



TESIS DE GRADO

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE MAGÍSTER EN DISEÑO Y EVALUACIÓN DE
MODELOS EDUCATIVOS**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA
MEJORAR EL PARADIGMA DEL BUEN VIVIR EN LOS
ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOHN F. KENNEDY DE
LA CIUDAD DE SALINAS**

MARCO VINICIO BONILLA CARRIÓN

DIRECTOR DE TESIS:

ING. ARNALDO CARRASCO MSC.

Guayaquil, Ecuador

Febrero 2013

DECLARACIÓN EXPRESA.

Del contenido del siguiente trabajo se responsabiliza el autor Lcdo. Marco Vinicio Bonilla Carrión, declara que este documento de investigación requisito indispensable para la obtención del título de Master en Diseño y evaluación de Modelos Educativos, es fruto de su trabajo y hasta donde sabe y cree, no contiene material previamente publicado o escrito por otras personas, ni material que de manera substancial haya sido aceptado.

Lcdo. Marco V. Bonilla C.

DEDICATORIA.

Dedico este proyecto y toda mi carrera universitaria a todas las niñas y todos los niños y adolescentes por ser quienes han inspirado y hecho posible la realización de este trabajo.

A mi familia: mi esposa y mis hijos, por ser la fuente de mi inspiración y motivación para superarme cada día.

A la Unidad Educativa John F. Kennedy porque ha permitido observar las necesidades que tanta falta hacen a las entidades educativas del país, para el trabajo y poder contribuir al desarrollo integral de los educandos y contribuir al paradigma del buen vivir, a los docentes de mi país, aspirando que el presente trabajo sirva de apoyo en sus actividades docentes.

EL AUTOR.

**Pasamos mucho tiempo ganándonos la vida, pero no el suficiente tiempo
viviéndola.
(Teresa de Calcuta)**

AGRADECIMIENTO.

Agradezco a Dios por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y alcanzar otro peldaño en mi carrera.

A mi familia por su cariño, comprensión y apoyo sin condiciones ni medida.

Al Ing. Arnaldo Carrasco, mi Director de Tesis, por su apoyo incondicional, sus apreciados y relevantes aportes, críticas, comentarios y sugerencias durante el desarrollo de esta investigación.

Mi agradecimiento especial a la Universidad Tecnológica Empresarial de Guayaquil, por la confianza, por la oportunidad de seguir con mis estudios superiores y alcanzar este título que a mi medida y ganas será puesto en beneficio del país.

Agradezco a mi país porque espera lo mejor de mí.

A las muchas personas que contribuyeron de una u otra manera a que este trabajo salga a la luz, a las niñas y niños, autoridades, profesores y padres de familia de la Unidad Educativa "John F. Kennedy" y de forma muy especial al Ab. Cesar Montenegro que descansa en la gloria del creador, por su apoyo incondicional al trabajo realizado por mi persona.

EL AUTOR.

INTRODUCCION.....	Pág.1
1. - DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1 Antecedentes de la investigación.....	pág. 3
1.2 Problema de investigación.....	pág. 3
1.2.1 Planteamiento del problema.....	pág. 4
1.2.2 Formulación del problema de investigación.....	pág. 4
1.2.3 Sistematización del problema de investigación.....	pág. 4
1.3 Objetivos de la investigación.....	pág. 5
1.3.1 Objetivo general.....	pág. 5
1.3.2 Objetivos específicos.....	pág. 5
1.4 Justificación de la investigación.....	pág. 6
1.5 Marco de referencia de la investigación.....	pág. 7
1.5.1 Marco teórico.....	pág. 7
1.5.2 Marco conceptual (Glosario de términos).....	pág. 69
1.6 Formulación de la Hipótesis y variables.....	pág. 82
1.6.1 Hipótesis general.....	pág. 82
1.6.2 Hipótesis particulares.....	pág. 82
1.6.3 Variables (Independientes y dependientes).....	pág. 83
1.7 Aspectos metodológicos de la investigación.....	pág. 84
1.7.1 Tipo de estudio.....	pág. 84
1.7.2 Método de investigación.....	pág. 84
1.7.3 Fuentes y técnicas para la recolección de información.....	pág. 85
1.7.4 Tratamiento de la información.....	pág. 86
1.8 Resultados e impactos esperados.....	pág. 86

2.- Capítulo 2: ANALISIS, PRESENTACION DE RESULTADOS Y DIAGNOSTICO	
.....	pág. 87
2.1 Análisis de la situación actual.....	pág.87
2.2 Análisis comparativo, evolución, tendencias y perspectivas...	pág.88
2.3 Presentación de resultados y diagnósticos.....	pág. 92
2.4 Verificación de hipótesis.....	pág.145
2.5 Resultados alcanzados.....	pág. 151
3.- Capítulo 3: PROPUESTA.....	pág. 153
Conclusiones.....	pág.163
Recomendaciones.....	pág.164
Bibliografía.....	pág.168
Anexos.....	pág.173

INTRODUCCIÓN

El buen vivir es un nuevo modelo de desarrollo, una visión del mundo centrada en el ser humano como parte fundamental del entorno natural y social.

El buen vivir impone condiciones en las relaciones entre los hombres y las mujeres en todos los ámbitos, a través de principios y valores básicos para una convivencia armónica enmarcado en el respeto a los derechos humanos.

El buen vivir considera a la educación como un componente esencial ya que permite el desarrollo de las potencialidades humanas y por lo mismo garantiza la igualdad de oportunidades para todas las personas.

La educación aporta al buen vivir en la preparación de los futuros ciudadanos y ciudadanas para una sociedad democrática, equitativa, inclusiva, pacífica y solidaria respetuosa de la diversidad cultural y respetuosa de la naturaleza.

La educación es considerada como uno de los principales ejes de desarrollo, ya que ésta servirá para mejorar la calidad de vida de las personas. Por lo mismo, toda persona ha de saber leer y escribir, adquirir conocimientos matemáticos básicos y otros.

Sin dicha educación cualquier individuo tendrá dificultades para integrarse completamente en la sociedad, cualquiera que ésta sea. Cada individuo ha de aprender a leer y escribir su propia lengua.

Uno de los ejes de la educación propone el desarrollo integral de los seres humanos, en este punto, se puede y debe reconocer que es el deporte y la educación física debidamente programada y planificada, a través de su amplia y diversa gama de actividades, quien brindará el apoyo fundamental tanto educativo, social y motivador para los jóvenes en su etapa de formación educativa.

Ya que son muy pocos los juegos del aula que incentivan la solidaridad, la colaboración y la vida saludable, el deporte debe ser el aliado fundamental de la estrategia de desarrollo de un país. La actividad física, deportiva y recreativa brinda beneficios en la salud mental y física, permite a los seres humanos liberarse de la tendencia al sedentarismo y la obesidad, principalmente en edad escolar.

En la educación ecuatoriana, a más de las 2 horas de Educación Física y la posibilidad de algunos colegios de contratar entrenadores deportivos para formar sus propias selecciones, no se incentiva un mayor conocimiento sobre los deportes, sus valores, técnicas, destrezas y reglas del juego.

Se debe mencionar que tampoco se enseña a los estudiantes a mantener una vida sana, esto es: como alimentarse, que actividades realizar, como ocupar el tiempo libre de una forma constructiva y provechosa.

El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) manifiesta que el deporte y los juegos constituyen elementos vitales en la salud, la felicidad y el bienestar de las niñas, niños y jóvenes por eso trabaja con gobiernos y aliados de todo el mundo para que utilicen programas basados en el deporte con el fin de mejorar las condiciones de vida de las niñas, niños y adolescentes.

Para lograr este propósito, ha pedido la colaboración de organizaciones deportivas y destacados atletas de todo el mundo para llamar la atención sobre los problemas a los que se enfrentan niños y jóvenes, y buscar ayuda para adquirir los recursos necesarios para enfrentar estos problemas.

Es por esto que al crear este documento se busca que éste sirva de guía para fomentar las buenas costumbres, para tener una vida sana, productiva y lejos de los problemas sociales que tanto daño hacen a nuestra sociedad.

1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El ser humano desde su nacimiento ejecuta movimientos reflejos que sirven a la formación de la musculatura. Más adelante agregan el gateo, el incorporarse y dar los primeros pasos, formando y desarrollando la musculatura del niño. Ya en la fase de pubertad y adolescencia es posible fomentar conscientemente la capacidad de movimiento por medio de ejercicios y actividades que, a más de ser motivadoras le sirvan para su completo desarrollo evolutivo.

Sin embargo, los programas educativos limitan a la actividad física a dos horas clase (45 minutos cada una) por semana, si de estos minutos se descuenta los diez minutos que requieren para equiparse, 10 minutos de aseo y cambio de ropa luego de la actividad física. Se observa que en realidad las horas clase son de 25 minutos, que sirven tan solo para realizar un ligero calentamiento y muy escasa actividad.

A la inactividad de los niños y adolescentes, se suman el incremento de la tecnología, la vida agitada de los progenitores y la falta de espacios deportivos, unida a la no planificación deportiva. Esto ha ocasionado una vida sedentaria, llevando consigo complicaciones de tipo médico, por supuesto el aspecto anímico, psicológico y bajo rendimiento académico con una asombrosa baja del autoestima.

En el mejor de los casos, se entrega a los niños una pelota para que realice alguna práctica por sus propios medios. Se debe adoptar una posición mental positiva en el reordenamiento de los parámetros deportivos mínimos que permitirán acceder a un aceptable rendimiento deportivo y una formación personal acorde con nuestra sociedad.

La Unidad Educativa “John F. Kennedy” de la ciudad de Salinas no es la excepción, pues, a pesar de contar con un profesor especializado, el tiempo de trabajo es muy corto, se cuenta con apenas 40 minutos de hora clase y de ahí se debe descontar el

tiempo en que el estudiante se demora en cambiarse, tiempo que necesita para su aseo, etc.

1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.2.1 Planteamiento del problema

El análisis pormenorizado del problema aporta al desarrollo de planteamientos más precisos mediante la práctica deportiva debidamente organizada, que tiene relación con el buen vivir y el desarrollo de los adolescentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy” como aporte al mejoramiento en la calidad de educación.

El profundo conocimiento de la situación educativa y las necesidades de los estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”, aporta a comprender las falencias en la motivación y los beneficios que brinda el deporte en el buen vivir.

En el Ecuador se ha realizado una reforma curricular en la Actividad física, sin embargo, no se ha tomado en cuenta la diversidad cultural y étnica de las diferentes regiones, como tampoco su entorno social, económico y político.

1.2.2 Formulación del problema de investigación

El exceso de peso en los niños y jóvenes está afectando a su salud y al buen vivir.

1.2.3 Sistematización del problema de investigación

¿Qué efectos tiene en el buen vivir de las personas?

¿Qué beneficios tiene el incremento de las horas clases de actividad física en las instituciones educativas?

¿Cómo perjudica a la salud el uso excesivo de computadores y televisores en los estudiantes?

¿Qué satisfacciones obtiene la actividad física compartida en familia?

¿Qué espacios físicos se puede aprovechar para la práctica deportiva sin que se interfiera en las actividades educativas?

¿Cómo debe ser la planificación deportiva?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Definir los efectos de la práctica deportiva en los estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy” de la ciudad de Salinas, mediante la planificación de actividades físicas como método de motivación, para mejorar la relación familiar y social y como aporte al paradigma del buen vivir.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Determinar los beneficios que tiene el incremento de horas clase de actividad física en las instituciones educativas
2. Definir los inconvenientes del uso excesivo de computadores y televisores en los estudiantes.
3. Reconocer los beneficios de realizar actividad física compartida en familia.

4. Revisar los espacios físicos aptos para para la práctica deportiva en horarios que no interfieran con las actividades laborales como aporte al paradigma del buen vivir.
5. Elaborar planes deportivos, según sean las necesidades y facilidades que brinda el entorno.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se justifica por la necesidad que tienen los estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy” en la búsqueda de alternativas didácticas para la educación, de tal forma que ayuden a elevar su autoestima, crear hábitos que ayuden al desarrollo y conservación de la salud y al mejoramiento de la calidad de vida, a través de la práctica deportiva.

El trabajo deportivo en esta Unidad Educativa “John F. Kennedy” se favorece gracias a la disponibilidad del espacio físico existente, gran colaboración por parte, tanto de las autoridades, como del personal docente y por supuesto el consentimiento de los padres de familia.

1.5 MARCO DE REFERENCIA DE LA INVESTIGACION

1.5.1 Marco Teórico

El buen vivir

Para el semplades (<http://plan.senplades.gob.ec/3.3-el-buen-vivir-en-la-constitucion-del-ecuador>) “El Buen Vivir, más que una originalidad de la Carta Constitucional, forma parte de una larga búsqueda de modelos de vida que han impulsado particularmente los actores sociales de América Latina durante las últimas décadas, como parte de sus reivindicaciones frente al modelo económico neoliberal. En el caso ecuatoriano, dichas reivindicaciones fueron reconocidas e incorporadas en la Constitución, convirtiéndose entonces en los principios y orientaciones del nuevo pacto social”.

El buen vivir busca modelos de vida que permitan un estilo de vida confortable para toda la sociedad, con un modelo económico solidario en especial para los sectores que históricamente han sido marginados tanto del mercado capitalista como de las formas de producción, reproducción y distribución de bienes y servicios.

El primer objetivo del buen vivir es el “Auspiciar la igualdad, la cohesión y la integración social y territorial en la diversidad”

Según este criterio todos los seres humanos deben estar comprometidos en superar las condiciones de desigualdad y exclusión, buscando una distribución equitativa de la riqueza sin discriminar a las personas por su de sexo, raza, condición social, creencia religiosa u orientación sexual. Se requiere que todos los ecuatorianos compartan y respeten y comprendan las diferencias de las personas para de esta forma aportar al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

En muchas ocasiones se ha comparado la calidad de vida con el desarrollo económico de las personas, pero de que serviría una sólida economía si no se alcanza una buena salud, para con ésta disfrutar la economía alcanzada.

El buen vivir no es solamente el desarrollo económico, social y político; por el contrario, el buen vivir está centrado en el ser humano como parte del entorno natural y social, enmarcado en una vida solidaria, saludable y con perspectivas de alcanzar a satisfacción las necesidades básicas.

El buen vivir permite a las personas alcanzar una alimentación, salud, educación y vivienda digna.

La educación

La Educación es una actividad socio-cultural que tiene por objeto, dirigir o desarrollar la vida humana para que ésta llegue a su plenitud. Se considera que el ser humano es lo que la educación hace de él. Es por eso que, para que la humanidad siga progresando en su evolución y desarrollo, debe mejorar en forma constante todos los aspectos que conciernen a la educación y a la ciencia.

La educación es una práctica social que sirve al ser humano como una proyección. Se cree que ésta apareció con la humanidad. Desde su aparición se preocupó de criar y cuidar de forma instintiva a sus hijos, hasta que puedan valerse por sí mismos. En este inicio el padre transmite a sus hijos una serie de creencias, costumbres, comportamientos sociales, políticos y religiosos.

En la actualidad el educador trata de que el niño no capte ideas incorrectas ni necesidades ficticias y permitir al niño satisfacer sus verdaderas necesidades de acuerdo al entorno en que se desarrolla.

Se establece también que la educación es la transmisión de los bienes de cultura heredados de generación en generación y que manifiestan que lo fundamental de la educación es mantener la sociedad constituida por unos bienes culturales determinados.

Etimología

La palabra educación tiene doble interpretación etimológica, EDUCARE y EDUCERE (ex-ducere).

EDUCARE significa criar, nutrir, alimentar una acción externa de afuera hacia dentro y EDUCERE que equivale a conducir, orientar, potenciar, desde dentro hacia fuera, las capacidades internas del ser humano; por lo tanto, etimológicamente educación es nutrir a la persona para que a su vez éste saque a relucir todas sus potencialidades y talentos en beneficio propio y de la colectividad.

Criterios de educación

La educación es un proceso de formación integral, inculcación y asimilación cultural, moral y conductual, a través de la interrelación con sus semejantes y con su entorno. Es el proceso por el cual las generaciones jóvenes se incorporan o asimilan el patrimonio cultural de los adultos. Es sobre todo un proceso de aprendizaje y es por tanto, un proceso necesario y legítimo para la supervivencia humana, ya que el hombre se ve obligado a aprender las respuestas para vivir.

La educación debe atender a la totalidad de las necesidades innatas del hombre, en su búsqueda por realizarse como persona dentro del conglomerado social en que se desenvuelve.

La educación también puede ser considerada como un medio para que el hombre se realice en su plenitud y alcance sus metas en búsqueda de su perfección.

Ponce (1995, p 12) manifiesta "La educación es el proceso de formación integral del hombre por medio de una influencia externa para que pueda desenvolverse como persona y funcione dentro de la sociedad".

Según el Concejo Nacional de Educación (Reforma Curricular consensuada, 1997, p 16)"La educación es una actividad social, el hombre se educa en una situación interpersonal y social, trabaja con todos y su trabajo también depende de los otros, de las relaciones humanas que existan y del sentido que se dé al trabajo en esa sociedad".

El hombre vive en sociedad, debe cumplir con las exigencias de la misma y no puede mantenerse al margen de ellas. Estas exigencias se refieren, en primer lugar, a las cualidades morales del hombre y de su conducta. Dichas exigencias se van estableciendo en el proceso de la comunicación y del trabajo conjunto y toman el carácter de requisitos normativos hacia el hombre. Estas exigencias incluyen las obligaciones de cada persona respecto a la sociedad, a los demás y a sí mismo.

Importancia de la educación

En las últimas décadas la educación ha alcanzado mucha importancia ya que es considerada como el mejor propulsor del desarrollo de los pueblos. Tradicionalmente la educación se preocupaba solo por el rendimiento académico y no de los demás componentes: el afectivo y el expresivo.

A través de la educación el hombre alcanza el desarrollo de funciones psíquicas en su interacción con el medio social, establece relaciones interpersonales con sus padres, educadores, adultos y en general con otros seres humanos y también con la naturaleza, quienes actúan como mediadores entre él y la cultura del grupo social al que pertenece.

Villarroel (1995, p 286) manifiesta que el entorno social ayuda al ser humano a asimilar la experiencia culturalmente organizada y a su vez, en miembro activo y agente de creación cultural y por lo mismo, favorece su desarrollo personal dentro de su cultura. La educación tiene como propósito, el desarrollo del pensamiento del educando, busca la formación de los procesos cognitivos que permitan a los estudiantes apropiarse de la información científica y cultural.

Según Piaget (1896-1980) el alumno es quien, a través de aprendizajes significativos construye, modifica, diversifica y coordina sus esquemas de conocimiento, estableciendo significados que enriquecen su conocimiento del mundo físico y social y potencian su crecimiento personal. Esta concepción contradice la idea tradicional de que el maestro es el gestor del aprendizaje del alumno.

Se considera que la educación es de calidad cuando es capaz de producir en los individuos "gusto" por el saber, gusto por descubrir y redefinir el conocimiento, cambiando sus actitudes. La educación se pone al servicio de la vida, y no del tema o de la disciplina curricular.

Villarroel (1995, p 36) manifiesta que la nueva concepción de la educación se centra en el alumno y en su actividad, permite realizar experiencias directas a través del juego y el trabajo, se fundamenta en principios científicos, propendiendo a la formación integral y el aprendizaje auto-activo, donde el alumno maneja su libertad responsablemente, constituye un factor de cambio y de movilidad social.

La educación propende la formación de virtudes como el amor leal, desinteresado, puro que todo buen ciudadano siente por su patria y por sus congéneres.

Para Romo (1998, p 9) la Educación brinda el conocimiento y práctica de virtudes que modelan el espíritu, convirtiéndolo en un hombre valiente, noble, generoso, leal, disciplinado, respetuoso de las Leyes y Reglamentos que rigen la sociedad en que vive.

La educación es en la actualidad la fuente y el sostén más importante del desarrollo económico, es por eso que los países avanzados realizan fuertes inversiones para aumentar el volumen y la calidad de la educación. En muchos países desarrollados, se adapta la educación de acuerdo a los intereses de sus gobernantes o grupos de poder económico que tienen incidencia en los gobiernos de turno.

Con frecuencia se compara el número de horas que cada persona dedica a su estudio en cada país y la cantidad de profesionales que existe en los campos de mayor demanda en la producción o los servicios; se brinda mayor atención a la disponibilidad de profesionales capacitados o de especialistas en las diversas ramas de la informática. De forma contraria, en los países en vías de desarrollo, entre los que inevitablemente se incluye al nuestro, las inversiones en educación son significativamente menores en relación con el número de alumnos y el producto nacional, y la calidad de la enseñanza también es inferior. A esto se agrega que, existen fuertes distorsiones en la distribución interna de la inversión educativa en perjuicio de los escalones primarios del sistema. (Invertir en educación Publicado el 25/Agosto/2005/ periódico Hoy).

Debido a lo anterior, la Organización Mundial de las Naciones Unidas, entre uno de los postulados más importantes de los objetivos del milenio, busca disminuir el analfabetismo y se ha propuesto eliminarlo hasta el año 2015.

La educación es una de las mejores herramientas para la distribución de los ingresos económicos ya que el salario que se recibirá por un trabajo calificado, ya sea técnico o profesional, representará un nivel superior de ingresos, con lo que se disminuyen las diferencias entre clases sociales y por lo tanto el inconformismo de las clases menos favorecidas.

La Educación Física, Deporte y Recreación

Educación Física

Educación Física es toda actividad que se desarrolla en función de un aprendizaje intencional y significativo por medio del movimiento. Dota al ser humano de habilidades, motivaciones y conocimientos. Mejora sus capacidades y fomenta la creatividad que proporciona una valoración de la autoestima y el placer de crear.

Según Cagigail (2006, p. 16) “Educación Física es la acción metodológica, progresiva, continua que se inicia desde la infancia hasta la edad adulta, que tiene por objeto asegurar el desarrollo físico-intelectual, aumentar la resistencia orgánica, dar valor a las actitudes con toda clase de ejercicios naturales, utilitarios, indispensables para desarrollar la energía y todas las cualidades de acción subordinadas siempre al más alto fin moral. Implica la continuidad del método, la regularización y la progresión. Está ligada; además, con la alimentación y regularización del trabajo, higiene del mismo, descanso, higiene del vestido, forma de vida al aire libre, la práctica del ejercicio del cuerpo, olvidando las demás condiciones ambientales”.

Importancia de esta disciplina

En el proceso educativo de los estudiantes, La Educación Física, aporta al mejoramiento de la calidad de educación tanto por el enfoque globalizador, como por constituir un factor socialmente útil en el desarrollo personal, familiar y comunitario.

La Educación Física y el Deporte dirigido se constituyen en agentes para formar el carácter, alcanzar una buena salud y desarrollo físico armónico. Por lo mismo, dota al hombre de cualidades en el campo intelectual, socio-afectivo y psicomotor, cuyo equilibrio contribuye al fortalecimiento de la voluntad humana, siendo una necesidad imperiosa en el campo educativo.

La Educación Física constituye una de las principales manifestaciones para lograr en el hombre su desarrollo integral. Logra una estabilidad psíquica, evitando al mismo tiempo el peligro de posturas defectuosas, deficiente circulación o fallas de circulación motora. Orienta y habitúa al hombre a la práctica de los deportes, hecho que, puede considerarse importante para toda su vida, especialmente en la vejez, época en que poco a poco tendrá una tendencia al sedentarismo.

Vargas (2006, p 7) manifiesta que la Educación Física es una parte fundamental para la formación del ser humano, tiende a mejorar íntegramente su cuerpo, su mente y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas, científicamente concebidas y bien dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida.

La Educación Física permite conducir y guiar al ser humano en su integridad: cuerpo, mente y espíritu, proporciona al individuo: salud, integridad, personal y social.

La Educación Física y el Deporte contribuyen a fortalecer el "Espíritu de Sacrificio". En el campo militar, el soldado soporta estoicamente las privaciones, fatigas y necesidades que le impone la vida militar, ya que debe estar preparado para peligros extremos, en los cuales debe multiplicar sus fuerzas y mantener la cordura y serenidad necesarias.

Relación con las otras disciplinas

Sánchez (2002, p.15) sostiene que todas las disciplinas, sea cual sea su especialización, deberán establecer mejores relaciones entre individuos y la naturaleza, en el compromiso por velar por una sociedad mejor, es decir, la Educación física propende a la formación integral del individuo en su conjunto.

La Educación Física es parte de la educación en general, que considera al hombre un ente educable, partiendo del autodesarrollo y del desenvolvimiento regido por leyes propias. La Educación Física es el acercamiento del joven a la realidad circundante a través de experiencias reales, por medio de la cual llega al máximo de su capacidad física y mental. De esta manera debe usar sus cualidades, inteligente y cooperativamente, como un buen ciudadano, aún bajo el más violento estado emotivo.

La Educación Física es fomentar el espíritu de competencia, de sociabilidad, respeto, caballerosidad y de lealtad exaltando los valores del individuo en función social.

La Educación física es una ciencia fundamental para la formación integral del individuo, quien como parte de la sociedad, no puede encontrarse aislado. En consecuencia este conocimiento está relacionado íntimamente con las ramas y profesiones técnico-científicas, sociales y culturales, a su historia, a sus costumbres, como a su desarrollo futuro.

En consecuencia la Educación Física va a la par con las costumbres, sus condiciones de vida, alimentación, vivienda, salud; interviene en forma directa en el desarrollo de la industria, la producción, el comercio, como en todo el desarrollo social del hombre.

Sobre esa base se puede decir que expresa una identidad, una filosofía, partiendo de principios teóricos, prácticos, experimentales que identifican la cultura de los pueblos.

Por lo tanto la Educación Física en todos los niveles educativos permite una mejor enseñanza para otras asignaturas del conocimiento humano.

Tomando como base estos señalamientos la Educación Física se relaciona con las:

Ciencias sociales.

Ciencias biológicas.

Ciencias experimentales.

Ciencias matemáticas y estadísticas.

Ciencias fenomenológicas.

Ciencias descriptivas.

Con la biodiversidad y el medio ambiente.

y además con todas las demás ciencias del conocimiento.

Esta relación de la Educación Física con las ciencias del conocimiento humano, permite comprender la verdadera importancia de su estudio, sin olvidar que cada una de las ciencias tiene sus propios objetivos. Es aquí cuando la Educación Física juega un papel fundamental para el mejor conocimiento de esos fines y objetivos que permitan alcanzar nuevos y mejores conocimientos como adecuadas condiciones educativas para cada una de las ciencias.

Con la biodiversidad y el medio ambiente la educación Física busca cumplir un papel fundamental, en virtud de que es aquí, mediante su práctica deportiva donde se respeta sus distintas formas de vida, sus razas, costumbres e idiosincrasia. Esta razón motiva para que se realicen juegos por regiones y comunidades.

También busca el cuidado y protección del medio ambiente porque sabe que en las plantas se encuentra el oxígeno que respiramos disponiendo así el aire puro para la mejor práctica deportiva.

El Deporte

Deporte es la actividad física que se imparte en todos los niveles educativos como actividades de formación educativa; también se practica en todos los niveles sociales a nivel competitivo y sujeto a reglas determinadas.

La palabra deporte se deriva etimológicamente DE DISPORTE: DIS y PORTARE, es decir sustraerse del trabajo.

Según el diccionario Salvat tiene dos acepciones:

Deriva de las palabras: DEPORTASE, divertirse, recrearse.

Imitación del inglés: SPORT, que procede del francés DEPORT.

Es la recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, el ejercicio físico practicado individualmente o por equipos con el fin de superar una marca preestablecida, para vencer al adversario en una participación pública, siempre con sujeción a ciertas reglas establecidas.

Según la Ley del Deporte Ecuatoriano (art. 24) “Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.”

El deporte es un agente para formar el carácter, alcanzar una buena salud y un desarrollo físico y armónico. También es considerado como la aplicación de las destrezas adquiridas y/o mejoradas. En esta oportunidad el estudiante compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás dentro de una competencia. Esta se desarrolla bajo reglas preestablecidas y aceptadas por los participantes, además, los deportes incluyen procesos de entrenamiento para establecer y mejorar el rendimiento.

El deporte contribuye a fortalecer el "Espíritu de cuerpo" que es definido como la sincera manifestación y sano orgullo, exteriorizando los nobles sentimientos mediante el mando, la obediencia, con una conducta y temperamento intachables, en todo momento cumpliendo con su deber, sintiéndose feliz y realizado al cumplir a conciencia con lo estipulado en las Leyes y Reglamentos y los dictados de su corazón.

El deporte fomenta el "Espíritu de Cuerpo", que es una virtud de conjunto, colectiva, en donde todos los componentes de una unidad trabajan en forma bien intencionada, para que su institución sea el mejor dentro de todas las actividades profesionales, sociales, culturales y por supuesto deportivas. Hay que tratar de ser los mejores, pero sin el malsano egoísmo. Jamás hay que perjudicar a compañeros de otras instituciones, ser los mejores pero de una forma justa, limpia y honorable, marginando las bajas pasiones.

El "espíritu de cuerpo" intrínsecamente conlleva los conceptos de camaradería y compañerismo.

El deporte, como toda actividad, requiere de un componente físico o motriz, estar debidamente organizado, participar en competencias con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. El deporte hace referencia a actividades en las que la capacidad física del competidor es la mejor forma de determinar el resultado. También se usa para incluir actividades donde

otras capacidades, externas o no, directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de los deportes mentales o los deportes de motor, en que los mismos son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien lo ve.

Su influencia en la personalidad

El desarrollo de la tecnología en la vida moderna, ha llevado al hombre a una vida que, progresivamente, atenta contra la salud. La ausencia de ejercicios, movimiento, llevaron al hombre moderno a la obesidad y con ello al incremento de las enfermedades cardíacas, circulatorias, respiratorias y metabólicas, así como a la aparición temprana de la osteoporosis, artrosis y otras manifestaciones de envejecimiento precoz.

Álvarez (1995, p.7) indica que “En las décadas del 60 al 80, como medidas para combatir estos padecimientos, hizo que el hombre iniciara la práctica cada vez más masiva de deportes, carreras, aeróbicos masivos en parques, así como ejercicios físicos en gimnasios e inclusive en los hogares.”

El deporte es un sistema institucionalizado de prácticas competitivas con predominio del aspecto físico, delimitadas, codificadas, reguladas y reglamentadas convencionalmente, cuyo objetivo es, sobre la base de una comparación de pruebas, de marcas, de demostraciones de prestaciones físicas, designar al mejor concurrente (el campeón), o de registrar la mejor actuación (el récord).

Al deporte se le considera como un sistema de competiciones y participaciones físicas y mentales generalizadas en el que pueden participar todas las personas o grupos sociales, y cuyo objeto es el medir y comparar las actuaciones del cuerpo y/o grupos humanos.

El deporte es el sistema cultural que permite el progreso y control del cuerpo humano, facilita mantener en archivo las actuaciones, los éxitos a través de la historia, para tomar nota de su progresión física continua y así conservar el record de las hazañas, logros y marcas.

La historia del deporte está concebida como una mitología de la ininterrumpida acepción hacia la superación: citius, altius, fortius (más rápido, más alto, más fuerte).

Esta conciencia deportiva es parte constitutiva del universo industrial contemporáneo.

Importancia del deporte

Garcés de los Fiallos (2006, p.14, 17) indica que el deporte y la actividad física han provocado en las personas que lo practican muchos cambios que le han permitido mejorar en todos los aspectos de su vida cotidiana, así como mejoras en su salud, comportamiento y desenvolvimiento en sus labores. Entre los principales cambios se pueden citar:

Fortalecimiento y tonificación de los músculos, mejorando así la circulación general, bajando la presión sanguínea y reduciendo a un estado de reposo el trabajo impuesto del corazón.

1. Mejora la fuerza y eficiencia cardíaca, al permitir mayor transporte de sangre y por supuesto de oxígeno en cada palpitación.
2. Facilita la digestión y el metabolismo.
3. Produce una sensación de relajamiento y bienestar.
4. Incrementa la vitalidad sexual.

5. Incrementa la actividad mental elevando el cociente intelectual.
6. Facilita la disciplina necesaria para el control emocional
7. Desarrolla el nivel de conciencia para aceptar serenamente las vicisitudes de la vida.
8. Facilita, estabiliza y mejora las Relaciones Humanas.

Clases de Deportes

Deportes técnicos.- son aquellos en que la técnica prevalece tales como la gimnasia, el salto alto, el tiro, etc.

Deportes Colectivos.- son aquellos en que se requiere de la presencia de compañeros: las postas, el fútbol, el básquet.

Deportes de duelo.- son los que en su práctica debe vencer a un adversario: la esgrima, la lucha, el judo, etc.

El Ejercicio Físico

Bresciani (2008, p.2) considera ejercicio físico a todo movimiento físico que conduce al perfeccionamiento del sistema motor del hombre, junto con los sistemas de dirección (nervioso y endocrino) y de alimentación (respiratorio, cardiovascular y digestivo) relacionado con el mismo.

El ejercicio físico es una actividad que realiza todo ser humano en las diferentes etapas de su vida. La actividad física genera en todas las personas, modificaciones importantes en los órganos y sistemas del cuerpo. Cuando el ejercicio se repite con

regularidad y en forma sistemática, dichas modificaciones son favorables para el organismo, se traducen en mejor resistencia al cansancio, mayor rendimiento físico y consecuentemente mejores marcas en la práctica deportiva.

El ejercicio físico supone un determinado esfuerzo capaz de mejorar el funcionamiento de los sistemas motor, digestivo y nervioso, y conduce al aumento del nivel de las capacidades físicas tales como: fuerza, velocidad y resistencia.

Las interacciones del sistema motor y el de dirección conducen al perfeccionamiento de la técnica del movimiento. Dentro de la práctica deportiva los ejercicios son realizados con fines determinados: sea para desarrollar las capacidades físicas, para mejorar la técnica del movimiento, o bien ambos elementos a la vez.

Durante la ejecución de los ejercicios, participan ciertas articulaciones, otras quedan estabilizadas por la acción de determinados grupos musculares. Esto quiere decir que en cada ejercicio participan en mayor o menor grado casi todos los músculos, unos realizando el movimiento dado, otros fijando segmentos para hacer posible la realización del movimiento propuesto.

Importancia del ejercicio físico

El ejercicio físico es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, sin lo cual se deteriora, ya que funciona por debajo de las mejores posibilidades, y por lo tanto renuncia a la posibilidad de sacarle el mejor provecho.

Para Vallejo (1990, p.30) “Un cuerpo sin ejercicio rinde solo alrededor del 27% de su energía posible, la práctica del deporte permite un aumento del rendimiento en todos los ámbitos de la vida. La mejora del rendimiento significa también menos propensión a las enfermedades y a la deterioración orgánica, por lo tanto una vida sana y activa se alarga, y los síntomas de envejecimiento se retrasan.”

El ejercicio desarrolla la musculatura de una manera armónica y funcional, siempre que sea metódico y progresivo, pero si este ejercicio se hace de una manera excesiva y sin dirección, puede no solo dar lugar a trastornos musculares, sino a otros más graves, que afectan peligrosamente al conjunto de aparatos y funciones de todo el organismo, por eso es preciso tener presente que se debe hacer estos ejercicios pero de forma metódica y controlada.

El ejercicio físico y el deporte contribuyen a desarrollar el valor, el espíritu de cuerpo, el arrojo y la audacia y ayuda a vencer el miedo instintivo ya que fortalece la voluntad y el deseo de triunfar.

El Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento deportivo es el proceso especializado de la educación física orientado directamente al logro de elevados resultados deportivos.

El entrenamiento de los deportistas es uno de los componentes del sistema general de educación. En el entrenamiento deportivo figura como objetivo más completo la preparación física y también los elementos prácticos de la preparación técnica, táctica, social y volitiva del deportista.

Importancia pedagógica

El entrenamiento deportivo y la preparación física del deportista en su relación originan un complicado conjunto de cambios biológicos y psicológicos que permiten alcanzar un nivel cada vez más elevado de entrenamiento, de preparación, de la forma deportiva y de la personalidad.

El deporte y los adolescentes

El cuerpo comienza a cambiar a partir de los 14 años en los varones y de algo menos en las mujeres, al ritmo de los estímulos hormonales, estos cambios se dan a todo nivel, y son particularmente observables en sus movimientos corporales y en la relación con el espacio. En el caso de los varones, aprovechar el gran impacto hormonal (en especial de la testosterona) es muy provechoso. En el caso de las niñas, un exigente entrenamiento de alta competición puede alterar su desarrollo y hasta retrasar su primera menstruación.

Cuando se planifica y controla el entrenamiento deportivo de un niño en su evolución hacia la adolescencia, es importante observar su desarrollo psicomotriz. Todos los deportes ayudan a este aprendizaje neuromotor y, aquellos adolescentes que realizan algunas disciplinas deportivas desde pequeños están en mejores condiciones de asimilarlo.

Lo ideal es que una persona en sus primeros años experimente diferentes deportes con la finalidad de tener la mayor cantidad de experiencias motrices, por eso, las horas que se dedican a la actividad física en los sistemas educativos deberían brindarle una formación física básica, que le ayude a organizar su esquema corporal. Esto mejorará su salud y le ahorrará tiempo y esfuerzo al encarar una disciplina deportiva determinada.

La mayoría de los padres se preguntan cuál es el mejor deporte para que el niño y el adolescente se desarrollen sanos. En realidad todos son aconsejables, aunque algunos parezcan más riesgosos que otros, como los deportes de mucho contacto, otros, como la natación, presentan a primera vista muchos menos riesgos, pero todos tienen beneficios y el adolescente los elegirá por otros motivos, que tienen más que ver con su perfil psicológico.

Algunos adolescentes optarán por los deportes solitarios como la natación o el tenis, y otros preferirán compartir en los deportes colectivos como el básquet o el fútbol, si bien siempre se busca que el niño o el adolescente sociabilicen con sus compañeros. No se le puede obligar a elegir determinada disciplina.

Deporte y desarrollo en la adolescencia

La práctica de deporte en la adolescencia ofrece beneficios generales y especiales, que van desde el aumento de la coordinación y flexibilidad del cuerpo, hasta el fomento de la amistad. Ayuda a inculcar hábitos saludables en edades tempranas, a la prevención del consumo de drogas y a la ayuda a la organización del tiempo libre. El ejercicio deportivo fortalece los hábitos de estudio: planificación, control de pensamientos y creencias, ansiedad, etc.

Educación Física relacionada con la moral

La Educación Física constituye un aspecto primordial en la educación del ser humano, pero como esta educación debe darse en el seno de la sociedad y cada sociedad tiene sus propias modalidades estructurales es evidente que estas deben ser tomadas en cuenta para definir los programas que deberán aplicarse de acuerdo a las condiciones sociales, anatómicas y económicas de cada país.

La Educación Física permite guiar, conducir, y formar al ser humano en su integridad: cuerpo, mente y espíritu, proporciona al individuo: salud, integridad personal y social.

Por lo mismo la Educación Física es una alternativa que permite al hombre el desarrollo integral, filosófico y psíquico, trata de evitar que el ser humano se convierta en un ser robotizado; permite formar un ser con mentalidad transformadora, creativa, al servicio de la colectividad.

Importancia de la Educación Física en la sociedad

La educación es considerada como una formación social activa, la misma que es la modeladora y consoladora de la situación social a la que pertenece. La educación mantiene la situación social existente o la cambia para hacerla progresar.

En las últimas décadas, la educación y el deporte han sido quienes han marcado el índice de progreso y superación de los pueblos. Es por eso que, muchos gobiernos han dado su máximo apoyo a la misma ya que ésta les ha servido como plataforma de lucha política y propaganda de sus sistemas políticos, a nivel mundial.

En la actualidad, con la tecnología han cambiado las costumbres del hombre moderno favoreciendo el sedentarismo, la obesidad y enfermedades musculares, óseas y cardio-vasculares entre otras.

Es necesario concienciar sobre las ventajas que brinda la actividad física en el crecimiento y en la calidad de vida de los estudiantes, es por eso que médicos deportólogos insisten en la necesidad de la inclusión de la Educación Física en el currículum escolar como una asignatura obligatoria.

Se debe además insistir a los docentes, padres y madres de los escolares, la importancia que tiene la práctica de la actividad física en la edad estudiantil.

La Educación Física, en los niños y adolescentes, desarrolla habilidades competitivas de una manera recreativa, de esta forma se motiva para que las personas se mantengan activos toda la vida.

Las ventajas que brinda la actividad física, hacen necesario insistir en la implementación y ejecución de programas reales de Educación Física y Salud, orientando a mejorar las expectativas de salud y bienestar socio familiar.

Revisando los señalamientos de la política educativa (Reforma Curricular Consensuada, 1997) y las varias reformas del Ministerio de Educación Pública, hacia el siglo XXI (Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Básica 2010) donde aparecen cuatro grandes ejes transversales, dentro de los que cuales uno llamado “El correcto desarrollo biológico y de la salud, la recreación de los estudiantes” y dentro de este mismo la necesidad de la implementación del tema, el desarrollo físico y mental adecuado como medio de respuesta a las necesidades sociales y personales del momento histórico en que se vive.

Esto permite en insistir en una real implementación y ejecución de programas reales de Educación Física y Salud en la educación basados en generalidades y particularidades en la actividad física de la persona, con respeto a la naturaleza, procurando la motivación, indicando la importancia y beneficios de la práctica de esta durante toda una vida, la cual puede ayudar a mantener mejores condiciones y expectativas de salud y bienestar.

La Educación Física es la parte intencional con la que el profesor alcanza de los estudiantes el aprendizaje de los contenidos básicos de la cultura física. Esta es de explícita responsabilidad del maestro para desde la planificación alcanzar la participación de los educandos.

Para el Convenio Ecuatoriano Alemán (1993, pp-9) “El deporte y la recreación son campos de la aplicación de lo aprendido con la intención del estudiante, en el deporte competir es compararse y en la recreación disfrutar, recuperar, emplear el excedente energético, el educador debe dar espacio y (si es necesario) ayudar en la organización (horario, instalaciones, implementos)”

La Educación Física es uno de los mejores agentes, quizá el más eficaz, en la educación, ya que permite el desarrollo de las cualidades básicas fundamentales en el hombre y lo ayuda a constituirse como un ente vivo, enmarcado en una sociedad.

Contribuye al proceso educativo ya que posee fundamentos científicos interdisciplinarios, apoyándose en la filosofía, la psicología, la biología, la física, las matemáticas, etc.

La Educación Física tiene una acción positiva en la conservación y desarrollo de la salud ya que ayuda al ser humano a adaptarse de mejor manera, según se presenten las condiciones del mundo exterior; específicamente, en el adolescente, la actividad física brinda la posibilidad de sobrellevar los inconvenientes y contratiempos de la vida diaria y del entorno, al brindarle alternativas de afrontar el presente con una actitud positiva, observando el futuro de la misma manera.

La actividad física brinda a las personas la posibilidad de conocer y comprender su propio cuerpo, sus capacidades y limitaciones y como superar las mismas. Ayuda a conocer y dominar un sinnúmero de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación con los demás.

La Educación Física es una disciplina pedagógica que fundamenta su actividad con el movimiento corporal, para estructurar y desarrollar, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los diferentes ámbitos de la vida, como son el familiar, el social, el productivo e inclusive el académico. En la actualidad, la educación física es una necesidad individual y también social.

Redondo (2006, p.33) indica que el proceso de aprendizaje produce en los estudiantes un cambio para un nivel más elevado en el dominio de técnicas y tácticas en el conocimiento respectivo. Para lograr sus objetivos el profesor tiene que considerar los principios metodológicos inductivos, considerando fundamentalmente el principio “de lo más fácil a lo más difícil”.

La educación física contribuye a fortalecer la salud y el desarrollo físico de los alumnos, desarrolla las cualidades motrices, forma y perfecciona las habilidades y los hábitos de higiene personal.

Desarrolla la firmeza y la voluntad en la lucha para mantener un buen estado de salud y una silueta armónica.

Cevallos (1981, p.28) manifiesta que el desarrollo multifacético de la personalidad puede realizarse sólo sobre la base de un enfoque integral que asegure la unidad de la educación intelectual, ideológica, política, moral, laboral, estética y física.”

Prevención de males sociales a través de la formación física

En todo el mundo existe preocupación por el creciente aumento de las drogadicciones. Se establecen campañas de prevención, cuya eficacia es siempre difícil de evaluar ya que su control es casi imposible. Los medios de comunicación colaboran, pero las miradas se vuelven hacia los sistemas educativos, esperando que acierten en resolver el problema. Lo malo es que los institutos educativos no cuentan con soluciones inmediatas.

A la Educación Física se la define como una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, a través del medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados.

La Educación Física es una parte muy importante del proceso educativo, que utiliza los impulsos inherentes a la actividad para desarrollar y mejorar la aptitud orgánica, control neuromuscular, capacidades intelectuales y control emocional.

La sociedad transfiere cada vez más responsabilidades a los docentes, sin reconocer ni brindar, el prestigio social y la autoridad necesarios para que puedan

ejercer su función. Sin embargo, la escuela es la única institución lo suficientemente organizada, flexible e implantada en la sociedad, como para ayudar eficazmente a solucionar el problema de las dependencias. Lo que necesita es saber cómo hacerlo, y sentirse respaldada en su acción.

Las Fundaciones de Ayuda Contra la Drogadicción intentan satisfacer estas necesidades, proporcionando materiales didácticos de fácil utilización en las aulas y formando a los profesores y, prestándoles su apoyo, llamando la atención de la sociedad hacia la escuela, dando a conocer los esfuerzos que el sistema educativo realiza.

Se debe ser ambicioso si se quiere tener éxito. Es importante conseguir y/o elaborar las normas sociales y éticas necesarias para conservar su libertad de acción, su responsabilidad, en un mundo de donde difícilmente se van a erradicar las drogas.

Se ha pedido la colaboración expresa de los profesores de Educación Física y de los entrenadores deportivos. A ellos se ha dirigido esta decisión y esta ayuda es muy importante.

Para Marivic, (2006, p.60) la educación es un “proceso continuo para toda la vida de cambio, modificación o ajuste del individuo (fuera o dentro de la escuela) que resulta de respuestas a estímulos ambientales internos y externos. Estos cambios que persisten en los comportamientos, los cuales resultan de las actividades del aprendiz, afectan los aspectos mentales, físicos, emocionales, morales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente”.

La educación física y la práctica de los deportes son los principales agentes porque ayudan a desarrollar la inteligencia, la motivación y la acción, y lo hacen de una forma más completa y eficaz que el resto de las enseñanzas.

La importancia educativa que brinda la Educación Física y el deporte ha sido con frecuencia injustamente criticada en nuestro país, a pesar del empeño que han

brindado personas muy capaces y competentes. Lamentablemente al parecer hay profesionales que parece, han olvidado la trascendencia de este hermoso trabajo, la riqueza de medios que están alcance y los caminos para influir en los alumnos que tienen y de los que carecen otros profesores.

La creatividad de un jugador de baloncesto es comparada con la de un artista. Cada vez conocemos con más precisión hasta qué punto los sistemas de autocontrol, que son el fundamento de la libertad, comienzan por el control corporal que brinda el deporte y la actividad física.

Las ideas pedagógicas se aclararan cuando se comprende que un profesor es, ante todo, un entrenador. Juega en el mismo equipo que sus alumnos, no frente a ellos. Su meta es conseguir que desarrollen las habilidades necesarias para realizar sus propios proyectos. Los libros de pedagogía deberían aprovechar las enseñanzas que nos vienen del deporte.

Desde que en 1923 Coleman Griffith publicó Psicología del Deporte, la primera psicología del entrenamiento deportivo. Se ha progresado mucho en este campo. Se debe aprovechar los conocimientos del docente deportivo para la dura tarea de preparar a los alumnos a enfrentarse al difícil y omnipresente mundo de las adicciones.

Para Domínguez (2007, p. 109) “La psicología clínica afirma que muchos trastornos psicológicos se deben al fracaso de individuos vulnerables para adaptarse a la realidad. Los dos términos son importantes: la vulnerabilidad y la realidad, hay personas que no pueden soportar el estrés generado por los infructuosos intentos de afrontar las exigencias, las dificultades, las angustias de la situación en que viven”.

Al parecer existe una mala casualidad que hace que la persona vulnerable se encuentre en el sitio no indicado y a la hora menos aconsejable Por desgracia, la persona vulnerable va a interpretar con frecuencia la realidad como mala suerte,

ofensiva, abrumadora, terrible, insoportable. Va a estar constantemente donde no debe, todo puede alentar su desaliento.

El azar o su medio ambiente le suelen proponer un remedio fácil. Las drogas atraen porque mejoran el ánimo, le liberan (aunque sea por el momento) de la angustia del miedo o del aburrimiento. En ocasiones, el consumo de drogas es un modo de integración social, el rito de entrada a un grupo que cobija o protege.

La capacidad reforzadora de la droga como una nueva experiencia es sin igual, por eso engancha. Las víctimas eligen la cocaína antes que la comida, el agua, el sexo y la vida misma. Esto debería hacer reflexionar con humildad. Las víctimas se matan de sobredosis, no tienen capacidad para resistir la seducción de tan alucinante incentivo.

Al respecto Gallego y Sánchez (2007, p.12) afirman que “Los seres hambrientos a los que se deja elegir entre cocaína y comida, casi siempre escogen la cocaína, muriendo de desnutrición o de sobredosis. Los enfermos a los que se da acceso ilimitado a la cocaína se auto-administran cantidades tan grandes de la droga que en un 90% mueren en unos treinta días.”

La educación física y el deporte pueden ayudar a resolver este problema tan complejo. En este proceso deben intervenir factores biológicos, sociales, económicos y culturales.

En primer lugar, ayuda a la persona a ser más fuerte, favoreciendo su capacidad de tomar decisiones y de ser autónomo. Esta ha sido siempre la meta de la educación, aunque últimamente se ha olvidado que ninguna cátedra por si sola se justifica en el sistema educativo. La tarea es educar a través de todas esas diferentes asignaturas en su conjunto, que son una herramienta más que un fin.

Ávila afirma (2010) El mejor remedio y antídoto para las drogas es una personalidad autónoma, segura de su capacidad para resolver los problemas de una forma efectiva. En la actualidad, con miles de mensajes subliminales, oraciones, canciones y pseudorefranes, tal vez se está configurando una cultura que anima los jóvenes al consumo y a la dependencia.

La escuela, el mundo de la cultura educativa, los medios de comunicación, la iglesia, los clubes y asociaciones, etc., deben ayudar a invertir esta mala tendencia.

Según Tricánico (http://letras-uruguay.espaciolatino.com/tricanico_santiago/drogas_todos_se_preocupan_conc.htm) No se debe esperar que la solución sea la desaparición de los estupefacientes del mercado, pues un negocio que produce beneficios tan gigantescos no se lo podrá desaparecer tan fácilmente, se debe actuar ante el posible consumidor para hacerle inteligentemente libre.

El deporte ayuda a conseguirlo por varias razones: brinda a los jóvenes una actividad divertida, proporcionándole ocupación en una parte importante de su tiempo libre; el deporte facilita una excelente forma física y una gran estética.

En la adicción a las drogas existe una actitud de abandono por la salud y por la apariencia, no se preocupan ni por su vestimenta ni su aseo etc. De igual forma es la actitud hacia el deporte, sin embargo, el deporte y la actividad física constituyen una forma de integración y socialización, la necesidad de pertenecer a un grupo, de sentirse integrado en él, aceptado por él, es uno de los factores que favorece la lucha contra las drogadicciones de una manera natural pacífica y divertida.

El espíritu de equipo, la conciencia de una meta común, la interdependencia de ayuda mutua, actúan como apoyo social, forman una red protectora para cada participante.

Lo que se pretende a través de la actividad física es formar personalidades autónomas, capaces de elegir libremente sus fines, evaluarlos inteligentemente y ejecutarlos, en este proceso aparecen varias fases, cada una de las cuales necesitan una educación independiente.

No se nace con voluntad como se nace con órganos, sino que se necesita aprenderla, igual que se aprende a hablar, es un proceso largo sometido a muchas influencias y accidentes, el joven tiene que aprender a controlar su impulsividad, y la práctica del deporte o del ejercicio físico resulta un método eficaz.

Barba, Sánchez y Domínguez (<http://www.efdeportes.com/efd70/alcohol.htm>) afirman que la juventud actual en los países occidentales está haciéndose cada vez más agresiva, el consumo de drogas entre jóvenes adolescentes parece algo natural, impulsivo en el sentido de que no está planificado sino más bien parece instintivo y dependen de la disponibilidad de la droga y del entorno.

El deporte, es quien exige obedecer ciertas normas, colaborar, respetar las reglas, las decisiones del entrenador o de los árbitros, es una buena escuela psicológica, sobre todo porque se hace en un ambiente más lúdico que coactivo, lo que permite limar asperezas.

Controlar la agresividad es importante, porque va a permitir deliberar sobre las mejores opciones o sobre las consecuencias de una acción. Una vez analizadas las alternativas, hay que tomar una decisión.

Contrariamente a agresividad, la pasividad y el miedo son los grandes obstáculos que favorecen la irresolución. El deporte, que favorece un comportamiento activo, puede facilitar la toma de decisiones, favorece un ambiente animoso y enérgico, que sirve de antídoto contra la pasividad, desarrolla una agresividad deportivamente bien entendida, esto enseña a tener tenacidad y determinación para la resolución de problemas cotidianos.

Márquez & Salguero (2008, p.82) afirman que el deporte enseña a soportar el esfuerzo, el cansancio es malo, pero las personas que practican deporte disfrutan con él, todos necesitamos estimarnos, sentirnos capaces de mejorar nuestra situación, de superar nuestras limitaciones, aunque sea mínimamente.

Cada vez que se observa una clase de deportes orientales, como el judo, que parece uno de los más educativos, asombra ver la facilidad con que, incluso alumnos muy jóvenes, cuidan los rituales de entrada, repiten una y otra vez los ejercicios, cuidan su presencia y su comportamiento.

El ambiente permite la formación de estos hábitos, en el cual el profesor, exige con solo sugerirlo, a pesar de ser exigente, no necesita demostrarlo, pues sus alumnos se sienten muy motivados para alcanzar sus logros.

Marina (1998) manifiesta que el entrenamiento es una actividad no siempre agradable, con un premio que se ve lejano, es una actividad esencialmente formativa, todos deberían repetir a sus alumnos que jugar bien al baloncesto, bailar bien, dibujar, o resolver problemas de matemáticas, son actividades que no pueden realizarse sin un entrenamiento previo.

La eficacia educativa del deporte, y su influencia en la prevención de adicciones, radica precisamente en esto: es su capacidad de acostumbrar a soportar el esfuerzo y a soportar el aplazamiento de la recompensa.

Los profesores de Educación Física y los entrenadores poseen en su trabajo gran material, si formulan bien sus objetivos.

Al respecto Márquez & Salguero (2008, p.118) manifiestan que los objetivos influyen en la conducta de diversas maneras: centran la atención, ayudan a movilizar el esfuerzo, ayudan a mantenerlo y facilitan el aprendizaje.

Un buen entrenador sabe proponerse metas las mismas que sólo son motivadoras si cumplen ciertas condiciones:

La meta debe expresarse en conductas medibles;

Las metas deben ser difíciles pero realistas, no demasiado fáciles ni demasiado difíciles.

Hay que distinguir entre metas a corto y largo plazo.

Proponer metas de ejecución y no de competición, el deportista debe compararse consigo mismo, las metas de competición la referencia es otro; ganar la carrera.

Establecer metas positivas de las que se puede presumir, y no metas negativas.
Identificar las estrategias para conseguir las metas, enseñando el procedimiento.

Llevar un registro de las metas conseguidas y felicitar al alumno por cada superación deportiva.

El atleta o el estudiante deben saber si están alcanzando o no las metas.

Estas normas eficaces para la competición pueden ser aplicables para la vida diaria.

La Personalidad

Para Márquez & Salguero (2008, p. 87) la personalidad es la característica única individual que identifica a cada persona y la distingue de otra. Las diferencias individuales son las características que diferencian a una persona de los demás, y que incluso lo que le hace única.

Estas diferencias prestan una atención a tipos y rasgos de las personas, con los cuales se puede comparar las diferencias de su accionar y su comportamiento, alegres, tristes, nerviosas, extrovertidas, introvertidas, tímidas, etc.

Para Ramírez (2009, <http://www.slideshare.net/Hugopsc/la-personalidad-psicologica-social>) la personalidad es una construcción psicológica, que se refiere a un conjunto de características físicas, sociales y genéticas de una persona y lo hacen único, al respecto se puede decir que el deporte es el único moderador del desarrollo físico y la mejor motivación para el desarrollo social de la mayoría de los seres humanos.

En cuanto a lo genético se ha comprobado que las personas heredan ciertos comportamientos y otros los adquieren, esto se puede notar en todas las sociedades, pues los hijos tienen la tendencia a escoger las mismas profesiones que sus padres, y quienes tienen padres deportistas y se inclinan por los deportes, alcanzan mejores marcas y performance deportivo del que alcanzaron sus padres.

La personalidad es la acumulación de los sistemas psíquicos y físicos que determina una forma única de pensar y de actuar.

En la personalidad cada persona presenta un patrón de pensamientos, sentimientos y conducta y que generalmente persiste a lo largo de toda su vida, a través de diferentes situaciones.

Segismundo Freud manifestaba, que el fundamento de la conducta humana se busca en varios instintos inconscientes, los instintos cocientes y los instintos inconscientes, llamados también, instintos de la vida e instintos de la muerte.

Los instintos de la vida son todos los instintos que intervienen en la supervivencia del individuo y de la especie, entre ellos el hambre, el auto preservación y el sexo.

Los instintos de muerte, es el grupo de instintos que produce agresividad, destrucción y muerte.

El ego: es parte de la personalidad que actúa entre las exigencias de la realidad, la conciencia y las necesidades instintivas, el ego es desarrollado y superado a través del deporte y la actividad física, pues da la pauta para medirse a si mismos y con los demás, permite visualizar las verdaderas capacidades y sus respectivas limitaciones.

La personalidad está compuesta por una serie de características que se usa para describir, hacer valer y que se puede demostrar.

Ramírez (2009, <http://www.pedagogia.es/claves-para-mantener-una-personalidad-sana/>) manifiesta que la personalidad psicológicamente sana y equilibrada tiene las siguientes características:

- a) Las personas saben reaccionar ante las situaciones y ante los demás de diversas formas con un repertorio amplio de conductas y utilizan una u otra para adaptarse a las exigencias de la vida, en lugar de comportarse de un modo rígido e inflexible.
- b) Alcanzan una vida más equilibrada, realizando diversas actividades, en lugar de centrar su vida alrededor de un mismo tema.
- c) Es capaz de tolerar las situaciones de presión y enfrentarse a ellas y no desmaya ante las dificultades y contratiempos.
- d) La manera de identificarse a si mismo, al mundo y a los demás se ajusta bastante a la realidad.

La formación de la personalidad en el ser humano

Es un proceso dialéctico complejo, con procesos espontáneos y regulados conscientemente por él, por lo que él, participa efectivamente en su propia formación y desarrollo.

Para que la educación sea satisfactoria, debe ser canalizada en cada uno de sus componentes. Cuando a uno de estos no se le ha dado la importancia que se merece, se produce un desfase en el desarrollo del individuo y por ende de la sociedad que le rodea.

Vallejo (1990, p.38) afirma: “Un grave error constituye pensar que la función fundamental de la vida constituye el desempeño exitoso como profesional, comerciante, artista, industrial, político, burócrata o ama de casa, aumentando con ello la falta de interés por el deporte y la salud”.

A este respecto, son muchos los educadores, médicos, psicólogos que han expresado que un factor determinante en la evolución humana es el ejercicio físico permanente y sistemático.

Muchos son los profesionales que en la actualidad han encontrado en el deporte una reconfortante terapia, en pos de la paz interior, de la claridad conceptual y el desarrollo de la conciencia que se requiere para enfrentarse, con aplomo y fortaleza, a las grandes responsabilidades de sus funciones.

Emil Zatopek, Campeón del maratón olímpico de 1952 afirma “Somos diferentes en esencia a los hombres normales”.

El deporte se ha convertido en los últimos años en el catalizador de la personalidad de muchas profesiones que requieren de gran concentración y determinaciones tanto físicas como mentales, esto puede deberse, posiblemente a que el deporte ayuda a la producción de una enzima llamada endorfina, cuyos efectos se parecen a los de la morfina que ayuda a superar el propio dolor, sin las consecuencias tóxicas de la fármaco-dependencia.

Dentro de la formación militar, el deporte, es quizá el elemento más importante en la formación de la personalidad, ya que, el soldado debe tener gran concentración, determinación, coraje y la tranquilidad necesaria según sea el caso que le apremie;

es por eso, que en todas las escuelas de formación de todas partes del mundo, uno de los principales ejes de formación militar es el deporte debidamente planificado y concebido según sea las necesidades y las especialidades que determinado ejército lo necesite.

Componentes de la personalidad

Se considera que nuestras características de personalidad están establecidas en la infancia y se mantienen relativamente fijas a través de nuestra vida, con cierta flexibilidad, se considera al avanzar en edad, las características de la personalidad se hacen menos flexibles.

Desarrollo de la personalidad

Garcés, Ortín y Olmedilla (2009, p.95) afirman que La adolescencia es una etapa muy delicada y fundamental en el desarrollo de la personalidad, misma que va a participar durante toda la vida de la persona, su desarrollo social, emocional y sobre todo su desenvolvimiento en la sociedad.

Antes se creía, que el temperamento y el carácter, integrantes principales de la imagen corporal estaban determinados biológicamente y venían predestinados por la información genética general.

Márquez & Salguero (2008, p.95) manifiestan que la apariencia corporal se vuelve más importante cuando los adolescentes se encuentran en grupos, le dan exagerada importancia a los atributos y cualidades físicas.

La imagen y la silueta corporal se toman más en cuenta en las mujeres que en los varones a tal extremo que en algunos casos, hasta determinan la profesión escogida.

A pesar de que la imagen corporal es muy importante en el desarrollo de la personalidad, también es muy importantes el ambiente, la familia y los valores que rodean al individuo, además es de fundamental importancia la motivación de la persona para alcanzar los objetivos propuestos

Es el deporte quien ayuda al adolescente a modelar su silueta y su aspecto físico, brindándole los beneficios que la sociedad y su entorno exigen y/o admiran de él, en especial en sus primeros años de formación.

El deporte es el factor más determinante en la autoconfianza misma que es fundamental en la formación de la personalidad, ya que es una expectativa realista de lo que se puede conseguir.

Al igual que es positiva la autoconfianza, el exceso de la misma afecta a la persona, es aquí, donde el deporte se convierte en un catalizador puesto que educa a la persona, ya que le permite conocer sus propias capacidades y sus limitaciones.

Además de esto el deporte es uno de los mejores mecanismos para la socialización y cohesión ya que utiliza la comunicación, sin la cual ningún grupo social podría existir.

Transferencia imitativa de la personalidad

Bolivar (2010, http://www.concienciadeser.es/psicologia/etapas_crecimiento/adolescencia3.html) manifiesta que este tipo de conducta se presenta cuando una pareja de amigos busca y tiene su modelo en una personalidad superior, no está satisfecha con la similitud o diferencia de su apariencia; los modelos y apariencias que se imitan son generalmente gente del entorno artístico y/o deportivo, esta es una de las formas de apareamiento de nuevas modas.

La unidad grupal y el alarde de sus cualidades físicas, son una necesidad innata en el adolescente, al encontrar su grupo afín, busca la actividad con la cual se siente identificado y es en este momento en el que se debe brindar el asesoramiento y ayuda para encontrar su talento y desarrollarlo, es en este instante en que se debe contar con profesionales capacitados en los establecimientos educativos para que guíen a los adolescentes en la actividad que mejor se adapten sus talentos en especial los deportivos, con el fin de desarrollar sus habilidades motoras, de tal manera que, si luego se define por perfeccionar en un determinado deporte, cuente ya con los fundamentos básicos.

Responsabilidad en los adolescentes

En la actualidad, uno de los temas más preocupantes tanto para padres como para docentes es cómo motivar a que los adolescentes para que asuman sus responsabilidades, sobre todo con respecto al estudio, la sociedad actual valora como un término de sobrevivencia dentro del mundo laboral y relacional.

Para Garcés, Ortin y Olmedilla (2009, p.235) la responsabilidad es un proceso que se va aprendiendo y desarrollando desde los primeros momentos de la vida, permite la creatividad y ayuda a superar ciertas frustraciones alentando nuevos intentos, esto le facilita ciertos hábitos de responsabilidad.

El profesor y de los compañeros tienen gran incidencia en la motivación académica, la autoestima y el nivel de expresión de los adolescentes.

La motivación del estudiante para una superación académica se mide según el grado de disposición al aprendizaje que tiene el propio alumno y no por motivos extrínsecos. Se considera que según aumenta la edad de los personas desciende la motivación académica intrínseca.

El autoestima en los estudiantes tiene como fuentes: la competencia académica, el apoyo del profesor y la aprobación de los compañeros. El desarrollo más sano de la autoestima se da cuando las actitudes, los estándares y las opiniones de otros con respecto a uno mismo se graban en su subconsciente, mientras que las auto-evaluaciones se toman como guía del comportamiento.

Parece ser que la práctica deportiva, motiva al estudiante a sentirse importante dentro del grupo y del entorno, esto a la vez lo motiva a superarse en todos los campos ya que su ego está en juego. Esta situación es notoria a simple vista en especial en las instituciones de educación mixta.

Complejos de la personalidad por deformaciones físicas

Se ha constatado como la conducta está influenciada por la herencia, por las condiciones del cuerpo, y por estímulos y situaciones; pero además.

La personalidad es una fuente principal de conducta. Para obtener un cuadro completo de las causas de la conducta, no se debe despreciar las variables de la personalidad, puede suceder que un amigo al que saludamos cada vez que lo encontramos, en una ocasión en particular nos desconoce por completo; la conducta presente no es simplemente el resultado de la situación inmediata, sino que está influida por un estado mental simultáneo. Quizá a nuestro amigo le dijeron que habíamos hecho alguna crítica negativa acerca de él.

Existen sentimientos de inferioridad que no permiten experimentar e incluso aceptar ningún éxito en nada, también sucede que un miedo intenso al fracaso no le permite asumir ninguna responsabilidad que la persona cree incapaz de manejar.

Pacheco y García (<http://www.robertexto.com/archivo5/personalidad.htm#VARIAB>) aseguran que las variables de personalidad son vistas como determinantes en la formación de la conducta, un cambio de actitud, por mínimo que sea, en una

situación puede provocar una alteración radical en la conducta, tanto de forma positiva como de manera negativa.

Existe un sentimiento de inferioridad y frustración al que se ven enfrentadas las personas que han sufrido un accidente o que por mutaciones genéticas se han visto disminuidas físicamente.

El temor al fracaso y al ridículo coartan la iniciativa y convierten a la persona en un ser tímido e introvertido, en contraposición al exhibicionismo y la exaltación que manifiestan algunos cuando están sanos y se encuentran con sus amigos.

Para vencer esta crisis y este temor, la persona necesita superar su inseguridad y autoafirmarse mediante la aceptación de los que le rodean, de este modo un fracaso ocasional en cualquiera de las actividades que emprenda puede sumirle en un estado de profunda desesperación y desconsuelo, de la misma manera que el éxito pudo provocarle la más exaltada alegría.

Cuando la persona disminuida físicamente establece un equilibrio y adquiere conciencia de sus propias limitaciones y posibilidades, recupera su seguridad y nace en ella el afán de valer, esto lo hemos constatado en competencias en las que participan personas discapacitadas.

Estas personas desarrollan en sí, una fuerza de voluntad que es la influencia más favorable, se despierta en ellas una voluntad de formarse y perfeccionarse en cualquier actividad que contribuye a su autoafirmación, transformándose en verdaderos ejemplos de lucha y de superación.

La formación integral

Para García (1972, p.47) “La formación integral pretende capacitar al individuo para influir eficazmente en la sociedad que le ha tocado vivir, cumpliendo la misión que Dios le tiene encomendada”

La formación integral supone el desarrollo armónico de la personalidad en sus atributos mentales, físicos, emocionales y actitudinales, según sea su entorno y las características del mismo, para afrontar con éxito su vida y alcanzar su perfección.

Para el Convenio Ecuatoriano Alemán “En la educación Física los tres dominios: Intelectual, Psicomotriz y Social-Afectivo tienen importancia en relación con la situación concreta: contenidos intensión, campos.”

Se ha comprobado, que si la parte emotiva o afectiva no funciona o ha sufrido algún tipo de crisis, el rendimiento deportivo también será un fracaso, o lo que es peor, puede ser contraproducente ya que puede producir serias lesiones que afecten por mucho tiempo el rendimiento del deportista.

Como se manifiesta con anterioridad, el deporte es un factor determinante en el desarrollo de la evolución humana, en especial en aquellas personas que buscan una realización integral que va más allá de sus valores sociales.

La formación profesional no debe ser concebida como una sencilla transmisión de información científica relacionada con conceptos, principios y hechos, ya que estos se constituyen en limitaciones que no permiten el cumplimiento del objetivo educativo, de brindar una formación integral a los educandos.

La formación integral debe brindar al ser humano gusto por vivir, sonreír, tener sentido del humor, manteniendo el respeto a la dignidad humana, en este sentido, es el deporte el medio que permite desarrollar destrezas para poder vivir en paz y

armonía sin descuidar nuestra salud, ya que sobre ésta se asienta nuestra vida y nuestros conocimientos.

Barreiro (2012 <http://www.efdeportes.com/efd126/la-educacion-fisica-y-las-minusvalias-sensoriales-deficiencia-visual-y-auditiva.htm>) manifiesta que dentro de la Educación Física, tal como sucede en las otras áreas de la educación, en el momento en el que el ser humano no se siente con gusto por realizar una actividad o no funciona su vida afectiva, esta se convierte en un fracaso, con un mayor agravante, que en el deporte, las consecuencias son frustrantes y traumatizantes.

Formación expresiva. Cognitiva y afectiva

La formación expresiva

Los juegos son actividades placenteras, libres y espontáneas, en casi todos los casos, una necesidad para un niño, el juego constituye, la recreación y adaptación a las condiciones de vida del medio en que se desarrolla.

Los juegos, en la infancia son más necesarios para adquirir destrezas y despertar funciones latentes en el cerebro, esto le servirá en su vida presente y futura logrando afirmar su personalidad, el niño juega para el descanso y para cambiar de actividad, evitar el aburrimiento, ocupar el tiempo libre, adquirir destrezas, habilidades, afirmar sus valores humanos, responsabilidad, honradez, imparcialidad, imaginación, creatividad, memoria, razonamiento, percepción, etc.

Dentro de este conjunto de actividades el niño aprende, a través del deporte y la educación física, a realizar expresiones naturales, espontáneas y por su puesto simuladas.

Área Cognitiva

Incluye aquellos objetivos que requieren de la memoria evocación de los conocimientos y del desarrollo de las habilidades, de capacidades técnicas de orden intelectual; en este sentido la educación Física ayuda a consolidar los conocimientos adquiridos en beneficio de la personalidad propia y la de los demás.

Área Afectiva

Incluye aquellos objetivos que describen cambios en sus intereses, actitudes y valores, el desarrollo de apreciaciones y una adaptación adecuada, en este nivel, el hombre se manifiesta espontáneamente, de manera natural, es aquí, donde los sentimientos, deseos, motivaciones, valores y preferencias personales, parecen interactuar con toda la riqueza acumulada por la experiencia.

El área afectiva no es algo que figura en una casilla aislada aparte, es una realidad que impregna e interactúa con todas las otras esferas o entidades de la personalidad y como tal debe ser tenida en cuenta en toda programación educativa.

La actitud es una forma de expresar los sentimientos de afectos de aceptación, rechazo, o una mezcla de ambas.

Toda actitud tiene un componente cognitivo, se basa en creencias o información que el sujeto adquiere en el medio social, un componente afectivo, aceptación o rechazo, un componente normativo, como "debe" el sujeto comportarse, y un componente comportamental, se manifiesta en las conductas.

Sánchez (2002, p.) considera a la actitud como el producto final del proceso de socialización, que condicionará las respuestas del sujeto hacia productos culturales, personas, situaciones, hacia sí mismo, y hacia otros grupos.

El deporte es algo más que una forma de expresar los sentimientos, de mejorar esa expresión o actitud de los mismos; añade otros elementos especiales que agrupa según su objetivo y suma un espíritu de noble competición, de generoso compañerismo, de jerarquía en la valoración del esfuerzo, de aceptación absoluta de una autoridad.

Con la alegría natural del ejercicio muscular y la psicología de ir a practicar por placer, eleva el rango del deporte por el simple juego, el deporte sirve para el desarrollo del cuerpo y la psiquis, es una verdadera escuela de costumbres que permite la sociabilidad.

El deporte es todo un ejercicio metódico de fuerza y destreza que tienden al desenvolvimiento general, no solamente material, sino también espiritual del individuo.

Importancia de una formación integral

La interdisciplinariedad de los planes y programas de estudio es uno de los requisitos de la educación renovada, los nuevos aportes curriculares han demostrado que la arcaica costumbre de la enseñanza de tomar a cada materia como una isla que no tiene conexión alguna con otras disciplinas del pensum de estudios, es un desacierto gravísimo que afecta la formación de los educandos.

“Una planificación de avanzada debe integrar los objetivos y los contenidos de una particular asignatura con los de las demás materias o, en su defecto, en el proyecto del centro educativo se deben fijar con claridad los objetivos generales que se espera alcanzar, y hacia los cuales deben orientarse todos los profesores del plantel” (Villarreal, pág,302).

Importancia de educación física en la formación integral del ser humano

Al ser la Educación Física considerada como una asignatura (quizá la más importante) dentro del pensum académico, deberá ser considerada dentro de la interdisciplinariedad ya que esta permite y favorece el desarrollo armónico de capacidades intelectuales, morales psicofísicas y de convivencia social, favorece la creatividad y eleva el autoestima; contribuye al desarrollo de la personalidad, fortalece la calidad educativa, posibilita la formación de la personalidad, brinda iguales oportunidades sin distingo de raza, sexo, ideología política o religión.

La identidad

La palabra identidad viene del latín identitas y este de idem (lo mismo); la palabra identidad tiene acepción a doble significado, la una, se refiere a las características que nos hacen percibir que una persona, es única, la segunda se refiere a características que poseen las personas que nos hacen percibir que son bastante parecidas.

Mori y Rodríguez (2005, <http://es.scribd.com/doc/20928633/2%C2%BA-IDENTIDAD>) indican que la identidad es identificación, sentirse parte de algo, o de alguien, la identidad significa, ser parte de una patria, pero, al mismo tiempo la patria es parte de nuestra identidad; además, la identidad se convierte en una cualidad personal, ya que toma en cuenta al entorno, la historia y la voluntad, es una característica que se forma y desarrolla y es parte de la historia de nuestra existencia.

Identidad cultural es el sentimiento y características con el que se diferencia a un individuo o a un grupo.

La identidad cultural está dada por un conjunto de características que permiten distinguir a un grupo humano del resto de la sociedad y por la identificación de un conjunto de elementos que permiten a este grupo autodefinirse como tal.

La identidad de un pueblo se manifiesta cuando una persona se reconoce o reconoce a otra persona como miembro de ese pueblo.

La identidad cultural no es otra cosa que el reconocimiento de un pueblo como si mismo.

En este sentido el deporte brinda la posibilidad de crear identidad en los pueblos, es así que, cuando hablamos del Brasil o Argentina, en seguida nos viene a la mente la idea de que estamos hablando de fútbol, de Rumania nos da la idea de gimnasia olímpica.

Construcción de la identidad cultural

Las características y cualidades comunes pueden ser claras señales de una identidad cultural compartida. Cualquier cultura se define a sí misma en relación, o en oposición a otras culturas, se tiene esta idea porque se basan parcialmente en un conjunto de leyes o normas comunes, pero para darse cuenta de tales códigos comunes, a veces, es posible solamente mediante la confrontación con su ausencia, es decir, con otras culturas, como es el caso de la música en América Latina.

En muchas ocasiones, la concepción de identidad es para muchos, motivo de vergüenza y desconocimiento de sus raíces.

La identidad es el autoconocimiento de la persona: ¿quién soy?, ¿qué soy?, ¿de dónde vengo?; además de conocimiento de la autoestima: ¿me quiero mucho, poquito o nada?; y del conocer su propia auto eficacia: gestionar sus propias actividades, iniciativas, proyectos, además de saber evaluar cómo se van dando los resultados de dichas gestiones.

Álvarez (<http://www.angelfire.com/ak/psicologia/identidad.html>, 2011) manifiesta que la identidad se la puede considerar como una necesidad básica del ser humano, casi

tan necesario como las actividades y funciones vitales, el afecto o el alimentarnos, el hombre no podría estar sano si no encontrara algún modo de satisfacerla.

En el Ecuador se puede distinguir esta identidad por diversos medios, el dialecto brinda la idea de la región a la que pertenece una persona, costeño o serrano, de igual forma en el deporte, sabemos que Esmeraldas tiene deportistas morenos y muy altos, las características de los deportistas de la Sierra, no muy altos pero con mejor predisposición al sacrificio deportivo y mejor capacidad técnica.

Importancia de la identidad

La identidad es el conjunto de cualidades, características o particularidades que determinan quien y que es una persona y que hacen que una persona sea diferente de las demás y sólo igual a ella misma.

En los seres humanos, estas características son una cualidad permanente, que acompañan a la persona durante toda la vida.

Factores que inciden en la identidad

Isadora (p. 5, 2007) manifiesta que “la identidad de cada persona se encuentra determinada por una diversidad de factores o elementos que están presentes en el entorno social, entre los cuales se encuentran factores de tipo cultural, religioso, familiar, étnicos y en la actualidad deportivos”, son estos factores los que inciden en el comportamiento de los individuos, generando que ellos se incluyan dentro de un determinado grupo, en el cual ellos se incorporan al sentirse identificados con algún determinado tema (el jongo bonito, el toque atildado, la garra charrúa, el dream team, etc.), pero sobre todo los individuos se integran a un determinado sector para establecer una diferencia de los “otros” que son diferentes a ellos.

Identidad y autoestima

Para Schalock (2008) Autoestima es el valor que se asigna a si mismos, y que se relaciona con cuánto se acepta la persona a si mismo, como es y qué tan satisfechos está consigo mismo, esto a su vez está íntimamente relacionado con el grado en que cree que tiene derecho a ser feliz y cuánto se respeta y defiende sus propios intereses.

El cuerpo es imprescindible para nuestra autoestima, pero nuestro cuerpo no es algo inerte, el cuerpo va cambiando con el transcurso del tiempo y es por eso que es necesario que sea cultivado y cuidado para poder sentirnos a gusto ya que es uno de los más importantes elementos de nuestra autoestima.

Garcés, Ortín y Olmedilla (2009, p.239) indican que el autoestima y la identidad son cualidades que acrecientan la personalidad de los seres humanos, ya que se debe tener una idea clara de lo que somos, tenemos, hacia donde queremos llegar y que es lo que vamos a enseñar y transmitir a nuevas generaciones.

No se debe olvidar que transmitir a nuevas generaciones se hereda, una genética cambiante, por lo mismo esta no debe deteriorarse sino por el contrario, se debe buscar mejorarla, también se hereda el acervo cultural, entre los que se encuentra la identidad y lógicamente el autoestima.

Al practicar una actividad física de forma disciplinada, y de manera periódica, el organismo va creando defensas y mejoras en cada uno de nuestros sistemas, los mismos que también ingresan al código genético para ser transmitidos a través de los genes.

Se considera también que la disciplina como parte de la identidad también se hereda, pues si nos ponemos a observar la práctica deportiva de niños de Europa,

se puede notar fácilmente el comportamiento y seriedad de su accionar totalmente distinto al de los niños latinoamericanos.

Adolescencia

La adolescencia es el ciclo en la vida del ser humano que continua a la niñez y a la pubertad, se inicia entre los 12 ó 14 años y culmina con la madurez (18 a 20 años), es la fase de mayores cambios psicológicos, como que también de cambios físicos y cognoscitivos, se toman grandes decisiones que definen a los jóvenes para siempre.

La adolescencia está marcada por los cambios biológicos que señalan el fin de la niñez, estos son: el crecimiento repentino de la persona, el comienzo de la menstruación en las mujeres, la presencia de semen en la orina de los varones, la maduración de los caracteres sexuales primarios y secundarios.

La adolescencia es un periodo de cambio continuo y se distingue en:

Primera fase: Es el periodo que avanza hasta alrededor de un año después de la pubertad, en este período notan las nuevas pautas fisiológicas ya se han estabilizado.

Fase final: Es el periodo restante, hasta el comienzo de la edad adulta. Durante la adolescencia la estatura de la persona aumenta algo más de 5 cm de estatura y alrededor de 2 Kg. de peso por año.

En las niñas en algunos casos crecen unos 9 cm en un año y aumentan 5 Kg de peso, y los varones crecen unos 11 cm, y aumenta alrededor de 6 Kg, entre los 11 y 14 años las mujeres maduran antes y sobrepasan en estatura a los varones. Pasada esta edad, los varones se vuelven más altos que las mujeres, en ambos sexos las extremidades y el cuello crecen más rápido que la cabeza y el tronco.

En los varones se ensancha de la espalda, y se vuelven más musculosos. En las mujeres se ensanchan las caderas y se desarrollan los senos.

Desarrollo de los adolescentes

Casas y Ceñal Romero (2005) manifiestan que la adolescencia se caracteriza por una serie de cambios físicos que transforman a la persona desde la niñez hasta la madurez física, los cambios tempranos de la pubertad se notan luego con la aparición de las características sexuales secundarias.

En las niñas se empiezan a desarrollar los senos a los 8 años de edad, con un desarrollo completo de ellos entre los 12 y los 18 años, el apareamiento del vello púbico comienza alrededor de los 9 ó 10 años de edad hasta alrededor de los 13 ó 14 años.

Los períodos menstruales, inician alrededor de 2 años después de los primeros cambios de la pubertad y puede suceder hacia los 10 años o, a más tardar hacia los 15 años, cuyo promedio aproximadamente es a los 13 años.

Entre los 10 y 14.5 años se presenta un crecimiento rápido de la estatura, que alcanza el punto máximo alrededor de los 12 años.

En los niños se nota el agrandamiento del escroto y de los testículos entre los 9 ó 10 años de edad y seguidamente el alargamiento del pene alcanzando el tamaño de adulto a los 16 ó 17 años.

Hacia los 12 años comienza el crecimiento del vello púbico, axilar, piernas, pecho y cara en los hombres y alcanza las proporciones adultas entre los 15 y 16 años.

La estatura tiene un crecimiento rápido, esto sucede entre los 11 años y 18 años, siendo alrededor de los 14 años, edad en la que el crecimiento es más considerable.

El comienzo de la pubertad en los hombres no está delimitada con un acontecimiento predeterminado o esperado, como lo es el del apareamiento de la menstruación en las mujeres.

El inicio de la pubertad en los varones, está marcada con la aparición de emisiones nocturnas regulares, que pueden ocurrir más o menos cada 2 semanas con la acumulación del líquido seminal, esto sucede normalmente entre los 13 y 17 años, en esta etapa también se presentan los cambios de voz en los varones

Comportamiento en la adolescencia

Es posible que los cambios físicos no ocurran en forma armónica, los adolescentes podrían pasar por etapas de incomodidad, timidez y preocupaciones, con apariencia como de movilidad y coordinación física.

Se considera normal que en muchos casos los jóvenes tengan la necesidad de independizarse de sus padres y establecer su propia identidad, también pueden presentarse conflictos debido a actos de rebeldía por parte de los adolescentes la necesidad de los padres de mantener el control y hacer que el joven tenga un comportamiento según sus costumbres.

Garces, Ortín y Olmedilla (2009, p.43) manifiestan que en el transcurso en que los adolescentes se distancian de los padres, sus amigos o compañeros pueden convertirse en un refugio seguro, con quienes puede experimentar ideas y valorar su crecimiento físico; es importante que en este momento el adolescente tenga amigos que disfruten del deporte ya que conjuntamente con ellos podrán comparar su desarrollo físico y alcanzaran un cierto grado de madurez.

En los inicios de la adolescencia, el grupo de amigos compañeros forman clubes o pandillas que se imitan en su comportamiento y vestimenta, se inventan códigos secretos y participan de las mismas actividades.

La identidad sexual se convierte en una necesidad, por lo mismo busca sentirse cómodo con su propio cuerpo y con sus inclinaciones sexuales.

Los adolescentes van formando su personalidad a través de la citas y la experimentación con personas del sexo opuesto, de esta manera se interiorizan los valores, esto es importante ya que los jóvenes que no tengan la oportunidad de tales experiencias podrían presentar dificultad de establecer relaciones íntimas en la edad adulta.

Los adolescentes adquieren comportamientos que son típicos en su edad:

Considera que la atención que le brindan otras personas es debido a su apariencia o sus acciones, esto hace que los adolescentes pasen mucho tiempo en el espejo pensando y mirándose a sí mismos, este egocentrismo es considerado normal a esta edad.

Otra idea es de que "eso nunca me sucederá a mi, sólo a los demás", esta idea representa un verdadero riesgo, pues puede de adquirir embarazos no deseados o contraer enfermedades de transmisión sexual; ocasionar accidentes de tránsito mientras se conduce bajo la influencia del alcohol o las drogas, o muchos otros peligros a los que desafía.

Seguridad del adolescente

Mannheim (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002003.htm>) manifiesta que el adolescente se siente seguro gracias al aumento de la fortaleza física y la agilidad que se pueden desarrollar antes de que se adquiere la madurez mental y las destrezas necesarias para saber tomar decisiones óptimas, en muchos casos la necesidad de aprobación de los amigos, motivan a los jóvenes a intentar actos y comportamientos peligrosos.

Los adolescentes que sienten inclinación para la práctica deportiva se les debe enseñar y recomendar la utilización de equipos adecuados, sitios para la práctica deportiva que brinden las seguridades indispensables, aplicación y ejecución correctas de las reglas de juego y normas correctas para la realización de las actividades, en especial aquellas que requieren niveles de destreza avanzados.

Los adolescentes deben estar conscientes que el uso o consumo experimental del alcohol y las drogas, así como el uso de armas puede acarrearle inconvenientes tanto para sí mismos como para con la sociedad.

Si se nota que el adolescente está aislado de sus compañeros o no tienen interés en actividades sociales, deportivas o escolares, La ayuda psicológica debe estar pendiente y oportuna, pues son síntomas de alguna alteración.

Debido a las presiones y conflictos que pueden surgir en la familia, el colegio, noviazgo frustrado, muchos adolescentes caen en depresión y corren riesgos e intentos de suicidio.

Lantigua (2006 <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2006/04/04/pediatria/1144163437.html>) manifiesta que se ha comprobado que los adolescentes que realizan habitualmente deporte consumen menos drogas o no lo hacen, son más fáciles de inculcar hábitos saludables.

Garcés, Ortín y Olmedilla (2009, p.404) coinciden que “practicando deporte se pueden prevenir las llamadas enfermedades degenerativas, como son la arteriosclerosis, osteoporosis, artrosis, diabetes tipo II - inician a gestarse en la infancia y se manifiestan en la edad adulta - generalmente, están presentes en personas que tienen por hábitos el sedentarismo, tabaquismo, sobrepeso, inadecuada alimentación y otras variables”.

Es penoso observar diariamente noticias y reportajes sobre los altos niveles de colesterol en la infancia, las tasas crecientes de obesos entre niños y niñas, e incluso del incremento de casos de hipertensión arterial entre adolescentes.

Desarrollo académico con ayuda deportiva

Para que una reforma en la enseñanza sea eficaz, debe estar unida a un cambio total, se debe hacer la más recreativa y placentera, y no se puede recrear y motivar la vida, sin motivar ni recrear la escuela.

En la actualidad la UNICEF está buscando toda clase de ayuda para apoyar a la niñez y adolescencia y entre estos colaboradores tenemos a tres deportistas Pau Gasol, Luis Figo Y Anatoly Karpov: son embajadores de buena voluntad porque están convencidos que el deporte puede ayudar a que el mundo sea mejor, y no son los únicos, muchas personas, deportistas famosos y no tan famosos, e incluso gente a la que no le ha ido demasiado bien en el deporte, están convencidos de que el mejor modo de que la humanidad avance puede ser también el modo más divertido.

El desarrollo académico es considerado como el rendimiento académico, este está reflejado en la evaluación del conocimiento adquirido, en determinado material de conocimiento.

Se denomina rendimiento escolar o académico al nivel de conocimientos demostrado en un área o materia, comparado con la norma (edad y nivel académico) y expresado en forma cuantitativa.

Este desarrollo y rendimiento académico se lo maneja de forma cuantitativa, lo que facilita en el momento de realizar las comparaciones y los avances que han obtenido los estudiantes.

Desarrollo social

Mesta (<http://www.unidad094.upn.mx/revista/40/deshum.htm>) considera al desarrollo social como un proceso de mejoramiento de calidad de vida de la sociedad y sobre todo en un mejoramiento o aumento de ingresos económicos.

Analizando este criterio se puede decir que el deporte ha brindado, a muchos seres en el planeta, la posibilidad de superación económica, y en la mayoría de los casos un ascenso en el status social, muchos deportistas han logrado conquistar a hermosas damas consideradas de alta sociedad, artistas, etc.

No se puede encontrar de un concepto estándar de desarrollo social, éste varía, de una persona y de una sociedad a otra, inclusive, dentro de cada sociedad, ya que depende tanto del momento histórico como del contexto cultural de cada sociedad, que por siempre es cambiante.

Se considera que una sociedad tiene una buena calidad de vida, cuando las personas que la integran, tienen excelentes posibilidades de satisfacer sus necesidades y logran la realización de la sociedad como conjunto, dentro de un marco de paz, libertad, justicia, democracia, equidad, tolerancia y solidaridad.

Todo ser humano de forma individual y toda sociedad en su conjunto, tiene derecho a mejorar su calidad de vida.

El adolescente inicia su desarrollo social en su infancia cuando juega con sus compañeros o familiares, forma pequeñas pandillas con la finalidad de jugar y distraerse.

En la medida en que avanza en su edad, empieza a tener otras inquietudes, para elegir a un amigo, necesita que este tenga las mismas inquietudes, ideales y en ocasiones hasta las mismas condiciones económicas.

El grupo puede ser compuesto de ambos sexos, esto trae como consecuencia en la mayoría de veces la mutua atracción, entre el varón y la mujer, empiezan los romances a través de sus tácticas amorosas.

Los grupos puberales se forman cuando se da el paso de un grupo a otro por parte de un adolescente, esto se ocasiona porque al niño ya no se interesa por las aventuras de pandilla a la que pertenecía y se asocia a un compañero que cubre sus nuevas expectativas.

A esta etapa se la considerada como la más conflictiva del ser humano ya que el adolescente ve al mundo como una sociedad de crítica y rechazo, por esto, busca la comprensión fuera de casa, en sus compañeros y en los amigos, hasta encontrar el que se convierta en su confidente, ya que el adulto o los padres no llenan esos requisitos.

Los temas de conversación de los adolescentes, casi siempre, son las muchachas, los paseos y los conflictos con las personas mayores, padres o profesores, estas conversaciones en la mayoría de casos están acompañadas de resentimiento y critican las normativas establecidas, las conversaciones sirven para escapar de sus preocupaciones y escapar de los estado depresivos.

Una conducta antisocial, generalmente, es ocasionada cuando la amistad que está formada por dos adolescentes, mismos que comparten sus situaciones conflictivas con la sociedad circundante, esta amistad eleva e resentimiento y se encamina hacia la rebeldía y los conflictos.

Identidad, Cultura Física y Deporte

En el mundo actual una de las pautas identificadoras de las actividades de nuestra época, es el deporte, el deporte probablemente haya nacido del juego y éste con el hombre mismo.

Se puede analizar al deporte desde muchos puntos de vista, en la actualidad el deporte se ha convertido en un rasgo cultural identificador de una determinada sociedad sea esta en el ámbito regional o internacional, se puede citar ejemplos de comunidades que son claramente identificables por el deporte que practican: Nueva Zelanda con el rugby, Cuba el Basquetbol, Brasil Fútbol, Estados Unidos fútbol americano; en el Ecuador también hay provincias que se identifican con los deportes: Azuay con el Atletismo, triatlón, natación; Pichincha atletismo y Natación; Imbabura (valle del Chota) fútbol; Esmeraldas, fútbol y básquet.

Desde la aparición de los Juegos Olímpicos Modernos, el concepto de representación de las naciones desde el punto de vista del deporte, se fue afianzando, generando un fuerte interés de la participación de las naciones en las contiendas mundiales.

Este proceso favoreció la iniciativa de creación de campeonatos mundiales en diferentes disciplinas en forma paralela a las Olimpiadas, así la aparición del “patriotismo deportivo” profundizó el proceso de identidad de las naciones a partir del deporte internacional.

Se pueden citar ejemplos de esta figura que tomaron relieve y notoriedad, por la forma en que el pueblo se identificó con el equipo que los representaba e hizo suyo el desafío deportivo: por ejemplo, el mundial de fútbol 78 en Argentina, la selección argentina de fútbol eran los 25 millones de argentinos, que viven el fútbol con gran pasión. La política de los gobernantes (dictadura militar) era ganar el mundial para esconder el genocidio de Estado que por aquella época ocurría en el país.

Cuando un país alcanza buenos resultados en un deporte durante una competencia mundial, la población se siente motivada a la práctica del mismo, así en el Ecuador, luego de las dos clasificaciones a campeonatos mundiales de fútbol, muchos niños sueñan con ser futbolistas de élite, y sus padres ven la posibilidad de salir de la pobreza.

Los resultados alcanzados en determinadas competencias por algunos países permiteN la difusión y diferenciación, por ejemplo la cultura física de Brasil como factor común de su cultura, está el fútbol.

Otro situación importante es la formación y diferenciación de la identidad a partir del deporte, el hecho de ser designado el país o la ciudad sede de esos eventos, motiva a los pueblos donde se realiza la competencia le brinda una categoría diferenciada por aquella experiencia, en muchas ocasiones, única.

Las competencias deportivas desarrollan un sentido de pertenencia de la institución a la que representan, que es tan fuerte que en la actualidad es uno de los más importantes factores en la identidad de las culturas de los pueblos.

Enfermedades que afectan a adolescentes prevenibles a través del ejercicio físico

Hipertensión; es el término clínico que describe la condición en la cual la tensión arterial está crónicamente por encima de su nivel normal. La causa de la hipertensión en la mayoría de casos es desconocida, pero se puede controlar efectivamente con ejercicio, perdiendo de peso y con una dieta adecuada, aunque también se pueda utilizar cierta medicación apropiada.

La OMS (<http://www.facmed.unam.mx/deptos/familiar/atfm106/revisionclinica.html>) definió a la hipertensión arterial como la elevación mantenida de las cifras de presión sistólica, diastólica o ambas por encima de los límites considerados normales según grupos de edades y sexo.

Las enfermedades que hasta poco tiempo atrás se creían eran exclusivos de los adultos, ahora se están manifestando entre los menores y esto, sin duda, es producto del estilo de vida actual, la obesidad, la diabetes y ahora también la hipertensión.

Gabriela Gottau (<http://www.vitonica.com/enfermedades/hipertension-entre-los-adolescentes-1-de-cada-20-resultan-afectados>) realizó varios análisis de estudios internacionales y dos estudios realizados en un hospital de niños de Argentina, demostrando que 1 de cada 20 adolescentes padece hipertensión y un análisis en estudiantes sanos que un 20% tenía alta presión arterial o padecía de pre-hipertensión.

En Estados Unidos un 4,5% de los adolescentes padece hipertensión: si se toma en cuenta que en la mayoría de países no existen estudios que brinden cifras reales de la enfermedad, es muy probable que estos resultados sean similares o lamentablemente superiores.

El sedentarismo, el tabaquismo, la alimentación a base de comida rápida con alto contenido grasas, sodio y calorías, obliga a prestar mayor atención a las enfermedades que hasta el momento sólo se creía patrimonio de los adultos.

González y Sánchez (2008, p.171) explican que “el ejercicio físico realizado de forma regular reduce las cifras de tensión arterial en personas con hipertensión, el ejercicio físico actúa directamente a través de los mecanismos hemodinámicos ya que produce cambios nutricionales y metabólicos”.

La capacidad física regular moderada aumenta la capacidad inmune, disminuyendo la incidencia y gravedad de los procesos infecciosos, en especial en las poblaciones de mayor riesgo (niños y ancianos) ya que inmediatamente después del ejercicio se produce un incremento de glóbulos blancos, plaquetas y en la actividad fibrinolítica del plasma.

González y Sánchez (2008, p.171) insisten en que “el ejercicio físico permite mayor circulación sanguínea y por lo mismo impide la formación de residuos grasos en las arterias, por lo mismo retrasa las posibilidades de arteriosclerosis y el envejecimiento ya que proporciona un aumento significativo del riego sanguíneo”.

Al estar abiertos más canales de riego sanguíneo, proporciona un mayor volumen de sangre con un mínimo aumento de velocidad de riego y, la mayor vascularización aumenta la superficie efectiva para el cambio entre la sangre y las fibras musculares.

Redondo & Abella (2008, p127) indican que “Umbral aeróbico es el punto donde se produce el aumento abrupto en la concentración de ácido láctico, la concentración del ácido láctico, produce en el organismo dolores, calambres y contracturas musculares”.

El ejercicio físico permite que este umbral aeróbico sea más alto, por lo mismo, una persona que practica ejercicios de forma regular es más resistente a estas situaciones dolorosas y su rendimiento profesional es más eficiente.

Para González y Sánchez (2008, p.171) “el ejercicio físico de intensidad moderada y de larga duración ejerce un efecto positivo en la función de los leucocitos, provocando un incremento de los mismos, es por esto que una disminución de éstos es un indicador de fatiga del organismo”.

El ejercicio físico aumenta el recuento plaquetario periférico, además de número también aumenta su tamaño.

También indican que “se ha comprobado que luego de un ejercicio de larga duración, los cocientes de colesterol y de triglicéridos disminuyen drásticamente, disminuyendo con ello el factor de riesgo coronario que supone un elevado contenido lipídico en la sangre”.

Pons (2009, p.51) manifiesta que “la osteoporosis es una enfermedad de los huesos que se desarrolla lentamente a través de los años. Puede estar presente en algunas familias, y puede ser el resultado de una ingesta baja en calcio en la dieta. Las consecuencias de la osteoporosis son huesos quebradizos, riesgo de huesos rotos,

acorta la estatura debido a un colapso de los huesos de la columna vertebral y un aumento en el riesgo de tener la espalda encorvada”.

Para González y Sánchez (2008, p.81) “la Osteoporosis puede ser prevenida. Hay algunos factores de riesgo que no se puede cambiar como la raza, el hecho de ser mujer, pero hay algunos que si podemos cambiar”.

El calcio es considerado como uno de los más importantes nutrientes del organismo ya que su déficit está relacionado con la osteoporosis, ya que en el momento en que el organismo los requiere, recurre al que se halla almacenado en los huesos.

Para mantener el calcio en la estructura ósea no basta con la ingestión diaria de calcio con la comida, es necesario hacer un poco de ejercicio, por ejemplo caminar media hora al día.

Los deportistas poseen una mayor densidad ósea que los individuos normales sedentarios. Y se ha visto que aquellos deportes que producen un estrés mecánico sobre el esqueleto, mantienen mejor su mineralización ósea (caminar, correr) no así deportes donde el esqueleto no aguanta el propio peso corporal, por ejemplo el ciclismo y la natación.

La estética contemporánea

En la actualidad existe una tendencia a la moda estética o estética corporal, la misma que en muchos casos ha sido mal entendida o mal aplicada, se cree que el peso óptimo o ideal se lo adquiere haciendo dietas rigurosas y peligrosas o utilizando métodos excéntricos que atentan contra la salud.

González, Sánchez, Cardón y Rosas manifiestan (2008, p.14-18) “Cuando se fuerza al cuerpo a perder demasiado peso puede tener importantes repercusiones, la persona puede experimentar enfermedades y lesiones que en algunos de los casos son crónicos y hasta irreversibles, puede encontrar un efecto contradictorio como es

la deshidratación, la aparición de fatiga crónica, desórdenes de la alimentación (anorexia) o desarrollar lesiones con más frecuencia”.

Con cada gramo de hidrato de carbono que se pierde en el cuerpo, se pierden aproximadamente 3 gramos de agua, y si una persona se propone bajar de peso de forma drástica puede perder su reserva proteica en tres días y aproximadamente 1200 gramos de agua. El ritmo de pérdida de grasa a partir de este tercer día aunque disminuye en algo, permanece relativamente constante durante el resto del período de la dieta.

Las pérdidas de peso experimentadas con las dietas de choque se recuperan con rapidez, probablemente porque cuando la dieta equilibrada es sustituida por la dieta baja en calorías y en hidratos de carbono, el agua no se pierde, se recupera con rapidez cuando se reponen las reservas de hidratos de carbono.

El enfoque sensato para reducir las reservas de grasa corporal es combinar restricción dietética “moderada” acompañada de un incremento de ejercicio físico, no perdiendo más de 1 Kg. Por semana.

González, Sánchez, Cardón y Rosas (2008, p.14-18) manifiestan que “muchas personas cometen el error de tomar solamente una o dos comidas al día, saltándose el desayuno, el almuerzo o ambos, tomando luego una gran cena, con ello gana más peso de lo que lo harían si se mantuvieran realizando las comidas de manera normal”.

La Antropometría

Es una de las técnicas más sencillas en relación con los demás métodos, siendo esta característica una de sus principales ventajas.

Las técnicas antropométricas se derivan de la medición de parámetros corporales. Se puede dividir en dos grupos en función si permiten la valoración o no de la masa grasa.

Los índices indirectos de adiposidad

Estos índices son estimaciones que se realizan a través de ecuaciones antropométricas doblemente indirectas por lo que hay que tener mucha cautela a la hora de interpretarlas.

Índice de Masa Corporal (IMC) o "*Body Mass Index* (BMI)"

Este índice fue introducido por Quetelet en el siglo XIX y conocido desde 1953 por Keys y Brozek, constituye uno de los índices antropométricos más utilizados por este grupo de ciencias para relacionar el desarrollo de un individuo (forma o estructura) con el nivel de salud o con alguno de los aspectos de su capacidad funcional. Uno de los índices más comúnmente y tradicionalmente utilizados es el Índice de Quetelet (IQ), también denominado Índice de Masa Corporal (IMC) o "*Body Mass Index*" (BMI).

Este índice es la relación de la altura y el peso del sujeto, el IMC es igual al peso del sujeto dividido por el cuadrado de la estatura del mismo. Su problema principal es que se basa en la hipótesis de que: "Todo el peso que exceda de los valores determinados por las tablas talla-peso corresponderá a la masa grasa", esto no es del todo cierto, puesto que dicho sobrepeso puede estar debido al aumento de la masa ósea o a la masa muscular, este índice no se puede utilizar como índice de adiposidad ya que no se puede estimar el comportamiento graso de un sujeto.

Este índice se utiliza en el ámbito epidemiológico como un índice de riesgo de morbilidad. El valor de IMC que se toma como normal es de 20 ± 2 , un valor por

encima de 25 Kg/m² en los varones y 27 Kg/m² en las mujeres se considera como obesidad.

Hay que tener en cuenta que los valores del IMC son relativos y que no se pueden interpretar de forma general sino que hay que interpretarlos de forma individualizada, en función de las características de cada individuo.

En la actualidad este índice es bastante utilizado en poblaciones sedentarias y con relación a posibles problemas epidemiológicos.

La Cineantropometría

Para González (2009, p.2-4) "la Cineantropometría es una ciencia englobada dentro de las ciencias del deporte, nace a raíz de las olimpiadas de 1976, estudia al hombre en movimiento; valora la composición corporal como paso previo a cualquier propuesta de control de peso o dieta, estudia los efectos de la actividad física y el deporte y los cambios que ocasiona en la composición corporal de la persona".

Esta ciencia sirve al entrenador para llevar un control del entrenamiento que se realiza, recomienda un tipo de actividad en función de la proporcionalidad para prevenir lesiones si se detecta algún cambio brusco en sus componentes.

Permite a los entrenadores orientar a los escolares hacia las actividades y/o deportes para los que están más capacitados.

Por lo general, los deportistas y las personas activas tienen una menor cantidad de grasa corporal y una mayor masa muscular que las personas sedentarias, es por esta razón que se estima que el rendimiento deportivo es superior cuando existe una menor cantidad de grasa.

Una estatura, peso y composición corporal apropiados son recomendables para tener éxito en casi todos los eventos deportivos.

González (2009, p.7) manifiesta que “la forma, el tamaño y la composición corporal vienen determinados en gran medida por la dotación genética personal. Aunque el tamaño y la constitución corporal solo se pueden alterar solo de forma ligera, la composición corporal se puede modificar considerablemente mediante la dieta y el ejercicio”.

1.5.2 MARCO CONCEPTUAL (GLOSARIO DE TÉRMINOS)

Actividad Física se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio físico”.

Afecto se lo define como “la acción a través de la cual un ser humano le profesa su amor a otro ser humano, aunque también es muy común que el destinatario de ese amor no sea exclusivamente otro individuo, pudiendo materializarla y profesarse también por una mascota”.

Con respecto al origen del afecto, el afecto siempre será el resultado de un proceso de interacción social entre dos o más organismos y que se caracteriza por la correspondencia al sentir la misma demostración y respuesta de la otra persona.

Tradicionalmente el afecto ha tomado la forma de un beso, una caricia, un gesto, una atención, un cuidado, entre otras modalidades y es una cuestión que está ligada al universo de las emociones.

El afecto es algo esencial para el ser humano, es una necesidad intrínseca, comparada con cualquier otra necesidad biológica o espiritual, por la cual el ser humano (de ser necesario) lucha por conservarla o conseguirla.

Buen vivir

El Buen Vivir es un paradigma, que recoge las sabidurías milenarias de Occidente y del Mundo Andino y las incorpora en el contexto de una sociedad moderna. Rescata nuestro pasado para integrarlo al presente y proyectarlo al futuro.

Tradicionalmente se consideraba al buen vivir como la calidad de vida, el desarrollo intelectual, cultural y moral de la sociedad al enriquecimiento monetario.

En la actualidad, el Buen Vivir se transforma en el concepto articulador de las acciones públicas y privadas, políticas y sociales como eje del desarrollo y como objetivo de la acción.

El concepto de buen vivir debe dar paso a una sociedad de sujetos solidarios en lugar de competitivos

Implica, también, rupturas ideológicas: hábitos y comportamientos consumistas, adhesiones incondicionales a modos de vida ajenos y enajenantes deben ser sometidos a la crítica racional.

Conocimiento

Conocimiento es un conjunto integrado por información, reglas, interpretaciones y conexiones puestas dentro de un contexto y de una experiencia, que ha sucedido dentro de una organización, bien de una forma general o personal. El conocimiento sólo puede residir dentro de un conocedor, una persona determinada que lo interioriza racional o irracionalmente.

Deporte

El deporte es una diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas.

El deporte que se realiza en el marco de la escuela y que tiene carácter educativo. La práctica deportiva está adaptada a los objetivos y a los participantes. Así, se modifican las reglas, el espacio, el material, etc.

Destrezas

Capacidad para hacer una cosa bien, con facilidad y rapidez:

El significado de «destreza» reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales.

Básicamente la destreza es una capacidad una manifestación de una serie de elementos o de un conjunto sólido guiado por la imaginación por la mente, y, por todos aquellos aspectos se desarrollan dentro de las personas a través de sensaciones y su interpretación.

Educación

Ponce (p.12 1994) manifiesta que la educación es el proceso de formación integral del hombre por medio de una influencia externa para que pueda desenvolverse como persona y funcione dentro de la sociedad

La educación es una actividad social. El hombre se educa en una situación interpersonal y social, trabaja con todos y su trabajo también depende de los otros,

de las relaciones humanas que existan y del sentido que se dé al trabajo en esa sociedad

Educar es dar al cuerpo y al alma toda la belleza y perfección de nuestra naturaleza.

Educación Física

La Educación Física es la parte intencional con la que el profesor alcanza de los estudiantes el aprendizaje de los contenidos básicos de la cultura física.

Esta es de explícita responsabilidad del maestro para desde la planificación alcanzar la participación de los educandos

Espacios Físicos

Los espacios físicos son considerados como todo sitio capaz de albergar algún objeto.

Dentro de la actividad física son todos los espacios que puedan brindar cabida para la realización de alguna actividad. En el Ecuador son especialmente diseñados para prestar el servicio de atención integral a niños y niñas y adolescentes, donde se promueva su desarrollo y se propicie su participación como sujetos de derechos.

Las infraestructuras que se están construyendo cuentan con espacios especializados para el desarrollo de actividades educativas y lúdicas, para la alimentación, además de áreas de apoyo como baños a escala infantil, todos los cuales permitirán el adecuado desarrollo de los niños y niñas, con la participación activa de sus familias.

Familia

Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, “es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado”.

Los lazos principales que definen una familia son de dos tipos: vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente, como el matrimonio.

También puede diferenciarse la familia según el grado de parentesco entre sus miembros.

No hay consenso sobre la definición de la familia. Jurídicamente está definida por algunas leyes, y esta definición suele darse en función de lo que cada ley establece como matrimonio.

La familia, como cualquier institución social, tiende a adaptarse al contexto de una sociedad. Esto explica, por ejemplo, el alto número de familias extensas en las sociedades tradicionales, el aumento de familias monoparentales en las sociedades industrializadas y el reconocimiento legal de las familias homoparentales en aquellas sociedades cuya legislación ha reconocido el matrimonio homosexual.

Motivación

Es la razón por la cual un individuo actúa o se comporta de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía.

La motivación es un término genérico que se aplica en una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares.

La motivación es un factor indispensable en el accionar humano, ya que permite canalizar el esfuerzo, la energía y la conducta en general de la persona hacia el logro de objetivos que interesen a las instituciones y, por supuesto, a la misma persona.

Nutrición

Es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Y los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.

Paradigma

Los paradigmas son un conjunto de conocimientos y creencias que forman una visión del mundo (cosmovisión), en torno a una teoría hegemónica en determinado periodo histórico. Cada paradigma se instaura tras una revolución científica, que aporta respuestas a los enigmas que no podían resolverse en el paradigma anterior. Una de las características fundamentales, su inconmensurabilidad: ya que ninguno puede considerarse mejor o peor que el otro. Además, cuentan con el consenso total de la comunidad científica que los representa.

Los paradigmas cumplen una doble función, por un lado, la positiva que consiste en determinar las direcciones en las que ha de desarrollarse la ciencia normal, por

medio de la propuesta de enigmas a resolver dentro del contexto de las teorías aceptadas. Por otro lado la función negativa del paradigma, es la de establecer los límites de lo que ha de considerarse ciencia durante el tiempo de su hegemonía. Según Thomas Khun: "cada paradigma delimita el campo de los problemas que pueden plantearse, con tal fuerza que aquellos que caen fuera del campo de aplicación del paradigma ni siquiera se advierten".

Las teorías que se inscriben en un paradigma no pueden traducirse en términos de las teorías que forman el paradigma posterior; cada revolución científica es un cambio total de la percepción del mundo y por lo tanto viene acompañado de un cambio paradigmático.

Los paradigmas cambian y se transforman de un modo semejante (aunque en gran escala) al de las hipótesis.

Un nuevo paradigma enmarcará la nueva actividad científica normal, hasta que choque con dificultades y se produzca una nueva crisis y una nueva revolución y por lo tanto el surgimiento de un nuevo paradigma.

Planificación Deportiva

Es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha ligazón con la dinámica de rendimiento pretendida.

Es imposible mejorar el rendimiento en cualquier especialidad si se entrena siempre lo mismo durante todo el tiempo. Si así fuera, el organismo se adaptaría al entrenamiento que se estuviera realizando y el rendimiento quedaría estabilizado mientras se mantuviese el mismo régimen de entrenamiento. El entrenamiento periodizado es, en esencia, nada más que - un plan de entrenamiento que cambia

las tareas de entrenamiento en un intervalo regular de tiempo. Numerosos estudios específicos han mostrado claramente como los programas de entrenamiento periodizado producen mayores ganancias de rendimiento.

Cuando se planifica el entrenamiento con vista a alcanzar el máximo rendimiento posible en una especialidad en un momento determinado, se intenta lograr los niveles de adaptación más elevados posibles de las capacidades relevantes de la especialidad. El procedimiento que se sigue para entrenar estas capacidades está afectado por la forma en que se intenta lograr la adaptación mediante la aplicación de las cargas de entrenamiento en función de su naturaleza, magnitud, orientación y organización. Estas cuatro vertientes fundamentales están condicionadas, a su vez, por las características individuales del deportista, la especialidad deportiva hacia la que se enfoque el máximo rendimiento y el sistema de competiciones que esta lleve implícita para el logro de los mejores resultados

Psicomotriz

La educación psicomotriz es la interpretación de los movimientos del cuerpo para entregar una comunicación corporal y determinar el desarrollo de la comunicación corporal

La psicomotricidad podría entenderse como la globalización de los aspectos motores, psicológicos y afectivos de un ser humano.

La Educación Psicomotriz tiene por finalidad la adquisición y desarrollo de la capacidad de percepción del espacio, tiempo y simbolismo, partiendo de la toma de conciencia y control del propio cuerpo.

Reglamentos

Son normas jurídicas de carácter general dictada por la Administración Pública y con valor subordinado a la ley.

Los reglamentos son la consecuencia de las competencias propias que el ordenamiento jurídico concede a la Administración, mientras que las disposiciones del poder ejecutivo con fuerza de Ley tienen un carácter excepcional y suponen una verdadera sustitución del poder legislativo ordinario. Su aprobación corresponde tradicionalmente al Poder Ejecutivo, aunque los ordenamientos jurídicos actuales reconocen potestad reglamentaria a otros órganos del Estado.

Por lo tanto, según la mayoría de la doctrina jurídica, se trata de una de las fuentes del Derecho, formando pues parte del ordenamiento jurídico. La titularidad de la potestad reglamentaria viene recogida en las constituciones.

En el deporte se conoce al reglamento como la colección ordenada de reglas o preceptos, que han de ser aplicados y respetados por los participantes, dirigentes y autoridades.

Salud (vida sana)

Es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Constitución de 1946, define salud como el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La salud implica que todas las necesidades fundamentales de las personas estén cubiertas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales. Esta definición es utópica, pues se estima que sólo entre el 10 y el 25 % de la población mundial se encuentra completamente sana.

La salud y la enfermedad forman un proceso continuo, donde en un extremo se encuentra la muerte prematura, muchas veces prevenible, y en el otro extremo se encuentra un elevado nivel de salud, al que difícilmente llega todo el mundo.

En la parte media de este continuo o equilibrio homeostático se encontraría la mayoría de la población, donde la separación entre salud y enfermedad no es absoluta, ya que es muy difícil distinguir lo normal de lo patológico.

La salud, en términos físicos, forma parte de uno de los pilares de la calidad de vida, bienestar y en definitiva de la felicidad.

El objetivo de alcanzar la salud, no solamente corresponde a la medicina, sino también a los políticos, a la sociedad y al individuo. En los países en vías de desarrollo, la salud empezaría a conseguirse cuando se satisfagan sus necesidades de alimentación, infecciones, vivienda, trabajo y, en definitiva, sus problemas económicos, mientras que, en los países desarrollados, la salud se consigue previniendo los efectos secundarios que la riqueza produce como la obesidad, la ausencia de ejercicio físico, los accidentes de tráfico, el tabaquismo, la depresión, la contaminación, etc.

Sobrepeso

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

La definición de la OMS es la siguiente:

Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.

Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla a título indicativo porque es posible que no se corresponda con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

Técnicas

Etimológicamente proviene del griego *téchne*, que significa arte. La técnica es un conjunto de saberes prácticos o procedimientos para obtener el resultado deseado. Una técnica puede ser aplicada en cualquier ámbito humano: ciencias, arte, educación etc. Aunque no es privativa del hombre, sus técnicas suelen ser más complejas que la de los animales, que sólo responden a su necesidad de supervivencia.

En los humanos la técnica muchas veces no es consciente o reflexiva, incluso parecería que muchas técnicas son espontáneas e incluso innatas.

La técnica requiere de destreza manual y/o intelectual, generalmente con el uso de herramientas. Las técnicas se transmiten de persona a persona, y cada persona las adapta a sus gustos o necesidades y puede mejorarlas.

La técnica surgió de la necesidad humana de modificar su medio. Nace en la imaginación y luego se lleva a la concreción, siempre de forma empírica. En cambio la tecnología surge de forma científica, reflexiva y con ayuda de la técnica.

Otra definición de técnica: Supone el razonamiento inductivo y analógico de que en situaciones similares una misma conducta o procedimiento produce el mismo efecto, cuando éste es satisfactorio. Es por tanto el ordenamiento de la conducta o determinadas formas de actuar y usar herramientas como medio para alcanzar un fin determinado.

Trabajo (actividades Laborales)

La actividad laboral, es algo tan importante que algunas personas viven condicionadas por ésta. Incluso, son tan apasionadas por su trabajo, que éste llega a ser su prioridad en la vida.

No todos los seres humanos pensamos igual, algunos trabajan solo lo necesario para subsistir; otros, al contrario, parecieran no saber qué hacer de sus vidas sin una actividad laboral de un tercio de cada uno de sus días laborales. Además hay distintas motivaciones, está aquel que su actividad laboral está orientada por conseguir mejorar sus bienes, formar un hogar, buscar una mejor calidad de vida, subsistir, o incluso por fines egoístas, u otros como ser estatus o "costumbre" familiar. Incluso hay distintos periodos según necesidades, que no tienen por qué ser siempre de iguales exigencias.

No obstante, sea cual sea la motivación y el gusto por el trabajo es un tema importante en la vida de las personas.

Lo laboral es importante, por ello requiere planificación, por los considerables requerimientos que necesita de las personas, porque se necesita disponer de un sueldo, o colaborar con el trabajo a la familia y sociedad, por formar parte de ella.

Siendo obviamente un factor muy decisivo el económico, desde otro punto de vista, hay trabajos muy importantes que no son pagos. Como lo son el estudio, la educación de los hijos, el mantener un hogar en buenas condiciones, o trabajos sociales, puede darse incluso, como es sabido que en un matrimonio uno realice una actividad laboral remunerable económicamente, y otro deba dedicarse al cuidado del hogar y los hijos; y estos de poseer la edad necesaria ayudar en lo que puedan y el estudio. Es decir, no todo trabajo es remunerable económicamente pese a ser importante

Valores

Los valores son creencias o convicciones de que algo es preferible y digno de aprecio. Una actitud es una disposición a actuar de acuerdo a determinadas creencias, sentimientos y valores. A su vez las actitudes se expresan en comportamientos y opiniones que se manifiestan de manera espontánea.

Los valores son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su conducta. La solidaridad frente a la indiferencia, la justicia frente al abuso, el amor frente al odio.

Los valores involucran nuestros sentimientos y emociones.

1. Cuando valoramos la paz, nos molesta y nos hiere la guerra.
2. Cuando valoramos la libertad nos enoja y lacera la esclavitud.
3. Cuando valoramos el amor y lastima el odio.

Valores, actitudes y conducta están relacionados.

1.6 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS Y VARIABLES

1.6.1 Hipótesis general

La práctica deportiva aporta efectos positivos en la salud y en la interrelación social y familiar de los estudiantes.

1.6.2 Hipótesis particulares

1. El incremento de la actividad física contribuirá a mejorar el índice de masa corporal de los estudiantes
2. El uso excesivo de computadores y televisores resta tiempo para la actividad física de los estudiantes.
3. La actividad compartida en familia, mejora la interrelación familiar y social.
4. Las facilidades para el uso de espacios para la práctica deportiva, brindará un gran aporte al paradigma del buen vivir.
5. La correcta elaboración de planes deportivos, permitirá un mejor desempeño en las actividades laborales.

1.6.3 Variables (Independientes y dependientes)

Variable Independiente	Variable Dependiente	Indicadores	Ítems para los indicadores
Práctica deportiva	Efectos en la salud y en la interrelación social y familiar de los estudiantes.	Mejora en la coordinación psicomotriz	Test de coordinación psicomotriz
Actividad Física	Índice de masa corporal de los estudiantes.	Desarrollo de la capacidad cardiovascular	Test de Cineantropometría.
Uso de computadores y televisores	Tiempo para la actividad física de los estudiantes.	Aumento de la fuerza.	Test de Ruffier
Actividad física compartida en familia	Interrelación familiar y social	Aumento de Masa muscular	Test de Cooper
Facilidades en el uso de espacios para la práctica deportiva	Aporte al paradigma del buen vivir	Masa grasa	Test de fuerza
Mejores planes deportivos	Desempeño en actividades laborales	Baja la fuerza	Test de Flexibilidad
		Menor flexibilidad	
		Convivencia familiar solidaria	
		Mejora de capacidad aeróbica y cardiovascular	Test Psicológicos
		Desempeño académico y/o laboral	Resultados académicos
			Producción laboral

1.7 ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.7.1 Tipo de estudio

Descriptiva – Correlacional

La investigación descriptiva se usa en el sentido literal de describir situaciones o sucesos. Es la acumulación de una serie de datos solamente descriptivos.

El estudio correlacional, tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más variables en un contexto particular.

Se ha escogido este tipo de investigación ya que, como se ha manifestado, se tratará de demostrar los efectos que produce el deporte organizado y dirigido en ayuda de las personas que lo practican, en todo sentido: salud, belleza, autoestima, motivación en el estudio, desarrollo social, etc. Pero sobre todo al buen vivir.

1.7.2 Método de investigación

Hipotético Deductivo

El método hipotético-deductivo permite a partir de la hipótesis formulada, analizar deductiva o inductivamente la información colectada desde las fuentes, a fin de comprobar posteriormente el supuesto científico, sobre la base de los resultados obtenidos del trabajo de campo y vuelve a reformar las hipótesis si es necesario.

Se aplicará este método ya que comprende un análisis cuantitativo, se expresa en una escala nominal de la cual deriva un porcentaje.

La exactitud de los resultados de este método queda reflejada en las afirmaciones o negaciones de las variables de investigación.

1.7.3 Fuentes y técnicas para la recolección de Información

Se empleará la técnica de la encuesta, la cual resulta muy apropiada para la investigación descriptiva que se llevará a cabo, se aplicará la encuesta para los estudiantes, ya que permite de forma anónima responder con veracidad a la persona entrevistada y la entrevista, tanto para padres de familia como para profesores.

La encuesta.

Es un instrumento de investigación, a través del cual se obtiene información específica de las personas mediante el uso de cuestionarios diseñados de forma previa, permite hacer mediciones específicas en una muestra o en la población.

En el presente caso la encuesta se la aplicará a todos los estudiantes que se encuentran en la práctica deportiva en la Unidad Educativa “John F. Kennedy” de la ciudad de Salinas Provincia de Santa Elena, estos datos nos permitirán obtener los datos necesarios referentes a actitudes y motivaciones que inciden en la conducta y el comportamiento académico de los estudiantes objeto de investigación.

Encuesta a los estudiantes. (Anexo I)

La entrevista.

Es un instrumento de investigación que consiste en un dialogo entre dos personas, el entrevistador o investigados y el entrevistado, se realiza con la finalidad de obtener información de parte de este,

Entrevista a padres de familia de los estudiantes; para el presente caso se aplicó la encuesta a los directivos del Comité Central de padres de familia. (Anexo II)

Entrevista a profesores de la institución; para este efecto se aplicará la encuesta a todos los señores profesores de la Unidad Educativa John F. Kennedy (Anexo III)

1.7.4 Tratamiento de la información

Planillas de registro

Cálculos estadísticos

Tablas y gráficos

1.8 RESULTADOS E IMPACTOS ESPERADOS

Mejora en el paradigma del buen vivir

Mejora en la coordinación psicomotriz

Desarrollo de la capacidad cardiovascular

Mejora de capacidad aeróbica y cardiovascular

Aumento de la fuerza.

Aumento de flexibilidad

CAPÍTULO 2. ANALISIS, PRESENTACION DE RESULTADOS Y DIAGNOSTICO

2.1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

En la actualidad, los estados del mundo se están preocupando por mejorar la educación en todos sus aspectos, se está dotando de tecnología, infraestructura, materiales didácticos, etc.

Sin embargo algunos de los problemas de los adolescentes parecen no tener solución y mas bien, parece que se están profundizando, todas las autoridades tratan de dar explicación y muy pocas se toman el tiempo para la prevención; es aquí cuando se debe dar la oportunidad a la actividad física, al deporte y a la recreación.

Como se explicó en capítulos anteriores, estos grandes aliados de la formación personal, física, espiritual, moral, etc. Deben tener una cabida especial en el campo educativo, es por eso que se ha tomado en cuenta a la Unidad Educativa John F. Kennedy, para realizar estas actividades como un método de motivación y alegría para los niños estudiantes.

La Unidad Educativa John F. Kennedy se encuentra ubicada en la ciudad de Salinas, Parroquia José Luis Tamayo, cuenta con aulas amplias y adecuadas para el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje, el promedio de estudiantes por aula es de 35, todos los docentes cuentan con títulos de tercer nivel y se encuentran capacitados para el trabajo asignado.

El establecimiento cuenta con laboratorios de Inglés, Computación, Física, Química y Ciencias Naturales. Dispone de un bar, en el cual los estudiantes adquieren sus golosinas para aplacar el hambre, es aquí donde se encuentra uno de los principales sitios problema del presente trabajo.

Si bien el bar dispone de frutas para el consumo de los estudiantes, éstos no gustan de este tipo de alimentos, y se dan modos por consumir productos elaborados a base de frituras y grasas sobresaturadas.

Existe un total desconocimiento del daño que causa este tipo de alimentos, pues ni los padres de familia, ni profesores, ni autoridades hacen nada por cambiar estos malos hábitos alimenticios.

A este problema se suma la falta de actividad física de los estudiantes, las clases de cultura física está limitada a dos sesiones de 40 minutos por semana y si a estos minutos se descuenta el tiempo requerido para el cambio de vestimenta, y posterior aseo, el tiempo real de trabajo se estima en 30 minutos.

2.2. ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIAS Y PERSPECTIVAS

En el trabajo realizado con los niños estudiantes del sexto año básico, se constató que los niños tuvieron un ligero descenso de su peso inicial, pero si hubo un incremento en su estatura. Esto brinda la satisfacción que el índice sobrepeso si disminuyó, aunque no en los resultados anhelados.

Se debe recalcar que el proceso de disminución de peso se lo lleva al cabo de meses y en algunos casos, de años, por lo que se aspira que los niños se sientan motivados a la práctica deportiva y de la misma forma sus padres y sus profesores.

Se realizó el análisis del índice de masa muscular que es el que presenta más facilidades de uso. En el análisis inicial de los 35 niños del sexto año de Educación Básica se detectó que: 1 niño tiene obesidad, 10 niños estuvieron con sobrepeso, 20 niños con un peso considerado como normal, 4 tienen un peso considerado como peso bajo

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA MEJORAR EL PARADIGMA DEL BUEN VIVIR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOHN F. KENNEDY DE LA CIUDAD DE SALINAS

Luego del trabajo realizado de un entrenamiento de 6 meses todos los días de lunes a viernes se alcanzaron los siguientes resultados: 0 niños tienen obesidad, 4 niños estuvieron con sobrepeso, 22 niños están con un peso considerado como normal y 9 tienen un peso considerado como peso bajo.

Se puede agregar que en esta edad se puede considerar como normal el peso bajo. Esto se debe a la incesante actividad de algunos niños.

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA MEJORAR EL PARADIGMA DEL BUEN VIVIR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOHN F. KENNEDY DE LA CIUDAD DE SALINAS

Tabla 1: Análisis del B.M.I antes y después del trabajo físico con los niños de 6^o año de la Unidad Educativa John F. Kennedy.

AL INICIO DEL PROGRAMA					DESPUÉS DEL PROGRAMA			
ESTUDIANTE	Estatura	Peso	Índice		Estatura	Peso	Índice	
1	1,65	82	30,12	OBESIDAD	1,68	81,00	28,70	SOBREPESO
2	1,40	58	29,59	SOBREPESO	1,43	58,00	28,36	SOBREPESO
3	1,38	53	27,83	SOBREPESO	1,41	53,00	26,66	SOBREPESO
4	1,36	49	26,49	SOBREPESO	1,39	49,00	25,36	SOBREPESO
5	1,38	49	25,73	SOBREPESO	1,41	49,00	24,65	NORMAL
6	1,43	52	25,43	SOBREPESO	1,46	52,00	24,39	NORMAL
7	1,43	52	25,43	SOBREPESO	1,46	52,00	24,39	NORMAL
8	1,36	47	25,41	SOBREPESO	1,39	47,00	24,33	NORMAL
9	1,35	46	25,24	SOBREPESO	1,38	46,00	24,15	NORMAL
10	1,35	46	25,24	SOBREPESO	1,38	46,00	24,15	NORMAL
11	1,38	48	25,20	SOBREPESO	1,41	48,00	24,14	NORMAL
12	1,50	55	24,44	NORMAL	1,53	55,00	23,50	NORMAL
13	1,41	48	24,14	NORMAL	1,44	48,00	23,15	NORMAL
14	1,45	50	23,78	NORMAL	1,48	50,00	22,83	NORMAL
15	1,42	43	21,33	NORMAL	1,45	43,00	20,45	NORMAL
16	1,35	38	20,85	NORMAL	1,38	38,00	19,95	NORMAL
17	1,33	36	20,35	NORMAL	1,36	36,00	19,46	NORMAL
18	1,33	36	20,35	NORMAL	1,36	36,00	19,46	NORMAL
19	1,45	42	19,98	NORMAL	1,48	42,00	19,17	NORMAL
20	1,38	38	19,95	NORMAL	1,41	38,00	19,11	NORMAL
21	1,33	35	19,79	NORMAL	1,36	35,00	18,92	NORMAL
22	1,33	34	19,22	NORMAL	1,36	35,00	18,92	NORMAL
23	1,35	35	19,20	NORMAL	1,38	37,00	19,43	NORMAL
24	1,39	37	19,15	NORMAL	1,42	38,00	18,85	NORMAL
25	1,43	39	19,07	NORMAL	1,46	40,00	18,77	NORMAL
26	1,30	32	18,93	NORMAL	1,33	35,00	19,79	NORMAL
27	1,42	38	18,85	NORMAL	1,46	39,00	18,30	PESO BAJO
28	1,42	38	18,85	NORMAL	1,45	38,00	18,07	PESO BAJO
29	1,53	44	18,80	NORMAL	1,58	44,00	17,63	PESO BAJO
30	1,37	35	18,65	NORMAL	1,40	35,00	17,86	PESO BAJO
31	1,43	38	18,58	NORMAL	1,46	38,00	17,83	PESO BAJO
32	1,32	32	18,37	PESO BAJO	1,35	32,00	17,56	PESO BAJO
33	1,45	38	18,07	PESO BAJO	1,48	38,00	17,35	PESO BAJO
34	1,40	35	17,86	PESO BAJO	1,43	35,00	17,12	PESO BAJO
35	1,45	37	17,60	PESO BAJO	1,48	37,00	16,89	PESO BAJO
PROMEDIO	1,55	59,50	23,86	NORMAL	1,58	59,00	22,80	NORMAL

Al comparar con los datos alcanzados con los estudiantes del 7° año se puede observar que la diferencia es aún más amplia. Los resultados con este año básico son:

En este paralelo estudian 37 estudiantes de los cuales 10 se encuentran en el rango considerado como obesidad, 14 en el rango de sobrepeso, 11 en el rango considerado normal y 2 estudiantes que se encuentran en el rango de peso bajo.

2.2.1. Criterios de los directivos en cuanto a la práctica deportiva

Los directivos de la institución manifestaron que la asistencia de los estudiante ha sido normal, sin embargo, en los niños del sexto año de educación básica la inasistencia ocasionada por enfermedades disminuyó, y consideran que la práctica deportiva si incide en la salud de los estudiantes.

En cuanto al rendimiento académico consideran que el deporte es muy motivante y que esto ha repercutido de manera positiva en el rendimiento.

Al mismo tiempo consideran que la tecnología electrónica como la televisión, la computadora y los juegos electrónicos son necesarios pero que el uso en exceso perjudica y que es el deporte y la actividad física quienes ayudan a mantener un equilibrio ocupacional, además del arte y la cultura.

Las autoridades consideran que el deporte se debe practicar en las entidades educativas ya que en ellas se puede tener un control disciplinario a la vez que motivante para los estudios; sin embargo, manifiestan que esta actividad se la debe realizar luego de las horas de clase para evitar la interrupción de las mismas, caso contrario deben ser los padres de familia quienes se preocupen de la supervisión.

El deporte que más agrada a los estudiantes es el futbol en los varones y el básquet en las niñas, pero que en la actualidad en el caso del Colegio Kennedy existe un

gran atractivo hacia el balón mano, que es un deporte tanto para varones como para mujeres.

También manifiesta que en el bar del colegio se venden frutas, conservas, frituras, pero que los estudiantes no gustan mucho de las frutas por lo que lo más vendido son las frituras y las comidas llamadas chatarra, en este caso no se puede suspender el negocio ya que el bar es entregado en comisión a personas particulares y éstas deben de cuidar de su negocio.

2.3. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y DIAGNÓSTICOS

2.3.1. ENTREVISTAS A DIRECTIVOS

1. ¿Cómo ha sido la asistencia de los estudiantes durante el tiempo de entrenamiento?

En general los directivos de la Unidad Educativa John F. Kennedy consideran que la asistencia ha sido bastante regular e inclusive mejor que la de los años anteriores.

2. Según el registro de asistencia, ¿cómo ha sido la misma en cuanto ha faltas por enfermedad?

Menor el número de casos que en años anteriores.

3. ¿Considera que la práctica deportiva incide en la salud de los estudiantes.

Si, definitivamente

4. ¿Cómo considera usted que la práctica del deporte ha incidido en el rendimiento académico de los estudiantes?

Todos los directivos consideran que la práctica deportiva es motivante.

5. Si se compararan las calificaciones del año anterior con las calificaciones actuales, ¿considera usted que ha habido un cambio y si es así, como ha sido éste?

Los dirigentes consideran que ha habido una mejoría aunque ésta no ha sido significativa.

6. ¿Cómo considera que ha influenciado la práctica deportiva dirigida en el rendimiento académico de sus estudiantes?

Todos los directivos consideran que si ha sido positiva la practica deportiva para el rendimiento académico.

7. ¿Cómo ha sido el cumplimiento de las tareas escolares de los estudiantes en el periodo de entrenamiento dirigido?

Los directivos desconocen del rendimiento académico de los estudiantes, ya que esos registros lo tienen cada uno de los docentes.

8. ¿Cuál es su criterio acerca del uso de la televisión, computadoras y juegos de video en los estudiantes?

En general consideran que es dañino, ya que malgastan el tiempo.

9. ¿Qué alternativas daría usted para evitar el excesivo uso de televisión, computadoras y juegos de video por parte de los estudiantes de su institución?

Los directivos manifiestan que las alternativas para evitar el uso excesivo de la televisión, la computadora y los juegos electrónicos debe ser el deporte, el arte y la cultura.

10. ¿Cree usted que los estudiantes deben practicar deportes en las instituciones educativas? ¿Por qué?

En general los directivos consideran que los estudiantes si deben practicar deporte en las instituciones educativas ya que aquí se puede controlar la disciplina y motivar e inculcar el respeto y la convivencia sana.

11. ¿En qué horario cree usted que deban practicar deporte los estudiantes? ¿Por qué?

Los directivos consideran que los estudiantes deben practicar deporte inmediatamente después de clases para evitar la pérdida de éstas o que en caso contrario, lo harían bajo la supervisión de sus padres.

12. ¿Cómo es el comportamiento de sus estudiantes en el aula después de la práctica deportiva?

Los directivos consideran que los estudiantes llegan a clases cansados pero muy motivados y alegres.

13. ¿Qué deporte considera usted que es el preferido por sus estudiantes y por qué?

El deporte que más agrada a los estudiantes es el futbol en los varones y el básquet en las niñas, pero que en la actualidad en el caso del Colegio Kennedy existe un gran atractivo hacia el balónmano, que es un deporte tanto para varones como para mujeres.

14. ¿Qué consecuencias o beneficios considera usted acerca de la práctica deportiva en familia?

Los directivos consideran que es una forma de integración y acercamiento.

15. ¿Qué alimentos venden en el bar de su establecimiento educativo?

En el bar del colegio se venden frutas, conservas, frituras y algunos dulces y golosinas.

16. ¿Conoce los beneficios o perjuicios que causan estos alimentos en sus estudiantes?

Los directivos consideran que el exceso de frituras y conservas afectan a la salud de los niños, pero que lamentablemente a los niños no les agradan las frutas.

17. ¿Las personas que elaboran los alimentos en el bar de su colegio tienen conocimiento de los alimentos que sirven para una buena nutrición?

Los directivos consideran que es un negocio para estas personas y desconocen si las personas del bar conocen de la nutrición o no de estos alimentos.

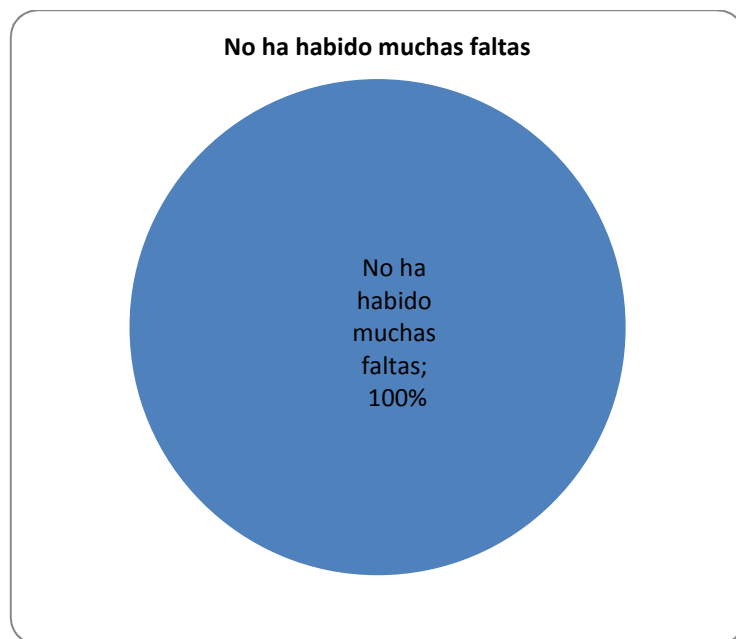
2.3.2. ENTREVISTAS A DOCENTES

1. ¿Cómo ha sido la asistencia de los estudiantes durante el tiempo de entrenamiento?

En forma general los docentes de la Unidad Educativa John F. Kennedy consideran que no ha habido muchas faltas.

Gráfico 1:

Asistencia a clases por parte de los estudiantes durante el tiempo de entrenamiento



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa "John F. Kennedy"

2. Según el registro de asistencia, ¿cómo ha sido la misma en cuanto a faltas por enfermedad?

Tabla 2:

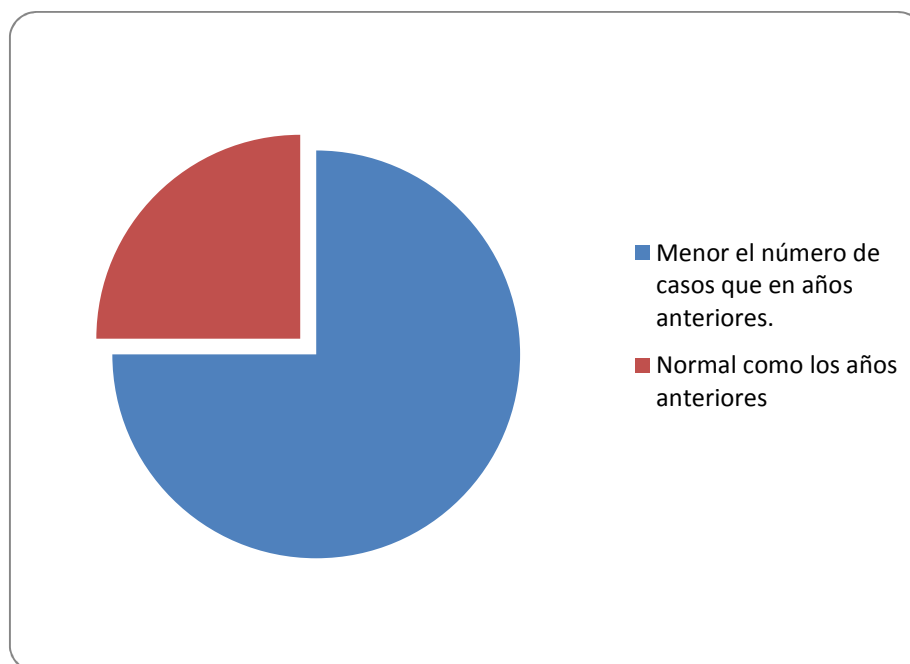
Tabulación acerca de la asistencia a clases por parte de los estudiantes.

Menor el número de casos que en años anteriores.	6
Normal como los años anteriores	2

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 2:

Resultado de la asistencia a clases por parte de los estudiantes



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

3. ¿Considera que la práctica deportiva incide en la salud de los estudiantes?

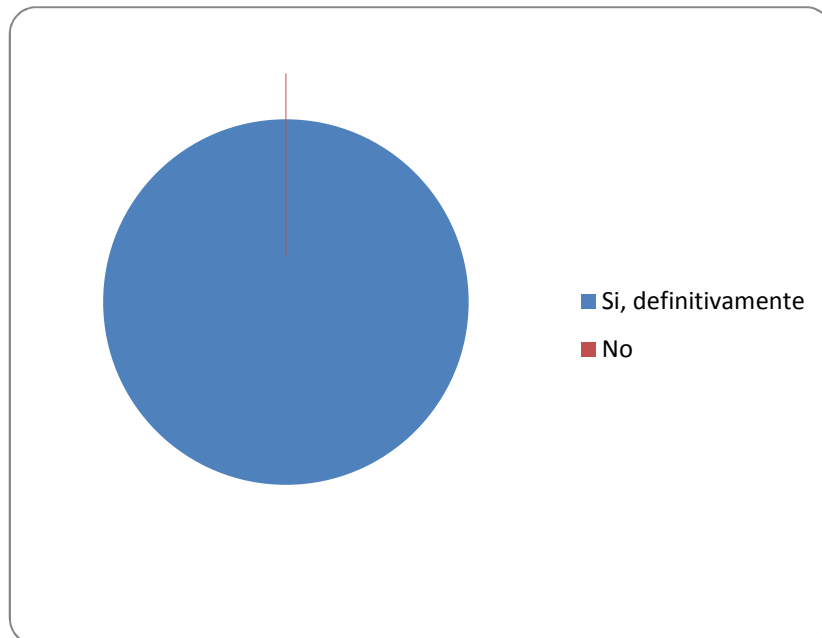
Todos los docentes responden de forma unánime que si

Tabla 3:
Tabulación de conocimiento sobre el deporte y la salud

Si	8
No	0

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 3:
Resultado del conocimiento sobre deporte y salud



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

4. ¿Cómo considera usted que la práctica del deporte ha incidido en el rendimiento académico de los estudiantes?

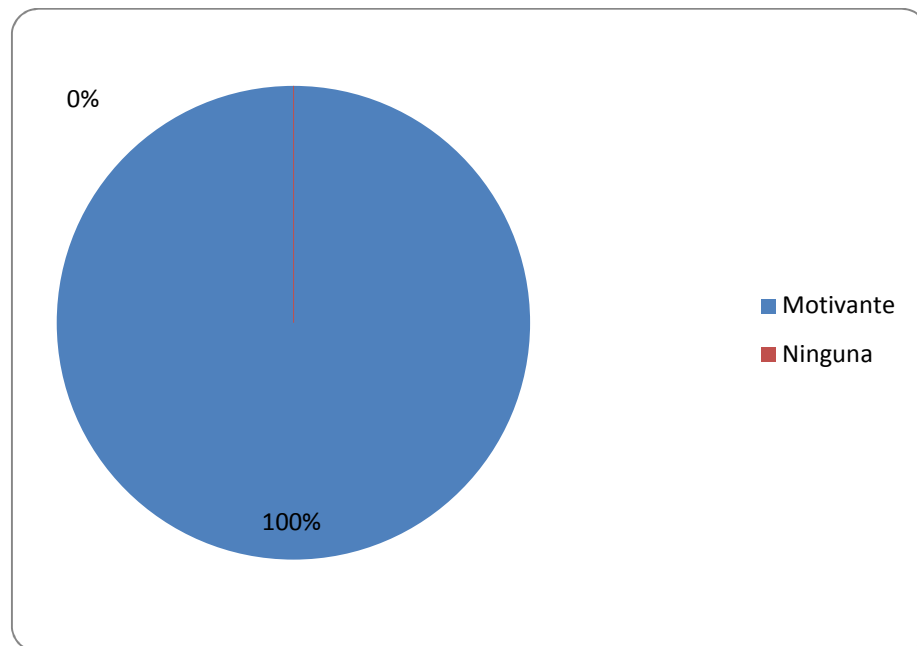
Todos los docentes consideran que la práctica deportiva es motivante

Tabla 4:
Tabulación acerca de la motivación en el deporte

Motivante	8
Ninguna	0

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 4:
Resultado de la motivación en el deporte



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

5. Si se comparan las calificaciones del año anterior con las calificaciones actuales, ¿Considera usted que ha habido un cambio, y como ha sido este?

Seis de los docentes consideran que si ha habido una mejoría y dos que no.

Tabla 5:

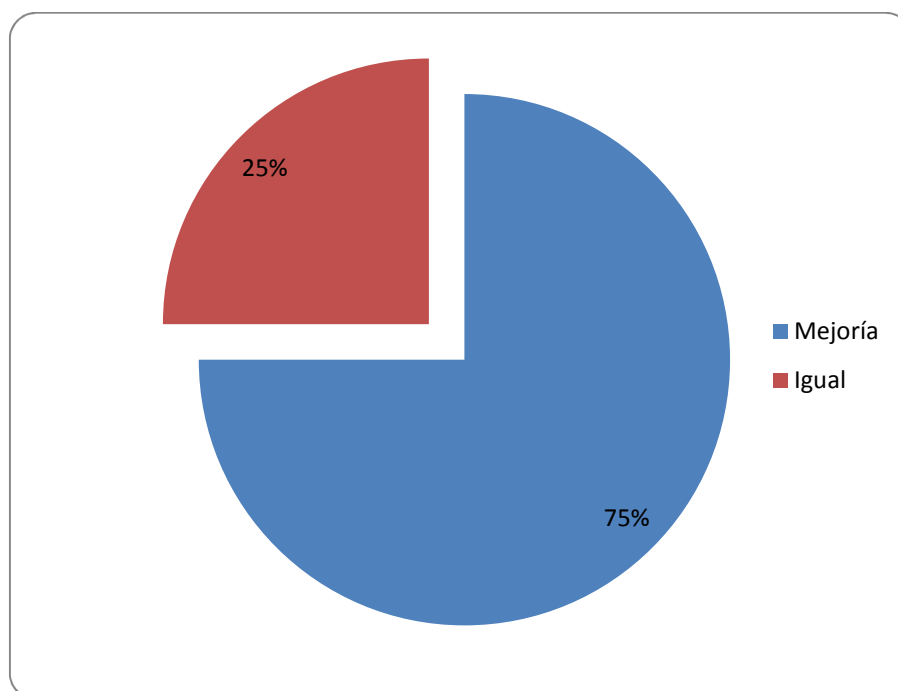
Comparación de calificaciones del año anterior con las actuales

Mejoría	6
Igual	2

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 5:

Resultado de la comparación de las calificaciones del año anterior con las actuales



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

6. ¿Cómo considera que ha influenciado la práctica deportiva dirigida en el rendimiento académico de sus estudiantes?

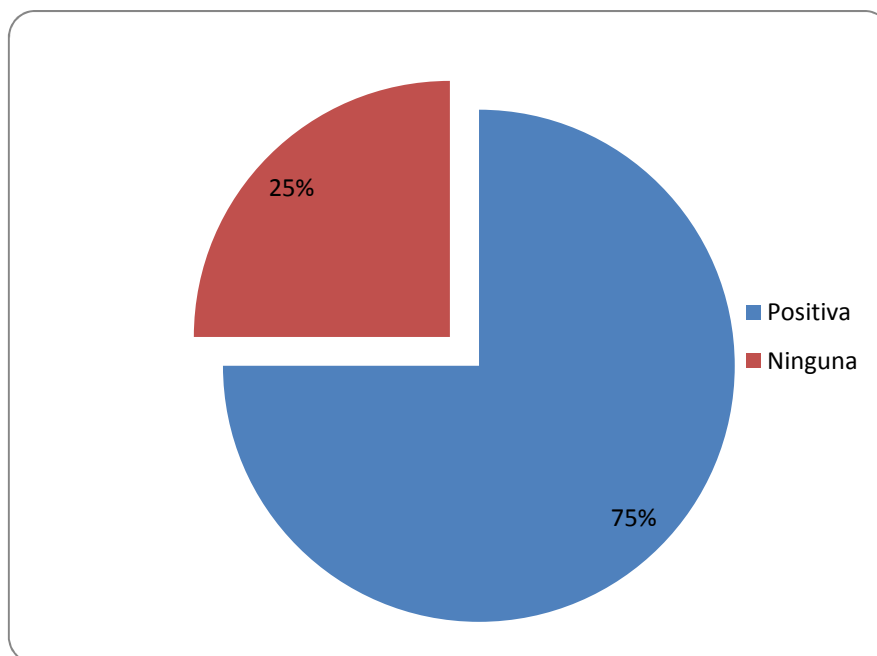
La mayoría de docentes consideran que si ha sido positiva la práctica deportiva para el rendimiento académico.

Tabla 6:
Tabulación acerca de la práctica deportiva y el rendimiento académico

Positiva	6
Ninguna	2

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 6:
Resultado de la práctica deportiva y el rendimiento académico



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

7. ¿Cómo ha sido el cumplimiento de las tareas escolares de los estudiantes en el periodo de entrenamiento dirigido?

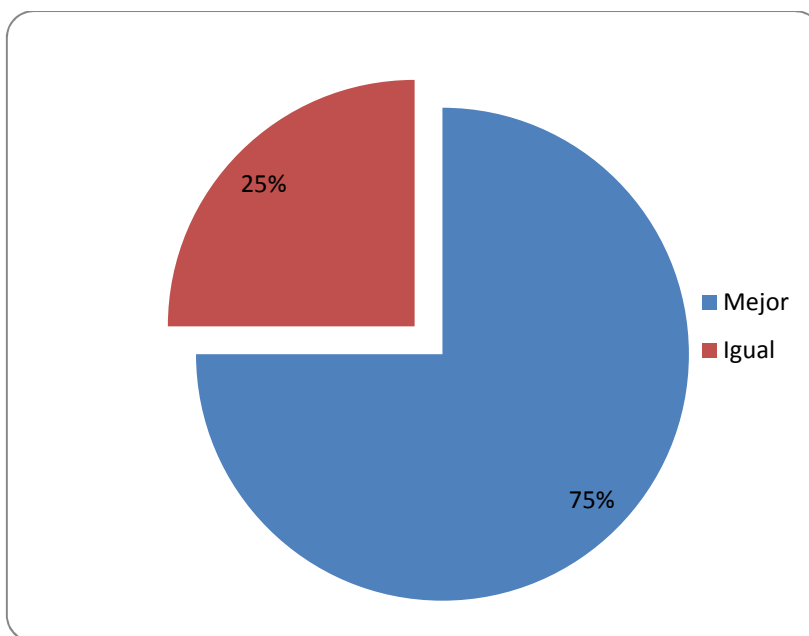
La mayoría de docentes consideran que el cumplimiento de tareas ha sido mejor durante el período de entrenamiento.

Tabla 7:
Tabulación sobre el cumplimiento de las tareas

Mejor	6
Igual	2

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 7:
Resultado del cumplimiento de las tareas en comparación con el año anterior



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

8. ¿Cuál es su criterio acerca del uso de la televisión, computadoras y juegos de video en los estudiantes?

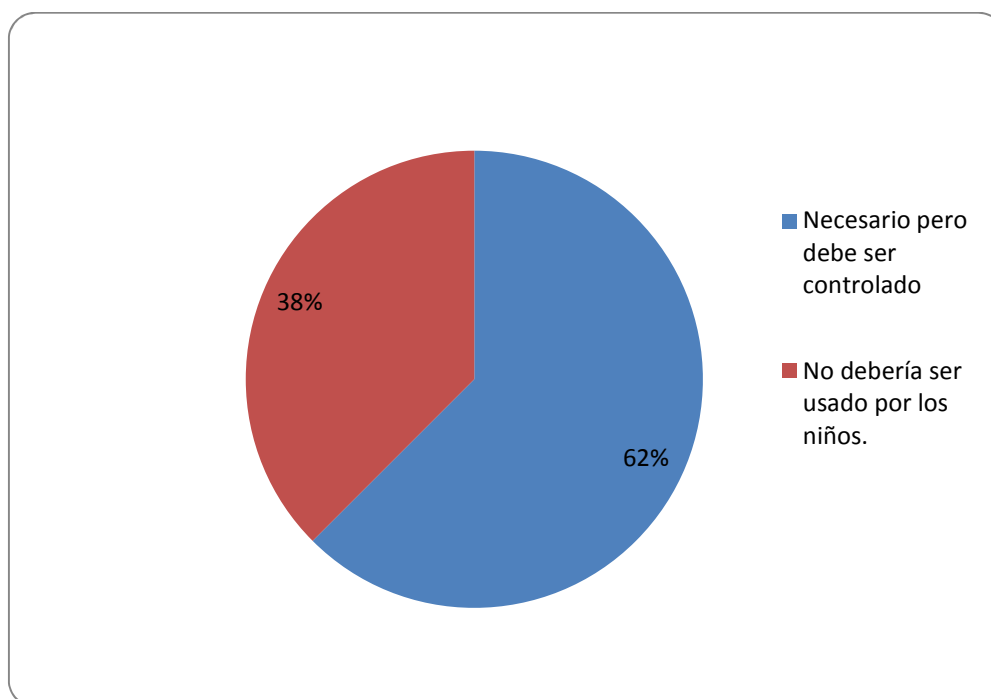
En general consideran que es dañino, ya que malgastan el tiempo

Tabla 8:
Tabulación acerca del uso de la televisión, computadoras y juegos de video

Necesario pero debe ser controlado	5
No debería ser usado por los niños.	3

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 8:
Resultados del uso de la televisión, computadoras y juegos de video



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

9. ¿Qué alternativas daría usted para evitar el excesivo uso de televisión, computadoras y juegos de video por parte de los estudiantes de su institución?

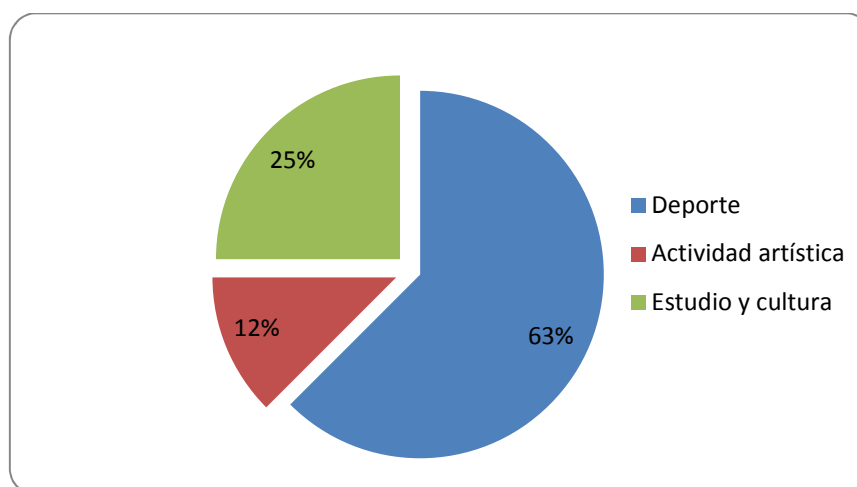
Los docentes manifiestan que las alternativas para evitar el uso excesivo de la televisión, la computadora y los juegos electrónicos debe ser el deporte, la actividad artística y el estudio y la cultura.

Tabla 9:
Tabulación acerca de las alternativas para evitar el excesivo uso de televisión, computadoras y juegos de video

Deporte	5
Actividad artística	1
Estudio y cultura	2

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 9:
Resultado de alternativas para evitar el excesivo uso de televisión, computadoras y juegos de video



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

10. ¿Cree usted que los estudiantes deben practicar deportes en las instituciones educativas? ¿Por qué?

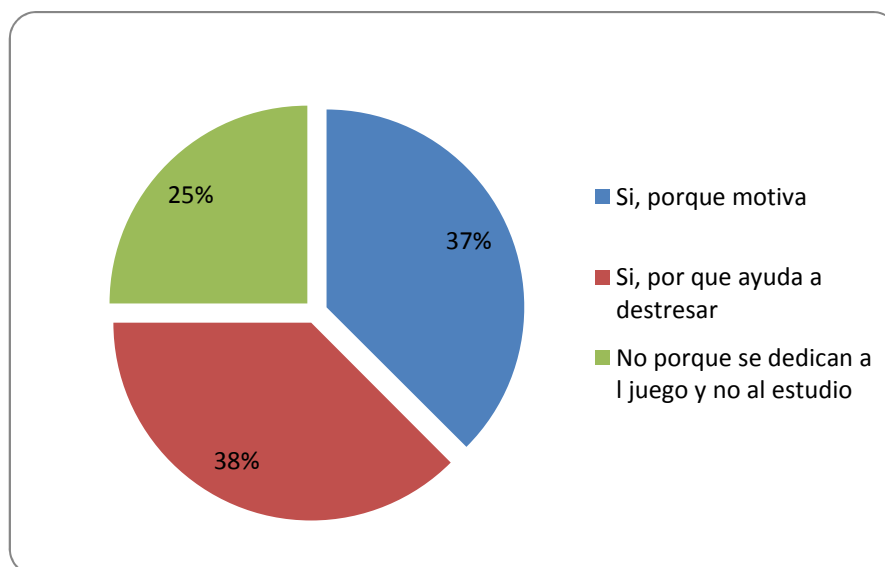
La mayoría de docentes consideran que los estudiantes si deben practicar deporte en las instituciones educativas ya que motiva y ayuda a desestresar,

Tabla 10:
Tabulación sobre la práctica deportiva en las instituciones educativas

Si, porque motiva	3
Si, por que ayuda a des estresar	3
No porque se dedican al juego y no al estudio	2

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 10:
Resultados sobre la práctica deportiva en las instituciones educativas



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

11. ¿En qué horario cree usted que deba practicar deporte los estudiantes? ¿Por qué?

Los docentes consideran que los estudiantes deben practicar deportes alternando con las clases para evitar el cansancio mental

Tabla 11:

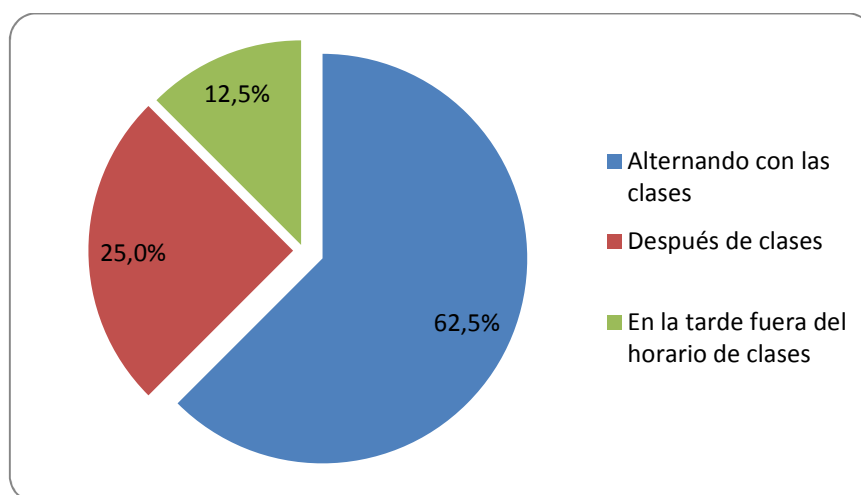
Tabulación acerca de la práctica deportiva alternando con clases para evitar el cansancio mental

Alternando con las clases	5
Después de clases	2
En la tarde fuera del horario de clases	1

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 11:

Resultados de la práctica deportiva alternando con clases para evitar el cansancio mental



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

12. ¿Cómo es el comportamiento de sus estudiantes en el aula después de la práctica deportiva?

Los docentes consideran que los estudiantes llegan a clases cansados pero muy motivados y alegres.

Tabla12:

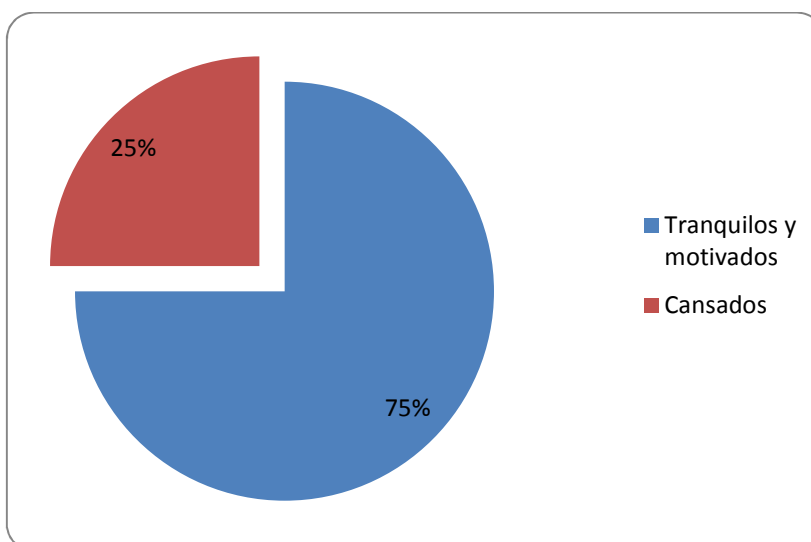
Tabulación acerca del comportamiento de los estudiantes en el aula después de la práctica deportiva

Tranquilos y motivados	6
Cansados	2

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 12:

Resultados del comportamiento de los estudiantes en el aula después de la práctica deportiva



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

13. ¿Qué deporte considera usted que es el preferido por sus estudiantes y por qué?

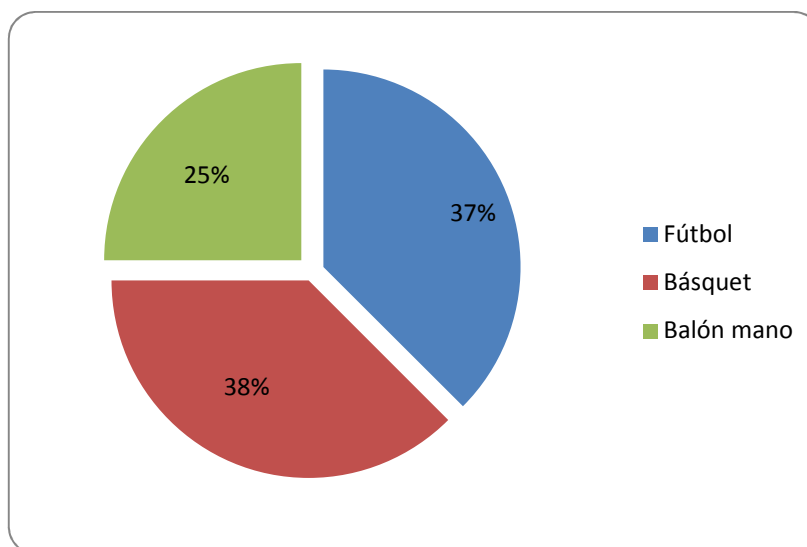
El deporte que más agrada a los estudiantes es el fútbol en los varones y el básquet en las niñas, pero que en la actualidad en el caso del Colegio Kennedy existe un gran atractivo hacia el balón mano, que es un deporte tanto para varones como para mujeres

Tabla 13:
Tabulación del deporte preferido por los estudiantes

Fútbol	3
Básquet	3
Balón mano	2

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 13:
Resultados del deporte preferido por los estudiantes



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

14. ¿Qué consecuencias o beneficios considera usted acerca de la práctica deportiva en familia?

Todos los docentes de forma unánime consideran que es una forma de integración familiar.

Tabla 14:

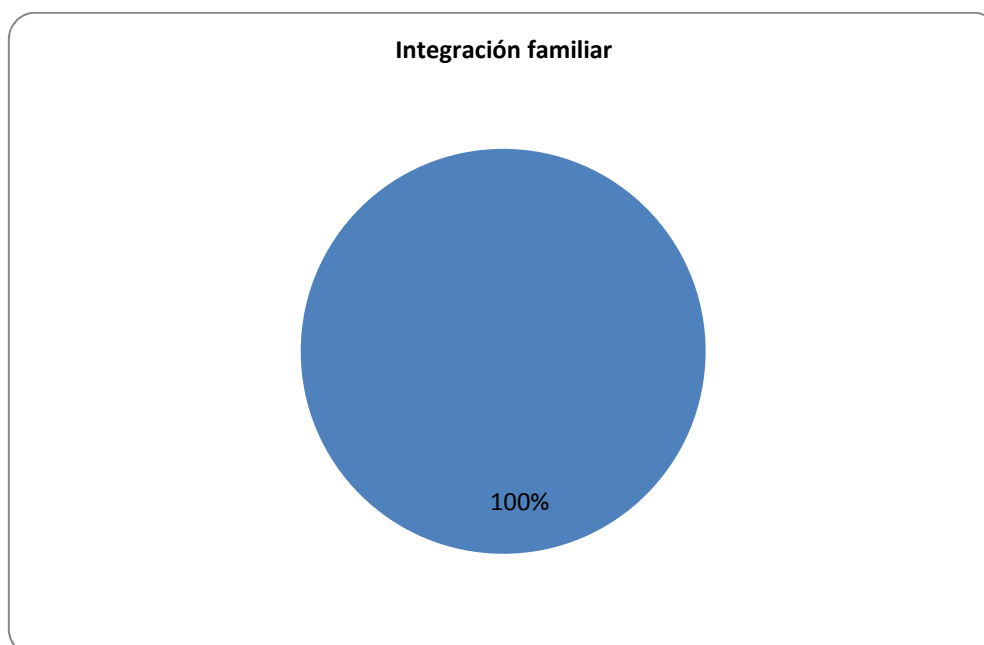
Tabulación acerca de los beneficios de la práctica deportiva en familia

Integración familiar	8
----------------------	---

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 14:

Resultado de los beneficios de la práctica deportiva en familia



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

15. ¿Qué alimentos venden en el bar de su establecimiento educativo?

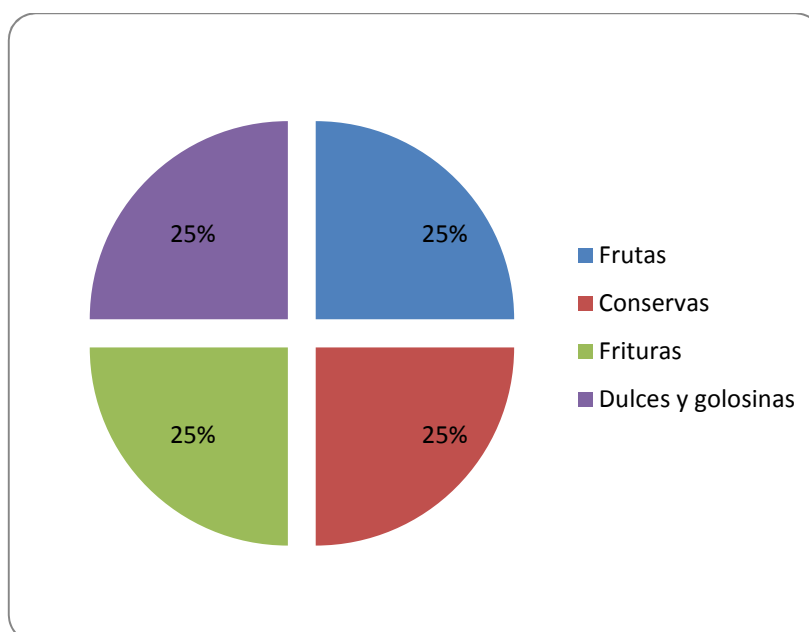
En el bar del colegio se venden frutas, conservas, frituras y algunos dulces y golosinas.

Tabla 15:
Tabulación de alimentos que venden en el bar a los estudiantes

Frutas	2
Conservas	2
Frituras	2
Dulces y golosinas	2

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 15:
Alimentos que se venden en el bar del establecimiento educativo



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

16. ¿Conoce los beneficios o perjuicios que causan estos alimentos en sus estudiantes?

Todos los docentes conocen que el exceso de frituras y conservas afectan a la salud de los niños, pero que lamentablemente a los niños no les agradan las frutas.

Tabla 16:

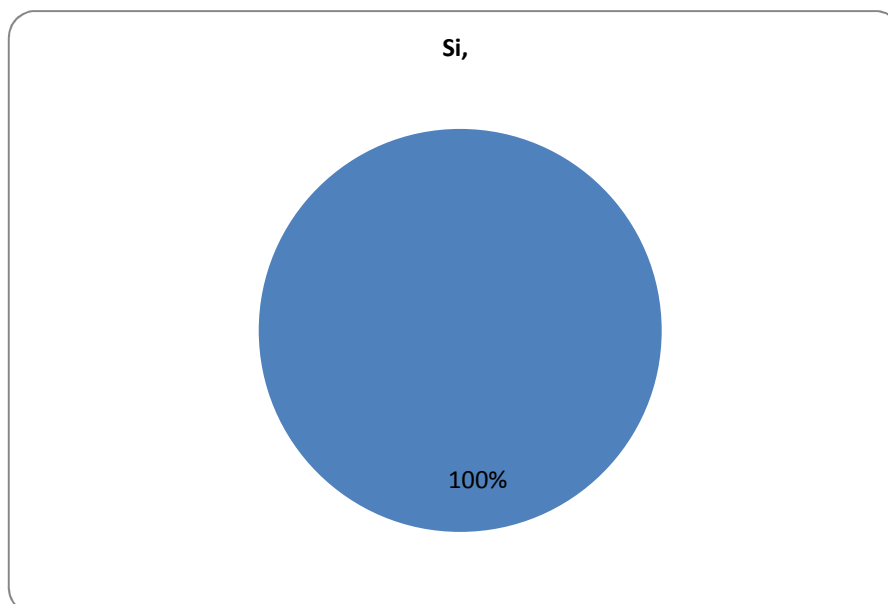
Tabulación acerca de los beneficios o perjuicios que causan los alimentos en los estudiantes

Si,	8
-----	---

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 16:

Resultados de los beneficios o perjuicios que causan los alimentos en los estudiantes



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

17. ¿Las personas que elaboran los alimentos en el bar de su colegio tienen conocimiento de los alimentos que sirven para una buena nutrición?

Los docentes consideran que es un negocio para estas personas y desconocen si las personas del bar conocen de la nutrición o no de estos alimentos.

Tabla 17:

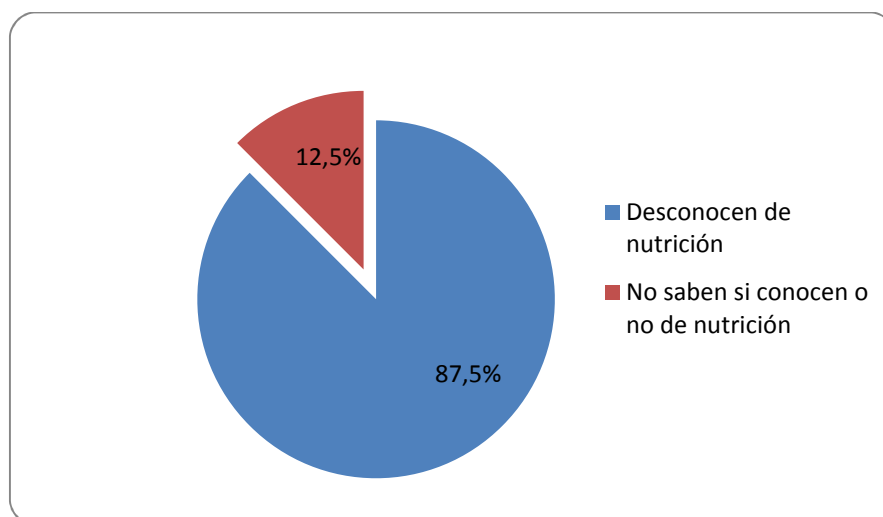
Tabulación acerca del conocimiento por parte de las personas del bar de la nutrición que proporcionan los alimentos que sirven

Desconocen de nutrición	7
No saben si conocen o no de nutrición	1

FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 17:

Resultados conocimiento por parte de las personas del bar de la nutrición que proporcionan los alimentos que sirven



FUENTE: Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

2.3.3. ENTREVISTAS A PADRES DE FAMILIA

1. ¿Cómo ha sido la asistencia de su representado durante el tiempo de entrenamiento?

Tabla 18:

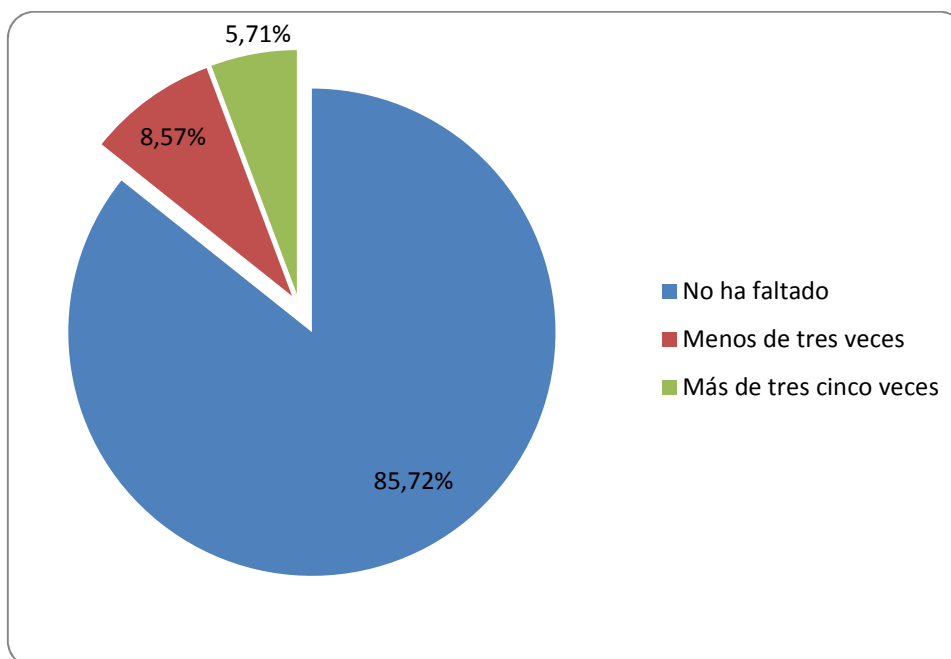
Tabulación acerca de la asistencia durante el tiempo de entrenamiento

No ha faltado	30
Menos de tres veces	3
Más de tres cinco veces	2

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 18:

Resultados de la asistencia durante el tiempo de entrenamiento



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

2. ¿Ha faltado su representado por enfermedad?

Tabla 19:

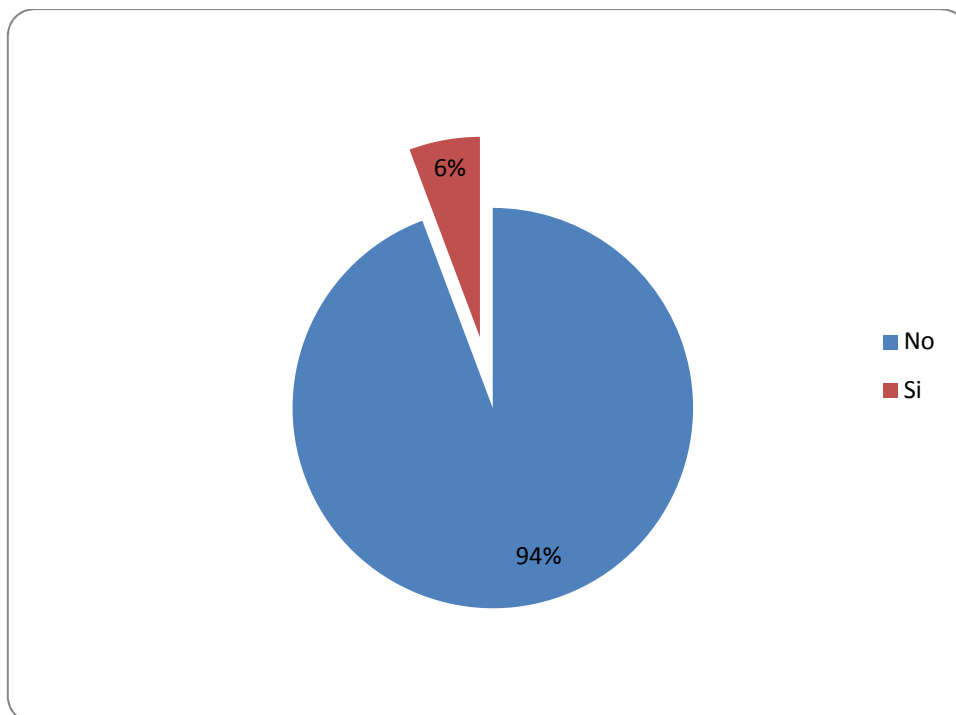
Tabulación acerca de faltas por enfermedad

No	33
Si	2

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 19:

Resultados de faltas por enfermedad



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

3. ¿Considera que la práctica deportiva ha incidido en la salud de su representado?

Tabla 20:

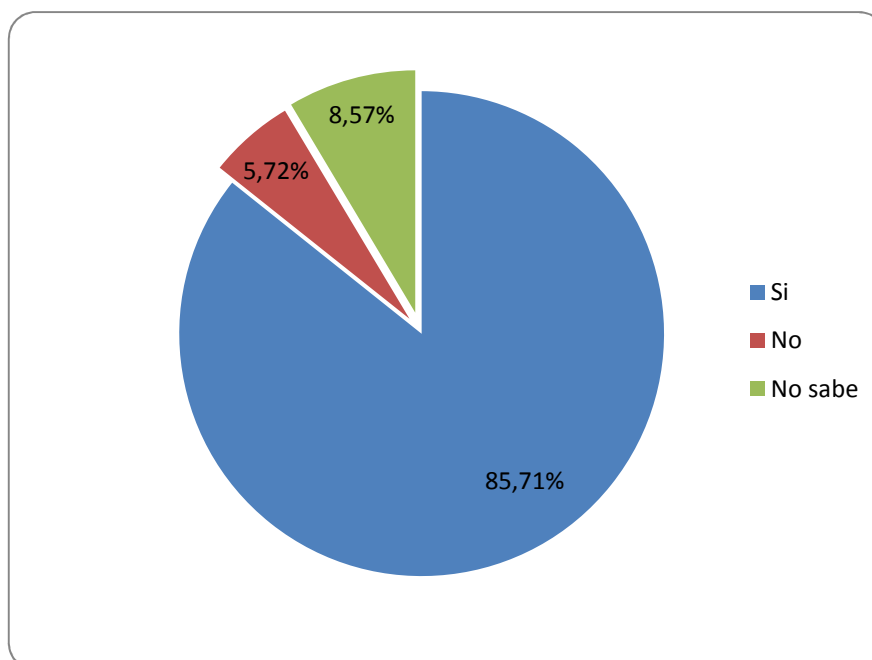
Tabulación acerca de la incidencia de la práctica deportiva en la salud

Si	30
No	2
No sabe	3

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 20:

Resultados de la incidencia de la práctica deportiva en la salud



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

4. ¿Cómo considera usted que la práctica del deporte ha incidido en el rendimiento académico de su representado?

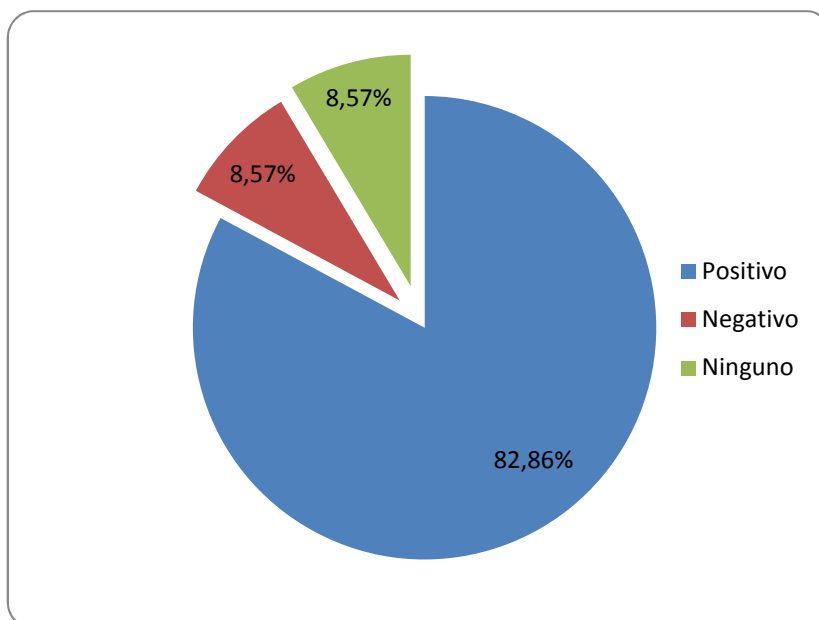
Tabla 21:
Tabulación acerca de la incidencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico

Positivo	29
Negativo	3
Ninguno	3

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 21:

Resultados de la incidencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

5. Si comparamos las calificaciones del año anterior con las calificaciones actuales, ¿considera usted que ha habido un cambio y como ha sido este?

Tabla 22:

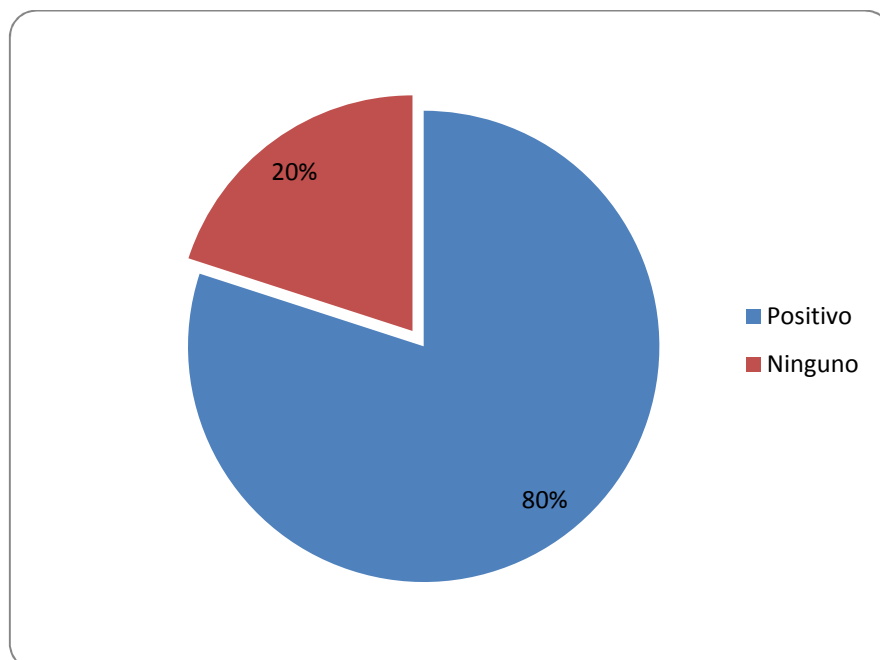
Tabulación de la comparación de las calificaciones del año anterior con las actuales

Positivo	28
Ninguno	7

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 22:

Resultados de comparar de las calificaciones del año anterior con las actuales



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

6. ¿Cómo considera que ha influenciado la práctica deportiva dirigida en el rendimiento académico de su representado?

Tabla 23:

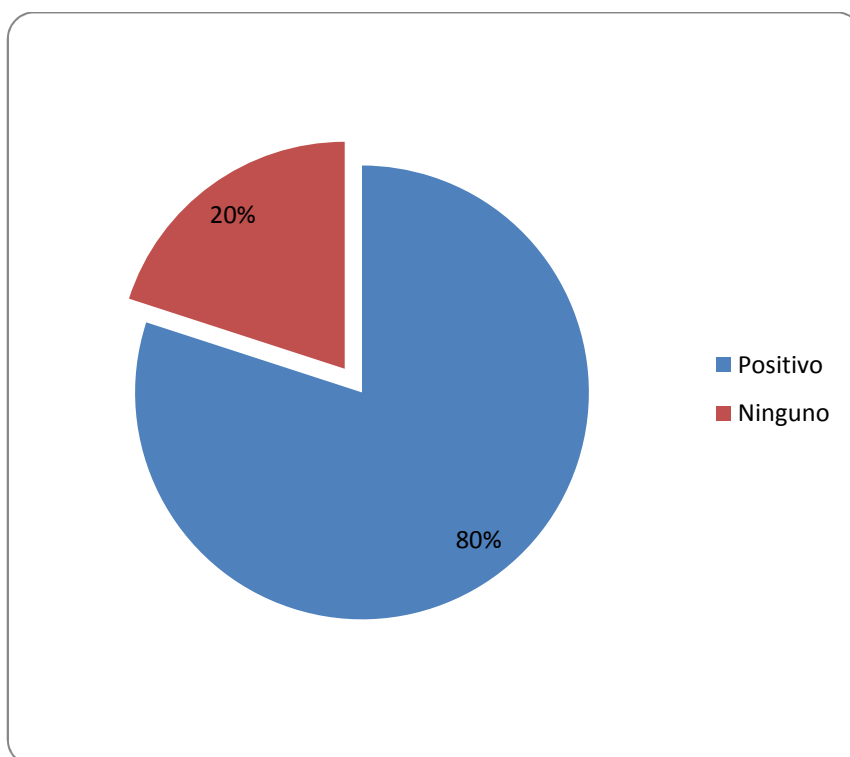
Tabulación de la influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico

Positivo	28
Ninguno	7

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 23:

Resultados de la influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

7. ¿Cómo ha sido el cumplimiento de las tareas escolares de su representado en el periodo de entrenamiento dirigido?

Tabla 24:

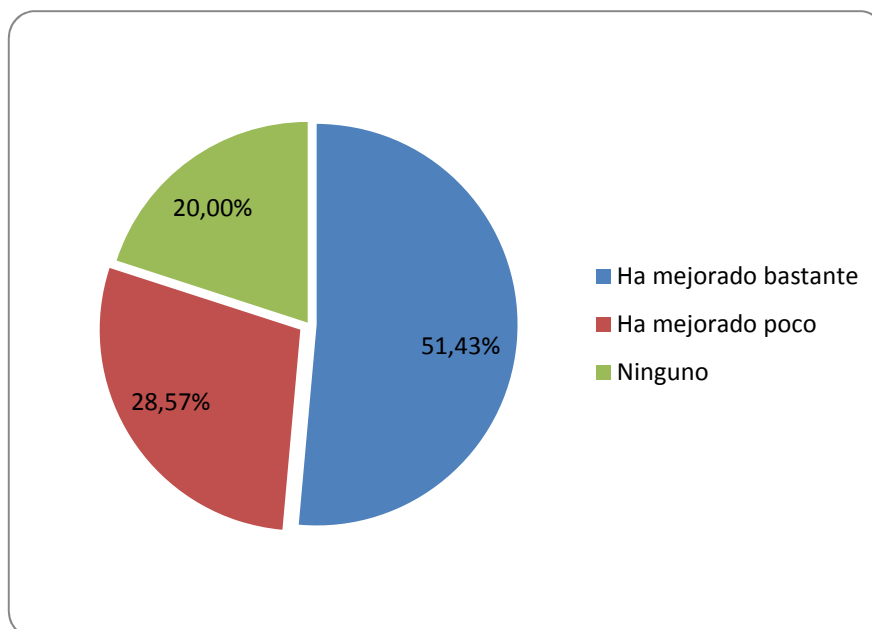
Tabulación acerca del cumplimiento de las tareas en el período de entrenamiento

Ha mejorado bastante	18
Ha mejorado poco	10
Ninguno	7

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 24:

Resultados del cumplimiento de las tareas en el período de entrenamiento



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

8. ¿Cree usted que los estudiantes deben practicar deportes en las instituciones educativas? Por qué?

Tabla 25:

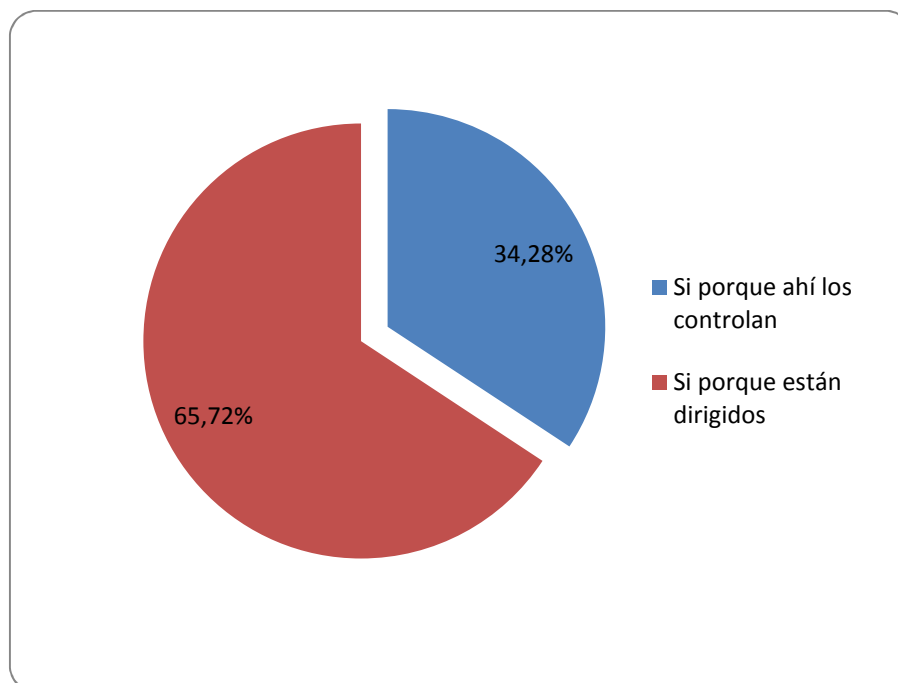
Tabulación acerca de la práctica deportiva en las instituciones educativas

Si porque ahí los controlan	12
Si porque están dirigidos	23

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 25:

Resultados de la práctica deportiva en las instituciones educativas



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

9. ¿En qué horario cree usted que deba practicar deporte su representado?
¿Por qué?

Tabla 26:

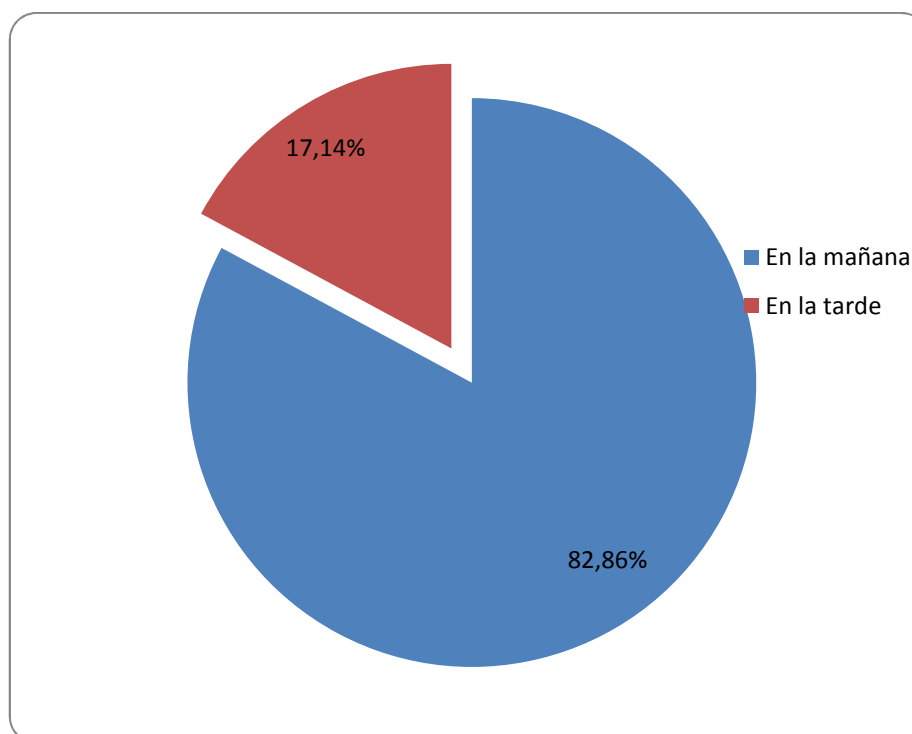
Tabulación acerca del horario de la práctica deportiva

En la mañana	29
En la tarde	6

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 26:

Resultado del horario de la práctica deportiva



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

10. ¿Cómo es el comportamiento de su representado en el hogar después de la práctica deportiva?

Tabla 27:

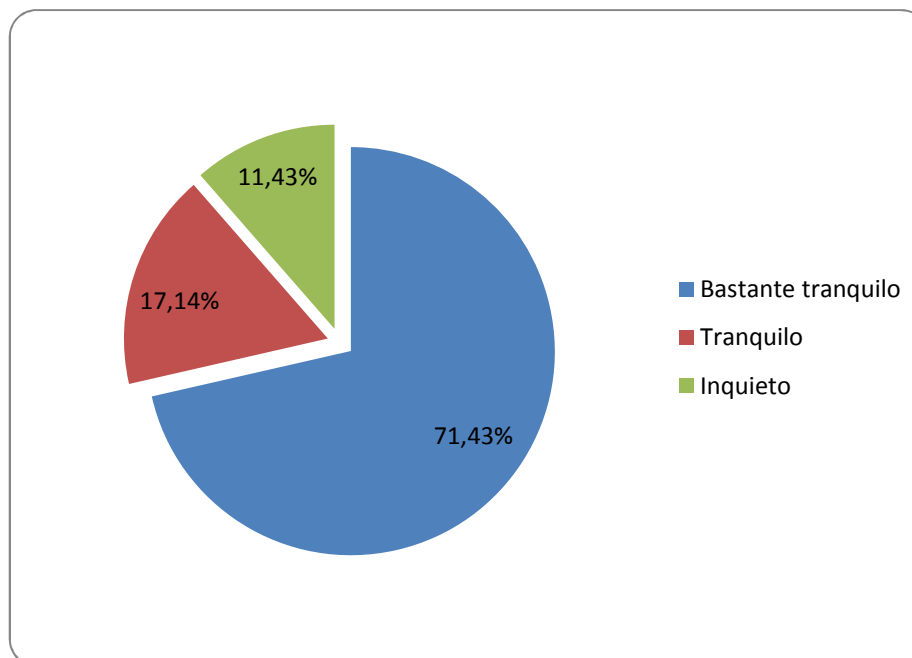
Tabulación acerca del comportamiento después de la práctica deportiva

Bastante tranquilo	25
Tranquilo	6
Inquieto	4

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 27:

Resultado del comportamiento después de la práctica deportiva



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

11. ¿Qué deporte considera usted que es el preferido por su representado y por qué?

Tabla 28:

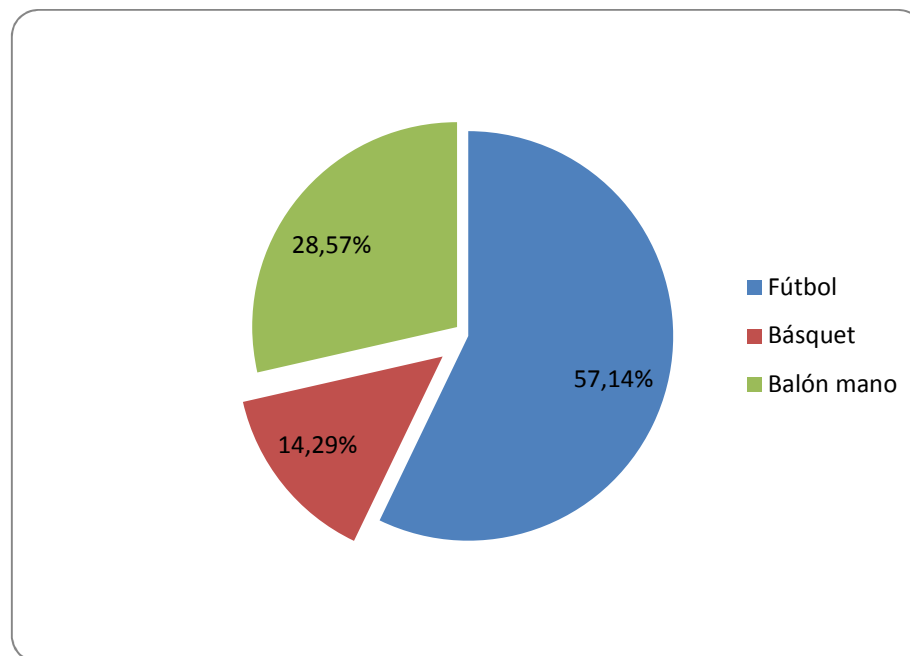
Tabulación del deporte preferido por los estudiantes

Fútbol	20
Básquet	5
Balón mano	10

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 28:

Resultados del deporte preferido por los estudiantes



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

12. ¿Qué tiempo dedica su representado a la televisión, computadoras y juegos electrónicos?

Tabla 29:

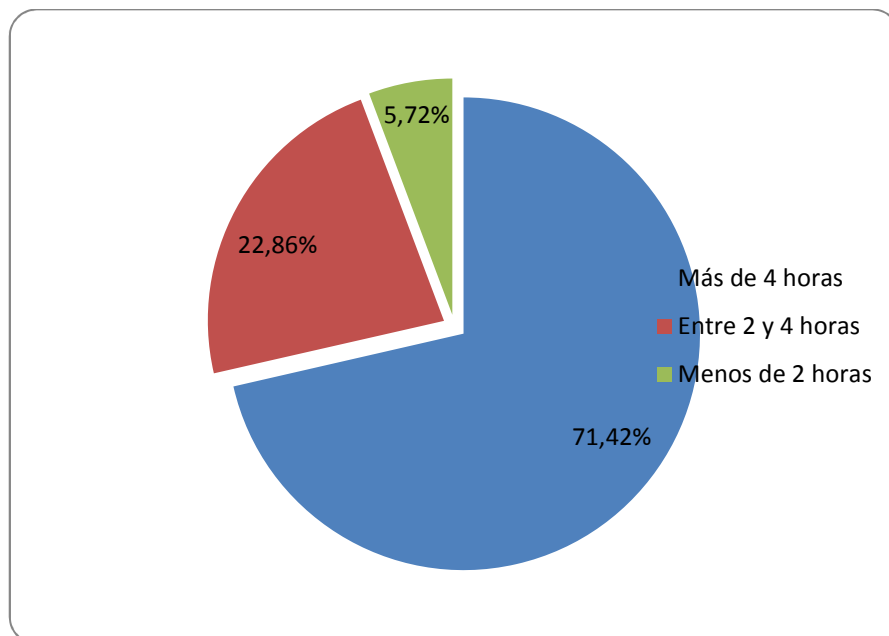
Tabulación acerca de la dedicación a la televisión, computadoras y juegos electrónicos

Más de 4 horas	25
Entre 2 y 4 horas	8
Menos de 2 horas	2

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 29:

Resultado de la dedicación a la televisión, computadoras y juegos electrónicos



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

13. ¿Cómo cree usted que afecta el uso de estos recursos en la formación de su representado?

Tabla 30:

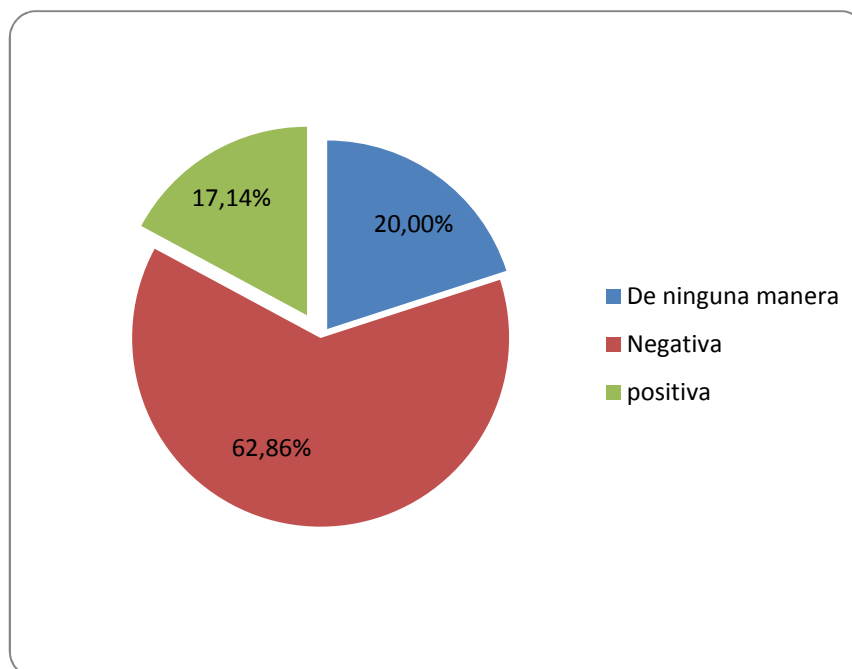
Tabulación acerca de los efectos el uso de estos recursos en la formación de los estudiantes

De ninguna manera	7
Negativa	22
positiva	6

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 30:

Resultados de los efectos el uso de estos recursos en la formación de los estudiantes



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

14. ¿En qué consiste la alimentación en su casa?

Tabla 31:

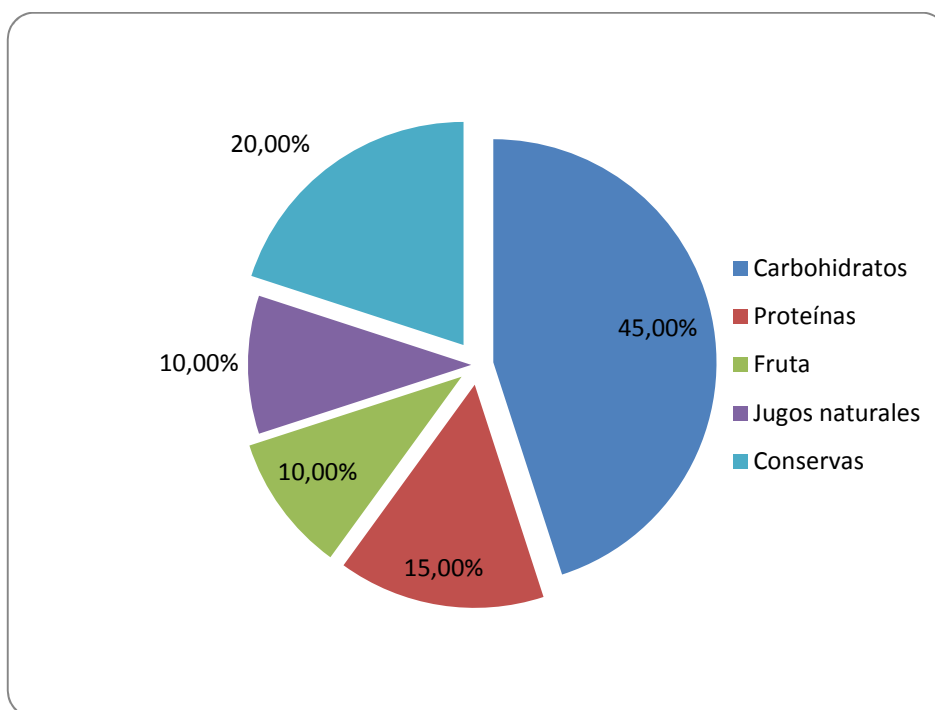
Tabulación de los alimentos en los hogares

Carbohidratos, proteínas, fruta, jugos naturales y conservas

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 31:

Resultados de los alimentos en los hogares



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

15. ¿Conoce los beneficios o perjuicios que ocasionan los alimentos que son ingeridos por su representado?

Tabla 32:

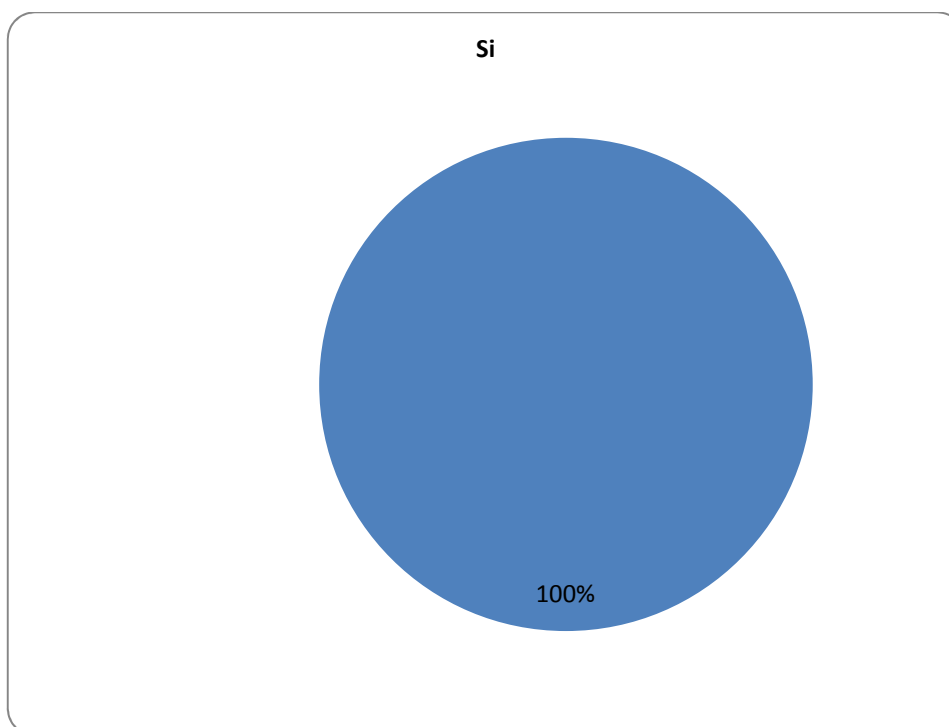
Tabulación acerca del conocimiento de los beneficios de los alimentos

si	35
----	----

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 32:

Resultados del conocimiento de los beneficios de los alimentos



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

16. ¿Qué alimentos son los preferidos por sus representados?

Tabla 33:

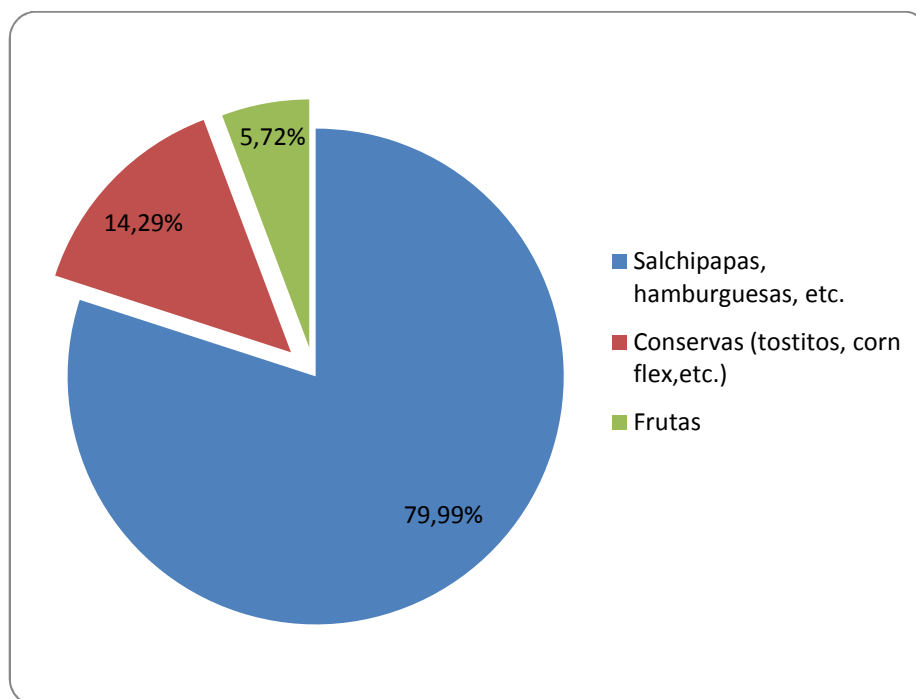
Tabulación acerca de los alimentos preferidos por los estudiantes

Salchipapas, hamburguesas, etc.	28
Conservas (tostitos, corn flakes, etc.)	5
Frutas	2

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 33:

Resultados de los alimentos preferidos por los estudiantes



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

17. ¿Han practicado deporte o alguna actividad física con los miembros de su familia?

Tabla 34:

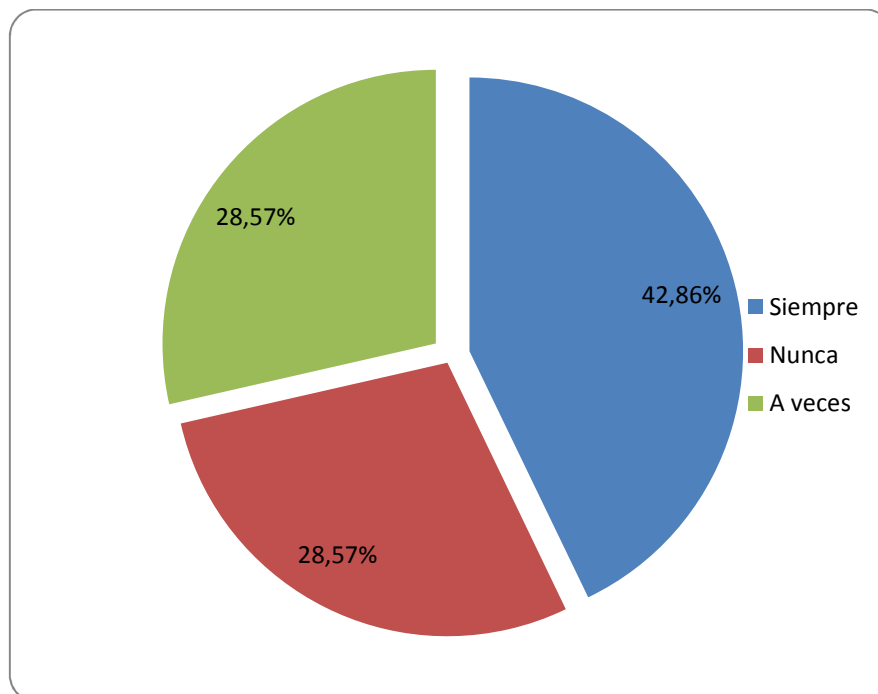
Tabulación acerca la actividad física compartida en familia

Siempre	15
Nunca	10
A veces	10

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 34:

Resultados de la actividad física compartida en familia



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

18. ¿Considera que es necesario la práctica deportiva en familia?

Tabla 35:

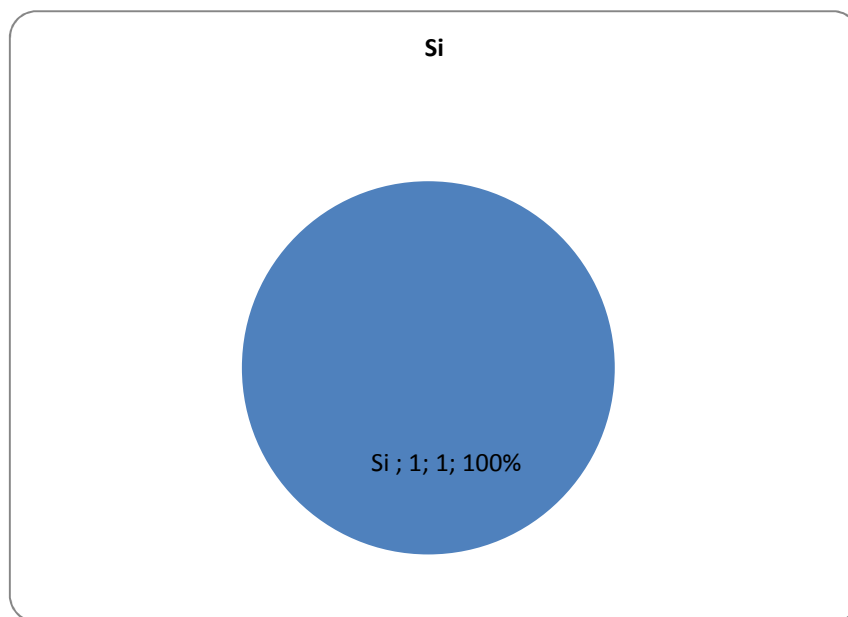
Tabulación acerca de la necesidad de la práctica deportiva en familia

Si	35
----	----

FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 35:

Resultados de la necesidad de la práctica deportiva en familia



FUENTE: Entrevista a representantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

2.3.4. ENCUESTAS A LOS ESTUDIANTES

1. ¿Practicas con regularidad algún deporte?

Tabla 36:

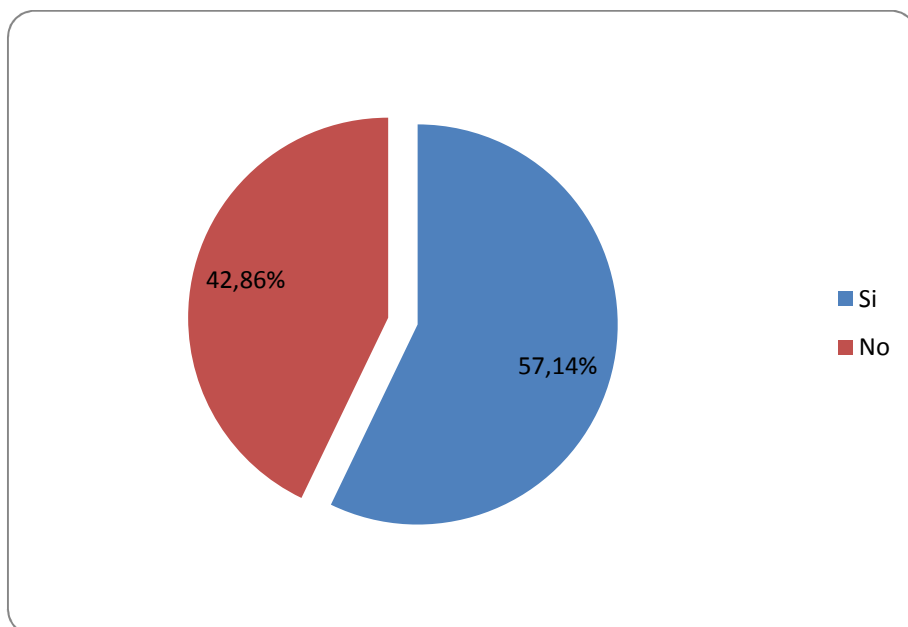
Tabulación acerca la práctica deportiva de los estudiantes

SI	NO
20	15

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 36:

Resultados de la práctica deportiva de los estudiantes



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

2. Has faltado a clase por enfermedad durante el tiempo que se realizó la práctica deportiva?

Tabla 37:

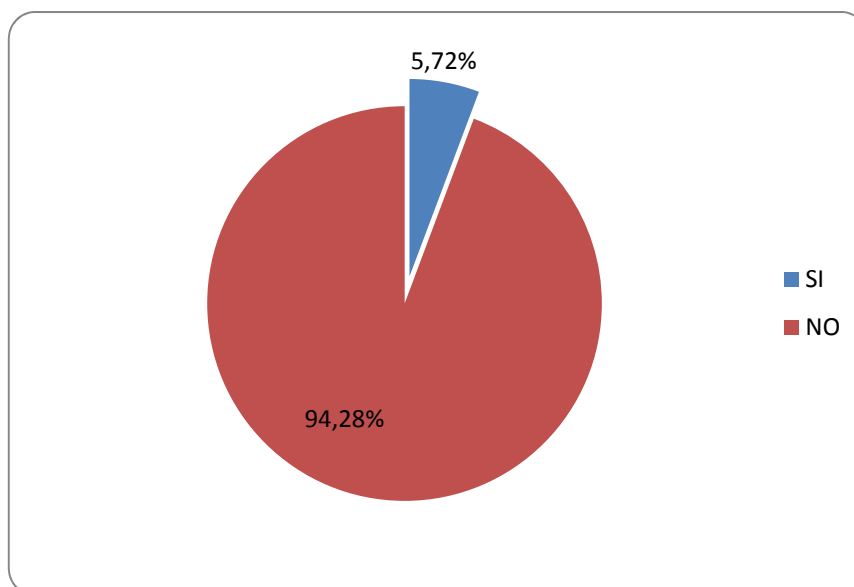
Tabulación acerca la inasistencia por causa de enfermedad durante el tiempo de práctica deportiva

SI	NO
2	33

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 37:

Resultados de la inasistencia por causa de enfermedad durante el tiempo de práctica deportiva



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

3. ¿A qué hora te gustaría practicar deporte?

Tabla 38:

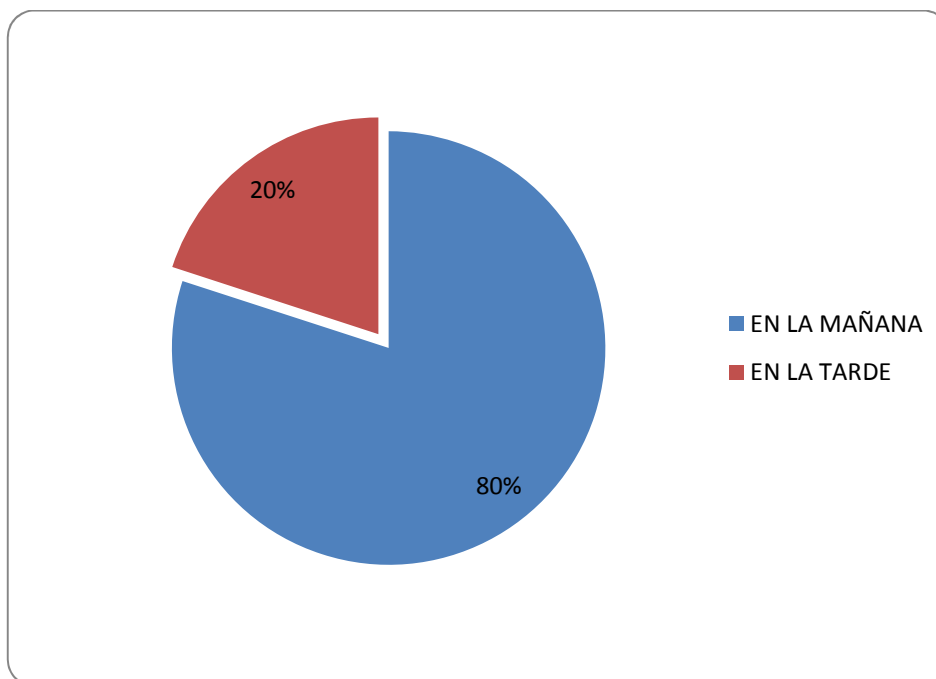
Tabulación acerca del horario preferido para la práctica deportiva

En la mañana	En la tarde
28	7

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 38:

Resultados del horario preferido para la práctica deportiva



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

4. Cuando practicas deporte, ¿Qué sientes?

Tabla 39:

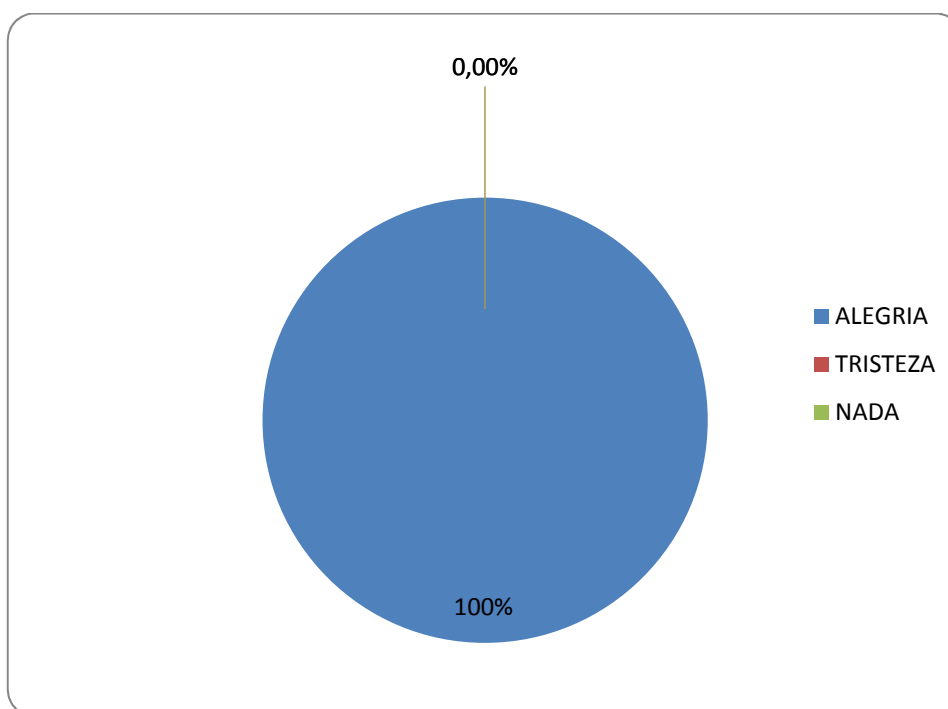
Tabulación acerca los sentimientos durante la práctica deportiva

Alegría	Tristeza	Nada
35		

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 39:

Resultados de los sentimientos durante la práctica deportiva



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

5. Si comparamos las calificaciones del año anterior con las calificaciones actuales, ¿considera usted que ha habido un cambio y como seria este?

Tabla 40:

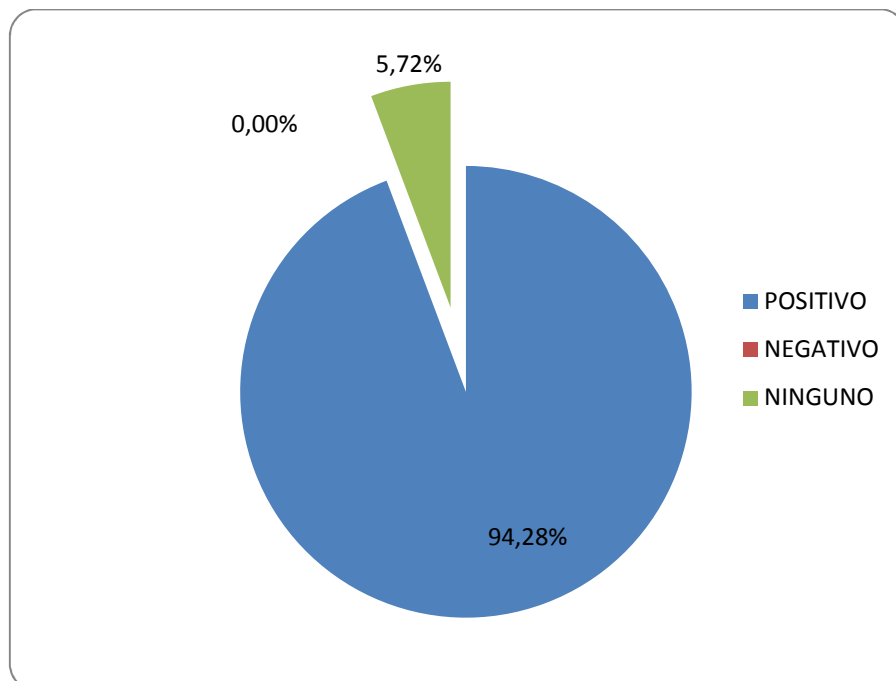
Tabulación de las calificaciones anteriores con las actuales

Positivo	Negativo	Ninguno
33		2

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 40:

Resultado de la comparación de las calificaciones anteriores con las actuales



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

6. ¿Cómo consideras que ha influenciado la práctica deportiva dirigida en tu comportamiento?

Tabla 41:

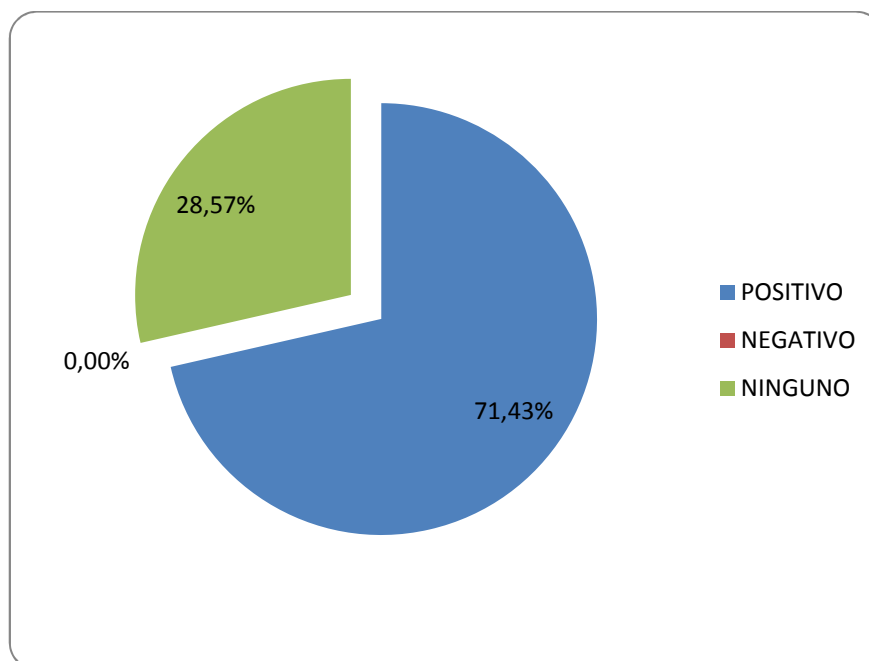
Tabulación acerca de la influencia de la práctica deportiva en el comportamiento

Positivo	Negativo	Ninguno
25		10

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 41:

Resultado de la influencia de la práctica deportiva en el comportamiento



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

7. El cumplimiento de tus tareas escolares durante el transcurso del entrenamiento ha sido:

Tabla 42:

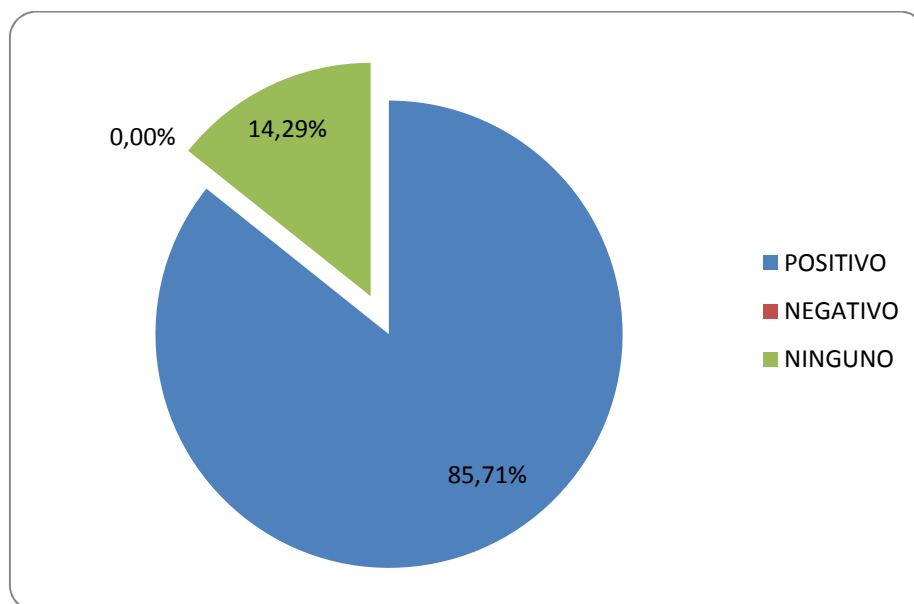
Tabulación del cumplimiento de las tareas escolares durante el tiempo de entrenamiento

Positivo	Negativo	Ninguno
30		5

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 42:

Resultados del cumplimiento de las tareas escolares durante el tiempo de entrenamiento



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

8. ¿Qué deporte le gustaría que practicar?

Tabla 43:

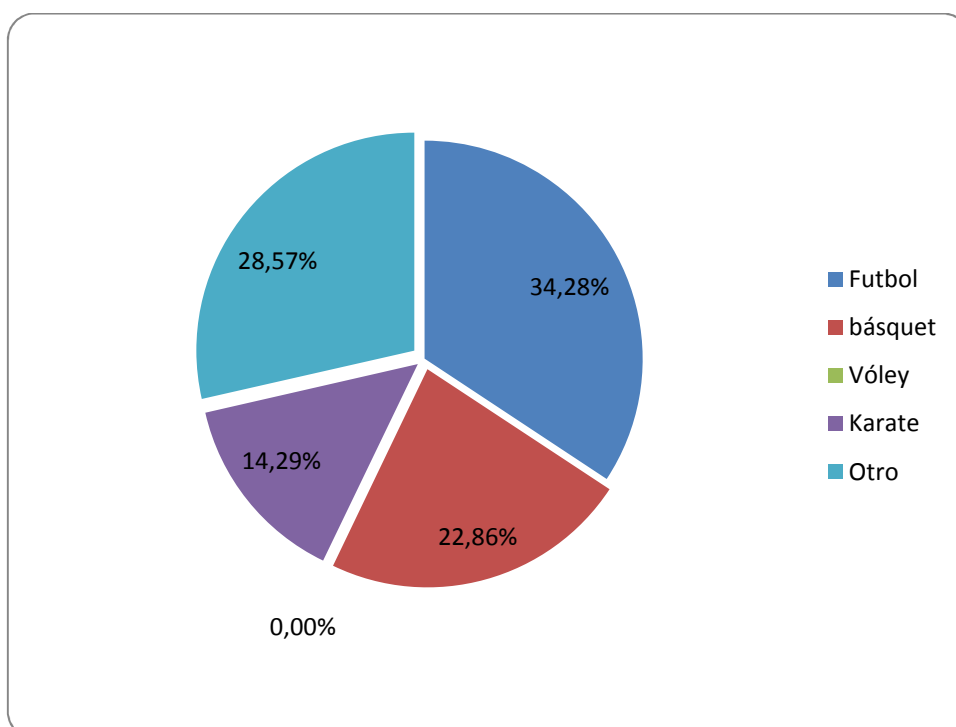
Tabulación del deporte que gusta a los estudiantes

Futbol	Básquet	Vóley	Karate	Otro
12	8	0	5	10

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 43:

Resultados del deporte que gusta a los estudiantes



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

9. ¿Consideras que la práctica deportiva es importante?

Tabla 44:

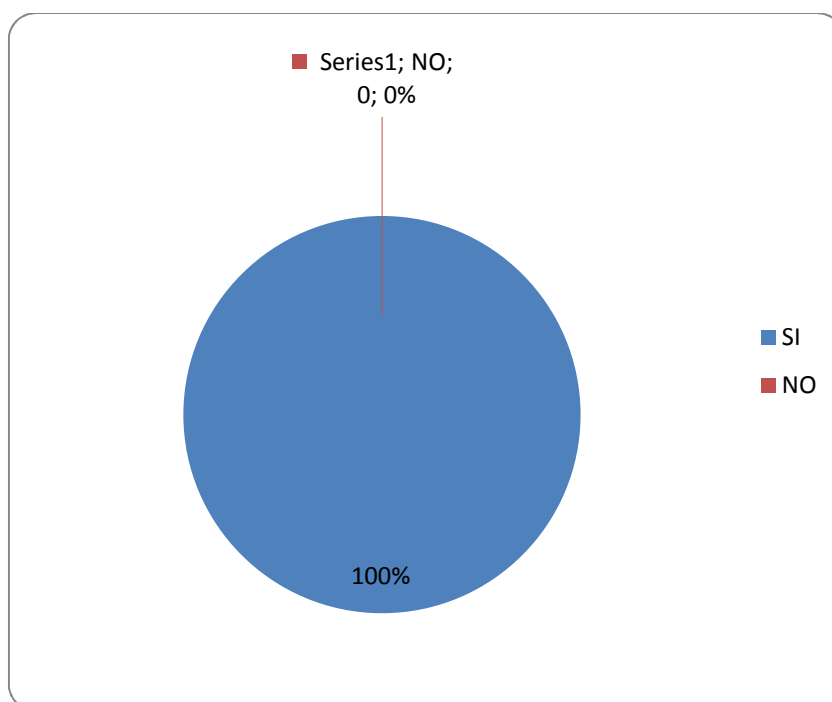
Tabulación de la importancia de la práctica deportiva

SI	NO
35	

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 44:

Resultados de la importancia de la práctica deportiva



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

10. ¿Consideras que la alimentación que recibes en tu casa es lo suficientemente nutritiva?

Tabla 45:

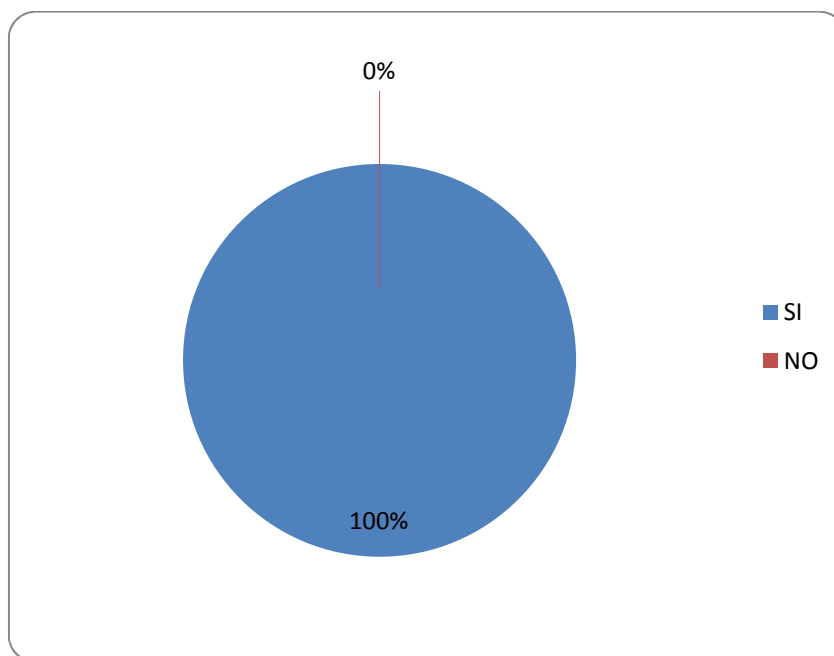
Tabulación sobre el conocimiento de la alimentación que recibe en casa

SI	NO
35	

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 45:

Resultados sobre el conocimiento de la alimentación que recibe en casa



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

11. Conoces los beneficios o perjuicios que ocasionan los alimentos que ingieres?

Tabla 46:

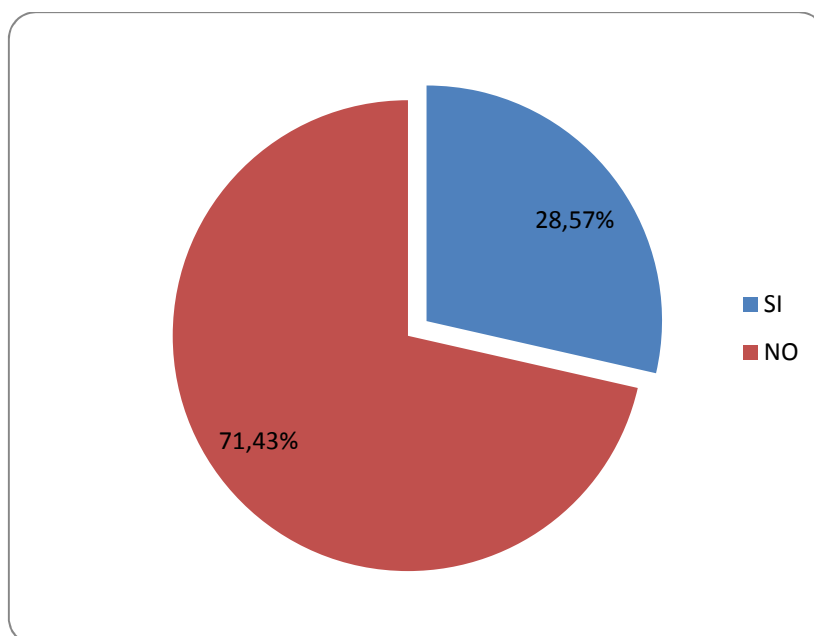
Tabulación acerca del conocimiento de los beneficios de los alimentos que recibe el estudiante

SI	NO
10	25

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 46:

Resultado del conocimiento de los beneficios de los alimentos que recibe el estudiante



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

12. Qué tiempo dedicas a la televisión, computadoras y juegos electrónicos?

Tabla 47:

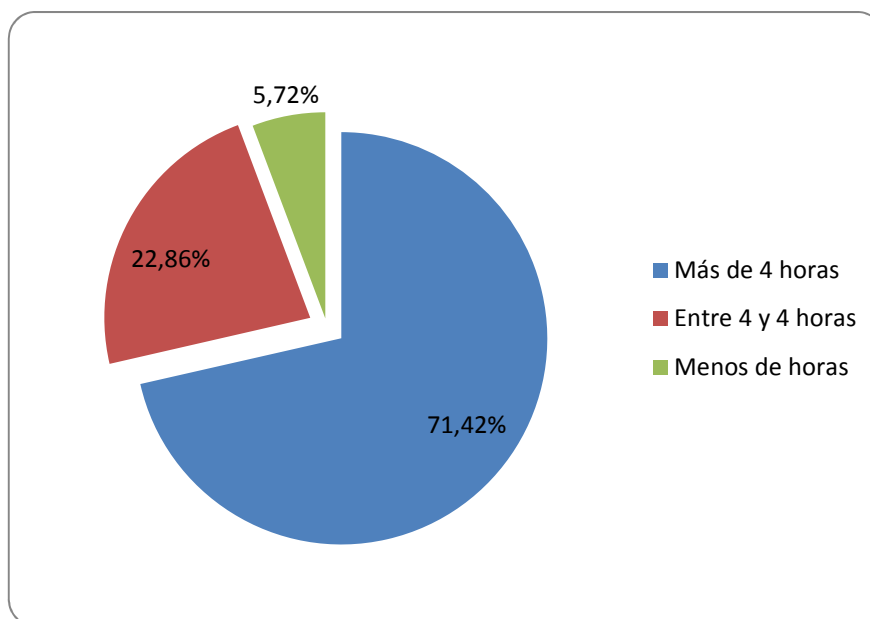
Tabulación del tiempo que dedica el estudiante a la televisión, computadoras y juegos de video.

Más de 4 horas	Entre 4 y 4 horas	Menos de horas
25	8	2

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 47:

Resultados del tiempo que dedica el estudiante a la televisión, computadoras y juegos de video



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

13. ¿Cómo crees que te afecta el uso de estos recursos?

Tabla 48:

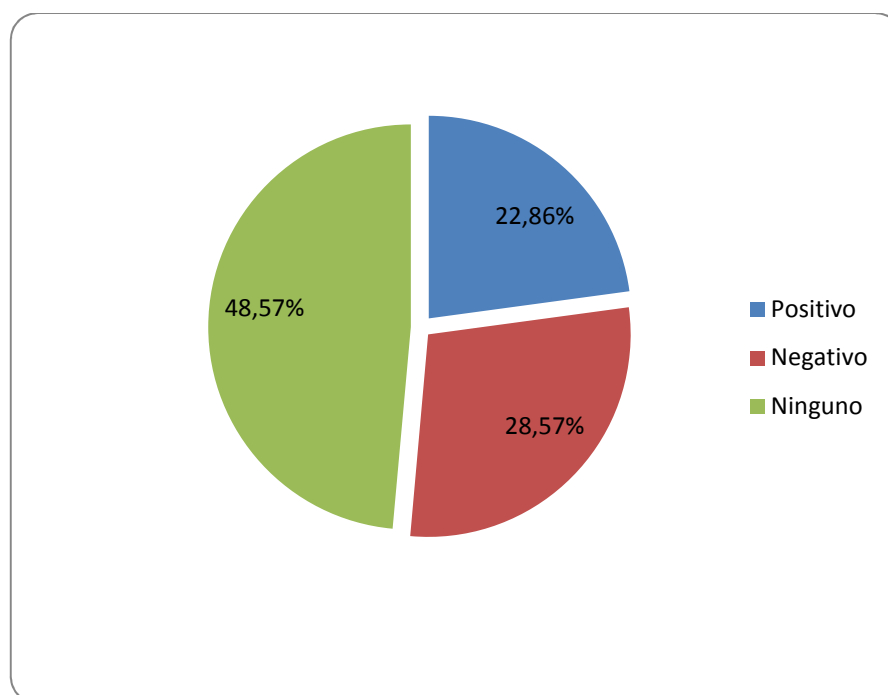
Tabulación de los efectos de los recursos electrónicos

Positivo	Negativo	Ninguno
8	10	17

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 48:

Resultados de los efectos de los recursos electrónicos



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

14. ¿consideras que es necesario la práctica deportiva en familia?

Tabla 49:

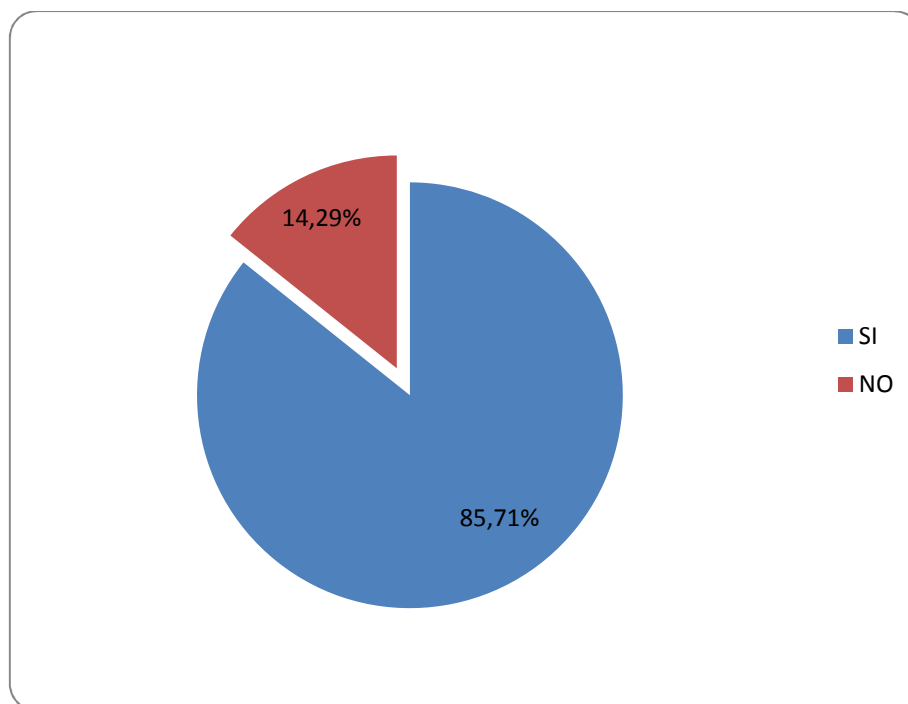
Tabulación acerca de la necesidad de la práctica deportiva en familia

SI	NO
30	5

FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

Gráfico 49:

Resultados de la necesidad de la práctica deportiva en familia



FUENTE: Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

2.4. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

2.4.1. Hipótesis general

La práctica deportiva aporta efectos positivos en la salud y en la interrelación social y familiar de los estudiantes.

Pregunta 2 encuesta estudiantes

¿Has faltado a clases por enfermedad durante el tiempo que se realizó la práctica deportiva?: no respondieron 33 estudiantes, si respondieron 2 estudiantes

Pregunta 3 entrevista a docentes

¿Considera que la práctica deportiva incide en la salud de los estudiantes: si respondieron de forma unánime que si?

Pregunta 3 entrevista a padres de familia

¿Considera que la práctica deportiva incide en la salud de su representado?: si respondieron 30 padres de familia, no saben 3 y que no 2.

Positivas 71 de un universo de 78

Negativas 4

2.4.2. Hipótesis particulares

Hipótesis Particular 1

El incremento de la actividad física contribuirá a mejorar el índice de masa corporal de los estudiantes

Esta hipótesis se comprueba en los resultados obtenidos luego del trabajo realizado con los niños estudiantes del sexto año básico, se constató que los niños tuvieron un ligero descenso de su peso inicial, pero si hubo un incremento en su estatura, esto brinda la satisfacción que el índice sobrepeso si disminuyo.

Se debe recalcar que el proceso de disminución de peso se lo lleva al cabo de meses y en algunos casos de años, por lo que se aspira que los niños se sientan motivados a la práctica deportiva y de la misma forma sus padres y sus profesores.

Se realizó el análisis del índice de masa muscular que es el que presenta más facilidades de uso.

En el análisis inicial de los 35 niños del sexto año de Educación Básica se detectó que: 1 niño tenía obesidad, 10 niños estuvieron con sobrepeso, 20 niños con un peso considerado como normal, 4 tienen un peso considerado como peso bajo

Luego del trabajo realizado de un entrenamiento de 6 meses todos los días de lunes a viernes se alcanzaron los siguientes resultados: 0 niños tienen obesidad, 4 niños están con sobrepeso, 22 niños están con un peso considerado como normal y 9 tienen un peso considerado como peso bajo

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA MEJORAR EL PARADIGMA DEL BUEN
VIVIR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOHN F. KENNEDY DE LA CIUDAD DE
SALINAS**

AL INICIO DEL PROGRAMA

Tabla 50: frecuencias de distribución del Índice de Masa Muscular

17,6-30,12		$x_1(mc)$	f1	%	FA	FA%	$X1 * F1$	$x1-x$	$(x1+x)^2$
17,6	19,6	18,6	14	40,00%	14	40,00%	260,4	-3,364	11,316
19,7	21,8	20,75	7	20,00%	21	60,00%	145,25	-1,214	1,4738
21,9	24	22,95	1	2,86%	22	62,86%	22,95	0,986	0,9722
24,1	26,2	25,15	9	25,71%	31	88,57%	226,35	3,186	10,151
26,3	28,4	27,35	2	5,71%	33	94,29%	54,7	5,386	29,009
28,5	30,6	29,55	2	5,71%	35	100,00%	59,1	7,586	57,547
			35	100,00%			21,964	S=	4,29

Media

$R = 30,12 - 17,6 = 12,5$ Moda = 25,43

$an = 12,5 / 5,01 = 2,11$ Mediana 20,35

$= \sqrt{35} = 5,91$ Media 21,96

S= 4,29

DESPUES DEL PROGRAMA

Tabla 51: frecuencias de distribución del Índice de Masa Muscular

17,6-30,12		$x_1(mc)$	f1	%	FA	FA%	$X1 * F1$	$x1-x$	$(x1+x)^2$
16,9	18,8	17,85	11	31,43%	11	31,43%	196,35	-4,114	16,925
18,9	20,8	19,85	10	28,57%	21	60,00%	198,5	-2,114	4,4690
20,9	22,8	21,85	0	0,00%	21	60,00%	0	-0,114	0,0130
22,9	24,8	23,85	10	28,57%	31	88,57%	238,5	1,886	3,5570
24,9	26,8	25,85	2	5,71%	33	94,29%	51,7	3,886	15,101
26,9	28,8	27,85	2	5,71%	35	100,00%	55,7	5,886	34,645
			35	100,00%			21,164	S=	3,53

Media

$R = 28,70 - 16,89 = 11,81$

$$n=11,81/5,91=1,998$$

$$\text{Moda} = 24,39$$

$$\text{Mediana} = 19,46$$

$$\text{Media} = 21,16$$

$$S = 3,53$$

Hipótesis Particular 2

El uso excesivo de computadores y televisores resta tiempo para la actividad física de los estudiantes.

Esta hipótesis se comprueba gracias a las respuestas dadas por los docentes, padres de familia y estudiantes.

Entrevista a docentes, pregunta 8

¿Cuál es su criterio acerca del uso de la televisión, computadoras y juegos de video por parte de los estudiantes?

Entrevista a padres de familia, pregunta 1

¿Cómo cree usted que afecta el uso de estos recursos (computadores, televisión y juegos electrónicos) en la formación de su representado?

Encuesta a estudiantes, pregunta 13

¿Cómo crees que afecta el uso de estos recursos? (computadores, televisión y juegos electrónicos)

Las respuestas obtenidas indican que estos elementos afectan de forma:

Positiva 14

Negativa 35

Ninguna 29

Hipótesis Particular 3

La actividad compartida en familia, mejora la interrelación familiar y social

Encuesta a docentes, pregunta 13

¿Qué consecuencias o beneficios considera usted acerca de la práctica deportiva en familia?

Entrevista a padres de familia, pregunta 18

¿Considera que es necesaria la práctica deportiva en familia?

Encuesta a estudiantes, pregunta 14

¿Consideras que es necesaria la práctica deportiva en familia?

Las respuestas obtenidas manifiestan que si es necesaria la práctica deportiva en familia 73 y solamente 5 respuestas que no.

Hipótesis Particular 4

Las facilidades para el uso de espacios para la práctica deportiva, brindará un gran aporte al paradigma del buen vivir

De lo que se ha podido observar a través de la experiencia por algunos años.

Los establecimientos educativos que disponen de espacios físicos adaptados para actividades deportivas y recreativas, son los que siempre participan en competencias deportivas, en cambio las instituciones que no disponen de estos medios, por lo general no realizan actividad física y no participan en competencias deportivas

Hipótesis Particular 5

La correcta elaboración de planes deportivos, permitirá un mejor desempeño en las actividades laborales.

Como educadores debemos estar conscientes que toda actividad debe ser correctamente planificada, para que pueda ser ejecutada sin ningún inconveniente.

De la misma forma el docente que esté al mando de alguna actividad, debe planificar correctamente la actividad física correspondiente, tendiente a alcanzar los objetivos que se haya formulado o que el estudiante necesite para el correcto desarrollo de sus cualidades formativas.

RESULTADOS ALCANZADOS:

1. Se puede destacar que entre los resultados más representativos están el descenso de grasa corporal y el incremento de masa muscular, este es uno de los aportes importantes que brinda el deporte, al mismo tiempo se puede observar que las inasistencias ocasionadas por enfermedades disminuyeron en forma significativa, además del interés en realizar las tareas escolares.

Al haber disminuido el número de inasistencias ocasionadas por enfermedades, se puede determinar que es el deporte el principal aliado de la salud, en especial en la etapa escolar, ya que brinda la posibilidad de ampliar la circulación aeróbica a nivel de alveolos pulmonares, así como también una sangre con mayor cantidad de hemoglobina que es el componente químico que sirve de transporte de oxígeno a todas y cada una de las células del organismo.

2. Los beneficios que tiene el incremento de horas clase de actividad física en las instituciones educativas es la motivación que tiene el estudiante en asistir al colegio, ya que es el único sitio que disfruta de una actividad dirigida, el estudiante reconoce que los fundamentos técnicos le sirven en la recreación con familiares y amigos, eleva su autoestima y se siente importante en sus grupos sociales dentro y fuera del colegio.
3. Los inconvenientes del uso excesivo de computadores y televisores en los estudiantes se pueden ver de manifiesto en la falta de actividad y sobrepeso de algunos estudiantes.

Si bien es cierto que la tecnología es un fundamental apoyo en la vida moderna, ya que sin esta el individuo se vería aislado de la sociedad, también es de preocuparse como los jóvenes se dedican demasiado tiempo a esta actividad, ya que además brinda entretenimiento y motiva al ocio y correcta

utilización del tiempo libre, pero no se ha tomado en cuenta que su exceso se convierte en un vicio y lo que es peor, el ser humano se descuida de su salud, sobre la cual recae la responsabilidad de adquirir conocimientos y destrezas prácticas para la vida.

4. La actividad física compartida en familia brinda los excelentes beneficios de sentirse querido y motivado por sus seres más cercanos, existen ocasiones en que los padres no conocen las destrezas y limitaciones de sus hijos, y este es un buen momento para hacerlo y motivar a su mejora y desarrollo, a más de disfrutar de travesuras y picardías que brinda el deporte.
5. La unidad Educativa “John F. Kennedy”, facilitó los espacios físicos aptos para para la práctica deportiva en horarios que no interfieran con las actividades laborales, esto permitió realizar actividades de integración extracurricular conjuntamente con los padres de familia y sirvió como un excelente aporte al paradigma del buen vivir.
6. Si bien es cierto la Unidad Educativa John F. Kennedy brinda facilidades para la realización de actividades físicas, deportivas recreativa, es necesario que cada institución educativa elaborare sus propios planes deportivos, según sean las necesidades y facilidades que brinda el entorno, así como también según sean las preferencias de los estudiantes.

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA

En la mayoría de los campos del conocimiento se recomienda la interrelación de las ciencias. De la misma forma, en la actividad física, es necesario un trabajo multilateral o general, sin buscar especialización, lo que se debe buscar un desarrollo amplio de todas las habilidades de todos los grupos motrices del cuerpo, de manera que los niños adquieran los conocimientos fundamentales necesarios, además de desarrollar todas las capacidades anatómicas y fisiológicas.

No se debe buscar desarrollos extremadamente rápidos, ni profesionales prematuros, debemos buscar que el estudiante se sienta motivado por el deporte, feliz de asistir a los estudios, y que en lo posible se sienta apto para algún deporte en especial por el cual el estudiante se sienta inclinado, de esta manera evitamos una sobrecarga tanto en la parte física como en la parte psíquica.

Los niños y las niñas, independientemente del deporte elegido, no deben limitarse a experimentar solamente los aspectos específicos de un determinado deporte. Se debe establecer el fundamento de un entrenamiento sano mediante el seguimiento sano de un programa ameno, multilateral y multideportivo en lugar de un entrenamiento restringido y específico de un solo deporte. Esta base dará lugar a resultados deportivos estables y ayudará a prevenir lesiones.

Los estudiantes deben repetir muchas veces ciertos ejercicios o ciertos elementos técnicos, para ello, es menester que el docente tenga mucha creatividad, para evitar el aburrimiento y el cansancio de los estudiantes, con una amplia base de recursos que permita alternar periódicamente los ejercicios.

A través del ejercicio, el estudiante aprende a utilizar de una manera adecuada el tiempo libre, y de esta forma se lo motiva a mantener una vida sana, al sentirse seguro de sus destrezas también desarrolla el liderazgo y el autoconfianza.

Bompa (2003) manifiesta que “los niños, en comparación con los adultos, poseen un sistema nervioso más inestable, y así sus estados emocionales se alteran rápidamente”.

Cuando el estudiante va madurando en edad y en experiencia, se puede iniciar un entrenamiento más específico e individualizado, con ejercicios y actividades que conduzcan a un mayor ritmo de mejora del rendimiento en el deporte específico que el estudiante haya escogido.

Si se analiza los planes y programas realizados y revisados varias veces por las secretarías de estado y ministerio de educación encargadas de la actividad física y el deporte, se puede ver un gran trabajo, pero si no se le da la importancia y el tiempo requerido para su correcta ejecución, no conseguiremos ni la motivación ni los resultados deseados.

Es por esto que más allá de una reforma en los planes y programas deportivos escolares, lo que se requiere es una reforma en el pensamiento de las autoridades y permitir un incremento incidental en el tiempo de trabajo y la capacitación e incremento de los docentes en el área deportiva; entonces si podríamos cumplir con los principios fisiológicos y de coordinación psicomotriz que son los de repetición y mecanización de los movimientos técnicos coordinativos, a la vez que realizar la variación de actividades para evitar el cansancio y el aburrimiento.

El Ecuador se caracteriza por tener varias nacionalidades y diversos grupos étnicos, los mismos que por diversas razones han tenido que desplazarse por el territorio nacional y en algunos casos fuera del país.

La Provincia de Santa Elena no es la excepción, por el contrario, a este sitio han migrado personas de todo el país, convirtiéndose en uno de los sectores con la mayor diversidad étnica y plurinacional del Ecuador.

Es aquí que el docente debe tomar en cuenta al momento de planificar, se debe tomar en cuenta la heterogeneidad del desarrollo de los niños, esta heterogeneidad se manifiesta no solo en el desarrollo evolutivo de los niños, sino también en el nivel sociocultural.

Los niños tienen diversas experiencias de movimientos de juegos, de relación con su propio cuerpo, de relación con los adultos y también diversas formas de aprender.

Además de estas diferencias, se ha coartado movimientos y formas de aprendizaje por parte de los adultos, reemplazados por actividades consideradas más importantes.

Las experiencias de los juegos realizados en la escuela son diferentes a los realizados fuera de las mismas. El enfoque del aprendizaje realizado en la escuela es distinto a las experiencias que adquiere en su entorno familiar y social.

Luego de este análisis se propone que las destrezas a desarrollarse en el campo de la Cultura Física y para que el estudiante se mantenga en actividad deben ser las siguientes:

DESTREZAS

Las destrezas dentro de la actividad física de los estudiantes deben ser la mayoría de las destrezas que se tratan de desarrollar tanto en las Ciencias Sociales como en las Ciencias Naturales las mismas que se encuentran establecidas en la **REFORMA CURRICULAR PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA** emitida por el Consejo Nacional de Educación y el Ministerio de Educación y Cultura en Quito, en el año 1996.

En este sentido se aplica una vez más la inter-disciplinariedad de la educación, mismas que se verán grandemente ayudadas por la cultura física el deporte y la recreación.

DE UBICACIÓN ESPACIAL

Observación y comprensión del espacio.

Representación gráfica del medio ambiente.

Descripción de paisajes naturales y culturales

Orientación en el espacio y en material cartográfico.

DE UBICACIÓN TEMPORAL

Ordenamiento cronológico de hechos a partir de lo concreto.

Comprensión de la secuencia y transcurso del tiempo.

Relación de causas y consecuencias.

Comparación entre hechos pasados y presentes y su proyección.

Orientación en el tiempo y en el espacio

DE INTERRELACIÓN SOCIAL

Ejercitación de valores y actitudes de convivencia pacífica y solidaria.

Comprensión de la importancia de la cooperación para el progreso individual y colectivo.

Adquisición, desarrollo y consolidación de hábitos de estudio y trabajo.

Participación permanente en la conservación y mejoramiento del entorno natural y social, a partir de la relación intercultural.

Expresión de ideas propias y respeto hacia las de los demás. . .

Distribución y organización adecuada del tiempo.

OBTENCIÓN Y ASIMILACIÓN DE INFORMACIÓN

Lectura, interpretación y sistematización de información seleccionada.

Discernimiento crítico de la información obtenida.

Adquisición e incorporación de conocimientos significativos.

Manipulación de objetos y modelos.

Dibujo de los elementos del entorno.

Uso adecuado de materiales y herramientas.

Determinación de direcciones y distancias.

Localización de lugares dentro de su entorno inmediato.

Manejo de nociones geográficas básicas.

UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

Utilización de expresiones definidas de tiempo.

Observación de objetos, organismos, paisajes, acontecimientos y fenómenos naturales.

Exploración del entorno natural y social.

OBTENCIÓN DE DATOS MEDIANTE PERCEPCIONES SENSORIALES

Reconocimiento de cambios en el entorno natural y social.

Reconocimiento de colores, olores, sabores, sonidos y texturas.

Diferenciación de formas y tamaños.

Comparación de objetos, organismos y acontecimientos

Clasificación de objetos, organismos y acontecimientos a base de sus características perceptibles.

Descripción del mundo natural y social inmediato.

CONTENIDOS

1. Movimientos Naturales

Correr

Variaciones de correr

Carreras de velocidad

Carreras de resistencia

Carrera con pequeños obstáculos

Carrera de relevos

Carrera de vallas

Lanzar

Variaciones de lanzar

Precisión, lanzar la pelota de softbol

Lanzamiento de Bala

Lanzamiento de Jabalina

Lanzamiento de Disco

Saltar

Saltar sobre pequeños obstáculos

Salto largo sin carrera de impulso

Salto largo con carrera de impulso

Salto en altura

Salto triple

Salto alto

Natación

Técnica de respiración

Técnica de patada

Técnica de braceo

Combinación de elementos.

Perfeccionamiento de estilo libre.

2. Juegos

BÁSQUET

Agarres y pases

Boteo y pivoteo

Pases en movimiento

Pases en trenza entre tres jugadores y lanzamiento a la canasta

Pases cruzados entre cuatro jugadores y lanzamiento a la canastaa

Pases cruzados ente 5 jugadores

Defensa 1 a 1

Defensa en zona

Rebotes y quiebre rápido

Combinación de elementos

Reglamentación

Juegos de aplicación

BALONMANO

Fundamentos

Reglamentación y diferencias

Juegos de aplicación

FÚTBOL

Aparadas borde interno con uno y otro pie

Aparadas con borde externo con uno y otro pie

Pases con borde interno con uno y otro pie

Pases con borde externo con uno y otro pie

Pases con cabeza

Remates con cabeza

Aparadas y pases en movimiento

Juegos de aplicación y combinación de técnicas

VÓLEY

Golpes básicos

Saques

Recepción y pase con una mano

Recepción y pase con dos manos

Remates

Juegos de aplicación

3. Movimiento y Material

MOVIMIENTO A MANOS LIBRES

Rodadas

Roles y caídas

Series gimnásticas

Movimientos en aparatos

Saltos

Suspensiones

EN BARRA FIJA

Flexiones

La limpia

La clavada

Subida de espaldas

Caída del gato

Series gimnásticas

4. Movimiento Expresivo

Movimiento y Ritmo

Movimientos corporales con música

Movimientos con sonidos corporales

Movimiento con instrumentos de percusión

Movimientos rítmicos con elementos

Gimnasia rítmica con y sin implementos

Serie gimnásticas

5. Formación y Salud

Ejercicios calisténicos

Ejercicios aeróbicos

Los sentidos

Aseo personal

Vestimenta

Primeros auxilios básicos

Respiración

Pulso y corazón

Higiene personal y familiar

Circulación y frecuencia cardíaca

Problemas físicos más comunes

Normas de higiene

ORIENTACIÓN

Realizar trayectos dentro del aula, interpretando un mapa sencillo o croquis.

Introducir colores, elementos lineales, discusión del avance de elementos vivos.

A lo largo de elementos lineales, una posibilidad

A lo largo de elementos lineales varias posibilidades

Control cerca de elementos lineales, distintas ocasiones para salir del camino y volver.

Acorte pequeño entre dos ubicaciones.

Tramos cortos cerca de elementos grandes

Elección de rutas simples; cual es. . .mas rápida? Más corta? Mejor?.

Orientación somera tramos largos.

Orientación fina, tramos cortos, Identificar los elementos que debe ir leyendo en la simbología.

Comprender curvas de nivel.

Orientarse a través de tramos variados y grandes

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- El 34% de los estudiantes responden que su deporte preferido es el fútbol, el 22% el básquet, 5% el kárate y el 28% otro tipo de deportes; los docentes consideran que los estudiantes prefieren el básquet como su deporte preferido, en cuanto a los representantes manifiestan que el deporte preferido es el fútbol..
- La práctica deportiva ha incidido positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes.
- Comparando las calificaciones del año anterior con las de este año se considera que si ha habido un cambio y este ha sido positivo para los estudiantes.
- Según los padres de familia y docentes, la práctica deportiva dirigida ha influenciado positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes, y durante el periodo de entrenamiento el cumplimiento de las tareas escolares ha sido en buena forma cumplido por los estudiantes.
- Tanto alumnos, representantes y docentes indican que el comportamiento de los estudiantes en el aula luego de la práctica deportiva es aceptable en gran medida, por lo mismo la práctica deportiva tiene una influencia positiva en el comportamiento de los estudiantes en el aula.
- Todas las personas entrevistadas indican que los estudiantes se divierten con la práctica deportiva y están más predispuestos para el estudio.

- Los resultados obtenidos indican que los estudiantes si deben practicar deportes en las instituciones.
- La mayoría de los encuestados manifiestan que los estudiantes deberían practicar deportes en la mañana debido a que están predispuestos al estudio durante el día.

RECOMENDACIONES

- Existe diversidad de criterios acerca de la preferencia de deportes, lo importante es que en las clases de Cultura física el estudiante practique todos los deportes que la institución disponga las facilidades de tal forma que los estudiantes puedan escoger el que mejor le parezca y sus padres apoyen el mismo.
- La práctica deportiva debe ser considerado como una fuente de motivación para los estudiantes, ya que incidido positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes.
- Al demostrar que el deporte incide de una manera aceptable en el desarrollo y rendimiento académico es necesario darle al mismo la importancia pedagógica que este brinda.
- La actividad física y deportiva debe brindarse en lo posible todos los días ya que tiene una influencia positiva en el comportamiento de los estudiantes en el aula y aporta a mantener una vida saludable.
- Si los estudiantes se divierten con la práctica deportiva es importante esta práctica se vea reforzada ya que con esto se aportará a la diversión y buen vivir de los estudiantes

- Se debería incrementar las horas de esta actividad física ya que éstas fortalecen la salud y el buen vivir de los estudiantes.
- Los estudiantes deberían practicar deportes en la mañana debido a que están predispuestos al estudio durante el día, y son las instituciones educativas quienes deben dirigir el deporte de los niños y jóvenes estudiantes.
- Se debe tener en cuenta que entre el nacimiento y los 16 años es la única etapa de desarrollo motor, para que haya un efecto mínimo en este desarrollo motor se debe realizar más actividad física, así que, la reducción de horas de actividad física es un paso atrás en cuanto a la educación integral y básica de las personas, en la educación actual se apuesta por las competencias instrumentales y se deja de lado otro tipo de competencias, lo cual genera un desequilibrio.
- Es evidente que ha habido un descenso en el horario de la educación física, pero actualmente las exigencias de la sociedad con respecto al sistema educativo son cada vez más grandes, cada vez hay que dar más cosas, aparecen conceptos nuevos y las horas que hay para trabajar son las mismas, currículo más grande, mas asignaturas y mismo número de horas, lógicamente, una parte tiene que perder y la que ha perdido es la actividad física.
- Muchos representantes son conscientes de lo que supone la educación física, no solo se trata del desarrollo motor, sino de formar todos aquellos aspectos que guardan relación con la salud física de las personas, como la alimentación, el propio contenido de la asignatura es ahora bastante más amplio de lo que era hace quince años, por eso que si se reducen horas de actividad física va a ser imposible cumplir con el objetivo de la asignatura.
- Si se observa a un centro educativo se tiene que el 75% de los estudiantes no realizan actividad física fuera de sus instalaciones, eso quiere decir que va

haber una repercusión en la salud, sobre todo en las estudiantes mujeres, las condiciones físicas de las nuevas generaciones no tienen nada que ver con las de las generaciones de los años 70 y 80, los estudiantes de hoy en día no tienen un esquema corporal correcto.

- Otra situación actual es que: las empresas no piden profesionales muy cualificados, sino gente capaz de trabajar en grupos, con ganas, con iniciativa y la educación física es fundamental para proporcionar estos valores, es la asignatura de la acción y del trabajo en grupo.
- Las cosas han cambiado mucho en los últimos años, el deporte es parte de la educación física, pero solo parte, la competición está fuera del sistema educativo, por lo que se contempla el deporte como medio para aprender una serie de valores, como trabajo en equipo, respeto al contrario, aceptación de las normas, se dice incluso que se da tan poco deporte que incluso se supone una queja que los padres transmiten ¿Los padres deberíamos hacer auto-crítica respecto a la idea de la competitividad deportiva?
- En este trabajo se ha justificado y explicado las decisiones que se han tomado para el nuevo enfoque que se ha querido dar a una herramienta de trabajo tan importante como es el currículo, partiendo de una concepción ideológica explícita, a mitad de camino entre la racionalidad práctica y crítica, entre la teoría deliberativa y crítica, y bajo un enfoque de currículo como praxis se ha pasado a dilucidar la idea de educación física como educación integral a través del cuerpo y el movimiento, cuya finalidad es el desarrollo personal y social para alcanzar una vida feliz junto con el entorno.
- Se debe idear una forma de refuerzo y no usar la suspensión de la actividad física como una forma de castigo.

- Se debe destacar la importancia del papel de la escuela, considerada como una preparación para la futura integración en la sociedad de los estudiantes, nos encontramos con las cada vez más reducidas posibilidades de hacer actividad física y deporte que existen en los centros educativos.
- La asignatura y el profesorado de Educación Física pueden ser los motores del cambio de tendencia; pero, para ello sería necesario un aumento del número de horas de esta asignatura en el programa escolar y el impulso de las actividades extraescolares que impliquen movimiento, las cuales, hoy día, encuentran además una importante competencia con otras actividades no menos importantes y, en ocasiones, más valoradas por los estudiantes.
- Una de las principales enseñanzas debe ser la práctica deportiva como medio y ayuda pedagógica, como un método de aprendizaje de habilidades, destrezas y valores e inclusive como un objetivo para combatir la delincuencia y frenar el avance y consumo de drogas.

BIBLIOGRAFÍA

ALVAREZ, Marcela (2011) La construcción de la identidad, fallas en la consolidación del sentimiento de sí mismo: la identidad negativa, <http://www.angelfire.com/ak/psicologia/identidad.html>.

ÁLVAREZ, Robert (1996) Fundamentos Teóricos de Pedagogía, ESPE, Quito, Ecuador.

Ávila Daniel (2010) El antídoto contra adicciones a las drogas es el deporte <http://www.yucatanahora.com/noticias/-antidoto-contra-adicciones-las-drogas-deporte-daniel-avila-6712>.

BARREIRO Pilar (2012) La Educación Física Y Las Minusvalías Sensoriales: Deficiencia Visual Y Deficiencia Auditiva, <http://www.efdeportes.com/efd126/la-educacion-fisica-y-las-minusvalias-sensoriales-deficiencia-visual-y-auditiva.htm>.

BARBA Francisco, Sanchez José y Domínguez Guadalupe (2004) *Adolescentes, consumo de alcohol*, <http://www.efdeportes.com/efd70/alcohol.htm>

BOLIVAR Yezenia (2010) La adolescencia 3, http://www.concienciadeser.es/psicologia/etapas_crecimiento/adolescencia3.html.

BOMPA, Tudor (2003) Teoría y Metodología del entrenamiento. Ed. Hispano Europea. S. A. Barcelona, España.

BRESSIANI, Guillermo (2008) *“La actividad física y el ejercicio en la salud”*, Ed. Funiber, Madrid, España.

CAGIGAIL José. (Ed. 2006) *Manual de Educación Física y Deportes*, (1Vol.) pág. 16. Barcelona, España. Editorial Océano.

CASAS Juan y CEÑAL ROMERO María (2005) Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales, http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente%282%29.pdf.

CEVALLOS Jorge (1981) Planificación Deportiva. Ed. José A. Huelga, La Habana, Cuba.

COLEMAN Griffith (1923) Psicología del Deporte, Illinois. USA. 1923

CONSEJO NACIONAL DE EDUCACIÓN (1996) Reforma curricular para la educación básica, Ed. SNALME. Quito, Ecuador.

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ECUADOR. 2008.

DAUN Dennis (1996) Fútbol Planificado, El Universo, Guayaquil, Ecuador.

Domínguez, Ana, Mundo Educativo. Revista digital, pág 109 http://ecoem.es/administracion/revista/53d_Mundo_Educativo_21.pdf

GALLEGO & SÁNCHEZ (2007) Educación y drogo dependencia, Madrid, España.

GARCÉS De Los Fiallos Enrique (2006) Aspectos Psicosociales de la Actividad Física para la Salud, Madrid, España.

GARCES Enrique - ORTÍN Francisco - OLMEDILLA Aurelio (2009) “Aspectos Psicosociales de la Actividad Física para la Salud”, Funiber, Madrid, España.

GARCÍA – Salve (1972) “Yoga Para Jóvenes”, Ed. Mensajero, Madrid, España.

GARCÍA Edward y PACHECO Edward (2011) <http://www.robertexto.com/archivo5/personalidad.htm#VARIAB>.

GONZALEZ HARO Carlos (2009) “Cineantropometría”, Funiber, Madrid, España.

GONZALEZ Javier - SANCHEZ Pilar - CARDON Susana - ROSAS María (2010) "Trastornos Alimentarios en el Deporte" Funiber, Madrid, España.

GONZALEZ Javier & SANCHEZ Pilar (2009) "Estructura y Función del Cuerpo Humano" Funiber, Madrid, España.

GOTTAU Gabriela, *Enfermedades, Hipertensión en los Adolescentes*, (<http://www.vitonica.com/enfermedades/hipertension-entre-los-adolescentes-1-de-cada-20-resultan-afectados>)

Guía Didáctica (1993) Convenio Ecuatoriano Alemán. Imprenta SNALME, Quito.

ISADORA Miguel (2007) Construcción de la Identidad, Universidad de Palermo, República Dominicana.

Lantigua Isabel (2006) *Los adolescentes deportistas se 'portan' mejor*, El Mundo es Salud <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2006/04/04/pediatria/1144163437.html>.

LEY DE CULTURA FÍSICA, Deportes y Recreación.

MANNHEIM Jennifer (2011) Med Line Pluss <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002003.htm>.

MARINA José Antonio (1998) Deporte y Educación, http://www.fad.es/sala_lectura/Deporte_educacion.pdf.

MARIVIC Dávila Elsy (2008) Actividades para desarrollar habilidades gruesas y finas. Ed. Universitaria, Mérida, Venezuela.

MARQUEZ Sara & SALGUERO DEL VALLE Alfonso (2008) "Psicología del Deporte", Funiber, Madrid, España.

Mesta Jorge, *Desarrollo y Calidad de Vida*, <http://www.unidad094.upn.mx/revista/40/deshum.htm>)

MORI María y RODRIGUEZ Abel (2005) Manual de prácticas de Identidad Cultural, <http://es.scribd.com/doc/20928633/2%C2%BA-IDENTIDAD>.

OCÉANO (2003) Manual de Educación Física y Deportes. Barcelona, España.

PONCE Fabián(1994) Currículum. ESPE, Quito, Ecuador.

RAMIREZ Hugo, La personalidad (2009) <http://www.slideshare.net/Hugopsc/la-personalidad-psicologa-social>, <http://www.pedagogia.es/claves-para-mantener-una-personalidad-sana/>

REDONDO Juan & ABELLA Carlos (2008) “planificación Deportiva” Funiber, Madrid, España.

ROMO, Iván, Metodología de la Investigación Científica”, Quito, Ecuador, 1998

SCHALOCK Robert (2008) *Educación y Desarrollo*, http://educaydesarrollo.blogspot.com/2008_04_01_archive.html.

SANCHEZ, Víctor (1993) Medición y Evaluación en el campo educativo, Ed. Universitaria, Quito, Ecuador.

SÁNCHEZ, Williams (2002) Cultura Física. Imprenta SNALME. Quito, Ecuador.

SENPLADES. <http://plan.senplades.gob.ec/3.3-el-buen-vivir-en-la-constitucion-del-ecuador>

TRICÁNICO Santiago (2008) *Todos se preocupan nadie se ocupa* http://letras_uruguay.espaciolatino.com/tricanico_santiago/drogas_todos_se_preocupan_conc.htm.

VALLEJO, Jorge (1990) La Terapia del Correr. Ed. Offset GRABA. Guayaquil, Ecuador.

VARGAS, Miguel (2006) Importancia de la Educación Física en el currículo escolar, Costa Rica.

VILLARROEL, Jorge (1995) Didáctica General, Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador.

<http://plan.senplades.gob.ec/3.3-el-buen-vivir-en-la-constitucion-del-ecuador>



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y POSTGRADO

Entrevista a docentes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

La presente es con la finalidad de determinar parámetros utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje y son de carácter reservado.

Instrucciones: Favor conteste con sinceridad las siguientes preguntas

1. ¿Cómo ha sido la asistencia de sus estudiantes durante el tiempo de entrenamiento?

2. Según el registro de asistencia, ¿cómo ha sido la misma en cuanto ha faltas por enfermedad?

3. ¿Considera que la práctica deportiva incide en la salud de los estudiantes.

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA MEJORAR EL PARADIGMA DEL BUEN VIVIR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOHN F. KENNEDY DE LA CIUDAD DE SALINAS

4. ¿Cómo considera usted que la práctica del deporte ha incidido en el rendimiento académico de los estudiantes?

5. Si comparamos las calificaciones del año anterior con las calificaciones actuales, ¿considera usted que ha habido un cambio y como ha sido este?

6. ¿Cómo considera que ha influenciado la práctica deportiva dirigida en el rendimiento académico de sus estudiantes?

7. ¿Cómo ha sido el cumplimiento de las tareas escolares de sus estudiantes en el periodo de entrenamiento dirigido?

8. ¿Cuál es su criterio acerca del uso de la televisión, computadoras y juegos de video en los estudiantes?

9. ¿Qué alternativas daría usted para evitar el excesivo uso de televisión, computadoras y juegos de video por parte de los estudiantes de su institución?

10. ¿Cree usted que los estudiantes deben practicar deportes en las instituciones educativas? Por qué?

¿En qué horario cree usted que deba practicar deporte su representado? Por qué?

11. ¿Cómo es el comportamiento de sus estudiantes en el aula después de la práctica deportiva?

12. ¿Qué deporte considera usted que es el preferido por sus estudiantes y por qué?

13. ¿Qué consecuencias o beneficios considera usted acerca de la práctica deportiva en familia?

14. ¿Que alimentos venden en el bar de su establecimiento educativo?

15. ¿Conoce los beneficios o perjuicios que causan estos alimentos en sus estudiantes?

16. Las personas que elaboran los alimentos en el bar de su colegio tienen conocimiento de los alimentos que sirven para una buena nutrición?



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y POSTGRADO

Entrevista a Padres de familia de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

La presente es con la finalidad de determinar parámetros utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje y son de carácter reservado.

Instrucciones: Favor conteste con sinceridad las siguientes preguntas

1. ¿Cómo ha sido la asistencia de su representado durante el tiempo de entrenamiento?

2. ¿Ha faltado su representado por enfermedad?

3. ¿Considera que la práctica deportiva ha incidido en la salud de su representado?

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA MEJORAR EL PARADIGMA DEL BUEN
VIVIR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOHN F. KENNEDY DE LA CIUDAD DE
SALINAS**

4. ¿Cómo considera usted que la práctica del deporte ha incidido en el rendimiento académico de su representado?

5. Si comparamos las calificaciones del año anterior con las calificaciones actuales, ¿considera usted que ha habido un cambio y como ha sido este?

6. ¿Cómo considera que ha influenciado la práctica deportiva dirigida en el rendimiento académico de su representado?

7. ¿Cómo ha sido el cumplimiento de las tareas escolares de su representado en el periodo de entrenamiento dirigido?

8. ¿Cree usted que los estudiantes deben practicar deportes en las instituciones educativas? Por qué?

9. ¿En qué horario cree usted que deba practicar deporte su representado? Por qué?

10. ¿Cómo es el comportamiento de su representado en el hogar después de la práctica deportiva?

11. ¿Qué deporte considera usted que es el preferido por su representado y por qué?

12. ¿Qué tiempo dedica su representado a la televisión, computadoras y juegos electrónicos?

13. ¿Cómo cree usted que afecta el uso de estos recursos en la formación de su representado?

14. ¿En qué consiste la alimentación en su casa?

15. ¿Conoce los beneficios o perjuicios que ocasionan los alimentos que son ingeridos por su representado?

16. ¿Qué alimentos son los preferidos por sus representados?

17. ¿Han practicado deporte o alguna actividad física con los miembros de su familia?

18. ¿Considera que es necesario la práctica deportiva en familia?



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y POSTGRADO

Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa “John F. Kennedy”

La presente es con la finalidad de determinar parámetros utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje y son de carácter reservad.

Instrucciones: Favor conteste con sinceridad las siguientes preguntas

1. ¿Practicas con regularidad algún deporte?

SI

NO

2. Has faltado a clase por enfermedad durante el tiempo que se realizó la práctica deportiva?

SI

NO

3. ¿A qué hora te gustaría practicar deporte?

En la mañana

En la tarde

4. Cuando practicas deporte, ¿Qué sientes?

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA MEJORAR EL PARADIGMA DEL BUEN VIVIR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOHN F. KENNEDY DE LA CIUDAD DE SALINAS

Alegría

Tristeza

Nada

5. Si comparamos las calificaciones del año anterior con las calificaciones actuales, ¿considera usted que ha habido un cambio y como sería este?

Positivo

Negativo

Ninguno

6. ¿Cómo consideras que ha influenciado la práctica deportiva dirigida en tu comportamiento?

Positivo

Negativo

Ninguno

7. El cumplimiento de tus tareas escolares durante el transcurso del entrenamiento ha sido:

Positivo

Negativo

Ninguno

8. ¿Qué deporte le gustaría que practicara?

Futbol

básquet

Vóley

Karate

Otro

9. ¿Consideras que la práctica deportiva es importante?

SI

NO

10. ¿Consideras que la alimentación que recibes en tu casa es lo suficientemente nutritiva?

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA MEJORAR EL PARADIGMA DEL BUEN VIVIR EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOHN F. KENNEDY DE LA CIUDAD DE SALINAS

SI

NO

11. Conoces los beneficios o perjuicios que ocasionan los alimentos que ingieres?

SI

NO

12. Qué tiempo dedicas a la televisión, computadoras y juegos electrónicos?

SI

NO

13. ¿Cómo crees que te afecta el uso de estos recursos?

Positivo

Negativo

Ninguno

14. ¿consideras que es necesario la práctica deportiva en familia?

SI

NO

Nombre de archivo: TESIS_VINICIO_BONILLA.docx
Directorio: F:\UTEG\TESIS\TESIS_CORREGIDA_Y_COMPLETA
Plantilla: C:\Users\MarcossBonilla\AppData\Roaming\Microsoft\Plantillas\Normal.dotm
Título:
Asunto:
Autor: Pc
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 20/09/2012 15:23:00
Cambio número: 31
Guardado el: 09/05/2013 13:06:00
Guardado por: Vinicio Bonilla
Tiempo de edición: 1.001 minutos
Impreso el: 10/05/2013 15:12:00
Última impresión completa
Número de páginas: 190
Número de palabras: 33.397 (aprox.)
Número de caracteres: 183.687 (aprox.)