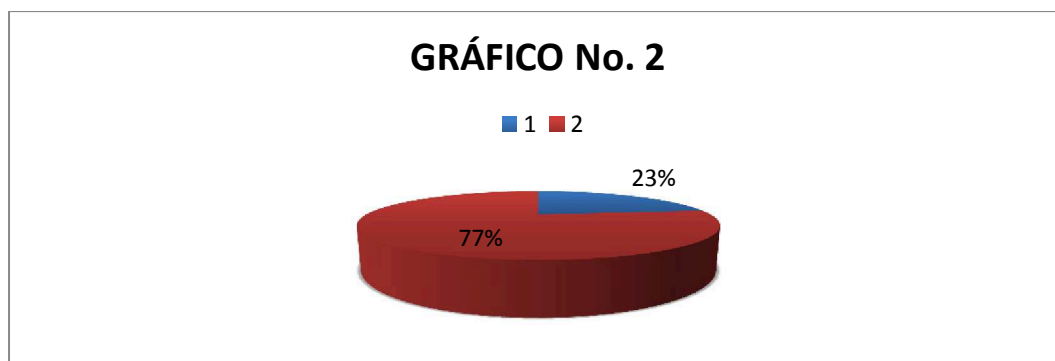
La tabla y gráfico No. 1 indica que los estudiantes del décimo año básico, creen en un 77% que la actividad física SÍ previene enfermedades. Mientras que el 23% de los estudiantes estima que no previenen enfermedad alguna.

Con estos resultados se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes encuestados consideran que la actividad física evita enfermedades causadas por el sedentarismo como: problemas cardiacos, obesidad, hipertensión, diabetes, etc., y según la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular sostiene que “la actividad física es una de las cosas más importantes que las personas de todas las edades pueden hacer por su salud”

P.2.- ¿UD. PRACTICA EN LA ESCUELA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR?

TABLA Y GRÁFICO No. 2

Orden	Alternativas	Estudiantes de décimo año	
		Frecuencia	%
1	SI	5	23
2	NO	16	77
TOTAL		21	100%



FUENTE: Estudiantes del décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

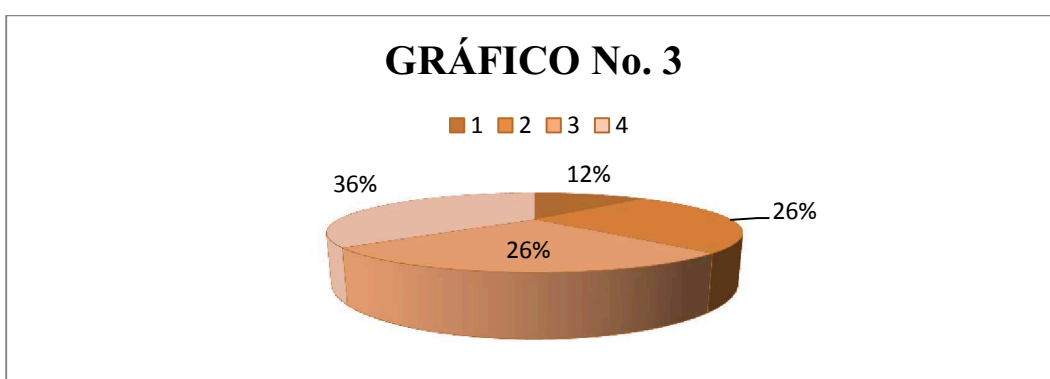
La tabla y gráfico No. 2 indica que los estudiantes del décimo año básico, en un 77% no practican ninguna actividad física. Mientras que el 23% de los estudiantes expresan que sí practican actividad física.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede expresar que son poco los estudiantes que practica una actividad física extracurricular en debido a que no existe una promoción y orientación de actividades extracurriculares. Según la Organización Mundial de la Salud, 1,9 millones de muertes en todo el mundo son atribuibles a la inactividad física.

P.3.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EXTRACURRICULARES?

TABLA Y GRÁFICO No. 3

Orden	Alternativas	Estudiantes de décimo año	
		Frecuencia	%
1	MENOS TRES DIAS SEMANA	3	12
2	TRES DÍAS SEMANA	5	26
3	MÁS TRES DÍAS SEMANA	5	26
4	TODOS LOS DÍAS	8	36
TOTAL		21	100%



FUENTE: Estudiantes del décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.
ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

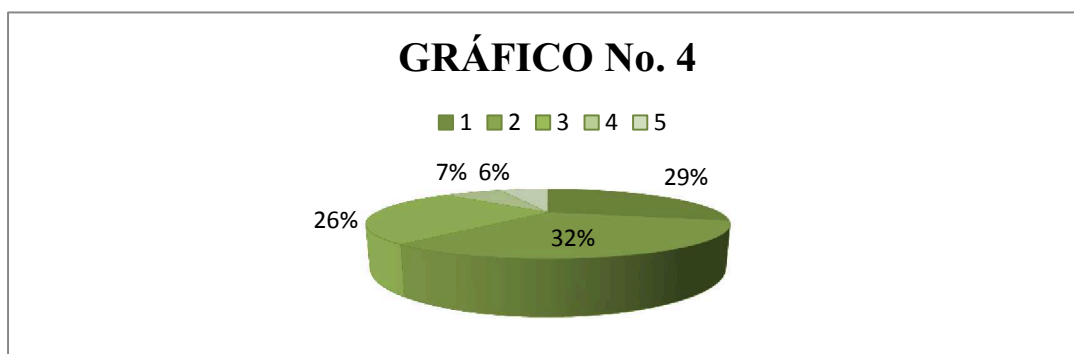
La tabla y gráfico No. 3 indica que los estudiantes practican actividades deportivas extracurriculares: el 12% expresa que menos de tres días semanales, el 26% tres días a la semana, el 26% más de tres días semanales y el 36% todos los días.

A pesar que la mayoría de estudiantes manifiestan que si practican actividad física extracurricular, la realidad es otra; porque no existe un programa de actividad física guiado-planificado por un profesional de la educación física. Según el currículo (introducción-pág. 9) de Ministerio de Educación, el objetivo principal es alcanzar un mejor estilo de vida.

P.4.- ¿DE QUÉ MANERA INFLUIRÍA LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR EN LOS ADOLESCENTES?

TABLA Y GRÁFICO No. 4

Orden	Alternativas	Estudiantes de décimo año	
		Frecuencia	%
1	SALUD	6	29
2	ESTADO FÍSICO	7	32
3	CONCIENCIA SOCIAL	5	26
4	VALORES MORALES	2	7
5	TRABAJO EN EQUIPO	1	6
TOTAL		21	100%



FUENTE: Estudiantes del décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

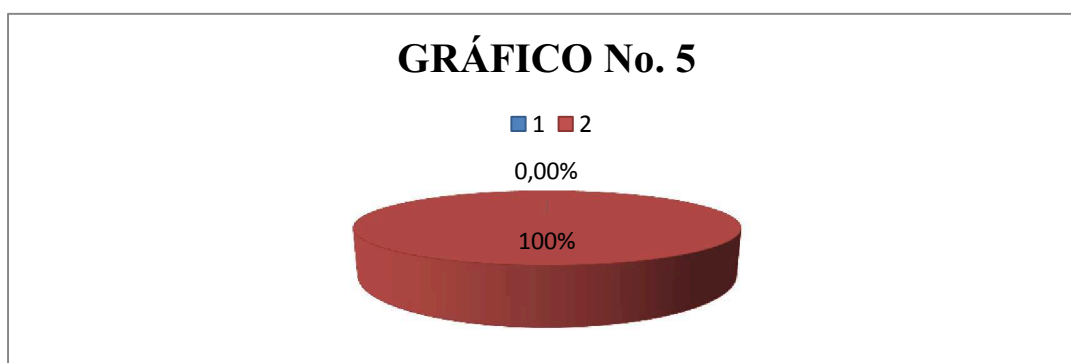
La tabla y gráfico No. 4, sobre la influencia de las actividades deportivas extracurriculares: el 29% manifiesta que incide en la salud, el 32% en el estado físico, el 26% manifiesta que en la conciencia social, el 7% en los valores morales y el 6% que potencia el trabajo en equipo.

Los estudiantes están conscientes que es beneficioso practicar actividades deportivas porque permite el mejoramiento de la salud del ser humano, potencia buen estado físico y ayuda a mejorar las capacidades físicas condicionales: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

P.5.- ¿EN ESTA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, EXISTEN PROFESIONALES EN EDUCACIÓN FÍSICA QUE ORIENTEN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR DE LOS ESTUDIANTES?

TABLA Y GRÁFICO No. 5

Orden	Alternativas	Estudiantes de décimo año	
		frecuencia	%
1	SI	-	-
2	NO	21	100
TOTAL		21	100%



FUENTE: Estudiantes del décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

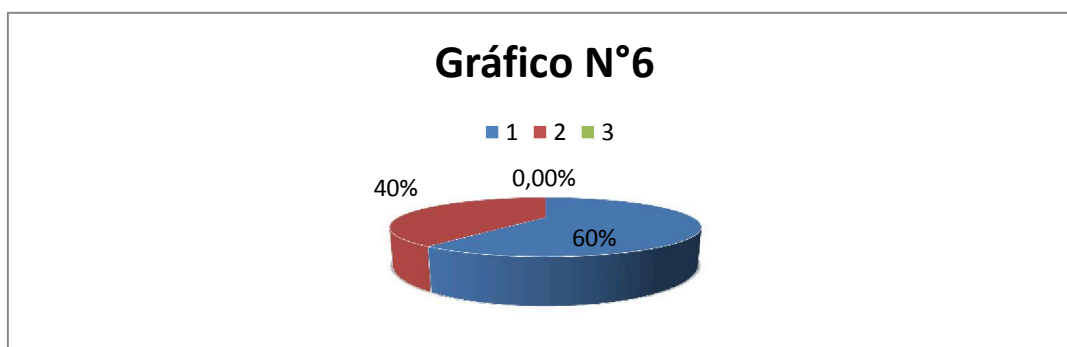
La tabla y gráfico No. 5, sobre la existencia de profesionales de educación física en esta institución educativa: el 100% de los estudiantes, manifestaron que aún no cuentan con personal calificado en esta área académica.

De acuerdo con los resultados, los estudiantes en su totalidad expresaron que esta institución educativa no cuenta con un profesional de la educación física que efectúe una orientación adecuada para impulsar la práctica de la actividad física. Esta situación está en contra de lo estipulado en la Carta Internacional de la Educación física y el Deporte de la Unesco, que en el art. Primero sostiene: “La práctica de la educación física y el deporte es un derecho para todos”. Por lo tanto las autoridades deberían presentar en el distrito 13D02 ésta necesidad.

P.6.- ¿EN QUÉ MEDIDA, CONSIDERA USTED QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA, AYUDA AL ADOLESCENTE A INCREMENTAR SU AUTOESTIMA?

TABLA Y GRÁFICO No. 6

Orden	Alternativas	Estudiantes de décimo año	
		Frecuencia	%
1	MUCHO	13	60
2	POCO	8	40
3	NADA	-	-
TOTAL		21	100%



FUENTE: Estudiantes del décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

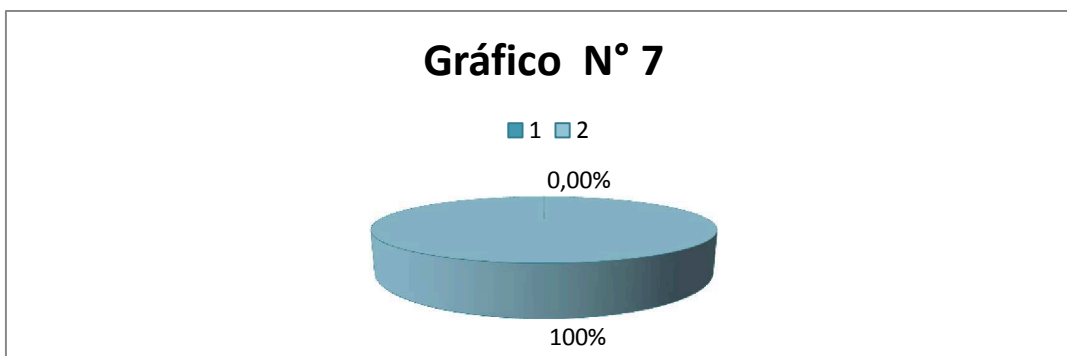
La tabla y gráfico No. 6, respecto si la actividad física aumenta la autoestima: El 60% de los estudiantes declara que mucho, el 40% estima que poco. .

Según los resultados obtenidos se puede observar que en su gran parte los estudiantes afirman que la actividad física potencia la autoconfianza y aumenta la autoestima, lo cual permite que los adolescentes actúen con mayor raciocinio, tino e independencia en cada una de sus acciones. Según Sonstroem-1984: “la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida”.

P.7.- ¿CONSIDERA USTED QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA REDUCE LA TENDENCIA A DESARROLLAR COMPORTAMIENTOS INADECUADOS, COMO: EL CONSUMO DE DROGAS, ALCOHOL, FORMACIÓN DE PANDILLAS, ENTRE OTROS?

TABLA Y GRÁFICO No. 7

Orden	Alternativas	Estudiantes de décimo año	
		frecuencia	%
1	SI	21	100
TOTAL		21	100%



FUENTE: Estudiantes del décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

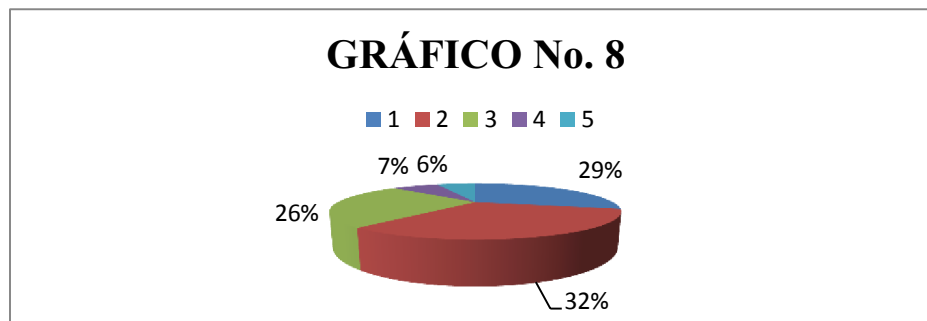
La tabla y gráfico No. 7 indica que los estudiantes de manera total o contundente; es decir, en un 100% estima que la actividad física SI potencia comportamientos adecuados.

Los resultados obtenidos de los estudiantes admiten en su totalidad que la actividad física fortalece comportamientos más adecuados en las personas que realizan alguna actividad física-deportiva. El Instituto Nacional Americano de la Salud Mental, indicó que el ejercicio reduce ansiedad, disminuye la depresión moderada, mejora el bienestar emocional, y aumenta la energía.

P.8.- ¿CUÁL/CUÁLES DE LAS ACTIVIDADES QUE A CONTINUACIÓN SE DETALLAN UD. CONSIDERA QUE LOS ESTUDIANTES PRACTICAN?

TABLA Y GRÁFICO No. 8

Orden	Alternativas	Estudiantes de décimo año	
		Frecuencia	%
1	DEPORTES	6	29
2	JUEGOS RECREATIVOS	7	32
3	ESTUDIAR	5	26
4	EJERCICIOS AERÓBICOS	2	7
5	TV Y JUEGOS ELECTRÓN	1	6
TOTAL		21	100%



FUENTE: Estudiantes del décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.
ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

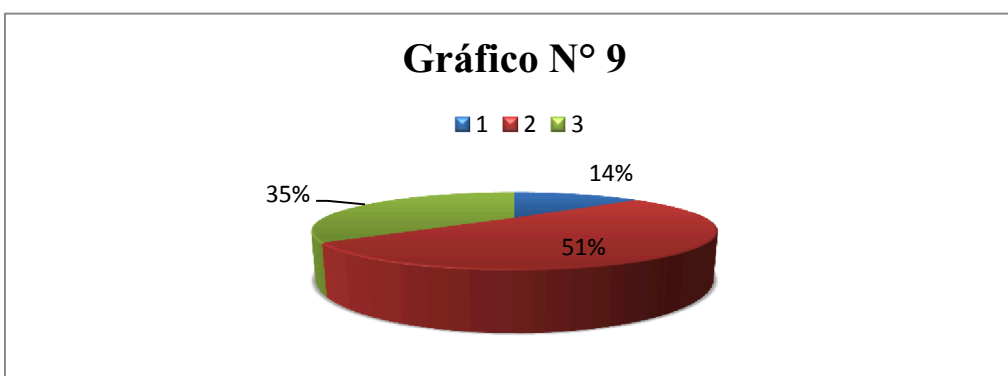
La tabla y gráfico No. 8 explica las otras actividades que los estudiantes practican: el 29% deportes, el 32% juegos recreativos, el 26% a los estudios, el 7% a ejercicios aeróbicos y el 6% se dedican a ver televisión y a los juegos electrónicos.

Es factible que se aplique un programa físico-deportivo, enfatizando que los que más le gustan es el fútbol, basquetbol y juegos recreativos. En EE.UU.(Dwyer,2001;Dwyer,1983;Linder,1999; Linder,2002; Shephard,1997-Tremblay,2000):“apoyan la idea de que el dedicar un tiempo sustancial a actividades físicas en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños, e incluso sugieren que existen beneficios, de otro tipo, comparados con los niños que no practican deporte”. Y las sesiones deberían ser mínimas tres veces a la semana.

P.9.- ¿CREE UD. QUE LOS PADRES APOYAN A SU/S HIJO/S A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR?

TABLA Y GRÁFICO No. 9

Orden	Alternativas	Estudiantes de décimo año	
		frecuencia	%
1	MUCHO	3	14
2	POCO	11	51
3	NADA	7	35
TOTAL		21	100%



FUENTE: Estudiantes del décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.
ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

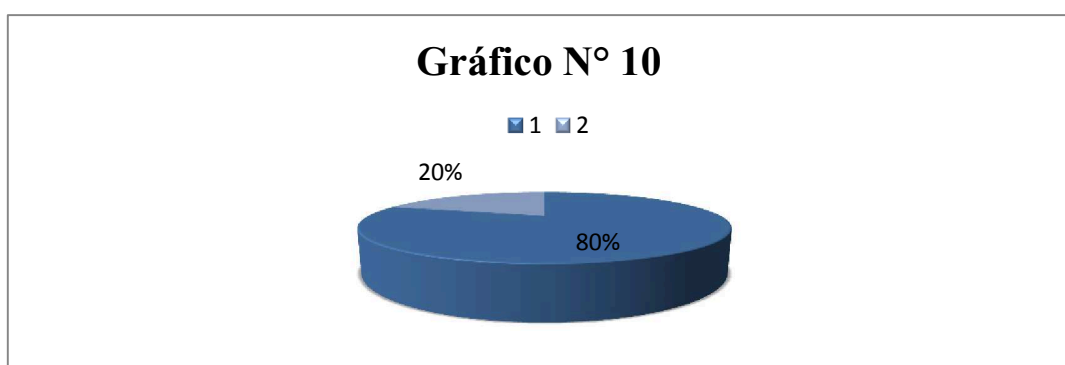
La tabla y gráfico No. 9 indica sobre el apoyo que los padres brinda a sus hijos: el 14% de los estudiantes expresan que mucho, el 51% cree que poco y el 35% que nada.

Según los resultados podemos evidenciar que en gran porcentaje los padres apoyan a sus hijos a la práctica de la actividad física y deportiva extracurricular, sin embargo debemos considerar que en un gran porcentaje, es decir, el 35% dijo que no hay ningún tipo de apoyo de los padres, cuando ellos deben ser una parte importante para el desarrollo y el buen vivir de los hijos/as.

P.10.- ¿CONSIDERA UD. QUE LOS ALIMENTOS QUE SE EXPENDEN EN EL BAR DE LA ESCUELA SON LOS ADECUADOS?

TABLA Y GRÁFICO No. 10

Orden	Alternativas	Estudiantes de décimo año	
		frecuencia	%
1	SI	17	80
2	NO	4	20
TOTAL		21	100%



FUENTE: Estudiantes del décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La tabla y gráfico No. 10, de los estudiantes, se refiere a los alimentos que ellos consumen, a lo que responden: el 80% estiman que son los adecuados y el 20% creen que no es así.

Los estudiantes en su mayoría afirman que la alimentación diaria que ingieren es adecuada. Pero en el bar del plantel se puede apreciar que no existe una dieta balanceada: carbohidratos, proteínas y lípidos.

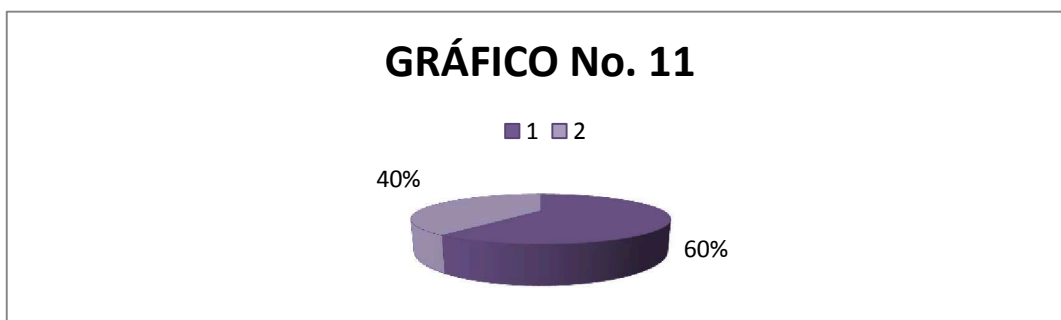
De la Cruz (1997), señala que: “Una Alimentación equilibrada, suelen estar cubiertas por una dieta normal y equilibrada (desayuno copioso, fruta a media mañana, almuerzo adecuado, merienda rica en lácteos y cena frugal)”.

2.9 ENCUESTA APILCADAS A LA AUTORIDAD Y A LOS DOCENTES DEL DÉCIMO AÑO DE E.G.B DE LA ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI.

P.1.- ¿CREE UD. QUE PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS SE PODRÍAN EVITAR ENFERMEDADES PROVOCADAS POR EL SEDENTARISMO EN LOS ADOLESCENTES?

TABLA Y GRÁFICO No. 11

Orden	Alternativas	Docentes y autoridad	
		frecuencia	%
1	SI	4	60
2	NO	3	40
TOTAL		7	100%



FUENTE: Autoridades y docentes de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

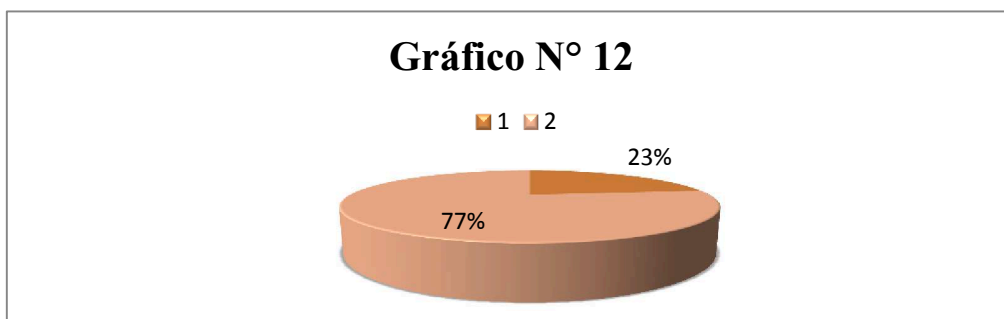
La tabla y gráfico No. 11, de las autoridades y docentes del plantel; sobre el beneficio de la actividad física previniendo enfermedades: el 60% está de acuerdo y el 40% que no.

Con estos resultados expresados por los docentes y autoridades, se puede apreciar que la mayoría de los encuestados piensan que la actividad física evita enfermedades causadas por la falta de actividad física-deportiva como: problemas cardiacos, obesidad, hipertensión, diabetes, etc. De la Cruz, Delgado, Blasco (Efedeportes-2008), indican que las actividades más recomendables para la práctica orientada hacia la salud, son las de Carácter Aeróbico.

P.2.- ¿UD. EN LA ESCUELA AYUDA A MASIFICAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR?

TABLA Y GRÁFICO No. 12

Orden	Alternativas	Docentes y autoridad	
		frecuencia	%
1	SI	5	77
3	NO	2	23
TOTAL		7	100%



FUENTE: Autoridades y docentes de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La tabla y gráfico No. 12 indica que las autoridades y docentes, en un 77% ayudan a masificar alguna actividad física extracurricular. Mientras que el 23% expresan que no hacen ningún aporte.

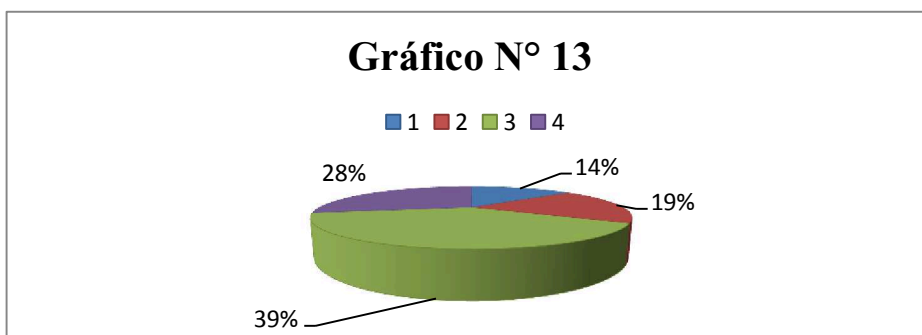
Los resultados obtenidos permiten apreciar que la mayoría de las autoridades y docentes ayudan a masificar las actividades física extracurriculares, lo cual es muy pobre en esta institución, a pesar que los docentes y autoridad dicen que ayudan a fomentar la actividad física, la realidad es otra porque no existe un programa de actividad física.

El Plan Nacional del Deporte de Ecuador, que ya está en marcha, impulsa dos programas: **Ecuador Ejercítate**, que busca eliminar el sedentarismo; y la **masificación estudiantil**, que tiene como objetivo seleccionar talentos para que pasen a las escuelas de formación en las federaciones deportivas provinciales. El programa es impulsado por el Ministerio del Deporte.

3.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA LOS ESTUDIANTES REALIZAN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EXTRACURRICULARES?

TABLA Y GRÁFICO No. 13

Orden	Alternativas	Docentes y autoridad	
		Frecuencia	%
1	MENOS DE TRES DÍAS	1	14
2	TRES DÍAS SEMANALES	1	19
3	MÁS DE TRES DÍAS SEMA.	3	39
4	TODOS LOS DÍAS	2	28
TOTAL		7	100%



FUENTE: Autoridades y docentes de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

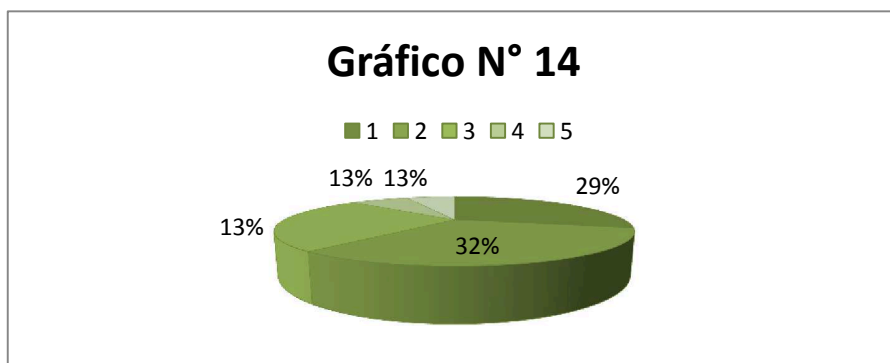
La tabla y gráfico No. 13 indica que los estudiantes practican actividades deportivas extracurriculares: el 14% expresa que menos de tres días semanales, el 19% tres días a la semana, el 39% más de tres días semanales y el 28% todos los días.

Los docentes y autoridades estiman mayormente que los estudiantes si practican actividad física extracurricular; pero no existe un programa de actividad física guiado y planificado por un profesional de la educación. El Ministerio del Deporte, desde 2013 hasta 2016, realizará los “Juegos Escolares de la Revolución”. Incluye a niñas y niños de 8 a 12 años, en torneos de ajedrez, atletismo, baloncesto, fútbol y una disciplina territorial, que se definirá de acuerdo con las potencialidades de cada provincia.

P.4.- ¿DE QUÉ MANERA INFLUYE LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR EN LOS ADOLESCENTES?

TABLA Y GRÁFICO No. 14

Orden	Alternativas	Docentes y autoridad	
		Frecuencia	%
1	SALUD	2	29
2	ESTADO FÍSICO	2	32
3	CONCIENCIA SOCIAL	1	13
4	VALORES MORALES	1	13
5	TRABAJO EN EQUIPO	1	13
TOTAL		7	100%



FUENTE: Autoridades y docentes de escuela Pedro Moncayo Montecristi.
ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

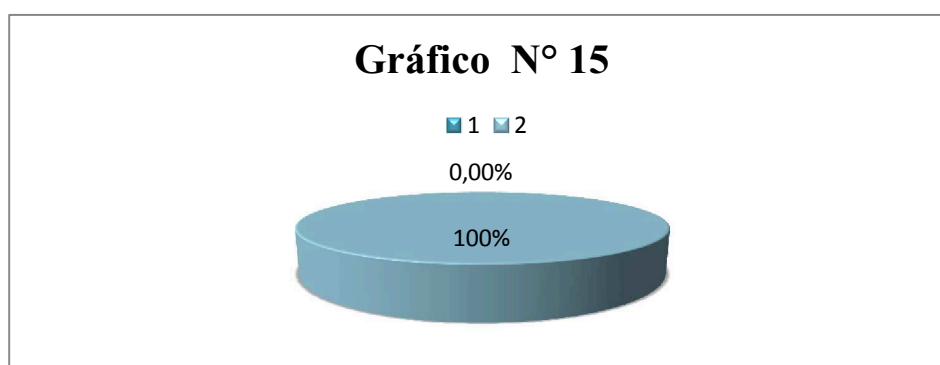
La tabla y gráfico No. 14, sobre la influencia de las actividades deportivas extracurriculares: el 29% de las autoridades y docentes manifiestan que incide en la salud, el 32% en el estado físico, el 13% manifiesta que en la conciencia social, el 13% en los valores morales y el 13% que potencia el trabajo en equipo.

Los docentes y autoridades consideran que practicar actividad física es beneficioso porque permite el mejoramiento de la salud del ser humano, potencia buen estado físico y ayuda a mejorar las capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. "El deporte es mucho más que un evento. Es espíritu que exalta cuerpo y corazones, que desata emociones de atletas y aficionados" (Fidel Castro Ruz).

P.5.- ¿EN ESTA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, EXISTEN PROFESIONALES EN EDUCACIÓN FÍSICA QUE ORIENTEN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR DE LOS ESTUDIANTES?

TABLA Y GRÁFICO No. 15

Orden	Alternativas	Docentes y autoridad	
		Frecuencia	%
1	SI	-	-
2	NO	7	100
TOTAL		7	100%



FUENTE: Autoridades y docentes de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

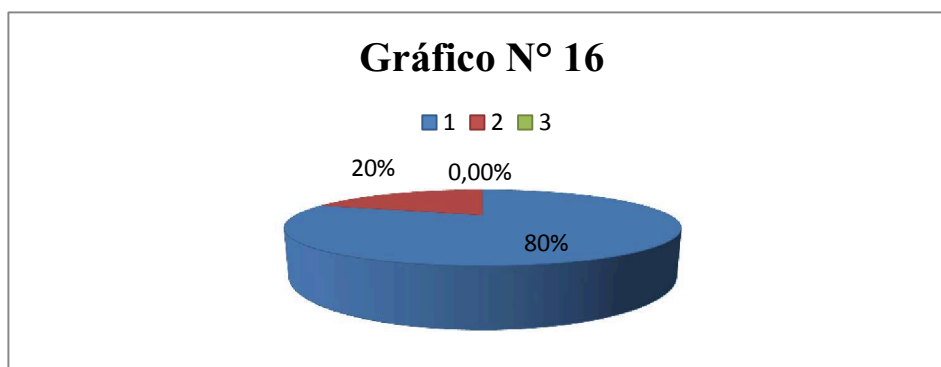
La tabla y gráfico No. 15, sobre la existencia de profesionales de educación física en esta institución educativa: el 100% de los docentes y autoridades, manifiestan que no cuentan con personal calificado en educación física.

Los docentes y autoridad desde manera total dijeron que esta institución educativa no cuenta con un profesional de la educación física que efectuó una orientación adecuada para impulsar la práctica de la actividad física extracurricular. Esta situación está en contra de lo estipulado en la Carta Internacional de la Educación física y el deporte de la Unesco, que en el art. Primero sostiene: “La práctica de la educación física y el deporte es un derecho para todos”. Por lo tanto las autoridades deberían presentar en el distrito 13D02 la solución a ésta necesidad.

P.6.- ¿EN QUÉ MEDIDA, CONSIDERA USTED QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA, AYUDA AL ADOLESCENTE A INCREMENTAR SU AUTOESTIMA?

TABLA Y GRÁFICO No. 16

Orden	Alternativas	Docentes y autoridad	
		Frecuencia	%
1	MUCHO	6	80
2	POCO	1	20
3	NADA	-	-
TOTAL		7	100%



FUENTE: Autoridades y docentes de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

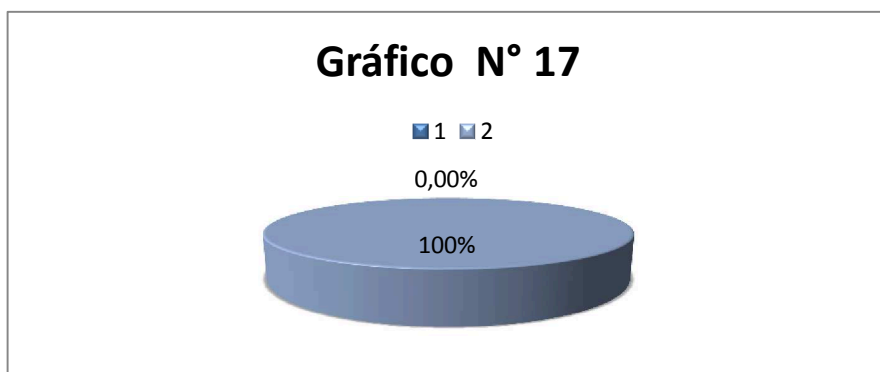
La tabla y gráfico No. 16, respecto la incidencia de la actividad física en la autoestima. El 80% de los docentes y autoridades confiesa que repercute MUCHO; y, el 20% estima que POCO.

Los resultados obtenidos indican que las autoridades y docentes, afirman que la actividad física fortalece la autoconfianza y desarrolla la autoestima, lo cual permite que los adolescentes actúen con mayor meditación, acierto e firmeza en cada una de sus tareas. Según Reasoner-1982: “El compartir valores refuerza y mantiene la cohesión de un grupo y es muy importante en el desarrollo de la pertenencia, que es una de las variables más significativas para la valoración personal”.

P.7.- ¿CONSIDERA USTED QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA REDUCE LA TENDENCIA A DESARROLLAR COMPORTAMIENTOS INADECUADOS, COMO: EL CONSUMO DE DROGAS, ALCOHOL, FORMACIÓN DE PANDILLAS, ENTRE OTROS?

TABLA Y GRÁFICO No. 17

Orden	Alternativas	Docentes y autoridad	
		frecuencia	%
1	SI	7	100
3	NO	-	-
TOTAL		7	100%



FUENTE: Autoridades y docentes de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

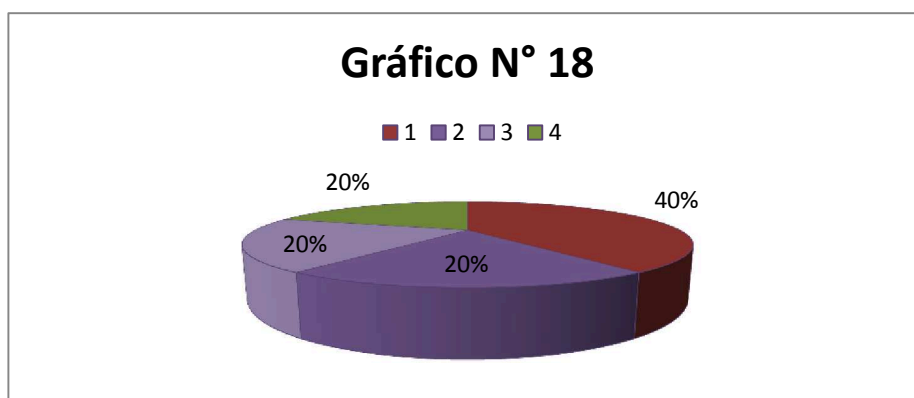
La tabla y gráfico No. 17 indica sobre la opinión de los docentes y autoridades, la cual es total o contundente; es decir, en un 100% estima que la actividad física potencia comportamientos adecuados.

Los docentes y autoridades encuestados, permiten conocer en su totalidad estar de acuerdo que la actividad física fortalece y modula cada comportamiento en las personas que realizan cualquier actividad física-deportiva. Durán (1986), considera a las actividades deportivas como un elemento socializador, porque a la vez que sirven de elemento recreativo, cumplen una función controladora de los diferentes rasgos y manifestaciones de la personalidad del individuo.

P.8.- ¿CUÁL/CUÁLES DE LAS ACTIVIDADES QUE A CONTINUACIÓN SE DETALLAN UD. CONSIDERA QUE LOS ESTUDIANTES PRACTICAN?

TABLA Y GRÁFICO No. 18

Orden	Alternativas	Docentes y autoridad	
		Frecuencia	%
1	DEPORTES	2	40
2	JUEGOS RECREATIVOS	1	20
3	ESTUDIAR	1	20
4	EJERCICIOS AERÓBICOS	1	20
TOTAL		7	100%



FUENTE: Autoridades y docentes de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

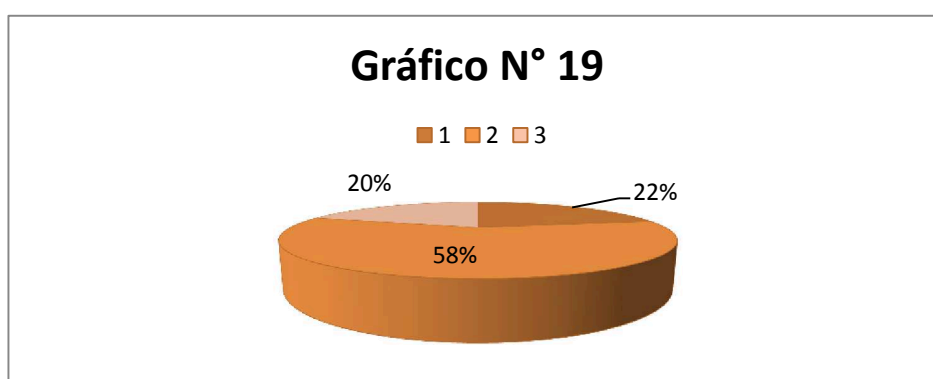
La tabla y gráfico No. 18 explica las otras actividades que los estudiantes practican: el 40% realiza deportes, el 20% a juegos recreativos, el 20% a los estudios y el 20% a ejercicios aeróbicos.

Los resultados permiten apreciar que los docentes y autoridades consideran que para aplicar en los estudiantes un programa físico-deportivo, debería priorizar los que más les gusta: fútbol, basquetbol y juegos recreativos.

P.9.- ¿CREE UD. QUE LOS PADRES APOYAN A SU/S HIJO/S A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR?

TABLA Y GRÁFICO No. 19

Orden	Alternativas	Docentes y autoridad	
		frecuencia	%
1	MUCHO	2	22
2	POCO	4	58
3	NADA	1	20
TOTAL		7	100%



FUENTE: Autoridades y docentes de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

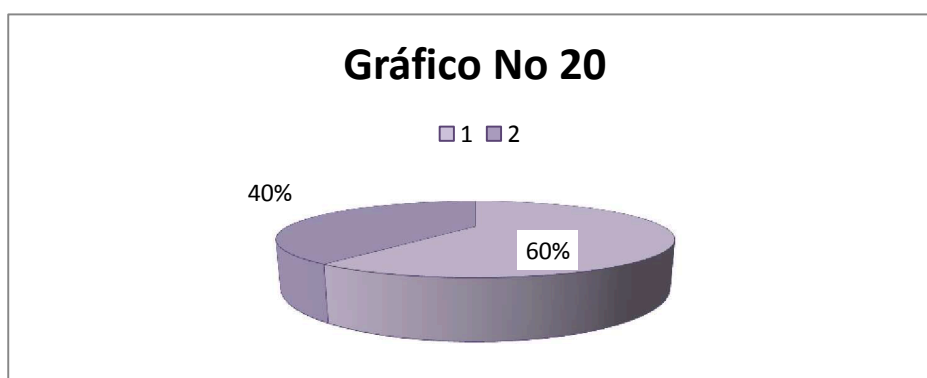
La tabla y gráfico No. 19 indica sobre el apoyo que los padres brinda a sus hijos: el 22% de los DOCENTES Y AUTORIDADES expresan que mucho, el 58% cree que poco y el 20% que nada.

Los resultados consignados a los docentes y autoridades, expresan que los padres apoyan poco a sus hijos a la práctica de la actividad física y deportiva extracurricular, sin embargo existe un grupo significativo que está interesado en que sus hijos realicen actividades físico-deportivas extracurriculares; los mismo que deberían ser tomados en cuenta para motivar a los demás padres de familia.

P.10.- ¿CONSIDERA UD. QUE LOS ALIMENTOS QUE EXPENDEN EN EL BAR DEL PLANTEL SON LOS ADECUADOS?

TABLA Y GRÁFICO No. 20

Orden	Alternativas	Docentes y autoridad	
		Frecuencia	%
1	SI	4	60
3	NO	3	40
TOTAL		7	100%



FUENTE: Autoridades y docentes de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La tabla y gráfico No. 20, de los docentes y autoridades, se refiere a los alimentos que ellos consumen los estudiantes, a lo que responden: el 60% estiman que SI es el adecuado y el 40% no lo consideran así.

A pesar que la mayoría de los docentes y autoridades consideran que los estudiantes, ingieren una alimentación diaria adecuada.

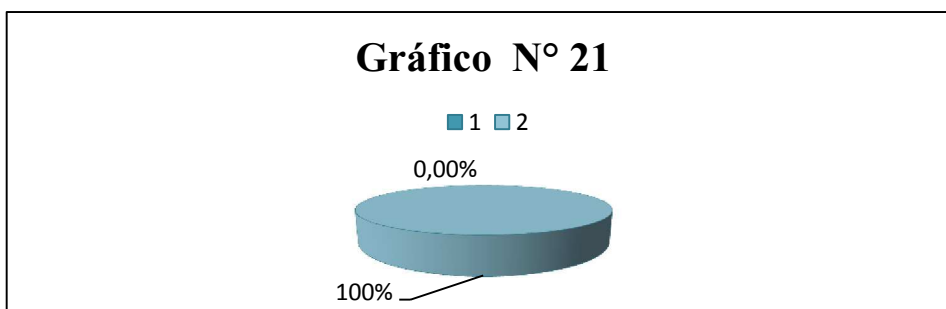
Se observa minuciosamente que en el bar del plantel; no se presenta una dieta balanceada, que contenga: carbohidratos, proteínas y lípidos.

2.10 ENCUESTAS APLICADAS A LOS PADRES DE FAMILIA DEL DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI.

P.1.- ¿CREE UD. QUE PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS SE PODRÍAN EVITAR ENFERMEDADES PROVOCADAS POR EL SEDENTARISMO EN LOS ADOLESCENTES?

TABLA Y GRÁFICO No. 21

Orden	Alternativas	Padres de familia	
		Frecuencia	%
1	SI	21	100
2	NO	-	-
TOTAL		21	100%



FUENTE: Padres de familia décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.
ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

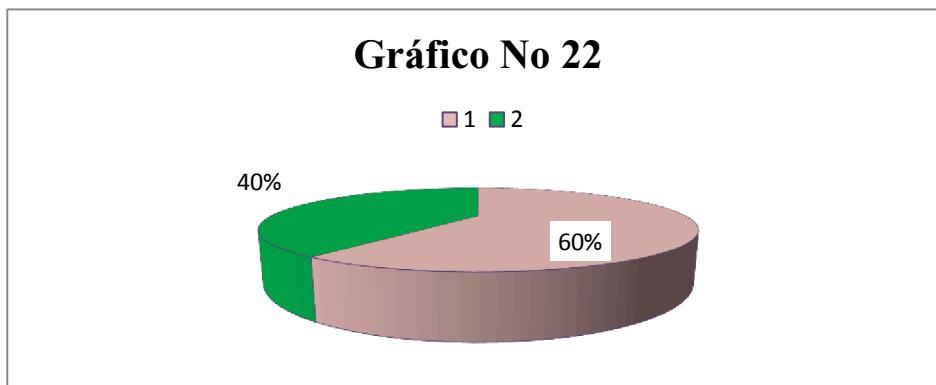
La tabla y gráfico No. 21 indica que los padres de familia décimo año básico, el 100% creen de manera absoluta que la actividad física SÍ previene enfermedades.

Los padres y madres de familia, en la totalidad de los encuestados piensan que la actividad física evita enfermedades causadas por el sedentarismo como: problemas cardiacos, obesidad, hipertensión, diabetes, etc. La revista familia y salud, indica que: “El deporte aporta muchos beneficios para la salud y la calidad de vida, no solo en lo físico. Ayuda a olvidar preocupaciones y a relacionarte con otros chicos de tu edad”

P.2.- ¿UD. DESDE SU HOGAR AYUDA A MASIFICAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR?

TABLA Y GRÁFICO No. 22

Orden	Alternativas	Padres de familias	
		Frecuencia	%
1	SI	13	60
2	NO	8	40
TOTAL		21	100%



FUENTE: Padres de familia décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

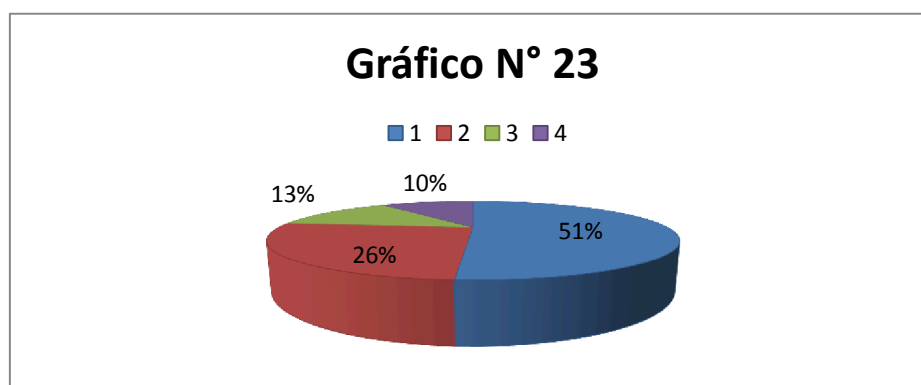
La tabla y gráfico No. 22 indica que los padres de familia del décimo año básico, en un 60% indican que desde su hogar ayudan a masificar alguna actividad física. Mientras que el 40% expresan que NO.

Los resultados obtenidos permiten apreciar que la mayoría de las madres y padres de familia ayudan a masificar las actividades físicas extracurriculares, ya que en la institución educativa donde se educan sus hijos es muy poca. En diciembre-2013, el Ministerio del Deporte con miras a masificar la actividad deportiva y fortalecer la cultura física como parte de la malla académica, realizó la entrega de kits deportivos a 61 establecimientos educativos correspondientes a la provincia de Imbabura, la cual forma parte de la Coordinación de Educación Zona 1. Esta es una ayuda a proyectos como éste.

P.3.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA SU HIJO/A REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS EXTRACURRICULARES?

TABLA Y GRÁFICO No. 23

Orden	Alternativas	Padres de familias	
		Frecuencia	%
1	MENOS TRES DIAS SEMANA	11	51
2	TRES DÍAS SEMANA	5	26
3	MÁS TRES DÍAS SEMANA	3	13
4	TODOS LOS DÍAS	2	10
TOTAL		21	100%



FUENTE: Padres de familia décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.
ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

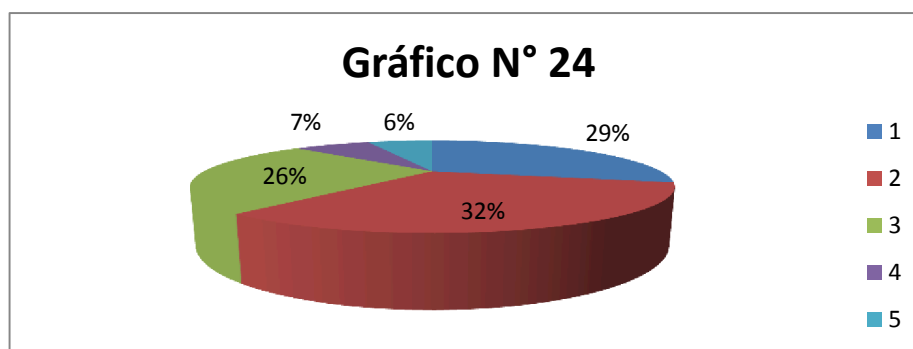
La tabla y gráfico No. 23 los padres expresan que sus hijos practican actividades deportivas extracurriculares: el 51% expresa que menos de tres días semanales, el 26% tres días a la semana, el 13% más de tres días semanales y el 10% todos los días.

Se resalta que a pesar que los padres y madres están conscientes que la mayoría de sus hijos (estudiantes) practican alguna actividad física extracurricular, menos de tres días; por lo que se requiere un programa de actividad física guiado y planificado por un profesional de la educación física, deportes y recreación.

P.4.- ¿DE QUÉ MANERA INFLUYE LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR EN LOS ADOLESCENTES?

TABLA Y GRÁFICO No. 24

Orden	Alternativas	Padres de familias	
		Frecuencia	%
1	SALUD	6	29
2	ESTADO FÍSICO	7	32
3	CONCIENCIA SOCIAL	5	26
4	VALORES MORALES	2	7
5	TRABAJO EN EQUIPO	1	6
TOTAL		21	100%



FUENTE: Padres de familia décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.
ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

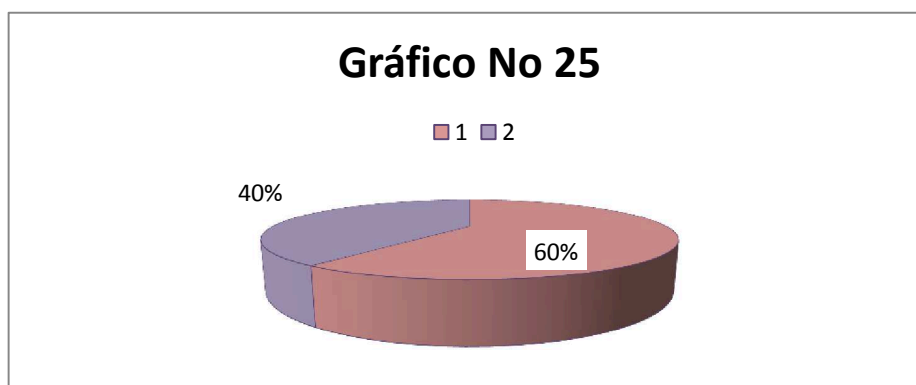
La tabla y gráfico No. 24, sobre la opinión de los padres sobre la influencia de las actividades deportivas extracurriculares: el 29% manifiesta que incide en la salud, el 32% en el estado físico, el 26% manifiesta que en la conciencia social, el 7% en los valores morales y el 6% que potencia el trabajo en equipo.

Los padres de familia creen que la práctica de actividad física, es beneficioso porque permite el mejoramiento de la salud del ser humano, potencia buen estado físico y ayuda a mejorar las capacidades físicas condicionales: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

P.5.- ¿EN ESTA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, EXISTEN PROFESIONALES EN EDUCACIÓN FÍSICA QUE ORIENTEN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR DE LOS ESTUDIANTES?

TABLA Y GRÁFICO No. 25

Orden	Alternativas	Padres de familias	
		Frecuencia	%
1	SI	13	60
2	NO	8	40
TOTAL		21	100%



FUENTE: Padres de familia décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.
ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETCIÓN

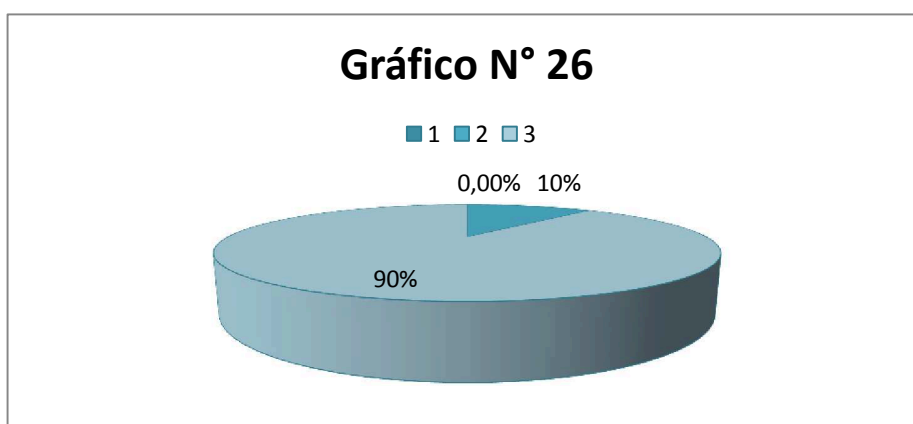
La tabla y gráfico No. 25, los padres de familia opinan sobre existencia de profesionales de educación física en esta institución educativa: el 60 manifestaron que SÍ y el 40 dice que NO.

Los padres de familia dijeron de manera parcial que en esta institución educativa falta un profesional de la educación física que efectúe una orientación adecuada para impulsar la práctica de la actividad física extracurricular en sus hijos.

P.6.- ¿EN QUÉ MEDIDA, CONSIDERA USTED QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA, AYUDA AL ADOLESCENTE A INCREMENTAR SU AUTOESTIMA?

TABLA Y GRÁFICO No. 26

Orden	Alternativas	Padres de familias	
		Frecuencia	%
1	MUCHO	19	90
2	POCO	2	10
TOTAL		21	100%



FUENTE: Padres de familia décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

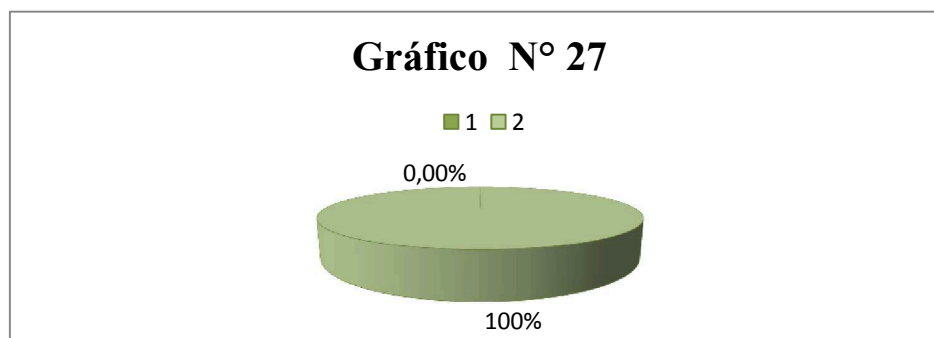
La tabla y gráfico No. 26, respecto si la actividad física aumenta la autoestima: El 90% de los padres consideran que mucho, el 10% estima que poco.

Los padres y madres de familia, aseveran que la actividad física robustece la autoconfianza y despliega un alto nivel de autoestima, lo cual permite que los adolescentes actúen con mayor meditación, acierto e firmeza en cada una de sus ocupaciones diarias.

P.7.- ¿CONSIDERA USTED QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA REDUCE LA TENDENCIA A DESARROLLAR COMPORTAMIENTOS INADECUADOS, COMO: EL CONSUMO DE DROGAS, ALCOHOL, FORMACIÓN DE PANDILLAS, ENTRE OTROS?

TABLA Y GRÁFICO No. 27

Orden	Alternativas	Padres de familias	
		Frecuencia	%
1	SI	21	100
2	NO	-	-
TOTAL		21	100%



FUENTE: Padres de familia décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La tabla y gráfico No. 27, los padres de familia de manera contundente; es decir, el 100% estima que la actividad física SI potencia comportamientos correctos.

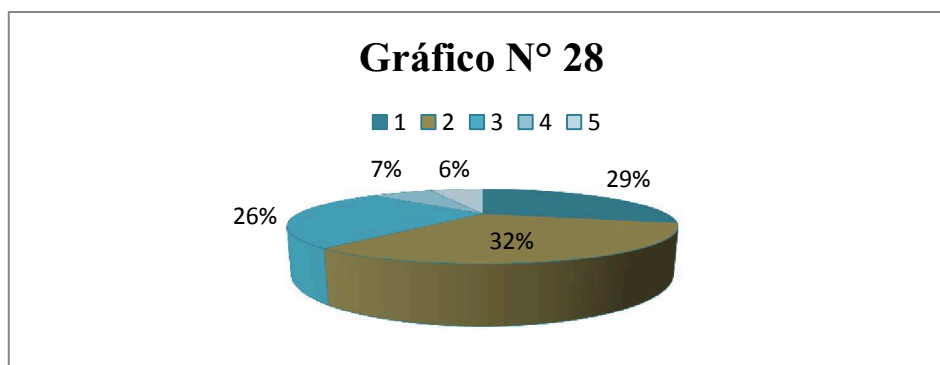
Los padres y madres de familia en su totalidad están de acuerdo que la actividad física fortalece y modula cada comportamiento de sus hijos cuando realizan cualquier actividad física-deportiva.

Según la revista salud de altura contempla que, “la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y osteoporosis mediante la creación de buenos hábitos en la infancia y la adolescencia”.

P.8.- ¿CUÁL/CUÁLES DE LAS ACTIVIDADES QUE A CONTINUACIÓN SE DETALLAN UD. CONSIDERA QUE LOS ESTUDIANTES PRACTICAN?

TABLA Y GRÁFICO No. 28

Orden	Alternativas	Padres de familias	
		Frecuencia	%
1	DEPORTES	6	29
2	JUEGOS RECREATIVOS	7	32
3	ESTUDIAR	5	26
4	EJERCICIOS AERÓBICOS	2	7
5	TV Y JUEGOS ELECTRÓNICOS	1	6
TOTAL		21	100%



FUENTE: Padres de familia décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

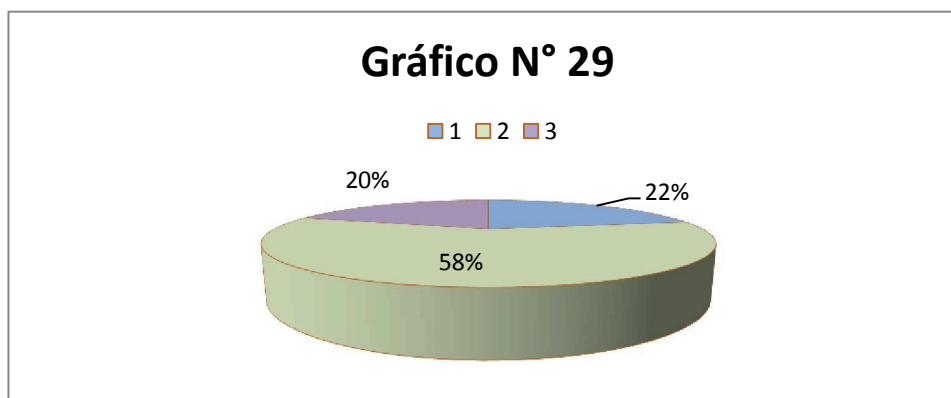
La tabla y gráfico No. 28 los padres de familia se pronuncian sobre las otras actividades que los estudiantes practican: el 29% realiza deportes, el 32% a juegos recreativos, el 26% a los estudios, el 7% a ejercicios aeróbicos y el 6% se dedican a ver televisión y a los juegos electrónicos.

Los resultados permiten apreciar que los padres y madres de familia piensan que aplicar un programa físico-deportivo con sus hijos, se debe priorizar los deportes: fútbol, basquetbol y mayormente los juegos recreativos.

P.9.- ¿CONSIDERA UD. QUE EL APOYO BRINDADO A SU/S HIJO/S HACIA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR ES:

TABLA Y GRÁFICO No. 29

Orden	Alternativas	Padres de familias	
		Frecuencia	%
1	MUCHO	5	22
2	POCO	12	58
3	NADA	4	20
TOTAL		21	100%



FUENTE: Padres de familia décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

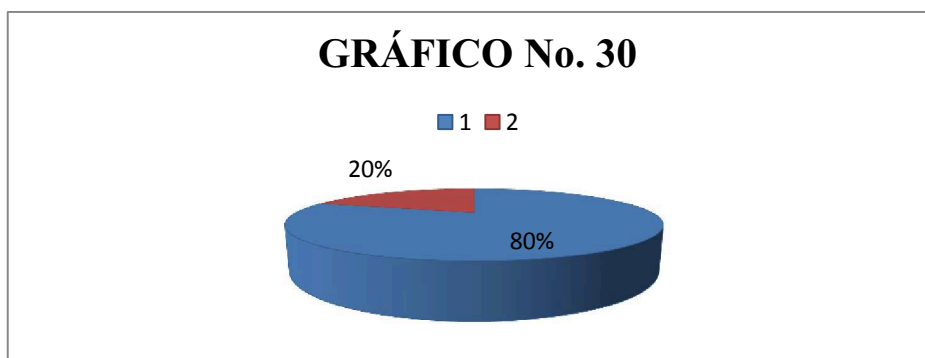
La tabla y gráfico No. 29 indica sobre el apoyo que los padres brinda a sus hijos: el 22% opina que mucho, el 58% cree que poco y el 20% manifiesta que nada.

Los padres y madres encuestados, estiman que es poco el apoyo que brindan a sus hijos para la práctica de la actividad física y deportiva extracurricular, sin embargo es preocupante que el 20% exprese que su apoyo es prácticamente ninguno.

P.10.- ¿CONSIDERA UD. QUE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN SUS HIJOS EN LA CASA, ES LA ADECUADA?

TABLA Y GRÁFICO No. 30

Orden	Alternativas	Padres de familias	
		Frecuencia	%
1	SI	17	80
2	NO	4	20
TOTAL		21	100%



FUENTE: Padres de familia décimo año básico de escuela Pedro Moncayo Montecristi.

ELABORACIÓN: Mero Ávila Tony Fabricio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La tabla y gráfico No. 30, los padres de familia que los alimentos que consumen sus hijos: el 80% aprecian que SI es el adecuado y el 20% NO.

Los padres y madres de familia, también imaginan que los estudiantes, ingieren una alimentación diaria adecuada. Sin embargo se resalta que al observar minuciosamente lo que consumen en el bar del plantel; no se consume bajo una dieta balanceada, que contenga: carbohidratos, proteínas y lípidos.

CAPÍTULO III

3 DISEÑO DE LA PROPUESTA

PROYECTO DE EJECUCIÓN

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR
DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE DÉCIMO AÑO DE LA
ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN
MONTECRISTI**

AUTOR: TONY MERO AVILA

DATOS DEL PROYECTO
<p>NOMBRE DEL PROYECTO:</p> <p>Programa de actividad física extracurricular dirigido a los alumnos de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del Cantón Montecristi</p>
<p>ENTIDAD EJECUTORA:</p> <p>La entidad ejecutora es la escuela de E.G.B Pedro Moncayo # 82 del cantón Montecristi</p>
<p>ENTIDAD RESPONSABLE:</p> <p>Departamento de educación física Escuela de E.G.B Pedro Moncayo # 82 (autoridades)</p>
<p>SECTOR Y TIPO DEL PROYECTO</p> <p>SECTOR: Educación TIPO: Desarrollo Social, Corporal y promoción de la salud.</p>
<p>DURACIÓN DEL PROYECTO: 6 MESES.</p>
<p>BENEFICIARIOS:</p> <p>Estudiantes del décimo año de E.B.G.</p>
<p>LOCALIZACIÓN:</p> <p>Provincia de Manabí. Cantón Montecristi. Comunidad Bajo de Afuera: Escuela: Pedro Moncayo # 82.</p>
<p>OBJETIVO DE DESARROLLO:</p> <p>Fomentar la actividad física extracurricular en la institución educativa Pedro Moncayo No 82 del Cantón Montecristi.</p>

1. **NOMBRE DEL PROYECTO:** PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE DÉCIMO AÑO DE LA ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI

2. **UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN FINANCIERAUDAF**
Autofinanciamiento

3. **LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA:**

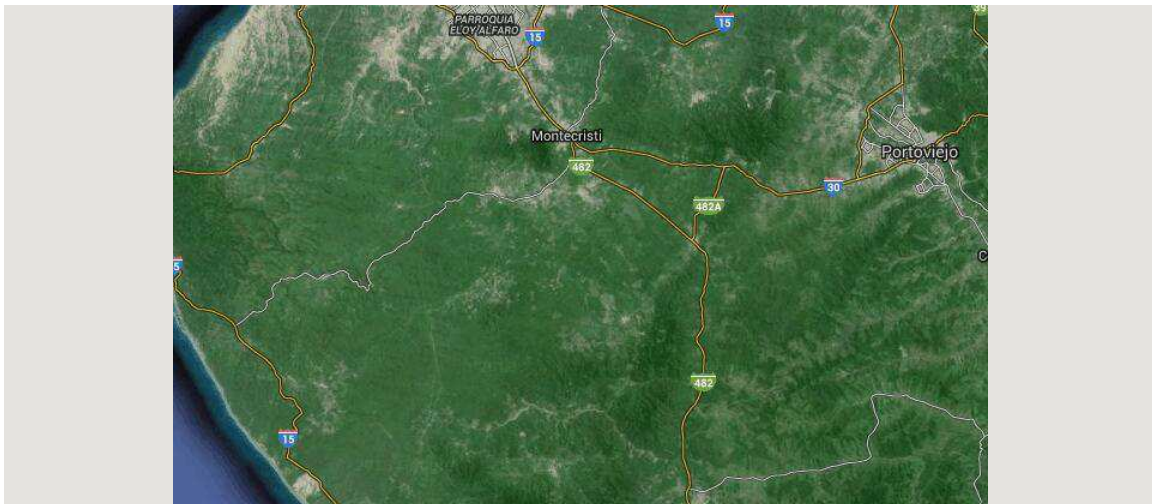
Mapa de Bajo de Afuera, Montecristi

Mapa, coordenadas GPS e imagen satelital de Bajo de Afuera en Montecristi

Bajo de Afuera (Lugar poblado)

Provincia: **Manabí**, Cantón: **Montecristi**, Parroquia: **Montecristi**

Latitud: **-1.11667** Longitud: **-80.65**



4. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL (DIAGNÓSTICO)

Actualmente los estudiantes del décimo” año de Educación General Básica superior de la escuela Pedro Moncayo#82 de Montecristi, no cuenta con un profesional de la educación física.

Esto genera que la práctica de actividad física no se dé constantemente a los estudiantes de esta institución, debido a que no hay un impulso, la cual no promueve la consolidación de un hábito en los adolescentes la práctica de esta actividad. Además no tiene apoyo por parte de las autoridades del Cantón Montecristi.

El sedentarismo en la comunidad “bajo de afuera” es un factor causante de muchas enfermedades en los adolescentes por estar propensos a los avances tecnológicos que conllevan una vida pasiva e inactiva debido a que no se necesita mayor esfuerzo físico para realizar las actividades cotidianas.

Además presentan mayor interés por los programas de televisión, video juegos, redes sociales “Facebook, washap entre otros” y no se goza una alimentación equilibrada sino un consumo excesivo de calorías que no son quemadas por algún tipo de rutina de actividad física que vaya más de 30 minutos diarios, lo que al transcurrir del tiempo causa el sobrepeso , obesidad, problemas de presión arterial y problemas cardiacos, etc. por la rutina de ingerir demasiado alimentos y gastar menos del 5% de las calorías que han consumido.

4.1 PROBLEMAS:

- Supervisión limitada a las escasas actividades físicas, recreativas y deportivas.
- Programas insuficientes destinados a las actividades físicas, recreativas y deportivas.

- Escasez de implementos deportivos para la realización de actividades físicas, recreativas y deportivas.

4.2 CAUSAS:

- Débil control de políticas públicas en el área educativa para el área de actividades físicas, recreativas y deportivas extracurriculares.
- Docentes de aulas con débil conocimiento sobre las actividades físicas extracurriculares.
- Débil partida presupuestaria para contratar a un profesional de la educación física

4.3 EFECTOS:

- Vulneración de derechos y específicamente de los referentes a las actividades físicas, recreativas y deportivas extracurriculares.
- El trabajo se ha desarrollado en condiciones inadecuadas, lo que se ha traducido en una baja calidad de enseñanza y no ha llamado el interés de los estudiantes hacia la práctica del mismo.
- Desinterés en la participación de actividades físicas, recreativas y deportivas como resultado de la ausencia de las mismas.
- Estudiantes propensos a enfermedades del sedentarismo.

5. ANTECEDENTES

Está científicamente comprobado que quienes realizan actividad física más de 30 minutos diarios son menos propensos a contraer o padecer cierto tipo de enfermedades y según La Carta Internacional de la Educación Física de la Unesco (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), en el artículo primero literal a sostiene lo siguiente “Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad preescolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos programas de educación física y deporte adaptados a sus necesidades”.

Cabe señalar que el Art.27 de la Constitución expresa lo siguiente: “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional”.⁴

El Código de la Niñez es su Art. 38. Literal a): dice “Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo.”⁵

⁴ Constitución de la República del Ecuador 2008

⁵ Código de la Niñez

De igual manera en el Art. 63. Derecho de libre asociación.- “Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a asociarse libremente con fines lícitos. Este derecho incluye la posibilidad de los adolescentes de constituir asociaciones sin fines de lucro, con arreglo a la ley. El Estado garantizará y fomentará el ejercicio de este derecho; principalmente en materia de asociaciones estudiantiles, culturales, deportivas, laborales y comunitarias. Se prohíbe cualquier restricción al ejercicio de este derecho, que no esté expresamente prevista en la ley.”

Lo que conlleva a que la actividad física debe forma parte importante del estilo de vida para las personas y de este punto de partida comenzar un programa de actividad física y mantenerlo, para que así se convierta la actividad física en parte de sus costumbres diarias, por otro lado se exhorta que si no ha realizado actividades físicas por un tiempo, se debería comenzar espaciadamente y aumente el grado de actividad en la medida que el cuerpo se vaya adaptando a nuevas y más altas intensidades y volumen.

Sin embargo la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

La Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) en su artículo 3 literal g) expresa lo siguiente: “La contribución al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas para garantizar la plena realización individual, y la realización colectiva que permita en el marco del Buen Vivir o SumakKawsay”⁶

⁶ Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

El Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV), en su objetivo 3, “Mejorar la calidad de vida de la población. Política 3.7 Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población”.

En el mismo PNBV en la meta No5.3 del objetivo 5, estipula 5.2 Revertir la tendencia en la participación de la ciudadanía en actividades culturales, sociales, deportivas y comunitarias y superar el 13,0%. ⁷

La Ley del Deporte en su Art.90.- Obligaciones.- “Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportistas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo”.

En la misma ley el Art.92.- Regulación de actividades deportivas.- “El estado garantizará:

- a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas.
- b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales.
- c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar el rendimiento físico y sensorial.

⁷Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017

- d) Garantizar, promover y fomentar en la administración pública, la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas.
- e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas.⁸

De acuerdo (Torre-1998 y García-1997). “En la actualidad se presenta la práctica de la actividad física como un bien cultural que los ciudadanos demandan, resultando ser la orientación de ésta hacia la salud el principal motivo por el cual se realiza” además afirma (Davis y Pieró-1991). “Así la actividad física se ha convertido en un principal elemento de prevención. La extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables lo han hecho posible”

Todo esto lleva a tener una variedad de actividades físicas, deportivas y recreativas en un mismo programa a realizar con el propósito de inducir e impulsar en los jóvenes, niños(as), adultos y a la sociedad a la práctica de estas actividades mediante los resultados visibles de aquellos que practiquen este tipo de actividad física.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

En la actualidad la actividad física es uno de los medios más próspero y factibles para evitar las enfermedades consecuencia del sedentarismo o un vida inactiva lo impulsa a al ser humano a tomar la iniciativa de colocar en su rutina diaria una secuencia de actividades físicas.

⁸ Ley del deporte 2014

El Manual de Educación Física y Deportes (2002) afirma que, los efectos de la actividad física sobre la salud humana, se pueden enumerar en una larga lista, la misma que se resume a continuación:

- Las personas que realizan una actividad física regular tiene una mortalidad global menor que las personas sedentarias.

- En individuos de edad avanzada la actividad física puede prolongar su vida de 10 a 25 años. El ejercicio, aunque sea de forma moderada, puede retardar los efectos del envejecimiento.

- Los efectos de la actividad física sobre la salud se relacionan con la prevención primaria, es decir, pueden evitar la aparición de ciertas enfermedades, como, la hipertensión, la cardiopatía coronaria, la osteoporosis, e incluso algún tipo de enfermedad cancerosa.

- Mejor funcionamiento cardiaco y respiratorio

- Mayor fuerza muscular

- Huesos más compactos

- Capacidad de reacción más rápida

- Menor tendencia a la depresión

- Efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción y la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida.

En el Ecuador de acuerdo al último estudio realizado por el Ministerio de Deporte se ve un nivel altísimo del sedentarismo, el 72% de los ciudadanos practica una hora de deporte al mes y el 93% no realiza ni siquiera 30 minutos diarios. De acuerdo a una lista de las 10 causas mortales en el Ecuador, elaborada en el 2010 por el Ministerio de Salud Pública (MSP), la obesidad se ubicó como la séptima causa de muerte. Solo en ese año se reportaron 32.758 decesos.

La provincia que mayores novedades registró fue Pichincha, con 9.541 fallecimientos; le siguió Guayas, con 8.340; Santa Elena, con 4.313. En cuarto lugar se situó Tungurahua (829), seguida por Cotopaxi (781) e Imbabura (453). **Manabí** no tuvo casos de obesidad, pero sí reportó 17.003 casos de diabetes mellitus, afección ocasionada por el sobrepeso.

La investigación concluyó que el 93,2% de las mujeres y el 85,7% de hombres del Distrito Metropolitano sufren de sedentarismo. Mientras que entre 8 y 9 de cada 10 escolares puntúan a tener un modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento.

El Ministerio del Deporte cuenta con un proyecto denominado Ecuador Ejercítate, que busca promover las actividades físicas deportivas y recreativas en 274 puntos del país. La inversión de esta iniciativa es de 6'591.445,24 dólares y se ejecuta por medio de las federaciones deportivas provinciales o ligas cantonales del país.

Este proyecto tiene una meta primordial: motivar a la población a realizar actividad física para reducir el sedentarismo y mejorar su calidad de vida. Esto a través de sesiones de bailoterapia y aeróbicos, dirigidos por profesionales en todo el territorio nacional.

Los programas de actividad física extracurriculares en las instituciones educativas en el Cantón Montecristi no son comunes, por eso no existen eventos deportivos programado por las instituciones, tales como la semana deportiva en la cual los estudiantes compitan y realicen actividades de movimiento corporal, y no se tiene conocimiento de actividades físicas que les ayuden a las sociabilización para aplicarlos en su vida diría y cotidiana.

HISTORIA DE LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES.

Según ⁹ “en 1990 en Texas, se comenzaron a formar ligas oficiales de deportes extracurriculares, cuando la Universidad de Texas sintió la necesidad de servir al Estado de alguna manera. Por eso organizó a 28 escuelas en una liga en 1910 y ahora es la organización más grande de su tipo en el mundo, según su página web. Sin embargo, fue una decisión polémica en su momento, dado que algunos educadores consideraban que las actividades extracurriculares podrían ser una distracción para lo académico.

En las actividades se puede mencionar las siguientes:

- Aerotón
- Baile Masivo
- Olimpiadas Internas
- Cicleteada
- Torneo Interno de Natación
- Torneos de Fútbol y Baby fútbol, masculino yFemenino.
- Torneo interno de voleibol
- Torneo interno de básquetbol
- Torneos internos de tenis
- Torneos internos de tenis de mesa
- Corridas atléticas de Beauchef
- Simultáneas de Ajedrez
- Torneos de gimnasia aeróbica
- Exhibiciones de Artes Marciales”

ANTECEDENTES DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS.

⁹<http://www.ehowenespanol.com/actividades-deportivas-extracurriculares>

En el Colegio Humboldt de Venezuela, manifiestan que las actividades extracurriculares son aquellas que se realizan fuera del horario académico. Forman una parte muy importante de nuestro colegio y se pueden dividir en dos grandes grupos: deportivas y culturales.

Entre las actividades deportivas tenemos las disciplinas de atletismo, baloncesto, fútbol, gimnasia, Karate-Do, natación, voleibol y escalada deportiva, siendo el Colegio Humboldt uno de los pocos colegios en Caracas que cuenta con una pared de escalada en sus instalaciones. Entre las actividades culturales se encuentra la Coral, clases de música con profesores para más de 8 instrumentos diferentes y el teatro.

Adicionalmente se dictan clases de ajedrez, de pintura y tenemos un huerto escolar, el "Schulgarten Club", en donde los alumnos aprenden de una manera amena y activa sobre plantas, abono, temas ecológicos, reciclaje, etc.

A través de las actividades extracurriculares se fomentan el trabajo en equipo y se concientiza sobre la importancia de la perseverancia, para alcanzar una meta.

NORMAS PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DEPORTIVAS.

1. El alumno deberá estar inscrito formalmente en la actividad.
2. Los alumnos podrán inscribirse en máximo 2 actividades deportivas, exceptuando las 3 de los Juegos Alexander von Humboldt, que son natación, voleibol y atletismo.
3. Asistencia puntual y regular a los entrenamientos, según el horario acordado. En caso de no poder asistir por motivos de salud, deberá entregar constancia médica al entrenador.
4. Asistencia de carácter obligatoria y puntual a los juegos, torneos y competencias programados, siempre y cuando el alumno haya asistido de manera regular a los entrenamientos.

5. Respetar y acatar las decisiones del personal técnico en todo momento.
6. Respetar al personal docente y a los compañeros.
7. Mantener un comportamiento ejemplar dentro de las instalaciones, usando un vocabulario apropiado y controlando las emociones en momentos de presión.
8. No ingerir alimentos durante los entrenamientos.
9. Si el alumno no puede o no desea asistir más a una actividad, deberá ser retirado formalmente, informando al respectivo entrenador o al Coordinador de Deportes.
10. Los representantes no deberán interrumpir a los entrenadores ni atletas durante las jornadas de trabajo. Mientras esperan deberán permanecer en la cantina.

En la Universidad Privada Antenor Orrego de Perú (UPAO), que es una institución de servicios educativos del más alto nivel, busca cooperar en los esfuerzos colectivos del país y de la región; en participar para la realización de los objetivos de desarrollo que él merece.

También mantienen este formato sobre las actividades extracurriculares, que contemplan lo siguiente:

FÚTBOL.-

El desarrollo de taller comprende la preparación física, técnica y táctica de los alumnos con condiciones para practicar la disciplina deportiva de futbol, así como de las alumnas que practican fulbito, fútbol y futsal, con la finalidad de contar con integrantes de la selección de futbol **UPAO (Universidad Privada Antenor Orrego de Perú)** preparados para representar en torneos regionales, nacionales, a nivel universitario.

Responsable: Luis Vásquez, Director Técnico que se inició como técnico en el año 1973, en el reconocido equipo Atlético Trujillano, desde entonces, ha dirigido equipos tanto en la liga como en la modalidad profesional.

Tiene el mérito de haber ganado 3 Campeonatos Nacionales (1994 1998 y 2001) y 4 Campeonatos Regionales (2003 2005 2007 y 2009).

Horario: Lunes a Viernes: Mañanas: 08:00 am. a 04:45 pm.

Sábados: 08:30 am. a 12:30 pm.

Teléfono: 604444, anexo: 190

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EXTRACURRICULAR EN ESCOLARES DE 7 A 12 AÑOS DE BUCARAMANGA-COLOMBIA.

La actividad físico-deportiva extracurricular debe darse como complemento de la clase de educación física en los escolares y debe ser parte de una cultura de cuidado desde edades tempranas; este estudio determinó la prevalencia de las tales actividades realizadas por escolares de 7 a 12 años, en donde conocer su frecuencia permite el posterior desarrollo de recomendaciones que representa beneficio para la salud del niño.

Se utilizó una metodología observacional, descriptiva de corte transversal en 122 niños de dos colegios de Bucaramanga. El estudio puso de manifiesto que casi el 60% de los escolares no practican actividades físico-deportivas, estas no cumplen con la frecuencia semanal recomendada para lograr el efecto benéfico del ejercicio para la salud.

En Colombia, la clase de educación física prevalece como elemento fundamental dentro del plan curricular en la educación primaria, existen algunas instituciones que además utilizan la pausa escolar para promover el movimiento corporal, que ayude a aumentar el nivel de actividad física de los niños y, de alguna manera refuerza el gusto por el ejercicio, la recreación y el deporte.

La clase de educación física es tal vez la única oportunidad que tiene el niño en este momento de realizar actividad física. Casi el 60% de los escolares evaluados son

inactivos físicos, prevaleciendo en ellos conductas sedentarias como ver televisión, uso de videojuegos y computadora durante su tiempo libre.

La frecuencia con que se realiza la actividad físico-deportiva extracurricular no se está dando, según la recomendación, de tres veces por semana como mínimo, es decir que las instituciones educativas dentro de la programación de sus actividades no están teniendo en cuenta este principio importante en la prescripción de la actividad física en el niño.

La duración de la sesión dentro de las actividades físico-deportivas extracurriculares es lo suficiente como para cumplir con el tiempo recomendado para cada sesión., sin embargo es de anotar que la actividad físico-deportiva curricular y extracurricular carece de formas lúdicas y recreativas de intervención, su enfoque se centra en práctica de deportes tradicionales.

En el Ecuador algunas instituciones educativas mantienen actividades deportivas extracurriculares; tal es el caso del Colegio Alemán de Quito, quienes mantienen actividades deportivas extracurriculares en diversas disciplinas deportivas, tales como: natación, voleibol, baloncesto, balonmano, escalada, gimnasia olímpica y rítmica, coro, teatro, juegos de mesa, baile moderno y folklórico y fútbol.

En el fútbol, se busca que a través del aprendizaje de la técnica del fútbol podemos trabajar en equipo y querer más este hermoso deporte.

INDICACIONES GENERALES DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES DEL COLEGIO ALEMÁN DE QUITO.

1. Los alumnos no están obligados a participar en las extracurriculares de la tarde, pero una vez inscritos tienen la obligación de asistir todo el Quimestre.
2. El horario es de 14.30 – 16.00 horas.

3. Las actividades extracurriculares comienzan el 15.09.14. En la semana del 22.09.14 – 26.09.14 los niños deben inscribirse en el curso directamente con el profesor. Una vez inscritos no se aceptan cambios.
4. Los mismos niños pueden escoger su actividad preferida. Si una actividad está llena, el profesor puede escoger la mitad del curso con “talentos”. En segundo lugar, serán considerados los que no han tomado antes el curso. Las últimas plazas serán sorteadas.
5. Todos los que no pudieron ingresar a un curso, deben buscar inmediatamente otra actividad e inscribirse en ella.
6. No existe ningún derecho a un curso en particular.
7. Dentro de max. 10 días, un email informará automáticamente a los padres sobre la participación del alumno y sus actividades escogidas. Si usted no está de acuerdo con la actividad elegida por su hijo/a, por favor póngase en contacto directamente con Coordinación: Sra. Andrea Kundt.
8. El profesor informará oportunamente sobre los detalles de organización.
9. Para el transporte a las 16:00 horas, por favor póngase en contacto con dos días de anticipación con el Sr. Estrella Ext.: 150.

Observación: Los cursos sólo se abrirán con una demanda suficiente de niños.

Andrea Kundt E- Mail: andrea.kundt@caq.edu.ec o Tel.: 3560123 Ext. 137.

6. JUSTIFICACIÓN

En los últimos años se ha podido observar las grandes deficiencias que tienen los educandos al no contar regularmente con un profesional de la educación física que los motive, oriente, guíe y planifique un programa de actividad física extracurricular que contribuya a la formación cognoscitiva y física después de la jornada normal académica que mediante este contribuya a adquirir estilos de vida saludables lo que

en su momento va a reducir el estrés, dormir mejor, aumentar su rendimiento académico, mejorar la condición física y favorecer su estado de salud, este programa se realiza por la falta de actividad física en los educando lo que ocasiona serias enfermedades que deterioran el estado de salud.

Todo ser humano tiene derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental que le permita vivir dignamente. Sin embargo, no en todas las escuelas existen los medios necesarios para garantizar plenamente este derecho. En las escuelas de básica general es imprescindible colaborar con el crecimiento humano, es decir brindar a los niños/as y adolescentes el desarrollo de la cultura física recreativa, por cuanto éste a más de ser instrumento de educación, es la base para gozar de salud, el mismo que se le considera un elemento de apoyo de la producción y productividad, es un vehículo de hacer y mantener relaciones humanas.

El deporte en la actualidad nos lleva a reflexionar sobre la importancia que ha ido adquiriendo en la vida diaria, tanto a nivel de recreación como de búsqueda de salud.¹⁰El deporte y las actividades recreativas de tiempo libre constituyen en las personas una práctica relacionada con la ocupación activa del ocio, la salud, la realización laboral. Cada vez es más aceptado el esquema de que la actividad física es un símbolo de salud que tiende a disminuir factores de riesgo.

También se debe resaltar la real importancia de la relación "ejercicio físico bienestar psicológico", destacando que un ejercicio físico, libera mayor cantidad de endorfina por parte del cerebro, hipófisis y otros tejidos que reducen las sensaciones de dolor y producen estados de euforia y bienestar.

Es probable que una mejora en el bienestar que sigue al ejercicio físico sea a partir de una combinación de mecanismos fisiológicos y psicológicos. Destacamos que cuanto

¹⁰Lic. Mendoza, Neilly, Valencia, julio 2010

mayor es el número total de sesiones de ejercicios mayores son los beneficios psíquicos y psicológicos.¹¹

Los programas de deporte son considerados como un aliciente, tomando en cuenta que estos programas deben ser adecuados a la edad y capacidades de cada uno de las personas así como también de la preferencia que estos manifiesten sobre las actividades deportivas y recreativas a ejecutarse.

Por lo antes dicho en el Plan del Buen Vivir (PBV) Objetivo 3.- Mejorar la calidad de vida de la población, y su política 3.7 “Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población”.¹²

Esta propuesta tiene como fin que en las instituciones educativas opten otras medidas para la realización de actividades físicas deportivas y recreativas en sus educandos para que en el futuro exista una población más activa y sana. Por todo lo antes dicho el proyecto se justifica realizarlo.

7. BENEFICIARIOS

Los beneficiarios directos son los estudiantes de décimo año de la escuela Pedro Moncayo # 82 (21 estudiantes) ya que ellos son los principales protagonistas adquiriendo estilos de vidas saludables y consiguientes mejorando su salud.

Los beneficiarios indirectos la familia de los estudiantes, los docentes, autoridades contando con hijos(as) y estudiantes más activos y productivos académicamente.

8. PROYECTOS RELACIONADOS Y/O COMPLEMENTARIOS

- Cursos vacacionales deportivos invernales que se realizan en la cabecera cantonal

¹¹ Farfán y Ostos (2002)

¹²Plan del Buen Vivir

9. OBJETIVOS

9.1 OBJETIVO DE DESARROLLO

Fomentar la actividad física extracurricular en la Institución Educativa Pedro Moncayo No 82 del Cantón Montecristi.

9.2 OBJETIVO GENERAL

Diseñar y aplicar el programa de actividad física extracurricular para los alumnos de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del Cantón Montecristi.

9.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Motivar al aprovechamiento óptimo del tiempo libre de los estudiantes a través de actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas extracurriculares.
- Lograr que los padres de familia y la comunidad apoyen la práctica de la actividad física deportivas, recreativas y lúdicas extracurriculares.
- Presentar este documento a la escuela Pedro Moncayo #82

10. METAS

- Que el 90% de los estudiantes del décimo años de E.G.B practiquen actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas extracurriculares.
- Lograr que el 70 % de los padres de familias apoyen a sus hijos a la práctica de actividad física.

- Documento listo y entregado a las autoridades de la escuela Pedro Moncayo # 82.
- Difundir el 100% la práctica de actividad física en la comuna de los bajos afuera del Cantón Montecristi.

11. ACTIVIDADES

A continuación se ejemplifica las actividades que se desarrollaron en la programación, conjuntamente con las fases del programa de actividad física extracurricular para los alumnos de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del Cantón Montecristi.

I FASE:

- Conversar con los directivos de las escuelas
- Conversar y evaluar (encuesta) a los docentes del décimo año de E.G.B acerca de los beneficios de actividad física.
- Motivar a los estudiantes del décimo año de E.G.B para que sean partícipe del programa físico.
- Elaborar fichas de los estudiantes
- Charla de estilo de vida a los estudiantes
- Tomar peso y talla, valoración de IMC (**forma parte de la ficha**)
- Practicar deportes recreativos y lúdicos.
- Evaluar periódicamente

II FASE

- Conversar con los padres de familias de los estudiantes del décimo año de E.G.B

- Charla de Nutrición
 - Bebidas hidratantes y energizantes
 - Consumo de calorías.
 - Beneficios y complicaciones
- - Practicar actividades físicas deportivas, recreativas y lúdicas.
- Observación diaria de las actividades físicas

III FASE

- Practicar actividades recreativas y lúdicas.
- Practicar Deportes(Fútbol, básquet)
- Observación de actividades diarias

11.1 PROGRAMACIÓN

1. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

RESISTENCIA:

Es la capacidad que nos permite realizar esfuerzos prolongados durante el mayor tiempo posible.

Actividad realizada:

- Caminata
- Trote
- Carrera continua

FUERZA:

Es la capacidad que nos permite vencer una resistencia, o contrarrestarla con la acción de nuestro musculo.

Actividad realizada:

- Multi-saltos con la cuerda y vallas caseras.
- Subir y bajar escaleras

- Abdominales
- Subir peldaños o lomas

VELOCIDAD:

Es la capacidad que nos permite realizar desplazamientos o movimientos en el menor tiempo posible.

Actividad realizada:

- Carrera de relevos con distancia cortas y largas
- Persecuciones

FLEXIBILIDAD:

Es la capacidad que nos permite realizar movimientos de cualquier parte de nuestro cuerpo con la mayor amplitud posible.

Actividad realizada:

➤ **Cuello**

1. Ponte de pie y alinea los pies con el ancho de los hombros.
2. Inclina la cabeza hacia adelante y apoya la mano derecha sobre ella.
3. Presiona suavemente la cabeza hacia abajo y luego hacia la derecha. Debes sentir que el lado izquierdo del cuello se estira.
4. Mantén la posición durante 15 segundos.
5. Cambia de mano y repite el ejercicio, inclinando la cabeza hacia el lado contrario.

➤ **Hombros**

1. Ponte de pie y alinea los pies con el ancho de los hombros.
2. Cruza el brazo derecho sobre el pecho y presiónalo levemente con la mano izquierda.
3. Mantén la posición durante 15 segundos.
4. Cambia de mano y repite el ejercicio.

➤ **Tríceps**

1. Ponte de pie y alinea los pies con el ancho de los hombros.
2. Levanta el brazo derecho, flexiona el codo y apoya la mano sobre la espalda.
3. Coloca la mano izquierda sobre el codo derecho para mantener la postura.
4. Mantén la posición durante 15 segundos.

➤ **Cuádriceps**

1. Extiende el brazo izquierdo y apoya la mano sobre la pared.
2. Flexiona la rodilla derecha hacia atrás y sujeta el tobillo con la mano derecha.
3. Presiona el pie hacia tus nalgas.
4. Mantén la columna recta y permanece en esta posición durante 30 segundos.
5. Cambia de pierna y repite el ejercicio.

Cambia de brazo y repite el ejercicio.

➤ **Gemelos**

1. Acuéstate boca arriba y levanta la pierna derecha con la rodilla levemente flexionada.
2. Sujeta la pierna, colocando las manos en la parte posterior del muslo.
3. Ejerce presión hasta que tu pierna forme un ángulo de 90° con el piso.
4. Mantén tu columna recta sobre el suelo, los ojos mirando hacia arriba y quédate en esta posición durante 30 segundos.

➤ **Espalda baja**

1. Acuéstate boca arriba y lleva la pierna derecha hacia el pecho.
2. Sujeta la pierna justo por arriba de la rodilla y llévala hacia el tronco.
3. Mantén la columna recta, los ojos mirando hacia arriba y quédate en esta posición durante 30 segundos.
4. Cambia de pierna y repite el ejercicio.

➤ **Ingle**

1. Siéntate sobre el suelo con la columna recta.
2. Flexiona las piernas de modo que puedas juntar las plantas de los pies. Las rodillas deben quedar en el aire.
3. Presiona los pies, apoyando una mano en cada uno.

4. Desciende las rodillas hacia el suelo y mantén la postura durante 30 segundos.

➤ **Aductores**



Abre las piernas el doble de ancho de los hombros, coloca el peso sobre una pierna al tiempo que doblas esa rodilla como si fueras a sentarte. La pierna contraria debe quedar estirada. Luego cambia de pierna.

➤ **Isquiotibiales**



Sentado debes dejar una pierna estirada y doblar la otra para mantener el equilibrio; inclínate hacia adelante tratando de llevar el pecho hacia las rodillas y tocar los dedos del pie. Cambia la posición de las piernas

2. ACTIVIDADES RECREATIVAS:

➤ **Juego trata de moverme**

En parejas uno se coloca detrás del compañero y a la orden del profesor va a empujar con toda su fuerza al compañero colocando sus brazos sobre la espalda de la pareja.

- **Juego de integración:** (Trotar a la señal del profesor y agruparse de a 2, 4, 6, etc)
- Trotar formando filas hileras y distintas figuras geométricas. (circulo, cuadrado, triángulos, etc.)
- Trotar en hilera formando números y letras etc
- Trotar en hileras zigzagueando entre sus compañeros
- Trotar en hileras, grupo numerado el profesor dice un número y el alumno pasa al primer lugar
- En hileras saltando por encima de sus compañeros.

- Excursión al cerro Montecristi
- **Ladrones y policías**
Se divide en dos grupos de igual número de integrantes, un grupo hace de ladrones y el otro de policía a la señal del profesor los policías cogen a los ladrones el juego termina cuando sean atrapados todos los ladrones.
- **Gana puesto**
Se realiza un círculo con todos los integrantes, uno de ellos que fuera, a la señal del profesor el que queda afuera comienza a dar vuelta alrededor del círculo, en el momento que toda la cabeza de unos de los integrantes del círculo este deberá correr en sentido contrario hasta llegar al puesto que quedo vacío, quien llega de ultimo repite el juego.
- **El espejo**
Consiste en imitar los movimientos que realiza su compañero.

3. **DEPORTES**

FÚTBOL

- Conducción con el borde interno e externo
- Juego pre-deportivo “bota balones”
- Pases cortos y largos
- Remate al arco
- Conducción y remate
- Conducción pases y remate
- Encuentro o enfrentamiento 1x1: 2x2: 3x3: 4x4:5x5 etc.

BÁSQUET

- Drible con la mano derecha e izquierda y en diferentes direcciones
- Pases
- Lanzamiento
- Combinación de ejercicios (drible, pases y lanzamiento)
- Encuentro o enfrentamiento 1x1: 2x2: 3x3: 4x4:5x5 etc.

CAPÍTULO IV

4 EVALUACION DE LOS RESULTADOS

PLANIFICACIÓN ENERO			
Programa de actividad física extracurricular dirigido a los alumnos de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del Cantón Montecristi.			
OBJETIVO: conocer las medidas antropométricas básicas para saber el peso ideal de acuerdo a su talla y peso para Incentivar a los alumnos a realizar actividades físicas recreativas y así mejorar sus estilos de vida.			
Actividades	Recursos		Observaciones
	Humano	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Charla de estilo de vida ▪ toma del peso y la estatura ▪ actividad recreativa <ul style="list-style-type: none"> -juego trata de moverme -juego de integración -gana puesto -estiramiento ▪ fútbol <ul style="list-style-type: none"> -conducción del balón con el borde interno y externo -juego pre-deportivo “bota balones” -conducción del balón en zic-zac, entre conos etc. -enfrentamiento 1x1:2x2 -estiramiento ▪ básquet <ul style="list-style-type: none"> -drible con la mano derecha e izquierda -drible entre conos en diferentes direcciones -enfrentamiento 1x1: 2x2 -estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> - estudiantes -autor del proyecto 	<ul style="list-style-type: none"> -bascula -tallímetro -agua -espacio físico -cancha de uso múltiple -pito -cronometro -conos -platillos -balones de fútbol, básquet 	

PLANIFICACIÓN FEBRERO

Programa de actividad física extracurricular dirigido a los alumnos de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del Cantón Montecristi.

OBJETIVO: Aplicar actividades físicas recreativas y deportivas para fomentar estilos de vidas saludables a partir del conocimiento adquirido para su aplicación y utilización en su vida diaria.

Actividades	Recursos		Observaciones
	Humano	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Charla de nutrición básica <ul style="list-style-type: none"> -consumo de calorías beneficios y complicaciones ▪ actividad recreativa <ul style="list-style-type: none"> -excursión al cerro Montecristi -Trotar formando filas hileras y distintas figuras geométricas. (Circulo, cuadrado, triángulos, etc.) -Trotar en hilera formando números y letras etc. -Trotar en hileras zigzagueando entre sus compañeros. -Trotar en hileras, grupo numerado el profesor dice un número y el alumno pasa al primer lugar. -En hileras saltando por encima de sus compañeros. -estiramiento ▪ futbol <ul style="list-style-type: none"> -Pases cortos y largos -Remate al arco -Conducción y remate -enfrentamiento 2x2: 3x3: 4x4 -estiramiento ▪ básquet <ul style="list-style-type: none"> -Pases -Lanzamiento 	<ul style="list-style-type: none"> - estudiantes -autor del proyecto 	<ul style="list-style-type: none"> -agua -equipamiento para escalar el cerro de Montecristi. -espacio físico -cancha de uso múltiple -pito -cronometro -conos -platillos -balones de fútbol, básquet 	

-enfrentamiento 2x2: 3x3 -estiramiento			
---	--	--	--

PLANIFICACIÓN MARZO			
Programa de actividad física extracurricular dirigido a los alumnos de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del Cantón Montecristi.			
OBJETIVO: Aplicar actividades físicas recreativas y deportivas para fomentar estilos de vidas saludables a partir del conocimiento adquirido para su aplicación y utilización en su vida diaria.			
Actividades	Recursos		Observaciones
	Humano	Materiales	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ actividad recreativa <ul style="list-style-type: none"> -juego Ladrones y policías -carrera continua -caminata -juego Gana puesto -Juego El espejo -estiramiento ▪ futbol <ul style="list-style-type: none"> -Conducción y remate -juegos pre-deportivos -Conducción pases y remate -Encuentro o enfrentamiento 1x1: 4x4:5x5 etc. -estiramiento ▪ básquet <ul style="list-style-type: none"> -Combinación de ejercicios (drible, pases y lanzamiento) -juegos pre-deportivos -enfrentamiento 4x4:5x5 etc. -estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> - estudiantes -autor del proyecto 	<ul style="list-style-type: none"> -agua -espacio físico -cancha de uso múltiple -pito -cronometro -conos -platillos -balones de fútbol, básquet 	

FICHA DE LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO

	NOMBRE	SEXO	EDAD	PESO (KG)	ESTATURA (CM)	IMC=P(kg)/T.(m ²)	VALORACION
1	ANCHUNDIA ANCHUNDIA IRINA DAYANA	M	14	51	159	20,17	Peso normal
2	CARRASCO BAILON JAZMIN JAMILETH	M	14	58	162	22,10	Peso normal
3	DIAZ ANCHUNDIA ANDREW STEVEN	M	15	46	153	19,65	Peso normal
4	FLORES ALVIA JORGE ALEXIS	M	15	53	167	19,00	Peso normal
5	FRANCO CARRASCO EDWIN JOSUE	M	14	58	170	20,07	Peso normal
6	GOMEZ FRANCO YADIRA STEFANIA	M	14	54	172	18,25	Peso normal
7	LAGE FRANCO JEAN PABLO	M	15	51	165	18,73	Peso normal
8	LOPEZ ANCHUNDIA ANTHONY JOAN	M	15	62	165	22,77	Peso normal
9	LOPEZ ANCHUNDIA JAMILETH MOSERRATE	F	14	45	161	17,36	Peso normal
10	LOPEZ ANCHUNDIA STALIN FABIAN	F	14	49	150	21,78	Peso normal
11	LOPEZ FLORES LIZ JULEISY	F	14	46	160	17,75	Peso normal
12	LOPEZ PALMA JOHANA PATRICIA	F	15	56	157	22,72	Sobre peso
13	MANTUANO ANCHUNDIA LILIANA ISABEL	F	14	59	160	22,76	Peso normal
14	MANTUANO ANCHUNDIA VIELKA JAMILETH	F	14	48	146	22,52	Peso normal
15	MANTUANO PALMA ANGGIE JULISSA	F	14	54	165	19,83	Peso normal
16	MIRANDA CONSTANTE GINGER MARIUXI	F	15	52	158	20,83	Peso normal
17	PALMA DELGADO MARIA JOSE	F	15	49	154	20,66	Peso normal
18	PESANTES LAGE CRUZ JACQUELINE	F	14	50	155	20,81	Peso normal
19	ROSADO PALMA MERCEDES STEFANIA	F	14	50	156	20,55	Peso normal
20	ULLON MACIA LIMBER YASMANY	F	15	65	158	26,04	Obesidad
21	ZAMBRANO ANCHUNDIA KELVIN ALEXANDER	F	14	52	155	21,64	Peso normal

Fuente: Ficha de los alumnos del décimo año de la Escuela Pedro Moncayo #82
Elaborado por autor de tesis

INFORME

Según la ficha de los estudiantes del décimo año y la valoración de tabla 1 del anexo 4, la mayor parte de los estudiantes que participaron en el programa de actividad física deportiva extracurricular tiene un peso normal, a excepción de dos estudiantes la cual se puede apreciar que están con sobre peso y obesidad, es una gran oportunidad mediante este tipo de programa para que los estudiantes conozcan la realidad de su índice de masa corporal e incluyan en sus rutinas diarias actividades físicas ya sea deportiva, lúdica o recreativa para que mejoren o mantengan en equilibrio de su peso corporal de acuerdo a su estatura y por consiguiente evitar patologías ocasionada por el sedentarismo.

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE DÉCIMO AÑO
DE LA ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI**

REGISTRO DE PARTICIPACIÓN					
ACTIVIDAD/PLANIFICACIÓN	N.- PARTICIPANTES	% DE PARTICIPANTES	DIAS DE LAS SEMANA TRABAJADA	HORARIO	LUGAR DE TRABAJO
PLANIFICACIÓN DE ENERO	21	100%	martes, jueves y viernes	16:00 a 18:00	*Cancha múltiple de la escuela Pedro Moncayo #82 *cancha múltiple del Bajo del Pechiche *cancha múltiple frente a la plaza cívica del Bajo de Afuera
PLANIFICACIÓN DE FEBRERO	21	100%	martes, jueves y viernes	16:00 a 18:00	*Cancha múltiple de la escuela Pedro Moncayo #82 *cerro de Montecristi *cancha múltiple del Bajo del Pechiche *cancha múltiple frente a la plaza cívica del Bajo de Afuera
PLANIFICACIÓN DE MARZO	21	100%	martes, jueves y viernes	16:00 a 18:00	*Cancha múltiple de la escuela Pedro Moncayo #82 *cancha múltiple del Bajo del Pechiche *cancha múltiple frente a la plaza cívica del Bajo de Afuera

Fuente: Ficha de los alumnos del décimo año de la Escuela Pedro Moncayo #82
Elaborado por autor de tesis

INFORME

Las actividades planificadas en los meses de enero, febrero y marzo trajeron consigo una participación total de los estudiantes de décimo año ya que estas actividades fueron del agrado de los participantes, realizando una actividad previa durante todo el programa de actividad física como el calentamiento en la cual se realizó movimientos articulares, movilidad general y estiramiento para así preparar al cuerpo y aplicar las actividades esenciales o específicas indicadas en el programa de actividad física extracurricular la cual se manifiesta en las páginas 96,97,98,99,100,101 y su respectiva planificación la cual consta en las páginas 102,103,104, consecuentemente una vez realizadas las actividades manifestadas se procedió a realizar el respectivo periodo de vuelta a la calma a través del estiramiento y la elongación de cada sesión, las actividades extracurriculares fueron practicadas y realizadas en distintos lugares como se refleja en la página 106, tres días a la semana en un horario de 16:00 a 18:00, cabe recalcar que se realizaron actividades de excursión al cerro Montecristi en la cual la duración se prolongó, caminatas en la cual se notó una satisfacción de los participantes debido a que no lo hacían por competir si no porque mediante un conocimiento previo la cual se impartió se dieron a conocer los beneficios que trae consigo la práctica de este tipo de actividad física, por consiguiente la participación a este programa fue muy satisfactoria, debido a que este tipo de programas en las instituciones educativas da apertura, propone e induce a los estudiantes a incluir en su rutina diaria la práctica de actividad física de su agrado en sus tiempos libres para que mediante estas actividades físicas los alumnos mejoren su capacidad física, salud, capacidad académica y social para que aporten de manera significativa a su familia y sociedad.

12. INDICADORES DE RESULTADOS ALCANZADOS: CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS.

INDICADORES		
CUANTITATIVOS (Esperados)	CUALITATIVOS	ALCANZADOS
Genera la participación masiva de un 90% de los estudiantes del décimo año de E.G.B en las prácticas deportivas recreativas y lúdicas extracurricular generando una participación activa dentro de las aulas de clases.	Contribuye a la participación de los estudiantes del décimo año de E.G.B en las prácticas deportivas recreativas y lúdicas generando una participación activa dentro de los salones de clases, mostrándose contentos e ilusionados.	Generó la participación masiva de un 90% de los estudiantes del décimo año de E.G.B en las practicas deportiva recreativa y lúdicas extracurricular.
Promueve la actividad física, para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes del décimo año de E.G.B en un 90%; a través de las actividades deportivas, recreativas y lúdicas extracurricular	Fomenta estilos de vidas saludables a través actividades físicas deportivas, recreativas y lúdicas extracurricular	Promovió la actividad física, para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes del décimo año de E.G.B en un 100%; a través de las actividades deportivas, recreativas y lúdicas extracurricular
Promueve el aprovechamiento óptimo del tiempo libre en un 90% de los estudiantes a través actividades deportivas, recreativas y lúdicas en él establecimiento educativo y fuera del mismo.	Ejecuta las actividades deportivas, recreativas y lúdicas extracurriculares en sus tiempos libres	Promovió el aprovechamiento óptimo del tiempo libre en un 80% de los estudiantes a través de actividades deportivas, recreativas y lúdicas en él establecimiento educativo y fuera del mismo.
Sociabiliza en un 70% la práctica de actividades físicas con los miembros de su hogar.	Motiva a los miembros de su hogar a la práctica de actividad física a través de los resultados alcanzando	Sociabilizó en un 60% la práctica de actividades físicas con los miembros de su hogar.

13. IMPACTO AMBIENTAL

Categoría 1: Proyectos beneficiosos que producirán una evidente mejora al medio ambiente, por lo que no requieren un estudio de impacto ambiental.(senplades)

14. INVERSIÓN TOTAL DEL PROYECTO

COMPONENTES/ RUBROS	FUENTES DE FINANCIAMIENTO (dólares)						TOTAL
	Externas		Internas				
	Crédito	Cooperación	Crédito	Fiscales	Autogestión	A. comunidad	
<ul style="list-style-type: none"> • Conversar con los directivos de las escuelas • evaluar y Conversar con los docentes del décimo año de E.G.B acerca de los beneficios de actividad física. • Motivar a los estudiantes del décimo año de E.G.B para que sean partícipe del programa físico. • Elaborar fichas de los estudiantes • Tomar peso y talla, valoración de IMC (forma parte de la ficha) • Charla de estilo de vida • Practicar deportes recreativos y lúdicos. • Evaluar periódicamente 					100,00		100
<ul style="list-style-type: none"> • Conversar con los padres de familias de los estudiantes del décimo año de E.G.B • Charla de Nutrición Bebidas hidratantes y energizantes Consumo de calorías. Beneficios y complicaciones • Practicar actividades físicas deportivas, recreativas y lúdicas. • Observación diaria de las actividades físicas • Evaluar periódicamente 					200,00		200,00
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar actividades recreativas y lúdicas. • Practicar Deportes(fútbol, básquet) • Observación diaria de las actividades físicas 					200.00		200,00
TOTAL							500,00

15. CRONOGRAMA VALORADO DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Programación valorada (dólares)			
	Período 1 Enero 2015	Período 2 Febr. 2015	Período 3 Marzo 2015	TOTAL
<ul style="list-style-type: none"> • Conversar con los directivos de las escuelas • evaluar y Conversar con los docentes del décimo año de E.G.B acerca de los beneficios de actividad física. • Motivar a los estudiantes del décimo año de E.G.B para que sean partícipe del programa físico. • Elaborar fichas de los estudiantes • Tomar peso y talla, valoración de IMC (forma parte de la ficha) • Charla de estilo de vida • Practicar deportes recreativos y lúdicos. • Evaluar periódicamente 	100,00			100,00
<ul style="list-style-type: none"> • Conversar con los padres de familias de los estudiantes del décimo año de E.G.B • Elaborar la planificación del programa de actividad física de acuerdo a los resultados de la fase I • Realizar Taller de Nutrición Bebidas hidratantes y energizantes Consumo de calorías. Beneficios y complicaciones • Practicar actividades físicas deportivas, recreativas y lúdicas.(excursión al cerro Montecristi) • Observación diaria de las actividades físicas • Evaluar periódicamente 		200,00		200,00
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar actividades recreativas y lúdicas. • Practicar Deportes(fútbol, básquet) • Observaciones diarias de las actividades físicas 			200,00	200,00
TOTAL				500,00

16. DURACIÓN DEL PROYECTO Y VIDA ÚTIL

El Programa de actividad física extracurricular dirigido a los alumnos de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” tiene una duración de seis meses el cual se puede extender indefinidamente.

COMPROBACIÓN DE OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover el programa de actividad física para fomentar estilos de vidas saludables en los alumnos de décimo año de la escuela “Pedro Moncayo #82” del Cantón Montecristi. Este objetivo se lo comprobó mediante los resultados del 100% y 32% de la encuesta aplicadas a los estudiantes del décimo año, de acuerdo con la tabla y grafico # 7 y 8

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Objetivo n° 1, diagnosticar los estilos de vida de los(as) alumnos(as) del décimo año de la Escuela de educación básica “Pedro Moncayo #82. Este objetivo se comprobó con el 80% de la encuesta aplicada a los estudiantes del décimo año, el 60% a los docentes, 51% y 80% de las encuesta aplicada a los padre de familia de acuerdo con la tabla y grafico # 10, 20, 23, 30
- Objetivo n° 2, incentivar y promover la participación de los(as) alumnos(as) en actividades físicas, deportivas y recreativas. Este objetivo se comprobó con el 77% de la encuesta aplica a los docentes y el 60% de la encuesta aplicas a los padres de familia de acuerdo a la tabla y grafico # 12 y 22
- Objetivo n° 3, Elaborar y aplicar un programa de actividad física para los(as) alumnos(as) de décimo año de la Escuela de educación básica “Pedro Moncayo #82”.Este objetivo se comprobó con el 36%, 29%, de la encuesta aplicada a los estudiantes del décimo año y el 51%, 32% y 32% de la encuesta aplicadas a los padres de familia de acuerdo con la tabla y grafico # 3, 4, 23, 24 y 28

CONCLUSIONES

1. Se concluye que los estudiantes del décimo año de E.G.B. de la escuela Pedro Moncayo #82 tienen los siguientes estilos de vidas como son: practicar deportes, juegos recreativos, estudiar, ejercicios aeróbicos, mirar programas de televisión y juegos electrónicos.
2. Se concluye que la fundamentación teórica investigada sirvió para conocer las bases principales para la aplicación del programa de actividad física lo que conlleva a mejorar la calidad de vida.
3. Al inicio del proceso la incidencia de práctica de actividad física en los estudiantes era poco frecuente, consiguientemente al aplicar el programa de actividad física extracurricular se observó un incremento, debido a que la planificación y metodología fue adoptada por el grupo de estudiantes.
4. Se elaboró y ejecutó el programa de actividad física extracurricular teniendo una acogida exitosa de parte de los estudiantes y autoridad de la institución educativa.
5. El programa de actividad física extracurricular dio la apertura a la integración e inclusión de los estudiantes para aplicar con éxito la planificación utilizada; los docentes, autoridad y padres de familias fueron facilitadores en este proceso del buen vivir.

RECOMENDACIONES

- 1.** Se recomienda a los directivos y docentes de la escuela Pedro Moncayo #82 que aplique el programa de actividad física deportiva a todos los alumnos(as) de la comunidad educativa de la institución.
- 2.** Realizar reuniones con los padres de familia para que permitan la integración de los niños(as) al programa de actividad física deportiva extracurricular.
- 3.** Incluir a los padres de familia a las actividades físicas extracurriculares.
- 4.** Promocionar el programa de actividad física deportiva extracurricular en otra institución educativa de la zona.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Bennasar, M., Campomar, M., Forcades, J., (2003) Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano.
- ❖ Casillas, H., (2010) Relación entre la actividad física y la obesidad en niños y jóvenes del nivel escolar en Puerto Rico. Proyecto de Investigación.
- ❖ Freundtl, A. R., Valencia, I. A., Guerra, M. A., Atienza, M. P., Núñez, C. P. & Torres, J. U., (2013). Características que debe tener un profesor de Educación Física. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd183/caracteristicas-que-debe-tener-un-profesor-de-educacion-fisica.htm>.
- ❖ Galdón, O., Gatica P., Gerona T., Jorge J., Lloret M., López del Amo F.,... Ventura C., (Ed.) (2002) Manual de educación física y deportes, técnicas y actividades prácticas. Barcelona: Editorial OCEANO.
- ❖ MARTÍN O., (1996) Manual práctico de Organización Deportiva. Gymnos. Madrid.
- ❖ Parra, F., (2011) “Implementación de la estrategia de escuelas promotoras de salud en la escuela Enrique López de influencia de la unidad de programas santa lucia. 2010-2011.” Riobamba.
- ❖ Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo – SENPLADES -*Construyendo un Estado Plurinacional e Intercultural.*, Recuperado de: <http://plan.senplades.gob.ec/fundamento2>
- ❖ Sivore, J., (2005) “*La enseñanza del handball*” Editorial EF y D Editores.

Páginas de internet:

- ❖ Definición de. (2008-2014). Definición de didáctica. Copyright. Recuperado de <http://definicion.de/didactica/#ixzz3DDN7GTZ3>
- ❖ Firman, G. (2012). Fisiología del Ejercicio Físico: Intermedicina. Argentina. Recuperado de http://www.intermedicina.com/Avances/Interes_General/AIG05.pdf.
- ❖ Ministerio de Educación del Ecuador. (2012). Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato. Recuperado de [http://Documents%20and%20Settings/Usuario/Mis%20documentos/Downloads/AC_Ed_Fisica_Basica%20\(1\).pdf](http://Documents%20and%20Settings/Usuario/Mis%20documentos/Downloads/AC_Ed_Fisica_Basica%20(1).pdf)
- ❖ 20 minutos. (2008, 23 de octubre). Dormir un mínimo de ocho horas, un mito desmontado por los investigadores. Bazaar. Semana. Recuperado del sitio web: [20 minutos.es](http://20minutos.es).
- ❖ Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. Montevideo- Uruguay. Recuperado de <http://www.cardiosalud.org>.
- ❖ Familia y Salud: padres y pediatras al cuidado de la infancia y adolescencia. Recuperado de <http://www.familiaysalud.es>
- ❖ Salud de altura. Recuperado de <http://www.saludealtura.com>

ANEXOS



ANEXO 1
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
ENCUESTA A ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO

Estimado Sr/Srta. estudiante: me encuentro realizando la siguiente investigación: LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA FOMENTAR ESTILOS DE VIDAS SALUDABLES EN LOS ALUMNOS DE 10° AÑO DE LA ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI; motivo para solicitarle muy respetuosamente su colaboración, respondiendo de la manera más veraz posible las siguientes preguntas. De antemano gracias por su apoyo.

1.- ¿Cree Ud. que al practicar actividades físicas se podrían evitar enfermedades provocadas por el sedentarismo en los adolescentes?

SI _____ NO _____

Si su respuesta es positiva, indique cuales:

2.- ¿Ud. practica en la escuela algún tipo de actividad física extracurricular?

SI _____ NO _____.

Si su respuesta es positiva, indique cuales:

3.-¿Con qué frecuencia realizas las actividades físicas extracurriculares?

Menos Tres días a la semana _____ tiempo en minutos _____

Tres días a la semana _____ tiempo en minutos _____

Más de tres días a la semana _____ tiempo en minutos _____

Todos los días _____ tiempo en minutos _____

4.- ¿De qué manera influiría la actividad física extracurricular en los adolescentes?

- Salud conocimientos y habilidades transferibles
- Estado físico Valores
- Conciencia social Trabajo en equipo

5.-¿En esta institución educativa, existen profesionales en educación física que orienten a la actividad física extracurricular de los estudiantes?

SI _____ NO _____

6.-¿En qué medida, considera usted que la actividad física, ayuda al adolescente a incrementar su autoestima?

Mucho _____

Poco _____

Nada _____

7.- ¿Considera usted que la actividad física reduce la tendencia a desarrollar comportamientos inadecuados, como: el consumo de drogas, alcohol, formación de pandillas, entre otros?

SI _____ NO _____

8.-¿Cuál/cuales de las actividades que a continuación se detallan Ud. practica?

Actividades	Días por semana	Minutos en tiempo.
Deportes		
Juegos recreativos		
Estudiar		
Ejercicios aeróbicos		
Mirar programas en Tv. o Juegos electrónicos		

9.- ¿los padres apoyan a sus hijos/as a la práctica de la actividad física extracurricular?

Mucho _____

Poco _____

Nada _____

10.-¿considera Ud. que los alimentos que se expenden en el bar de la escuela son los adecuados?

SI _____ NO _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
ENCUESTA A DOCENTES DE DÉCIMO AÑO

Estimado Sr/Sra. docente: me encuentro realizando la siguiente investigación: LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA FOMENTAR ESTILOS DE VIDAS SALUDABLES EN LOS ALUMNOS DE 10º AÑO DE LA ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI; motivo para solicitarle muy respetuosamente su colaboración, respondiendo de la manera más veraz posible las siguientes preguntas. De antemano gracias por su apoyo.

1.- ¿Cree Ud. que al practicar actividades físicas se podrían evitar enfermedades provocadas por el sedentarismo en los adolescentes?

SI _____ NO _____

Si su respuesta es positiva, indique cuales:

2.- ¿Ud. en la escuela ayuda a masificar algún tipo de actividad física extracurricular?

SI _____ NO _____.

Si su respuesta es positiva, indique cuales:

3.-¿Con qué frecuencia los estudiantes realizan actividades físicas extracurriculares?

Menos Tres días a la semana _____ tiempo en minutos _____

Tres días a la semana _____ tiempo en minutos _____

Más de tres días a la semana _____ tiempo en minutos _____

Todos los días _____ tiempo en minutos _____

4.- ¿De qué manera influye la actividad física extracurricular en los adolescentes?

- Salud conocimientos y habilidades transferibles
- Estado físico Valores
- Conciencia social Trabajo en equipo

5.-¿En esta institución educativa, existen profesionales en educación física que orientan a los estudiantes a la actividad física extracurricular?

SI _____ NO _____

6- ¿En qué medida, considera usted que la actividad física, ayuda al adolescente a incrementar su autoestima?

Mucho _____

Poco _____

Nada _____

7.- ¿Considera usted que la actividad física reduce la tendencia a desarrollar comportamientos inadecuados, como: el consumo de drogas, alcohol, formación de pandillas, entre otros?

SI _____ NO _____

8.-¿Cuál/cuales de las actividades que a continuación se detallan Ud. considera que los estudiantes practican?

Actividades	Días por semana	Minutos en tiempo.
Deportes		
Juegos recreativos		
Estudiar		
Ejercicios aeróbicos		
Mirar programas en Tv. o Juegos electrónicos		

9.- ¿Cree Ud. que los padres apoyan a sus hijos/as a la práctica de la actividad física extracurricular?

Mucho _____

Poco _____

Nada _____

10.-¿considera Ud. que los alimentos que se expenden en el bar de la escuela son los adecuados?

SI _____ NO _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA DE DÉCIMO AÑO

Estimado Sr/Sra. Padre/madre de familia: me encuentro realizando la siguiente investigación: LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA FOMENTAR ESTILOS DE VIDAS SALUDABLES EN LOS ALUMNOS DE 10° AÑO DE LA ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI; motivo para solicitarle muy respetuosamente su colaboración, respondiendo de la manera más veraz posible las siguientes preguntas. De antemano gracias por su apoyo.

1.- ¿Cree Ud. que al practicar actividades físicas se podrían evitar enfermedades provocadas por el sedentarismo en los adolescentes?

SI _____ NO _____

Si su respuesta es positiva, indique cuales:

2.- ¿Ud. desde su hogar ayuda a masificar algún tipo de actividad física extracurricular?

SI _____ NO _____.

Si su respuesta es positiva, indique cuales:

3.-¿Con qué frecuencia su hijo/hija realiza(n) actividad(es) física(s) extracurriculares?

Menos Tres días a la semana _____ tiempo en minutos _____

Tres días a la semana _____ tiempo en minutos _____

Más de tres días a la semana _____ tiempo en minutos _____

Todos los días _____ tiempo en minutos _____

4.- ¿De qué manera influye la actividad física extracurricular en los adolescentes?

- Salud conocimientos y habilidades transferibles
- Estado físico Valores
- Conciencia social Trabajo en equipo

5.-¿En esta institución educativa, existen profesionales en educación física que orientan a los estudiantes a la actividad física extracurricular?

SI _____ NO _____

6.- ¿En qué medida, considera usted que la actividad física, ayuda al adolescente a incrementar su autoestima?

Mucho _____

Poco _____

Nada _____

7.- ¿Considera usted que la actividad física reduce la tendencia a desarrollar comportamientos inadecuados, como: el consumo de drogas, alcohol, formación de pandillas, entre otros?

SI _____ NO _____

8.-¿Cuál/cuales de las actividades que a continuación se detallan Ud. considera que sus hijos practican?

Actividades	Días por semana	Minutos en tiempo.
Deportes		
Juegos recreativos		
Estudiar		
Ejercicios aeróbicos		
Mirar programas en Tv. o Juegos electrónicos		

9.- ¿Considera Ud, que el apoyo brindado a sus hijos/as hacia la práctica de la actividad física extracurricular es:

Mucho _____

Poco _____

Nada _____

10.-¿Considera Ud. que los alimentos que consumen a diario sus hijos, en la escuela y en su hogar es lo adecuado?

SI _____ NO _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2

GLOSARIO:

Para el entendimiento de varios términos relacionados con el desarrollo de la presente investigación, se detallan y conceptualizan a continuación, las palabras más usuales que enmarcan el trabajo:

ADOLESCENCIA: Periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 y 12 años, y su finalización a los 19 o 20.

CALIDAD DE VIDA: es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es complejo, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, etc.

La calidad de vida se evalúa analizando cinco áreas diferentes. Bienestar físico (con conceptos como salud, seguridad física), bienestar material (haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, etc.), bienestar social (relaciones personales, amistades, familia, comunidad), desarrollo (productividad, contribución, educación) y bienestar emocional (autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad).

COMPORTAMIENTO: Es la manera de proceder que tienen las personas u organismos, en relación con su entorno o mundo de estímulos. El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten.

DIDÁCTICA: “estudio científico de la organización de las situaciones de aprendizaje que vive un estudiante o deportista para alcanzar un objetivo cognitivo, afectivo o motor determinado” (Manual de Educación física y Deportes, p.16)

DEPORTE: definido como la actividad física y mental que se encuentre caracterizada por ser lúcida y de carácter competitivo, enmarcado dentro de las disciplinas y las normas preestablecidas y que rezan en los reglamentos de todas las organizaciones nacionales e internacionales correspondientes, así mismo que se orienten en generar valores de carácter moral, cívico y social, que desarrolle a su vez fortalezas y habilidades que potencien al ser humano. (Currículo de educación física para la educación general básica y bachillerato, 2012)

EDUCACIÓN: Proceso multidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra, pues está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes.

EDUCACIÓN FÍSICA: Se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo; es decir, se aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar. Se busca, en definitiva, el desarrollo integral del individuo. (Manual de Educación física y Deportes, p.16)

ENFERMEDAD: Es, en términos generales, un proceso y, también, el estatus consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración perjudicial de su estado de salud. El estado o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores tanto intrínsecos como extrínsecos al organismo enfermo.

ENSEÑANZA: considerada como la actividad que se realiza en conjunto, a través de la interacción de los cuatro elementos básicos: uno o varios docentes, uno o varios alumnos, el objeto de conocimiento, y por último el entorno o mundo educativo que permite el contacto entre profesores y alumnos. La enseñanza es el proceso de transmisión de una serie de conocimientos, técnicas, normas, y/o habilidades, basado en diversos métodos, realizado a través de una serie de instituciones, y con el apoyo de una serie de materiales.

ESTILO DE VIDA: o forma de vida son expresiones que se designan, de una manera genérica, al estilo, forma o manera en que se entiende la vida, expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria, etc.), fundamentalmente en las costumbres o la vida cotidiana, pero también en la vivienda y el urbanismo, en la relación con los objetos y la posesión de bienes, en la relación con el entorno o en las relaciones interpersonales.

NIÑEZ: También llamada Infancia, es un término amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad.

METODOLOGÍA: conjunto de procedimientos racionales utilizados para alcanzar una gama de objetivos que rigen una investigación científica, una exposición doctrinal o tareas que requieran habilidades, conocimientos o cuidados específicos. Alternativamente puede definirse la metodología como el estudio o elección de un método pertinente para un determinado objetivo.

OBESIDAD: Enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal, se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción humana en el mundo.

RECREACIÓN: se refiere a toda actividad física que se desarrolle en el tiempo libre y que sea planificada, al punto de que sea considerada una terapia para el cuerpo y para la mente, buscando con ello un equilibrio biológico y social, en procura de una mejor tenencia de salud y de calidad de vida. (Currículo de educación física para la educación general básica y bachillerato, 2012)

ANEXO 3

Tabla No. 1

COMPETENCIAS PROFESIONALES DEL PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

INVESTIGAR	Propuestas Pedagógicas alternativas
	Una buena salud mental
	Procesos de investigación-acción- reflexión.
PLANIFICAR	Unidades didácticas
	Proyectos sociales educativos
	Formas de recreación y motivación
	Evaluación cognitiva, procedimental y actitudinal
	Procesos pedagógicos de aprendizaje
FACILITAR	La co-evaluación y autoevaluación
	Círculos de estudio
	La comunicación multidireccional
	El desarrollo del pensamiento
ORGANIZAR	Técnicamente la Gerencia en el aula
	Ambientes de recreación y motivación deportiva
	Compartir las clases de Cultura Física
	Dirigir el Entrenamiento Deportivo
	Los Instrumentos de evaluación
EJECUTAR	Procesos pedagógicos innovadores
	Promoción de libertad y desarrollo
	Destrezas, Valores y Análisis crítico
	Una Educación de calidad
	Trabajos interdisciplinarios
	Círculos de aprendizaje activo
EVALUAR	Permanentemente el proceso de enseñanza aprendizaje para la toma de decisiones
	La práctica educativa y deportiva como medio de retroalimentación
	Promoviendo la evaluación como un proceso
PROMOCIÓN SOCIAL	El desarrollo social comunitario
	El desarrollo emocional y afectivo estudiantil
	Rescatar los valores culturales de nuestra identidad nacional
	Despertar el interés por la práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

Fuente: Manual de Educación física y Deportes, 2002

Elaborado por: Autor del proyecto

Tabla No. 2
ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS

DEPORTE	CONCEPTO	CONTENIDOS	DETALLES
ATLETISMO	Considerado por muchos como el Rey de los Deportes, por ser el más ancestral y la base de los demás. Comprende un sinnúmero de actividades y destrezas básicas que provienen de gestos naturales en el ser humano, como correr, saltar, marchar o lanzar un objeto.	<ul style="list-style-type: none"> . Velocidad. . Medio fondo. . Fondo. . Vallas. . Obstáculos. . Marcha. . Relevos. . Saltos. . Lanzamientos 	El velocista utiliza zapatillas con clavos en la parte delantera para conseguir una salida más efectiva y un mejor agarre en la superficie de la pista durante la prueba.
NATACIÓN	Deporte individual basado en el dominio del medio acuático, y, en el que la técnica del desplazamiento resulta fundamental. Al nadar se desarrollan todas las cualidades físicas y se ejercita todo el cuerpo, por lo que se trata de un ejercicio muy completo.	<ul style="list-style-type: none"> . Crol. . Braza o pecho. . Espalda o dorso. . Mariposa. 	Para nadar se precisa un gorro, por motivos de higiene, y unas gafas, para evitar molestias en los ojos por el cloro.
GIMNASIA ARTÍSTICA	Conocida popularmente como gimnasia deportiva, se considera uno de los deportes fundamentales al estar directamente relacionada con las habilidades y las destrezas más básicas del hombre: saltos, giros, equilibrios, desplazamientos, rodamientos , etc. Se valora la belleza, la plasticidad, la elegancia y la perfección de los movimientos.	<ul style="list-style-type: none"> . Suelo o manos libres. . Barra de equilibrios. . Paralelas asimétricas. . Caballo de Salto. . Caballo con arcos. . Anillas . Barra fija 	Es necesario la utilización del talco para evitar la sudoración excesiva de las manos y facilitar un mayor agarre durante el ejercicio. Utiliza como técnica la acrobacia
JUDO	Deporte de lucha de origen japonés en el que dos oponentes (jodokas) intentan derribarse mutuamente mediante una serie de técnicas específicas en las que sólo está permitido la utilización de las extremidades y del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> . El dojo. . El judo gi y el saludo. . El Cinturón. . La posición del cuerpo o shisei. . El desplazamiento oshintai. . El desequilibrio o kuzushi. . Los katas. 	La indumentaria del judoka consiste en un pantalón y una casaca con cinturón, confeccionados con un tejido resistente para facilitar el agarre.
TENIS	Es un deporte con enormes posibilidades educativas y con el que se ponen en juego diversas habilidades motrices, por que su introducción en la programación escolar de educación física se vuelve muy interesante. Desarrolla contenidos del deporte de raqueta por excelencia.	<ul style="list-style-type: none"> . El terreno de juego. . La pelota y la raqueta. . Desarrollo del partido. . Los golpes y los pases. 	El instrumento de uso de este deporte es la raqueta. A la hora de elegir una raqueta hay que tener en cuenta su peso, la calidad del cordaje y la longitud de la empuñadura.
BALONCESTO (BASQUETBOL)	Es un deporte de equipo cuya finalidad es introducir la pelota en el arco contrario. En esta disciplina deportiva sólo se utilizan las manos, y, entre otras técnicas, se trabaja el bote, el pase, el tiro y el rebote.	<ul style="list-style-type: none"> . Aclarado. . Bloqueo ciego. . Corte. . Double stack. . Flotar. . Lado débil - lado fuerte. . Puerta atrás. . Trailer. . Transición. . Trap o atrape. . Hombre - balón 	los tableros están fabricados en un material transparente y de una sola pieza. Sus dimensiones son de 1,80m en horizontal, y 1,20m en vertical.
BALONMANO (HANDBALL)	Es un deporte de colaboración y oposición que se juega con las manos. Es ideal para la iniciación en los deportes colectivos, ya que sus gestos técnicos son sencillos y de rápido aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> . Central. . Extremos derecho e izquierdo. . Pivot. . Avanzado. . Exteriores o primeros. . Laterales o segundos. . Portero o arquero. . Laterales derecho e izquierdo. 	Teniendo en cuenta que el agarre de la pelota se la realiza con los dedos, sus dimensiones y peso varían en función de la edad de los participantes.

DEPORTE	CONCEPTO	CONTENIDOS	DETALLES
BEISBOL	Es un deporte cuya práctica se está difundiendo con mucha rapidéz en las escuelas. Sin embargo la mayoría de los educadores, al no poder disponer de los medios adecuados para enseñarlo, se hayan limitados a la hora de llevarlo a la práctica con los alumnos.	<ul style="list-style-type: none"> . El terreno de juego. . El gesto técnico del bateo. . Lanzar la pelota. . Atrapar la pelota con un guante. . Atrapar una pelota bateada. . Atrapar a media altura una pelota. . Golpe. 	El material necesario para el beisbol es el bate, la pelota y los guantes. También se puede recurrir a materiales alternativos o de fabricación propia.
FUTBOL	Deporte de ritmo e intensidad elevado. Es considerado el deporte rey en muchos países. Su regla más característica es la prohibición de que la pelota sea jugada con las manos. Salvo el portero en su área.	<ul style="list-style-type: none"> . El terreno de juego. . Las porterías. . La duración del partido. . Portero o arquero. . Defensa y centrocampista. . Defensa centrales marcadores. . Defensa libre y líbero. . Mediapunta o enganche. . Fallas directas. . Faltas indirectas. 	El balón debe cumplir con los requisitos que establece la federación internacional, y, al igual que las botas de tacos, está diseñado para conseguir efectividad y espectacularidad en el juego.
VOLEIBOL	Es un deporte de colaboración y oposición en donde los jugadores de cada equipo están separados por una red y no existe contacto físico entre ellos. Esto lo diferencia de resto de deportes de equipo.	<ul style="list-style-type: none"> . Seguridad. . La recepción del servicio. . Precisión 	Las pelotas están fabricadas de cuero natural con una cámara de caucho.

Fuente: Manual de educación física y deportes
Elaborador por: Autor del proyecto

DECÁLOGO DEL DEPORTE ESCOLAR

<p>1. El DEPORTE ESCOLAR forma parte de las actividades formativas del centro por lo que basa todas sus actuaciones en el PEC. El Coordinador Deportivo promoverá, entre todos los Estamentos del centro, la búsqueda de consensos para que todos trabajemos en la misma dirección</p>
<p>2. El objetivo principal del DEPORTE ESCOLAR será el Desarrollo Integral del Niño (cognitivo, afectivo y motriz). Para alcanzarlo los Educadores Deportivos se servirán de sus conocimientos psicológicos y pedagógicos así como de la competición y el entrenamiento.</p>
<p>3. La práctica deportiva deberá garantizar que no atenta contra la salud de los niños. Para ello todo participante deberá someterse a una exploración médica, que garantice que la práctica deportiva no atenta contra su salud. Así mismo durante la competición y el entrenamiento se fomentará la adquisición de hábitos de salud.</p>
<p>4. Los responsables del Deporte Escolar del centro y sus representantes, deberán garantizar que se hace todo lo posible para responder a los intereses y necesidades de los alumnos: lúdicas, relacionales y evolutivas.</p>
<p>5. El centro posibilitará la práctica deportiva de todos sus escolares en sus instalaciones. Se responsabilizará de la puesta en práctica y ejecución de programas deportivos en coordinación con todos los miembros de la comunidad educativa, haciéndose cargo de sus vertientes formativas, organizativas y administrativa.</p>
<p>6. Los Educadores Deportivos tendrán la responsabilidad máxima en los entrenamientos y la competición. Para ello se les exigirá tanto la planificación y organización de los mismos como que se conviertan en el ejemplo a seguir por los escolares. Su labor se complementará con las actuaciones de los padres y madres.</p>
<p>7. El Coordinador Deportivo fomentará y organizará, en coordinación con el centro, actividades que permitan a los escolares conocer y practicar las más variadas disciplinas deportivas, con el objeto de proporcionarle una educación deportiva lo más enriquecedora posible, dentro las posibilidades del contexto.</p>
<p>8. Las actividades deportivas servirán para fomentar el uso del Euskera (en caso de que el centro lo quiera), ya que refieren un marco ideal para asociar situaciones alegres y gratificantes con uno de los idiomas de la CAV, potenciando su uso en situaciones diferentes a las propiamente académicas.</p>
<p>9. El papel de los padres y madres será vital para que el proceso sea un éxito. La comunicación con el educador, la discusión y búsqueda de acuerdos en el centro sobre los valores que se quieren transmitir a sus hijos, las conductas que muestren en competiciones y entrenamientos, el apoyo logístico y en definitiva, el respeto y buen ánimo por la labor que desde el deporte se realiza en la formación de sus hijos, serán puntos clave para el conseguir el éxito.</p>
<p>10. Procurar alegría y placer en el marco de las relaciones humanas fundamentales con sus amigos y compañeros de clase. Para ello se buscará la realización del llamado “tercer tiempo” que puede ir desde un apretón de manos hasta la organización de un “hamaiketako” o de una comida fin de temporada entre todos los componentes del equipo o colegio, etc.</p>

Fuente: Manual práctico de Organización Deportiva

ANEXO 4

**Conversatorio con el director de la escuela Pedro
Moncayo # 82**



**Encuesta con el director de la escuela Pedro
Moncayo # 82**



Conversatorio con los docentes del décimo año de E.G.B



Encuesta a los docentes del décimo año de E.G.B



Encuestas a los estudiantes del décimo año de E.G.B



Charlas a los estudiantes del décimo año de



**Conversatorio con los padres de familia de los
estudiantes del décimo año de E.G.B**



**Encuestas a los padres de familia de los estudiantes del
décimo año de E.G.B**



Medidas antropométricas

Peso



Estatura



**Actividades recreativas y lúdicas con los
estudiantes del décimo año de E.G.B**

Juego “trata de moverme”



Juego de velocidad y relevo



Salto del canguro



Actividad recreativa “excursión al cerro de Montecristi”



Actividad física deportiva

Aeróbica "trote"



Recuperación y estiramiento



ACTIVIDAD DEPORTIVA “FUTBOL”

Fundamentos “conducción del balón y pases”



“estiramiento”



Encuentro deportivo



BÁSQUET

Fundamentos “pases”



Driblen



Encuentro deportivo



Observación de las actividades físicas “estiramiento”



ANEXO 4

FICHA 1

VALORACIÓN DEL I.M.C

Tabla 2. Distribución numérica del índice de masa corporal en función del grado de obesidad para los distintos grupos de edad

Edad (años)	Bajo peso		Normopeso		Sobrepeso		Obesidad	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
3	<13,0	<14,6	13,0-19,0	14,6-18,2	19,1-21,3	18,3-19,8	> 21,3	> 19,8
4	<13,4	<13,9	13,4-17,9	13,9-18,7	18,0-19,0	18,8-22,8	> 19,0	> 22,8
5	<14,5	<13,3	14,5-17,9	13,3-18,5	18,0-21,3	18,6-21,9	> 21,3	> 21,9
6	<14,4	<13,6	14,4-19,7	13,6-19,4	19,8-24,4	19,5-22,8	> 24,4	> 22,8
7	<13,7	<14,8	13,7-19,2	14,8-19,5	19,3-24,6	19,6-21,7	> 24,6	> 21,7
8	<14,1	<14,3	14,1-22,0	14,3-20,6	21,9-22,8	20,7-21,4	> 22,8	> 21,4
9	<15,1	<14,1	15,1-21,9	14,1-21,3	22,0-23,2	21,4-25,2	> 23,2	> 25,2
10	<14,8	<14,5	14,8-20,4	14,5-21,9	20,5-23,7	22,0-25,0	> 23,7	> 25,0
11	<15,4	<15,1	15,4-22,7	15,1-21,8	22,8-23,7	21,9-24,6	> 23,7	> 24,6
12	<16,3	<15,5	16,3-26,2	15,5-22,1	26,3-28,0	22,2-24,7	> 28,0	> 24,7
13	<16,4	<16,6	16,4-24,8	16,6-23,5	24,9-27,2	23,6-26,9	> 27,2	> 26,9
14	<16,8	<17,2	16,8-28,1	17,2-23,8	28,2-30,4	23,9-27,4	> 30,4	> 27,4
15	<16,7	<18,3	16,7-26,0	18,3-22,3	26,1-30,4	22,4-25,3	> 30,4	> 25,3
16	<17,7	<17,7	17,7-26,8	17,7-23,9	26,9-31,1	24,0-27,8	> 31,1	> 27,8
17	<18,1	<18,2	18,1-25,6	18,2-24,6	25,7-28,3	24,7-28,9	> 28,3	> 28,9
> 18	<18,1	<18,0	18,1-25,1	18,0-25,7	25,2-30,1	25,8-28,3	> 30,1	> 28,3

Fuente: http://www.pap.es/Empty/PAP/front/Articulos/Imprimir/_OrCjUxDG4cqGgSAci1KPVnP8z_LTiNpT6IK6U5Psix8
Elaborado por autor de tesis

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE DÉCIMO AÑO
DE LA ESCUELA “PEDRO MONCAYO #82” DEL CANTÓN MONTECRISTI**

FICHA (2) DE EVALUACIÓN (EJEMPLO)

PARTICIPACIÓN						
ACTIVIDAD		N.- PARTICIPANTES	MUY SASTIFACTORIO	SASTIFACORIO	POCO SASTIFACTORIO	NO SASTIFACTORIO
ACTIVIDAD FÍSICA – LÚDICA	Juego trata de moverme	21	X			
	Juego policía y ladrones	21	X			
	Quita puesto	21	X			
	Juego de relevo y velocidad	21	X			
	Juego Salto del canguro	21	X			
	Adivina el numero	21	X			
ACTIVIDAD FÍSICA - RECREATIVA	Excursión al cerro Montecristi	21	X			
ACTIVIDAD FÍSICA - DEPORTIVA	Fundamentos del futbol	21		X		
	Encuentro deportivo futbol	21	X			
	Fundamentos del básquet	21	X			
	Encuentro deportivo básquet	21	X			

Fuente: Ficha de los alumnos del décimo año de la Escuela Pedro Moncayo #82
Elaborado por autor de tes

INFORME

De acuerdo a las actividades realizadas en el programa de actividad física deportiva extracurricular aplicado a los alumnos del décimo año de E.G.B. de la Escuela Pedro Moncayo #82 del Cantón Montecristi, en la cual se realizaron las actividades antes mencionadas en el anexo 4, por consiguiente la participación a este programa fue muy satisfactoria, debido a que este tipo de programas en las instituciones educativas da apertura, propone e induce a los estudiantes a incluir en su rutina diaria la práctica de actividad física de su agrado en sus tiempos libres para que mediante a estas actividades físicas los alumnos mejoren su capacidad física, salud, capacidad académica y social para que aporten de manera significativa a su familia y sociedad.