



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: Semipresencial**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención  
del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,  
Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

**“LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DEPORTIVO–  
RECREATIVAS EN EL APRENDIZAJE DE LA CULTURA FÍSICA EN  
LOS ESTUDIANTES QUE INTEGRAN EL CLUB DE DEPORTES DE LA  
“UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS”, EN LA CIUDAD DE BAÑOS,  
PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

**Autor:** Orozco Alban Diego Gabriel

**Tutor:** Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

Ambato – Ecuador

2015

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Licenciado Magister Christian Rogelio Barquín Zambrano, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DEPORTIVO–RECREATIVAS EN EL APRENDIZAJE DE LA CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES QUE INTEGRAN EL CLUB DE DEPORTES DE LA “UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS”, EN LA CIUDAD DE BAÑOS, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, desarrollado por la egresado, Sr. Orozco Albán Diego Gabriel, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

---

Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano  
TUTOR

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, 15 de Junio del 2015

---

**Orozco Albán Diego Gabriel**

**C.C 180414937-3**

**AUTOR**

## **CESION DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DEPORTIVO–RECREATIVAS EN EL APRENDIZAJE DE LA CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES QUE INTEGRAN EL CLUB DE DEPORTES DE LA “UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS”, EN LA CIUDAD DE BAÑOS, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 15 de Junio del 2015

---

**Orozco Albán Diego Gabriel**

**C.C 180414937-3**

**AUTOR**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DEPORTIVO–RECREATIVAS EN EL APRENDIZAJE DE LA CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES QUE INTEGRAN EL CLUB DE DEPORTES DE LA “UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS”, EN LA CIUDAD DE BAÑOS, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, presentado por el señor Orozco Albán Diego Gabriel, egresado de la Carrera de Cultura Física modalidad semi-presencial, una vez revisada y calificada la investigación , se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

**LA COMISIÓN**

---

Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

---

Mg. Marcelo Sailema  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

## **DEDICATORIA**

**A Dios por permitirme llegar a culminar una meta más en la vida y poder ascender un escalón más que ha requerido dedicación y constancia llenándome de satisfacción personal. A las personas que me rodean, en especial a mi Madre por ser una fuente de inspiración y la luz que ilumina mi vida y me acompaña durante todo mi trayecto estudiantil. A mis catedráticos, gracias por su paciencia y el apoyo brindado, por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mis estudios superiores y el constante y desinteresado servicio prestado para realizar esta Tesis.**

**Diego**

## **AGRADECIMIENTO**

**El agradecimiento es infinito en cuanto a todas aquellas personas que me brindaron su confianza y a su vez siempre derramaron sobre mí las ganas de seguir adelante, sortear las dificultades que hay en el camino y culminar objetivos planteados, alcanzando metas y formándome como docente de esta importante Área como es la Cultura Física.**

**A mi Director de Tesis Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano agradezco su paciencia, conocimientos y experiencia que motivo a que logre culminar mi carrera con éxito.**

**Agradezco también a todos los catedráticos que durante mi carrera aportaron con un granito de arena para fortalecimiento de mi formación como profesional.**

**Diego**

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROVACION DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DE LA INVESTIGACION.....	iii
CESION DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
INDICE DE TABLAS.....	xi
INDICE DE GRAFICOS.....	xiv
RESUMEN EJECUTIVO.....	xv
INTRODUCCION.....	1

### CAPITULO 1

#### EL PROBLEMA

1.1.- TEMA.....	3
1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1.- CONTEXTUALIZACION.....	3
1.2.2.- ANALISIS CRITICO.....	7
1.2.3.- PROGNOSIS.....	7
1.2.4.- FORMULACION DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5.- PREGUNTAS DIRECTRICE.....	8
1.2.6.- DELIMITACION DEL OBJETO DE INVESTIGACION.....	8
1.3.- JUSTIFICACION.....	9
1.4.- OBJETIVOS.....	10

1.4.1.- OBJETIVO GENERAL.....	10
1.4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	10

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
2.2.- FUNDAMENTACION FILOSOFICA.....	12
2.3.- FUNDAMENTACION LEGAL.....	14
2.4.1.- CATEGORIAS FUNDAMENTALES: VARIABLE INDEPENDIENTE.....	22
2.4.2.- VARIABLE DEPENDIENTE.....	39
2.5.- HIPOTESIS.....	73
2.6.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	73

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

3.1.- ENFOQUE DE LA INVESTIGACION.....	74
3.2.- MODALIDAD DE LA INVESTIGACION.....	74
3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION.....	75
3.4.- POBLACION Y MUESTRA.....	75
3.5.- OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES.....	77
3.6.- PLAN DE RECOLECCION DE LA INFORMACION.....	81
3.7.- PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION.....	82

## **CAPITULO IV**

### **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

4.1.- ENCUESTAS DIRIGIDAS A LAS AUTORIDADES.....	84
4.2.- ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS ESTUDIANTES.....	94
4.3.- ANALISIS DE RESULTADOS.....	104

4.4.- INTERPRETACION DE DATOS.....	104
4.5.- VERIFICACION DE LA HIPOTESIS.....	104

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1.- CONCLUSIONES.....	109
5.2.- RECOMENDACIONES.....	110

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1.- DATOS INFORMATIVOS.....	111
6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	111
6.3.- JUSTIFICACION.....	112
6.4.- OBJETIVOS.....	112
6.4.1.- OBJETIVO GENERAL.....	112
6.4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	113
6.5.- ANALISIS DE FACTIBILIDAD.....	113
6.6.- FUNDAMENTACION CIENTIFICO-TECNICA.....	114
6.7.- METODOLOGIA-MODELO OPERATIVO.....	176
6.8.- PLAN DE MONITOREO Y EVALUACION DE LA PROPUESTA.....	177
6.9.- ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA.....	178

## **C. MATERIALES DE REFERENCIA**

BIBLIOGRAFIA.....	179
ANEXOS.....	182

## INDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1: Diferencia entre Actividades Extracurriculares y Extraescolares..	24
Cuadro No. 2: Pulsaciones.....	62
Cuadro No. 3: Planificación Curricular de Octavo Año de EGB.....	63
Cuadro No. 4: Planificación Curricular de Noveno Año de EGB.....	65
Cuadro No. 5: Planificación Curricular de Decimo Año de EGB.....	67
Cuadro No. 6: Población y Muestra.....	76
Cuadro No. 7: Operacionalización de las Variables: Variable Independiente.....	78
Cuadro No. 8: Operacionalización de las Variables: Variable Dependiente.....	80
Cuadro No. 9: Plan de recolección de la información.....	82
Cuadro No. 10: Importancia de la Practica de las Actividades Extracurriculares.	84
Cuadro No. 11: Actividades Extracurriculares y el desarrollo de habilidades.....	85
Cuadro No. 12: Prevención del estrés.....	86
Cuadro No. 13: Aprovechamiento del tiempo libre.....	87
Cuadro No. 14: Desarrollo del aprovechamiento escolar.....	88
Cuadro No. 15: Metodología como método eficiente.....	89
Cuadro No. 16: Orden para un mejor entendimiento.....	90
Cuadro No. 17: Aplicación de los Fundamentos Técnicos y Tácticos.....	91
Cuadro No. 18: Clase Planificada despierta el interés del estudiante.....	92
Cuadro No. 19: Practica de la Actividad Física.....	93
Cuadro No. 20: Importancia de la Practica de las Actividades Extracurriculares.	94
Cuadro No. 21: Actividades Extracurriculares y el desarrollo de habilidades.....	95
Cuadro No. 22: Recreaciones componente de Actividades Extracurriculares.....	96
Cuadro No. 23: Aprovechamiento del tiempo en Actividades Lúdicas.....	97
Cuadro No. 24: Aprovechamiento escolar y actividades extracurriculares.....	98
Cuadro No. 25: Metodología eficiente en el proceso de Aprendizaje.....	99
Cuadro No. 26: Orden para la fácil comprensión de una clase de Cultura.....	100

Cuadro No. 27: Fundamentos Técnicos y Tácticos en el desarrollo de habilidades.....	101
Cuadro No. 28: Clase planificada despierta el interés de los estudiantes.....	102
Cuadro No. 29: Actividad Física en el estilo de vida.....	103
Cuadro No. 30: Cuadro de Valores Reales.....	106
Cuadro No. 31: Cuadro de Frecuencias Esperadas.....	106
Cuadro No. 32: Chi Cuadrado.....	107
Cuadro No. 33: Verificación del Chi Cuadrado.....	108
Cuadro No. 34: Dominio del balón sobre la parte inferior del cuerpo.....	119
Cuadro No. 35: Pase de pecho.....	120
Cuadro No. 36: Pase de pique.....	121
Cuadro No. 37: Pase de beisbol.....	122
Cuadro No. 38: Amagues o fintas.....	123
Cuadro No. 39: Dribling con movimiento hacia adelante.....	124
Cuadro No. 40: Dribling con movimiento lateral.....	125
Cuadro No. 41: Dribling con movimiento hacia atrás.....	126
Cuadro No. 42: Defensa.....	127
Cuadro No. 43: Lanzamiento del balón al aro en posición.....	128
Cuadro No. 44: Pase del balón con el borde interno del pie.....	130
Cuadro No. 45: Pase del balón con el borde externo del pie.....	131
Cuadro No. 46: Pase del balón con el empeine o parte superior del pie.....	132
Cuadro No. 47: Dominio del balón con el borde interno del pie.....	133
Cuadro No. 48: Dominio del balón con el borde externo del pie.....	134
Cuadro No. 49: Dominio del balón con el empeine o parte superior del pie.....	135
Cuadro No. 50: Recepción del balón con el muslo.....	136
Cuadro No. 51: Recepción del balón con la parte interna del pie.....	137

Cuadro No. 52: Recepción del balón con pecho.....	138
Cuadro No. 53: Recepción del balón con cabeza.....	139
Cuadro No. 54: Dominio del balón sobre el cuerpo.....	141
Cuadro No. 55: Lanzamiento de pase del balón de pecho.....	142
Cuadro No. 56: Pase de pique.....	143
Cuadro No. 57: Pase de beisbol.....	144
Cuadro No. 58: Dominio del balón sobre la parte inferior del cuerpo.....	145
Cuadro No. 59: Dominio del balón con dribling hacia adelante.....	146
Cuadro No. 60: Dominio del balón con dribling hacia atrás.....	147
Cuadro No. 61: Dominio del balón con dribling lateral.....	148
Cuadro No. 62: Lanzamiento individual al aro en posición.....	149
Cuadro No. 63: Lanzamiento grupal al aro en posición.....	150
Cuadro No. 64: Lanzamiento de peso o bala con giro.....	151
Cuadro No. 65: Lanzamiento de peso o bala con impulso hacia atrás.....	152
Cuadro No. 66: Tenis de mesa o ping pong.....	153
Cuadro No. 67: Ajedrez.....	154
Cuadro No. 68: Adaptación al agua.....	155
Cuadro No. 69: Progresiones al realizar la partida o clavado.....	156
Cuadro No. 70: Partida o clavado.....	157
Cuadro No. 71: Ecuavoley.....	158
Cuadro No. 72: Juegos pre deportivos basquetbol de varones.....	159
Cuadro No. 73: juegos pre deportivos basquetbol de mujeres.....	160

Cuadro No. 74: Pase del balón con el borde interno del pie.....	162
Cuadro No. 75: Pase del balón con el borde externo del pie.....	163
Cuadro No. 76: Dominio del balón con el borde interno del pie.....	164
Cuadro No. 77: Dominio del balón con el borde externo del pie.....	165
Cuadro No. 78: Dominio del balón con el empeine o parte superior del pie.....	166
Cuadro No. 79: Pase del balón con el empeine o parte superior del pie.....	167
Cuadro No. 80: Recepción del balón con el muslo.....	168
Cuadro No. 81: Recepción del balón con la parte interna del pie.....	169
Cuadro No. 82: Recepción del balón con pecho.....	170
Cuadro No. 83: Recepción del balón con cabeza.....	171
Cuadro No. 84: Pase del balón con cabeza.....	172
Cuadro No. 85: Juegos pre deportivos futbol-sala varones.....	173
Cuadro No. 86: Juegos pre deportivos futbol-sala mujeres.....	174
Cuadro No. 87: Modelo operativo.....	176
Cuadro No. 88: Plan de Monitoreo y Evaluación de la propuesta.....	177
Cuadro No. 89: Administración de la propuesta.....	178

## INDICE DE GRAFICOS

Grafico No. 1: Árbol de problemas.....	6
Grafico No. 2: Categorías Fundamentales.....	19
Grafico No. 3: Constelación de ideas: Variable Independiente.....	20
Grafico No. 4: Constelación de ideas: Variable Dependiente.....	21
Grafico No. 5: Integración a la sociedad.....	30
Grafico No. 6: Estrategias de enseñanza.....	35
Grafico No. 7: Estilos de enseñanza.....	38
Grafico No. 8: Importancia de las Actividades Extracurriculares.....	84
Grafico No. 9: Actividades extracurriculares y desarrollo de habilidades.....	85
Grafico No. 10: Prevención del ansiedad.....	86
Grafico No. 11: Aprovechamiento del tiempo libre.....	87
Grafico No. 12: Desarrollo del aprovechamiento escolar.....	88
Grafico No. 13: Metodología eficiente.....	89
Grafico No. 14: Orden para un mejor entendimiento.....	90
Grafico No. 15: Desarrollo de las habilidades.....	91
Grafico No. 16: Clase planificada en el interés del estudiante.....	92
Grafico No. 17: Practica de la Actividad física.....	93
Grafico No. 18: Importancia de la Practica de las actividades extracurriculares...94	
Grafico No. 19: Actividades extracurriculares y desarrollo de habilidades.....	95
Grafico No. 20: Recreación componente de actividades extracurriculares.....	96
Grafico No. 21: Aprovecha el tiempo libre en la realización de actividades.....	97

Grafico No. 22: Aprovechamiento escolar y actividades extracurriculares.....	98
Grafico No. 23: Metodología eficiente en el proceso del aprendizaje.....	99
Grafico No. 24: Orden para la fácil comprensión de una clase.....	100
Grafico No. 25: Fundamentos técnicos y tácticos en el desarrollo de habilidades.....	101
Grafico No. 26: Clase planificada despierta el interés de los estudiantes.....	102
Grafico No. 27: Actividad física en el estilo de vida.....	103
Grafico No. 28: Campana de Gauss.....	107

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA: CULTURA FÍSICA**  
**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:**“Las Actividades Extracurriculares Deportivo–recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”, en la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua”

**AUTOR:** Orozco Alban Diego Gabriel

**TUTOR:**Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

**RESUMEN:** El objetivo principal de esta investigación, es dar a conocer la importancia y el beneficio que la aplicación de Las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas brindan y como la realización regular y sistemática de la actividad física han demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa para un desarrollo cognitivo y evolución de un desempeño mejor en el aprendizaje de la Cultura Física, para lo cual se procedió a identificar las variables de estudio, identificándolas en las categorías fundamentales como son tanto de la Variable Independiente como de la variable Dependiente para luego operacionalizar cada una de ellas, y elaborar los instrumentos de recolección de la información, y aplicar en los estudiantes de la institución, que permitirá llegar a las conclusiones y recomendaciones, las cuales permitirán proponer la propuesta de elaborar una Guía Educativa con Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas acorde a la necesidad de los estudiantes que integran el club de deportes de la Institución con el objetivo de mejorar sus habilidades y destrezas para un óptimo aprendizaje de la Cultura Física

**DESCRIPTORES:** Actividades Extracurriculares, Deportivas, Actividad Física, Aprendizaje, Cultura Física, Estudiantes, Institución, Guía Educativa, Necesidad, Club, Habilidades, Destreza

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION**  
**CAREER: PHYSICAL CULTURE**  
**EXECUTIVE SUMMARY**

**TOPIC:** "The Extracurricular Activities Sports-recreational learning of Physical Culture students who make up the Club of Sports" Educational Unit Baños "in the city of Baños, Tungurahua Province"

**AUTHOR:** Gabriel Orozco Diego Alban

**TUTOR:** Lic. Mg. Christian Rogelio Zambrano Barquín

**SUMMARY:** The main objective of this research is to reveal the importance and benefit to the implementation of extracurricular activities and sports and leisure offer as regular and systematic implementation of physical activity have been shown to be a highly beneficial practice for development cognitive and evolution of a better performance in the learning of Physical Culture, for which we proceeded to identify the study variables, identifying in key categories such as both the independent variable and the dependent variable and then operationalize each of them, and develop the tools for collecting the information, and apply the students of the institution, which will reach the conclusions and recommendations, which propose allow the proposal to develop an educational guide with Extracurricular Activities Sports-recreation according to the students need to integrate the sports club of the institution in order to improve their skills for optimal learning of Physical Culture

**WORDS:** Extracurricular Activities, Sports, Physical Activity, Learning, Physical Education, Students, Institution, Education Guide, Need, Club, Skills, Skills.

## INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación con el tema **“Las actividades extracurriculares deportivo–recreativas en el aprendizaje de la cultura física en los estudiantes que integran el club de deportes de la “Unidad Educativa Baños”, en la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua”**.

El tema mencionado relaciona las actividades extracurriculares deportivo – recreativas con el aprendizaje de la Cultura Física de los estudiantes que integran el club de deportes de la “Unidad Educativa Baños”, el mismo que consta de los siguientes capítulos:

**EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.** Contiene el Tema, Línea de Investigación, Planteamiento del problema en torno El desinterés por la práctica de las actividades Extracurriculares deportivo-recreativas que influye en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”, en la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua, en su Contexto Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del Problema, los Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones del Objeto de Investigación, la Justificación y los Objetivos General y Específicos.

**EL CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.** Comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, la Red de Inclusiones Conceptuales, las Constelaciones de Ideas de cada variable, Fundamentación Teórico Científica de las Variables, Independiente y Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

**EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.** Abarca el Enfoque de la Investigación, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el

Plan de Recolección de la información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.

**EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.** En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante cuadros y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los estudiantes.

**EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.** En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones y recomendaciones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo.

**EL CAPÍTULO VI: PROPUESTA.** Este capítulo consta del Título de la Propuesta, Datos informativos del beneficiario, Antecedentes de la Propuesta, Justificación, Objetivos: General y Específicos, Análisis de Factibilidad, Fundamentación Teórico Científica de la propuesta, Modelo Operativo, Plan de Acción, Administración, Plan de Evaluación de la Propuesta, Plan de Monitoreo y Evaluación.

Finalmente se concluye con el **MATERIAL DE REFERENCIA**, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

## **CAPITULO I**

### **ELPROBLEMA**

#### **1.1.- TEMA:**

Las actividades Extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”, en la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua.

#### **1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1.-CONTEXTUALIZACION**

En el Ecuador la educación actualmente es evolutiva no tiene que limitar sus actividades, a las estrictamente académicas, debe de dar oportunidad a otra forma de enseñanza, permitiéndole al estudiante experimentar otras situaciones de aprendizaje.

Como una deuda para nuestros jóvenes que el Gobierno Nacional quiere pagar, calificó el Presidente Rafael Correa a las actividades extracurriculares que se desarrollan en varias instituciones educativas del país para la formación integral de nuestros niños y jóvenes.

“El ser humano es cuerpo, mente y espíritu”, dijo el Mandatario al señalar que en las actividades extracurriculares hay avances y el Ministerio de Educación ha dividido en cuatro estas acciones. Para esta formación integral, que no sólo es conocimiento, va a ver actividades dentro del horario escolar (asignaturas como lengua, estudios sociales, ciencias naturales, matemáticas ) y en las escuelas del milenio de tres distritos educativos pilotos (Pedernales, Sigchos y Joya de las

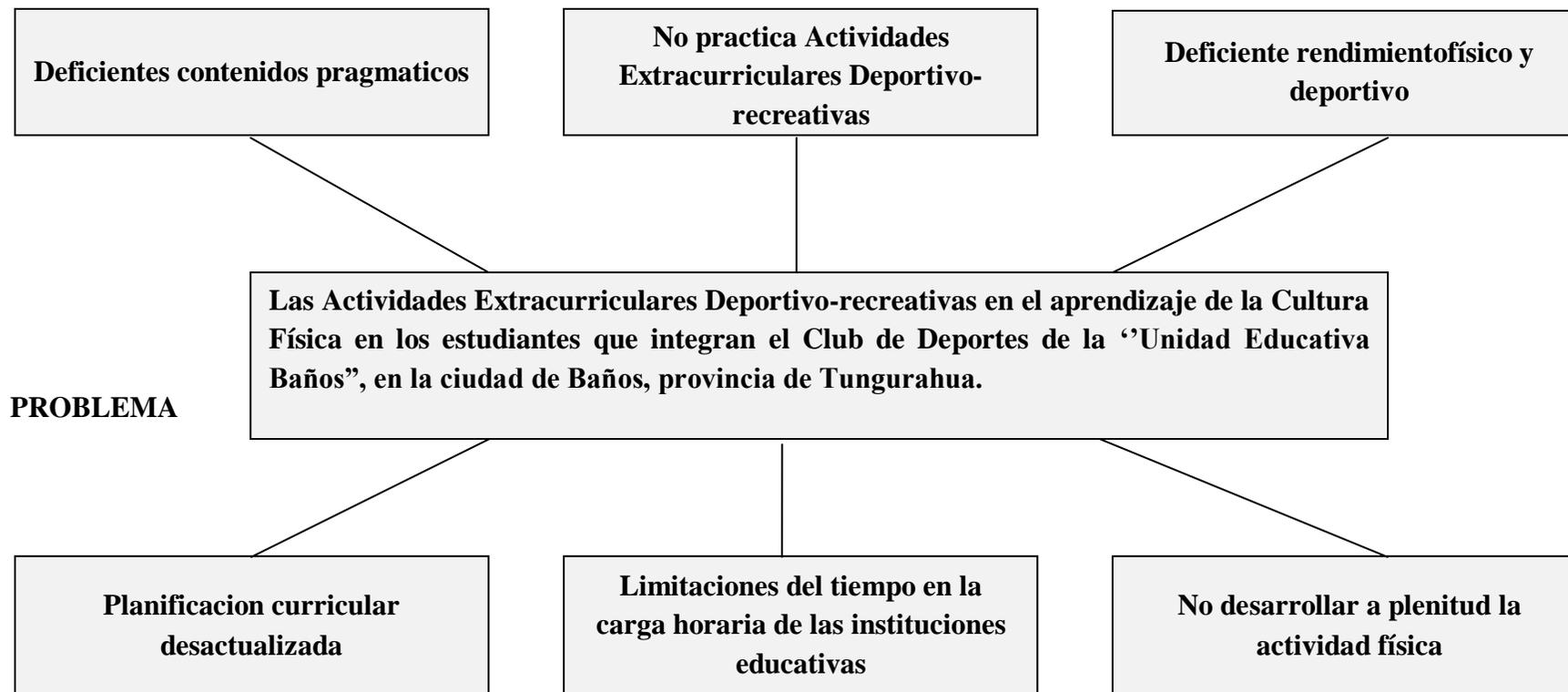
Sachas) los clubes. Estos clubes, según el Mandatario serán de arte y cultura, deportes, interacción social y ciencias, es decir tener un club de deportes para quienes quieran realizar actividad física. Todo esto dentro del horario escolar y fuera del horario normal de clases, habrá dos clases de actividades extracurriculares.(<http://www.elciudadano.gob.ec/750/>)

En la provincia de Tungurahua se ha podido evidenciar que la escases en la actividad física y la mínima atracción hacia las diferentes actividades deportivo-recreativas es causante en la nulidad de las diferentes habilidades y destrezas en los niños y jóvenes afectando esto en gran medida en el desarrollo y aprendizaje de la cultura física. Con el desarrollo de nuevas tecnologías surge nuevas distracciones que a su vez causan desidia y desinterés por la práctica deportiva, el movimiento, la recreación y la socialización personal obligando a los niños y jóvenes a tener como favoritismo el estar sentados por horas frente a una pantalla, o con un celular entre sus manos y pasando esto a ser la nueva recreación para cientos y miles de estudiantes, esto se puede evidenciar de manera que en horas libres o en recreo un gran porcentaje del conglomerado estudiantil no realiza actividades lúdicas desconociendo el beneficio que estas brindan.

Se evidencia que en la Unidad Educativa Baños un factor determinante en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la cultura física es la planificación curricular desactualizada, dando como resultado clases repetitivas, desinterés estudiantil, ejercicios de calentamiento empíricos, metodología obsoleta y deficiencia en el aprendizaje además no se muestra el respectivo interés en la práctica de actividades lúdicas por parte de los estudiantes dando esto paso a que se deje un lado los juegos, el movimiento y la recreación proponiendo como punto importante y como propuesta viable de cambio que la implementación de actividades extracurriculares deportivo recreativas promueve el desarrollo de habilidades y destrezas facilitando así la comprensión de los diferentes temas de la materia de cultura física, por tal razón la investigación está fundamentada en situaciones reales que se han observado, además el estudio permite buscar las

soluciones al problema detectado y brindar la posibilidad de mejoramiento a través de propuestas concretas y viables.

## EFFECTOS



## CAUSAS

Gráfico No. 1:Árbol de problemas  
Elaborado por: Diego Orozco

### **1.2.2.- ANÁLISIS CRÍTICO**

Es importante para el docente tener el respaldo de una planificación ideal y apropiarse de las vías adecuadas en la cual poder comunicarse con sus estudiantes y exponer los beneficios a desarrollarse mediante la aplicación de la práctica de distintas disciplinas deportivas, la aplicación de juegos lúdicos, la recreación y desarrollar tanto destrezas como habilidades para una fácil comprensión y aprendizaje de la cultura física.

Dentro del horario escolar y curricular que los estudiantes tienen no se encuentra estructurado de manera que se dé preferencia al desarrollo de actividades lúdicas, la recreación, el juego y generando así la limitación del tiempo en la carga horaria de las institución educativa siendo esto un desmotivante para que el estudiante no practique actividades extracurriculares deportivo-recreativas.

La desventaja de no desarrollar a plenitud la actividad física es el deteriorado aspecto físico que algunos estudiantes de cursos superiores conservan y esto a su vez va acompañado de un escaso rendimiento físico y deportivo afectando así con la salud, la comprensión y aprendizaje de la cultura física junto con el desarrollo de habilidades y destrezas.

### **1.2.3.-PROGNOSIS**

El objetivo principal de esta investigación es encontrar una solución al problema identificado que es El desinterés por la práctica de las actividades Extracurriculares deportivo-recreativas influye en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”, y al no buscar una solución al problema este sería el principal detonante de problemas a futuro como son descoordinación, temor por la práctica deportiva y no se desarrollaría la motricidad fina y motricidad gruesa vitales características que hacen a una persona controlar innumerables habilidades y destrezas.

#### **1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo influyen las actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la ‘Unidad Educativa Baños’, en la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua?

#### **1.2.5.- PREGUNTAS DIRECTRICES**

¿Cuál es el objetivo educativo de las actividades extracurriculares deportivo-recreativas?

¿Cuál es el grado de interés que el estudiante tiene en el aprendizaje de la Cultura Física?

¿Por qué es factible elaborar una guía de las actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la ‘Unidad Educativa Baños’, de la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua?

#### **1.2.6.- DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN**

##### **De contenido:**

- **Campo:** Educativo
- **Área:** Cultura Física
- **Aspecto:** Las actividades extracurriculares deportivo-recreativas / Aprendizaje de la Cultura Física.

**Delimitación espacial** La presente investigación se realiza con los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”.

**Delimitación temporal** El tiempo que tomará la investigación es en el periodo 2014 – 2015

**Unidades de Observación:** Autoridades, Profesores del Área de Cultura Física de la “Unidad Educativa Baños” y Estudiantes.

### **1.3.-JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación tiene como *interés* primordial comprender la incidencia que las actividades extracurriculares deportivo-recreativas tienen en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”.

El trabajo de investigación es novedoso *importante* porque se estaría brindando una alternativa de solución para desarrollar conocimientos y destrezas de diferentes disciplinas deportivas, a través de la toma de conciencia de los beneficios físicos, psicológicos y sociales que la práctica deportiva brinda.

Este producto final se materializa causando un *impacto* positivo porque podemos definir el alcance que facilitara la planificación de actividades y el objetivo final que las actividades extracurriculares tienen en el aprendizaje de la Cultura Física.

Esta investigación es *factible* por que se cuenta con la colaboración de los actores a quienes se va a investigar como son los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”.

Los *beneficiarios* de esta investigación serán los estudiantes y la comunidad educativa de la “Unidad Educativa Baños” porque se generaría una alternativa de solución al problema detectado que es el desinterés por la práctica de las actividades Extracurriculares deportivo-recreativas y cómo influyen en el aprendizaje de la Cultura Física.

## **1.4.- OBJETIVOS**

### **1.4.1.- OBJETIVO GENERAL**

Determinar las actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la ‘Unidad Educativa Baños’, en la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua.

### **1.4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Investigar las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas que se practican en la unidad educativa.
  
- Analizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física.
  
- Elaborar una Guía Educativa con actividades extracurriculares deportivo-recreativas acorde a la necesidad de los estudiantes que integran el Club de Deportes de la ‘Unidad Educativa Baños’

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

En virtud de que se ha procedido a realizar las debidas consultas en la Biblioteca General de la Universidad Técnica de Ambato, las Bibliotecas de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, La Secretaria de Carrera de Cultura Física de la Ciudad de Ambato, en lo que se refiere a la existencia de alguna tesis o investigación que se haya elaborado con el tema “Las actividades Extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la ‘Unidad Educativa Baños’, en la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua”, obteniéndose una información negativa es decir no se han realizado estudios de investigación sobre el tema en mención pero existe un tema de investigación similar titulada:

**TEMA:** “IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LA CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL LA GRAN MURALLA DE LA COOPERATIVA DE VIVIENDA TECHO PROPIO DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL AÑO LECTIVO 2008-2009”

**AUTOR:** EDWIN NARVÁEZ

**AÑO:** 2009

**TUTOR:** DR. CESAR BOHÓRQUEZ

**UNIVERSIDAD:** UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD:** CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

**CARRERA:** CULTURA FISICA

### **CONCLUSION DEL TEMA:**

- Los estudiantes practican en una cancha que no es adecuada para impartir una clase.
- Tiene un 10 % de los implementos deportivos que se requiere.
- Los estudiantes para su aprendizaje utilizan los recursos que les rodean.
- La escuela estaría dispuesta a adquirir material de gimnasia en aparatos

Por lo que se considera que el presente trabajo investigativo es único, por tal razón se ha creído oportuno y necesario efectuar un trabajo investigativo en lo que respecta a “Las actividades Extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la ‘Unidad Educativa Baños’, en la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua”

### **2.2.-FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

El enfoque de esta investigación se ubica en el paradigma CRÍTICO-PROPOSITIVO; crítico por cuanto analiza una situación cognitiva dentro de la Cultura Física como lo es el aprendizaje, y propositivo porque busca plantear una alternativa de solución a la problemática investigada; que es “Las actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la cultura física”, en el cual se busca desarrollar y mejorar las capacidades físicas y organizar la actividad del estudiante para proporcionarle una forma de vida física adecuada, de esta manera se establece con mayor claridad sus relaciones, con el cuidado y el mantenimiento de la salud, el descanso, el deporte, recreación y al mismo tiempo se complementa con la formación de valores totalmente positivos encaminados a metas grandes promoviendo el desarrollo corporal y el bienestar del deportista donde se mejora todas las capacidades físicas.

El campo de estudio que se enfoca hacia el examen de la naturaleza de la realidad y valores abarca el estudio de cómo se obtiene el conocimiento y la lógica. Los filósofos deportivos estudian las creencias y valores de los participantes en los

deportes. La *filosofía*, como la búsqueda de la verdad, nos ayuda alcanzar un entendimiento más profundo de la experiencia deportiva.

*“La esencia de toda la filosofía es la filosofía de la educación que consiste en estudiar cómo construir un mundo:”***Dewey, J.(2008)**

Según John Dewey lo más importante para el ser humano siempre va a ser la educación es lo principal pero, también es cierto que todo ser humano debe tener una recreación y una relación con lo exterior.

*“En la importancia de las actividades extra-escolares y hace hincapié en sus funciones educativas, socializadoras, asistenciales y recreativas que permiten a los estudiantes conocer mejor la realidad sociocultural en que se desenvuelve habitualmente, lo cual favorece el desarrollo de la creatividad, espíritu de iniciativa, capacidad de expresión, responsabilidad y sentido de la cooperación al momento de enfrentarse a los problemas cotidianos.”***Fernández J. Serna E. (2004)**

**2.2.1 Fundamentación pedagógica:** las actividades extracurriculares se toman en cuenta por la importancia que tiene de relacionar a una persona con su entorno y desarrollar algún talento cultural que no haya podido realizar o aprender hacer algo que le guste, ayuda también a ser más activo en el ámbito laboral. Es una gran ayuda que puede significar en el desarrollo del estudiante.

**2.2.2 Fundamentación epistemológica:** las motivaciones del estudiante y sus reacciones emocionales, como participante y como espectador, del fenómeno deportivo.

La conducta psicosocial o grupal de los individuos interesados en las competiciones.

Aspectos psicológicos fundamentales de las primeras etapas, y aun de las más avanzadas, del aprendizaje de las técnicas deportivas, al igual que otros aspectos del aprendizaje y ejecución de las técnicas de alto nivel.

**2.2.3 *Fundamentación ontológica:*** en este mundo moderno y globalizado parece el no imposible considerar los factores sociológicos, puesto que no se concibe la idea de desarrollo humano sin interacción social, es por eso que cuando penetramos en el mundo del pequeño ser, desde sus inicios deportivos hasta la edad juvenil, es preciso analizar y comprender las particularidades de la maduración humana, el desarrollo y el influjo del entorno social (padres, amigos, escuela, mundo laboral, sociedad en conjunto, etc.)

El presente trabajo tiene como objetivo determinar las dimensiones socio-deportivas que definen la trayectoria deportiva de un niño en formación, conocer la fuerza que ejercen y en qué medida afectan al desarrollo de este durante su itinerario deportivo.

**2.2.4 *Fundamentación axiológica:*** es necesario mencionar la parte del docente y del niño/a en donde sean personas capaces, íntegras y competentes que respondan con sensibilidad social a la realidad del país.

## **2.3.- FUNDAMENTACION LEGAL**

### **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN**

#### **TITULO I**

#### **PRECEPTOS FUNDAMENTALES**

**Art. 1.- *Ámbito.***- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en

general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

**Art. 3.-De la práctica del deporte, educación física y recreación.-**

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

## **TÍTULO IV**

### **DEL SISTEMA DEPORTIVO**

**Art. 25.-Clasificación del deporte.-** El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo;
- b) Deporte de Alto Rendimiento;
- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico.

## **CAPÍTULO I**

### **DEL DEPORTE FORMATIVO**

**Art. 26.- Deporte formativo-** El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

**Art. 27.- Estructura del deporte formativo.-** Con forman el deporte formativo las organizaciones deportivas que se enlistan a continuación, más las

que se crearen conforme ala Constitución de la República y normas legales vigentes:

- a) Clubes Deportivos Especializados Formativos;
- b) Ligas Deportivas Cantonales;
- c) Asociaciones Deportivas Provinciales;
- d) Federaciones Deportivas Provinciales;
- e) Federación Deportiva Nacional del Ecuador (FEDENADOR); y,
- f) Federación Ecuatoriana de Deporte Adaptado y/o Paralímpico

## **TITULO V**

### **DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **Sección 1**

#### **GENERALIDADES**

**Art. 81.- De la Educación Física.-** La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

**Art. 83.- De la instrucción de la educación física.-** La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos.

**Art. 84.- De las instalaciones.-** Los centros educativos públicos y privados deberán disponer de las instalaciones, materiales e implementos adecuados para el desarrollo y enseñanza de la educación física, garantizando éstos, la participación incluyente y progresiva de las personas con discapacidad.

**Art. 87.- Deberes.-** Son deberes de la Federación Deportiva Nacional Estudiantil las siguientes:

a) Contribuir con sus deportistas en la conformación de selecciones provinciales y nacionales por deporte como parte de las Federaciones Ecuatorianas por deporte;

b) Promover la entrega de becas estudiantiles a las y los deportistas más destacados.

Velar por el cumplimiento de los derechos de sus deportistas en entrenamientos y competencias deportivas en lo relacionado a permisos de las jornadas estudiantiles.

## **TITULO VII**

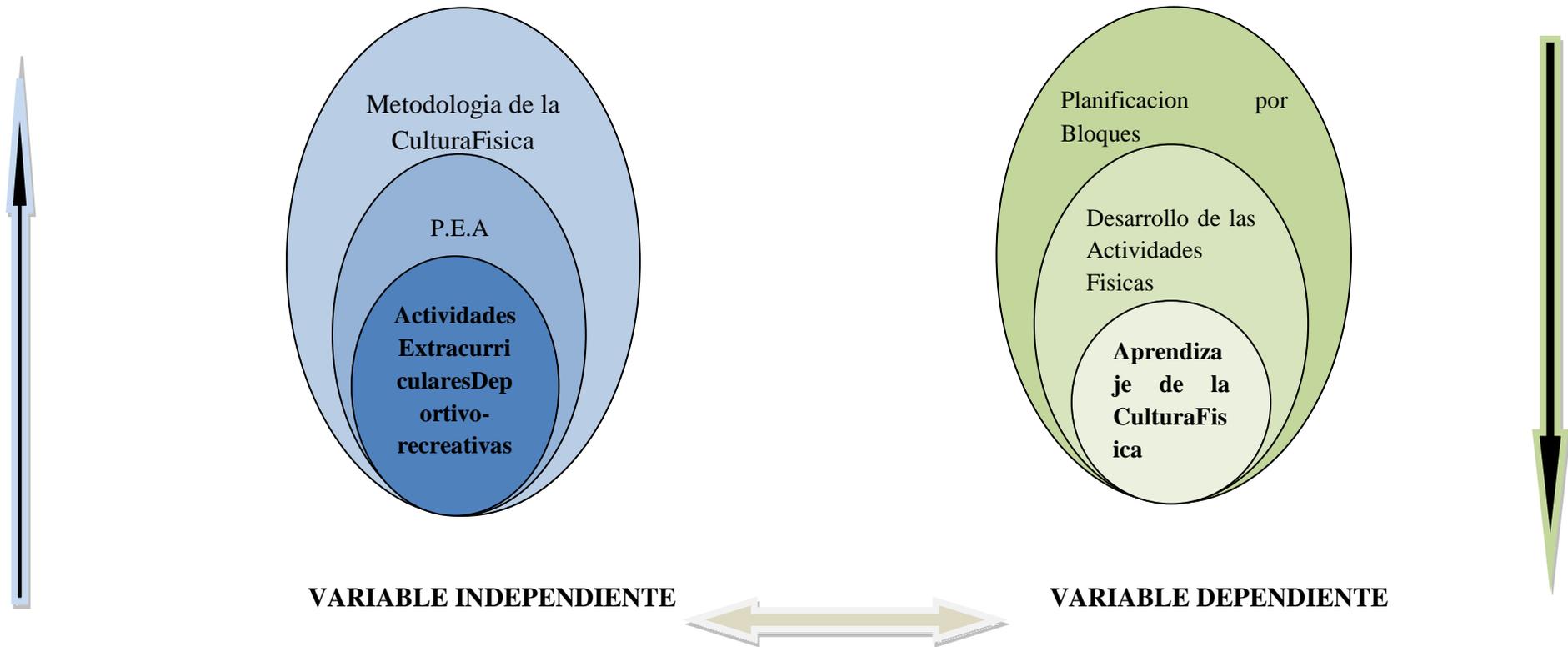
### **DE LA PROTECCIÓN Y ESTÍMULO AL DEPORTE**

**Art. 110.- Del cuidado médico.-** Para la práctica de cualquier deporte, las y los ciudadanos están obligados a que un médico, de preferencia deportólogo, evalúe su estado de salud antes de conferir la respectiva acreditación para iniciar sus prácticas.

Las y los deportistas o las delegaciones ecuatorianas, antes de viajar al exterior representando al país en los juegos bolivarianos, sudamericanos, panamericanos, mundiales, olímpicos, paralímpicos u otros, deben presentar obligatoriamente el certificado de evaluación de su estado de salud conferido por el médico respectivo. El mismo requisito cumplirán las y los deportistas en competencias nacionales, torneos escolares, colegiales o

de educación superior. En todo torneo profesional deberá contarse con un médico de preferencia deportólogo en todos los escenarios deportivos y un mínimo de implementos médicos que garanticen la inmediata y oportuna atención, más aún, en casos emergentes. (**Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2003**)

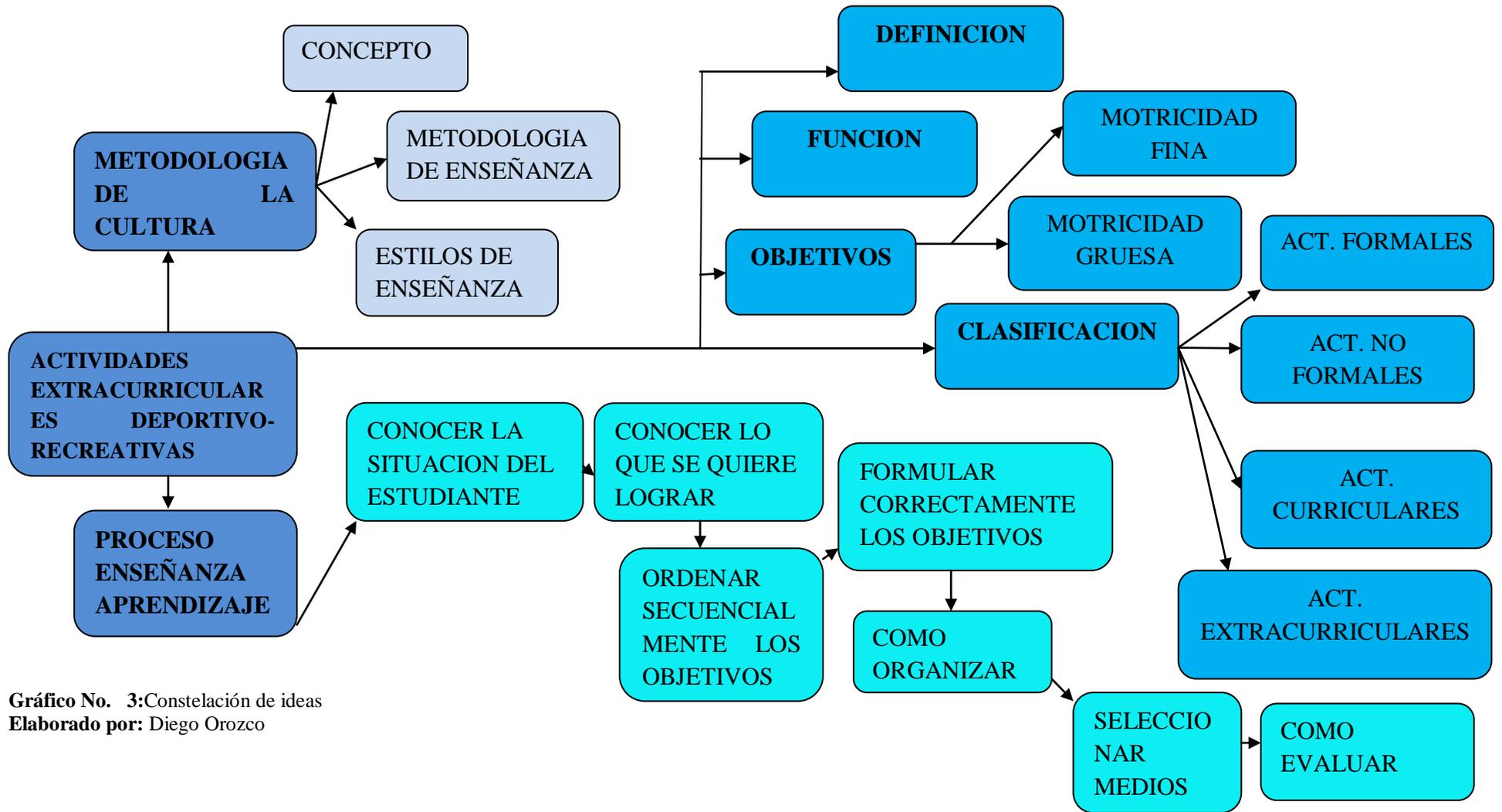
## 2.4.1 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



**Gráfico No. 2:** Categorías Fundamentales  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**CONSTELACION DE IDEAS**

**VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DEPORTIVO-RECREATIVAS**



**Gráfico No. 3:** Constelación de ideas  
 Elaborado por: Diego Orozco

## CONSTELACION DE IDEAS

### VARIABLE DEPENDIENTE: APRENDIZAJE DE LA CULTURA FISICA

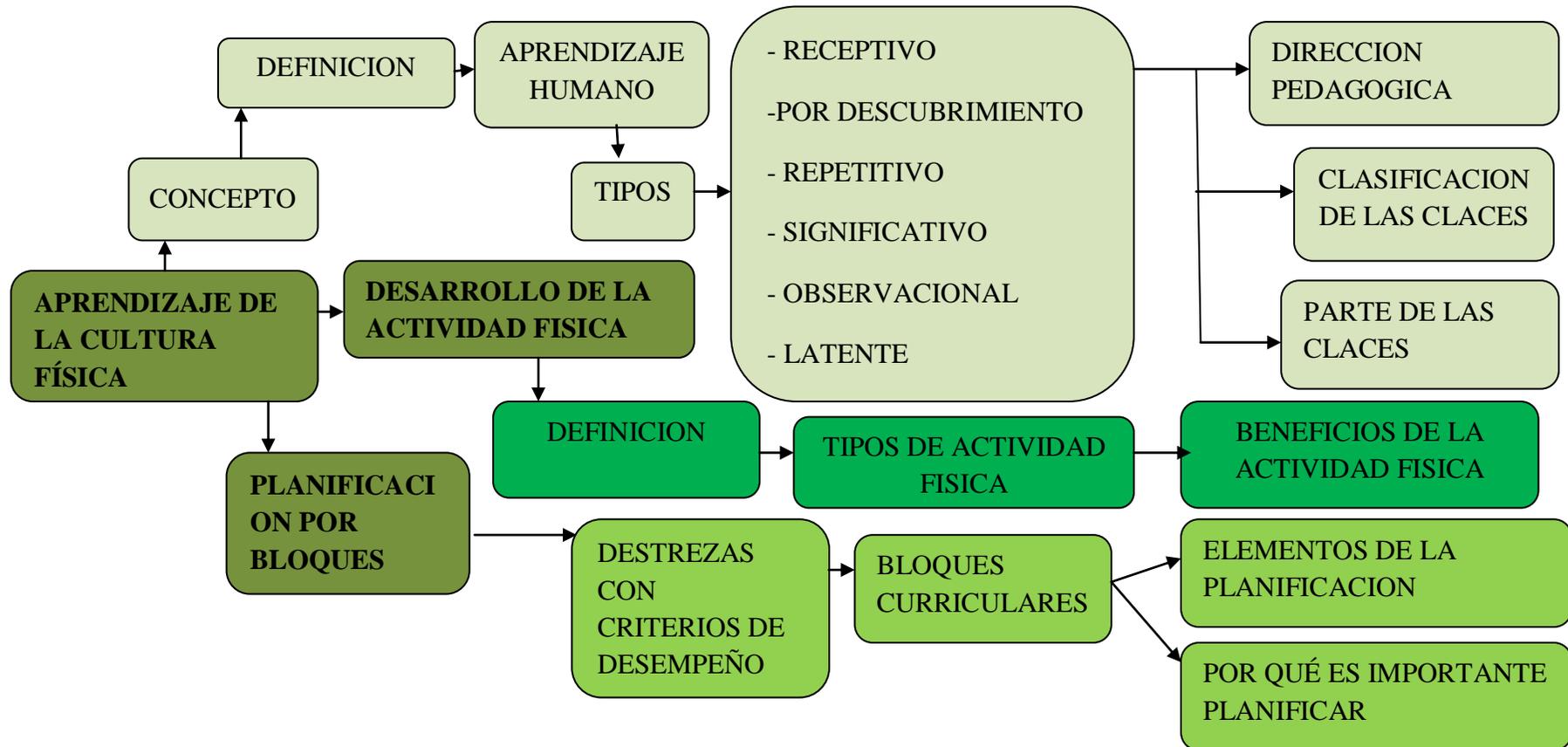


Gráfico No. 4: Constelación de ideas  
Elaborado por: Diego Orozco

## **2.4.1 CATEGORIAS FUNDAMENTALES**

### **VARIABLE INDEPENDIENTE:**

### **ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DEPORTIVO-RECREATIVAS**

#### **DEFINICION**

En contextos educativos actividades extracurriculares se refiere, por un lado, a todo tipo de recreación que se realiza fuera del entorno escolar pero tiene que ver con la educación, y por otro a las actividades extraescolares programadas por la propia institución educativa como son excursiones, juegos recreativos etc. que es lo que se realiza fuera del horario o lugar académico, pero que sirve para la enseñanza-aprendizaje, de una forma más creativa y práctica, y diferente a lo rutinario.

En primer lugar, las actividades extraescolares, como ya sabemos todos, son las encaminadas a potenciar la apertura del centro a su entorno y a procurar la formación integral del alumnado. Pueden tener valor curricular pero no afecta a las calificaciones, porque no son obligatorias.

Por el contrario, las actividades complementarias o extracurriculares, son las organizadas durante el horario escolar por los centros, de acuerdo con su proyecto curricular y que tienen un carácter diferenciado de las lectivas, por el tiempo, espacio o recursos que utiliza. Se puede hacer una clasificación a grandes rasgos, clasificándolas en dos grupos: deportivas y culturales.

Las actividades complementarias ofrecen a los estudiantes de una institución, qué hacer con su tiempo libre, pero además enriquecen su vida y favorecen su desarrollo integral, así como interactúan con otros compañeros y compañeras, esto fomentan la socialización y amistad.

Como su propio nombre indica, las actividades COMPLEMENTARIAS, es algo

que completa, es decir, completa aquellos conocimientos, situaciones, acciones o aprendizajes previos para hacerlos más significativos.

Por ejemplo, si un niño está en clase de ciencias sociales o naturales, una actividad complementaria sería que se le llevara a un museo, a verlo y a investigar.

### **Diferencias entre Actividades Extracurriculares y Actividades Extraescolares**

En el siguiente cuadro se hace muy bien un resumen de las características de cada una de ellas y sus respectivas diferencias.

<b>ASPECTOS</b>	<b>ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES</b>	<b>ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES</b>
<b>DEFINICION</b>	Se considera actividad extracurricular las organizadas durante el horario escolar por las instituciones, de acuerdo con su proyecto curricular y que tienen un carácter diferenciado de las propiamente lectivas, por el momento, espacio o recursos que utiliza.	Se consideran actividades extraescolares las encaminadas a potenciar la apertura de la institución a su entorno y a procurar la formación integral del alumnado en aspectos referidos a la ampliación de su horizonte cultural. La preparación para su inmersión en la sociedad o el uso del tiempo libre.
<b>OBLIGATORIEDAD</b>	No son obligatorias pero la institución a de arbitrar medidas para atender al alumnado que no participe en ellas.	No
<b>AUTORIZACION DE LOS PADRES</b>	No, tan solo que se requiera salir del centro.	En principio no todos tienen carácter voluntario. Depende del tipo de actividad.
<b>HORARIO</b>	Lectivo	No lectivo
<b>EVALUACION</b>	Si	No

<b>COORDINACION CON OTRAS INSTITUCIONES</b>	No es necesario	Es aconsejable
<b>INCLUSION EN EL PLAN DE CENTRO</b>	Si	Si
<b>APROBACION</b>	Comisión de Actividades extracurriculares en el seno del consejo escolar	Comisión de Actividades extraescolares en el seno del consejo escolar.
<b>CRONOGRAMA</b>	Si	No se especifica
<b>INFORMACION A PADRES</b>	Si, una vez aprobadas por el consejo escolar	Si, una vez aprobadas por el consejo escolar
<b>FINANCIACION</b>	Recursos económicos procedentes de: a. De cualquier ente público o privado. b. Aportaciones de los usuarios	Recursos económicos procedentes de: a. De cualquier ente público o privado. b. Aportaciones de los usuarios

**Cuadro No. 1:**Diferencias entre Actividades Extracurriculares y Extraescolares  
**Elaborado por:** Diego Orozco

Y como conclusión, he de añadir que son dos tipos de actividades totalmente distintas, cada una persigue un objetivo, y debemos saber diferenciarlas, porque no es lo mismo extracurricular que extraescolar, igual que no es lo mismo agua que coca-cola

(<http://actividadesextraescolares.blogspot.com/2012/05/actividades-extraescolares-vs.html>)

## **FUNCION**

Las actividades extracurriculares ayudan a que los estudiantes se desempeñen mejor académicamente. Los estudiantes que participan en actividades extracurriculares deportivo-recreativas tienen una mejor actitud y se desempeñan mejor académicamente. La investigación también indica que estos estudiantes

tienden a llevar estilos de vida más saludables, disminuyendo los casos de depresión, el abuso de drogas y la obesidad ya que sólo un tercio de los estudiantes de secundaria reciben suficiente ejercicio durante el día y la tasa de obesidad entre los adolescentes se ha triplicado en los últimos 30 años.([http://www.ehowenespanol.com/actividades-deportivas-extracurriculares-info\\_397745/](http://www.ehowenespanol.com/actividades-deportivas-extracurriculares-info_397745/))

## **OBJETIVOS**

Para María Belén Alvarado, psicóloga educativa, no hay una actividad correcta o incorrecta, lo importante es tomar la decisión en base a los gustos y necesidades de cada estudiante. Debe ser algo con lo que esté a gusto y sin presiones. Las actividades extracurriculares están diseñadas para ser un espacio donde los menores puedan desarrollar diversas capacidades hacia las cuales muestran una predilección. Es por esto que, si por ejemplo, muestra una inclinación hacia la música, los padres deben fomentar en él algo relacionado a este ámbito.

Alvarado explica que el cerebro de un adolescente es como una esponja, donde empieza a absorber rápidamente todos los conocimientos. A través del hemisferio izquierdo, desarrolla todas las funciones relacionadas con la lógica por lo que esta parte abarca, principalmente, los conocimientos aprendidos dentro del aula de clases. Por otro lado, el hemisferio derecho se desarrolla a través de las actividades extracurriculares ya que tiene que ver con la creatividad y todo lo que no es verbal.

Las actividades artísticas como la cerámica, el dibujo o la pintura son recomendadas para aquellos que necesiten reforzar la motricidad fina. El uso de las manos y los dedos para hacer figuras de plastilina ayuda a desarrollar éstas capacidades. Lo mismo ocurre en las actividades culinarias, cuando se utiliza la masa para preparar alimentos. Por el contrario, la práctica de actividades deportivas permite reforzar la motricidad gruesa en los estudiantes. Además, es

recomendada para quienes son muy activos ya que es una forma de liberar toda la energía acumulada y de esta forma podrán poner más atención en clases.

Según la psicóloga es importante que puedan disfrutar de estas opciones ya que es una forma de dispersión fuera del aula de clases. Además, les permite adquirir habilidades para la auto regulación, esto quiere decir que pueda aprender a socializar con otros menores de su misma edad y a trabajar en grupo.

Es importante que la participación del menor sea voluntaria, ya que si es obligado por sus padres, en lugar de ser una ayuda, se convertirá en un problema. El estudiante no podrá liberar sus tensiones, y por el contrario, se generará un conflicto interno.

- Alvarado recomienda que se empiece a fomentar estas actividades desde pre escolar, empezando con deportes, ballet o natación que son las más comunes. Desde la primaria, las opciones tienen un carácter más permanente ya que, muchas veces, realizan estas actividades a lo largo de toda la etapa escolar. Aunque tienen un gran beneficio sobre el desarrollo y aprendizaje de cada persona, la psicóloga recomienda no abusar de éstas. Lo adecuado es destinar dos o tres días a la semana para la práctica de extracurriculares. (<http://www.elcomercio.com.ec/tendencias/creatividad-actividades-extracurriculares-estudios-desarrollo.html>)

## **CLASIFICACION**

Las actividades extracurriculares es un proceso formativo donde el estudiante sabrá utilizar el tiempo libre y mejorar en un la enseñanza- aprendizaje y en el desarrollo de su carácter consiente.

Toda actividad extracurricular en el proceso de educación es una esencia del desarrollo de las acciones que se encamina al cumplimiento del desarrollo creativo.

## **Clases de actividades**

### **Formales**

Son actividades formales las que siguen un proceso de planificación de acuerdo a las reformas curriculares de educación los procesos ya detallados por un currículum por parte del ministerio de educación con tomados para el proceso de enseñanza de un año lectivo.

### **No formales**

Es un recurso a utilizar para mejorar el aprendizaje de los estudiantes llamada también inclusión de actividades no formales, permitiendo el desarrollo de cualidades que en su momento favorecen el aprendizaje, la atención; y su desarrollo subjetivo vivencias y cualidades que ya han sido desarrollado en su debido momento, el niño es portador de saberes no analíticos como la personalidad.

### **Actividades curriculares**

Son aquellas que ayudan que a seguir una frecuencia con los objetivos es que brindan atención a servicios educativos, programas preventivos y remediables. Educación ambiental etc.

### **Actividades extracurriculares**

Tiene un mismo sentido de educar fuera de clase con la única diferencia que esta actividad se enfatiza en el uso de su tiempo libre y son:

**Artístico y Cultural.-** actividades que favorecen la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas que estimulan en el estudiante la creatividad y expresión artística, musical, corporal y literaria.

- Teatro
- Música y sonido
- Expresión corporal y danza.
- Artes plásticas.
- Taller literario
- Otros.

**Deportivas.-** estas actividades desarrollan conocimientos y destrezas de diferentes disciplinas deportivas, a través de la toma de conciencia de los beneficios físicos, psicológicos y sociales que la práctica deportiva brinda.

- Fútbol.
- Atletismo.
- Baloncesto.
- Natación.
- Voley/Ecuavoley
- Ajedrez
- Otros

**Científico.-** Son actividades que buscan despertar la curiosidad científica a partir de la aplicación de los principios de la ciencia y de la tecnología en actividades asociadas a mejorar la calidad de vida y se convierten en espacios y oportunidades para que los estudiantes puedan proponer descubrir y crear.

- Física
- Química
- Biología
- Robótica
- Historia
- Otros

**Interacción social y vida práctica.-** Actividades que favorecen la adquisición de habilidades y valores en el ámbito de vida practica para transmitirlos y aplicarlos en un contexto familiar y comunitario fomentando así, la independencia y la responsabilidad social.

- Cocina
- Carpintería
- Artesanías
- Talleres de manualidades
- Periodismo
- Otros

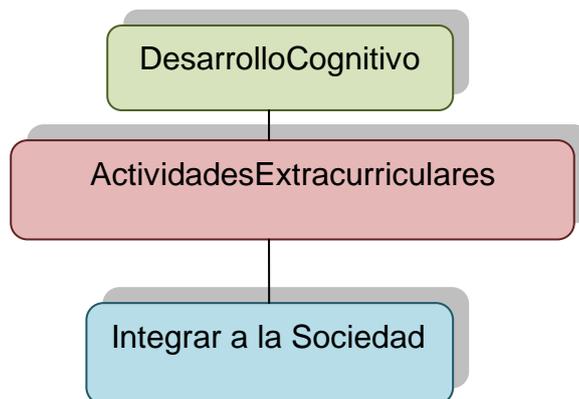
**(Ministerio de educación, Clubes para el buen vivir, 2014-2015)**

### **Desarrollo cognitivo**

#### **Como tiene lugar el desarrollo cognitivo**

El equilibrio es el estado de armonía mental y la relación de las experiencias delas personas. La organización de sus ideas con sentido, la adaptación que serefiere a su forma de pensar mediante la simulación (nuevas ideas) y acomodación(la nueva idea integrada en lo cognitivo o intelectual).

**Integración a la sociedad.-** Todo ser humano es sociable y su adaptacióndependerá de sus experiencias que se desarrollan de pendiendo de sus condicionesde vida y la educación que tenga. **Quimi del Pezo, M. (2011-2012)**



**Gráfico No. 5:** Integración a la sociedad  
**Elaborado por:** Diego Orozco

## CONSIDERACIONES

Al elegir una actividad extracurricular, la consideración más importante es el interés del estudiante. Se considerará también la madurez y el temperamento de cada uno. ¿Si el estudiante prefiere una actividad en la que estará siempre en movimiento, tales como el fútbol o una actividad que sea más coordinada, como el baile? al elegir una actividad extracurricular, busca indicios de una organización bien dirigida. La supervisión adulta adecuada, el personal entusiasta y participantes y un entorno bien organizado son indicios de lo bien que se está ejecutando una actividad extracurricular.

([http://www.ehowenespanol.com/actividades-deportivas-extracurriculares-info\\_397745/](http://www.ehowenespanol.com/actividades-deportivas-extracurriculares-info_397745/))

### **Proceso de enseñanza aprendizaje (P.E.A).**

#### **El camino del aprendizaje.**

Llamamos Aprendizaje, al cambio que se da, con cierta estabilidad, en una persona, con respecto a sus pautas de conducta. El que aprende algo, pasa de una situación a otra nueva, es decir, logra un cambio en su conducta.

### **Proceso de enseñanza-aprendizaje.**

La distancia entre las dos situaciones (A y B) es el proceso de enseñanza-aprendizaje, que debe ser cubierto por el grupo educativo (Profesores - estudiantes) hasta lograr la solución del problema, que es el cambio de comportamiento del estudiante.

### **Conocer realmente la situación del estudiante.**

Normalmente suponemos lo que el estudiante sabe, es y hace, fijándonos en su desempeño, o en el hecho de estar en un grupo donde la mayoría de estudiantes son de una actitud determinada.

No es suficiente suponer cuáles son las habilidades o conductas que posee el estudiante por estar en un equipo o por tener una afición. Se requiere conocer las conductas y capacidades que el estudiante posee realmente, ya que los objetivos del aprendizaje, se fijan a partir de ellos. Cuanto mayor y más precisa sea el conocimiento más acertado van a ser, indudablemente, las decisiones que se toman durante el proceso de aprendizaje.

### **Conocer lo que se quiere lograr del estudiante.**

La primera actividad de quien programa la acción educativa directa, sea el profesor, o un equipo, debe ser la de convertir las metas imprecisas en conductas observables y evaluables. Por varias razones: Porque es la única posibilidad de medir la distancia que debemos cubrir entre lo que el estudiante es y lo que debe ser, porque hace posible organizar sistemáticamente los aprendizajes facilitando la formulación de objetivos y porque es así como una vez realizado el proceso de aprendizaje, podemos observar como éste se produjo realmente, y en qué medida.

### **Ordenar secuencialmente los objetivos**

Una vez definidas las distintas conductas que tiene que lograr el estudiante, la siguiente actividad fundamental, es ordenarlas secuencialmente, en vistas a un aprendizaje lógico en el espacio y en el tiempo.

### **Formular correctamente los objetivos**

Con los dos elementos anteriores claramente definidos, es posible formular los objetivos. Esto es imprescindible para llevar adelante la programación de un proceso de aprendizaje:

#### **Porque nos obliga a fijar claramente la conducta final en términos operativos.**

Porque el estudiante puede conocer lo que se espera de él, lo cual es elemento motivador y centra en gran medida su esfuerzo.

Porque es la única forma de que el profesor y el estudiante puedan en cualquier momento observar y evaluar los logros obtenidos y en qué fase del proceso de aprendizaje se encuentran.

### **Cómo organizar el proceso de aprendizaje**

El que programa parte de la realidad que le rodea, con ella cuenta y en ella se basa. No puede programarse sin tener claros los recursos económicos, medios, elemento humano, espacios y tiempos de los que se dispone. Más arriba hablábamos también del momento en que se encontraba el alumno, como dato fundamental.

Hay que formar el grupo óptimo para cada tipo de actividad. Puede ser que el número ideal varíe de un objetivo a otro. Habrá actividades que requieran un tratamiento de grupo grande, o de grupo de trabajo, o individual.

En un proceso de interacción profesor - estudiante, los roles de ambos deben cambiar con suficiente flexibilidad. De la actitud tradicional: Profesor que imparte conocimientos y el estudiante que recibe pasivamente, se pasa a una multiplicidad de actividades que requieren un cambio de actitud en los participantes.

Está suficientemente probada la importancia de la motivación en el proceso de aprendizaje. Se debe atender a ella, ya que las actividades, en vistas a una motivación, se pueden organizar de muy distinta manera.

### **Seleccionar medios y recursos adecuados**

Ya sea transmitir un contenido, para que sirva de actividad al estudiante o al profesor, o como instrumento de evaluación, los medios que se seleccionan deben ser capaces de:

Permitir obtener el tipo de respuesta requerido del estudiante para comprobar el logro del objetivo.

Ser adecuados al propósito para el que se transmiten los datos.

Ajustarse a las limitaciones del medio ambiente en el que se va a operar (personal, tiempo, materiales, equipos y facilidades con que se cuenta).

Los recursos son múltiples, pero hay que seleccionar el medio más adecuado para el objetivo que se pretende:

## **Cómo evaluar el cambio que se produce**

Estableciendo una metodología clara para la recogida, organización y análisis de la información requerida con el fin de evaluar las situaciones educativas.

Planteando y desarrollando los niveles de evaluación en el estudiante, en los componentes del grupo, empresa, etc., en los materiales empleados, en el mismo proceso de enseñanza-aprendizaje.

(<http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0014procesoaprendizaje.htm>)

## **Metodología de la Cultura Física**

### **Concepto de Metodología.**

Metodología es un vocablo generado a partir de tres palabras de origen griego: *metà* (“más allá”), *odòs* (“camino”) y *logos* (“estudio”). El concepto hace referencia al plan de investigación que permite cumplir ciertos objetivos en el marco de una ciencia. Cabe resaltar que la metodología también puede ser aplicada en el ámbito artístico, cuando se lleva a cabo una observación rigurosa. Por lo tanto, puede entenderse a la metodología como el conjunto de procedimientos que determinan una investigación de tipo científico o marcan el rumbo de una exposición doctrinal.

### **Metodología de Enseñanza. “¿Cómo enseñar?”**

#### **Estrategias de enseñanza.**

La elección y utilización por parte del docente de uno o varios de los recursos que tiene a disposición vienen determinadas por ciertas variables del proceso enseñanza-aprendizaje (complejidad de la tarea, requerimientos organizativos, número de estudiantes, material disponible...).

En función de la dificultad de la tarea, se suele hablar de estrategias globales y analíticas.

Generalmente se utilizan las globales en tareas simples de baja organización, y las analíticas en tareas complejas de alta organización.

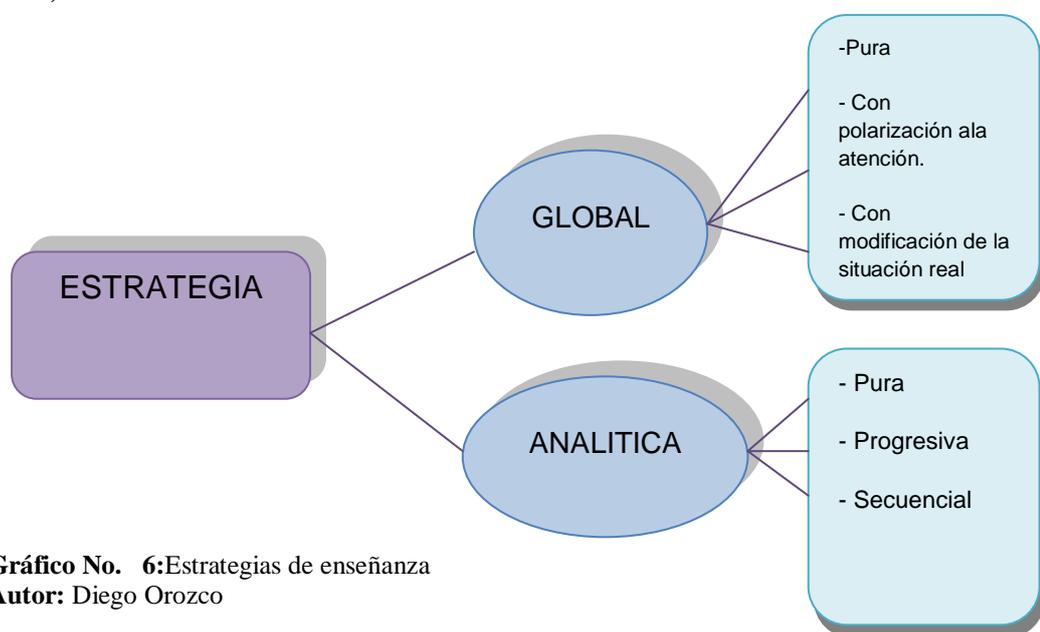
**Global.-** consiste en la presentación y realización de la tarea (del modelo) en su totalidad. Puede ser:

- Pura
- Con polarización a la atención.
- Con modificación de la situación real.

**Analítica.-** se identifica unas series de partes y componentes en el modelo y se procede a la enseñanza por separado de ellos. Puede ser:

- Pura
- Progresiva
- Secuencial

(<http://es.slideshare.net/hpetenatti/metodologia-de-enseanza-de-la-educacin-fsica>)



**Gráfico No. 6:** Estrategias de enseñanza  
**Autor:** Diego Orozco

## **Estilos de Enseñanza.**

MuskaMosston (1993), los estilos de enseñanza de la Educación Física proporcionan a los docentes de todos los niveles un proceso evolutivo de enseñanza de las actividades físicas que permite aumentar y desarrollar:

- El aprendizaje individualizado.
- Los procesos cognitivos fundamentales en todo aprendizaje.

Uno de los inconvenientes de los/as docentes es tener que enseñar a la vez a un número determinado de estudiantes.

Se puede optar por plantear una enseñanza idéntica para todos/as, sin tener en cuenta las características individuales, o plantear una enseñanza diferenciada, en función de los distintos niveles.

## **Estilos tradicionales de enseñanza en Educación Física.**

- Siguen los principios y las características de la Didáctica, tradicional clásica.
- Se pretende crear una dependencia absoluta del docente.
- Se basan en la lección magistral.
- Dentro de este apartado se encuentran estilos como el mando directo y la asignación de tareas.

## **Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno:**

Son un conjunto de estilos de enseñanza que se caracterizan por la participación de los/as estudiantes en el proceso de enseñanza/aprendizaje.

Realizan funciones específicas del docente como corregir, evaluar, informar a los demás compañeros/as de la ejecución.

Dentro de este apartado se encuentra la enseñanza recíproca.

**Estilos de enseñanza que fomentan la individualización de la enseñanza de la Educación Física:**

Pretenden que los estudiantes aprendan a trabajar por sí mismos, sin la ayuda continua del profesor/a

Producen en el estudiante un aprendizaje auto motivado e individual en el que el propio estudiante puede evaluar su ejecución y tomar decisiones.

Dentro de este apartado se encuentran el trabajo en grupos por niveles y los programas individuales.

**Estilos de enseñanza que favorecen a la socialización:**

La importancia de estos estilos es que hacen énfasis en las capacidades sociales del hombre.

Este tipo de enseñanza tiene como ventajas, la educación en la convivencia, la cooperación, la participación, la cohesión, el respeto, el trabajo en equipo y la sensibilidad hacia los demás.

**Estilo de enseñanza que implican cognoscitivamente al alumno:**

Son aquellos que plantean situaciones de enseñanza que obligan al estudiante a buscar situaciones, a resolver problemas mediante la indagación e investigación.

Dentro de este apartado se encuentran el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

## Estilos de enseñanza que promueven la creatividad:

Diversos autores consideran el aprendizaje creativo como un eslabón más, dentro de los distintos tipos de aprendizaje.

Las características esenciales de este tipo de estilos son el carácter incompleto y abierto de las experiencias de aprendizaje, el papel activo y espontáneo de la exploración y la oportunidad de hacer preguntas.

Se podrían resumir como “la imaginación al poder”.

MuskaMosston (1978 y 1993) en su libro “La enseñanza de la Educación Física”, habla más en profundidad de algunos de estos estilos, proponiendo una dirección que iba de los más directivistas a los menos directivistas resultando al final el siguiente orden:

### MÁS DIRECTIVO

### MENOS DIRECTIVO

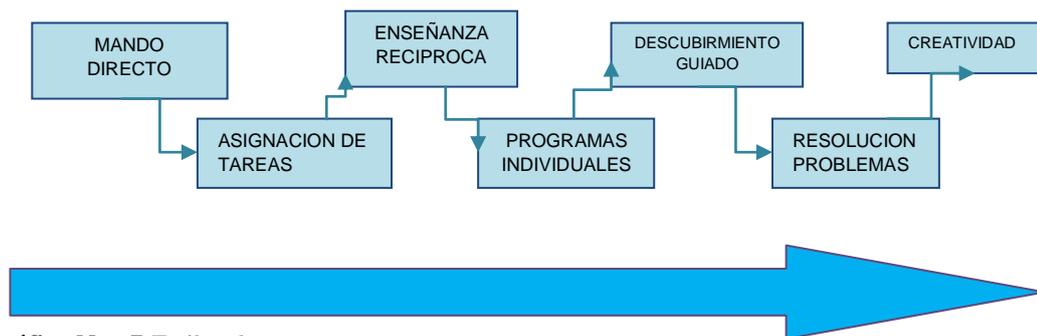


Gráfico No. 7: Estilos de enseñanza

Autor: Diego Orozco

### Mando directo:

Está basado en que determinados estímulos provocan la respuesta deseada (estimulo respuesta)

El estudiante responde a dichos estímulos, que pueden ser dados en varios canales (auditivo, visual, táctil)

A menudo las correcciones se realizan deteniendo a toda la clase, por medio de estímulos orales, rompiendo así el ritmo de aprendizaje.

El docente establece los objetivos, orden, cantidad de ejecución-actividad, calidad... y observa las acciones del estudiante.

La enseñanza está basada en la demostración (limitación de modelos).

El estudiante escucha, comprende y cumple. El esquema que sigue es: Demostración - Explicación - Ejecución – Evaluación.

Un ejemplo de este estilo de enseñanza podría ser colocar a los estudiantes en filas y columnas, perfectamente equidistantes unas de otras para no interferirse, y a cada pitido que efectué el docente hay que realizar una flexión de piernas y un salto para arriba. **Mosston, M. (1978 y 1993)**

#### **2.4.2 VARIABLE DEPENDIENTE:**

#### **APRENDIZAJE DE LA CULTURA FISICA**

#### **CONCEPTO**

"El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales".

El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado. El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología, la psicología educacional y la pedagogía. **Aguilera, A. (2005)**

## **Definición en la Educación Física y los Deportes**

Podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia:

En primer lugar, aprendizaje supone un cambio conductual o un cambio en la capacidad conductual.

En segundo lugar, dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo.

En tercer lugar, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia (p.ej., observando a otras personas).

El aprendizaje no es una capacidad exclusivamente humana. La especie humana comparte esta facultad con otros seres vivos que han sufrido un desarrollo evolutivo similar; en contraposición a la condición mayoritaria en el conjunto de las especies, que se basa en la imprimación de la conducta frente al ambiente mediante patrones genéticos.

## **Aprendizaje humano**

"El aprendizaje humano consiste en adquirir, procesar, comprender y, finalmente, aplicar una información que nos ha sido "enseñada", es decir, cuando aprendemos nos adaptamos a las exigencias que los contextos nos demandan. El aprendizaje requiere un cambio relativamente estable de la conducta del individuo. Este cambio es producido tras asociaciones entre estímulo y respuesta".

En la Educación Física y los Deportes adquiere una gran significación, por lo es muy utilizado para el desarrollo y aprendizaje de los movimientos desde la niñez, por constituir un factor de una alta dosis de "motivación" con el fin de lograr los objetivos trazados. Es el educador físico en que a través de una correcta guía

pedagógica logra "interesar" a los más pequeños en la realización de las actividades físicas en el salón de clases.

"El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron. Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar. En cualquier caso, el aprendizaje siempre conlleva un cambio en la estructura física del cerebro y con ello de su organización funcional".

Existen varios procesos que se llevan a cabo cuando cualquier persona se dispone a aprender. Los estudiantes al hacer sus actividades realizan múltiples operaciones cognitivas que logran que sus mentes se desarrollen fácilmente. Dichas operaciones son, entre otras:

Una recepción de datos, que supone un reconocimiento y una elaboración semántico-sintáctica de los elementos del mensaje (palabras, iconos, sonido) donde cada sistema simbólico exige la puesta en acción de distintas actividades mentales. Los textos activan las competencias lingüísticas, las imágenes las competencias perceptivas y espaciales, etc.

La comprensión de la información recibida por parte del estudiante que, a partir de sus conocimientos anteriores (con los que establecen conexiones sustanciales), sus intereses (que dan sentido para ellos a este proceso) y sus habilidades cognitivas, analizan, organizan y transforman (tienen un papel activo) la información recibida para elaborar conocimientos.

Una retención a largo plazo de esta información y de los conocimientos asociados que se hayan elaborado.

La transferencia del conocimiento a nuevas situaciones para resolver con su concurso las preguntas y problemas que se planteen.

### **Tipos de aprendizaje.**

La siguiente es una lista de los tipos de aprendizaje más comunes citados por la literatura de que estudia la pedagogía:

**Aprendizaje receptivo:** en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.

**Aprendizaje por descubrimiento:** el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

**Aprendizaje repetitivo:** se produce cuando el estudiante memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos.

**Aprendizaje significativo:** es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.

**Aprendizaje observacional:** tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo.

**Aprendizaje latente:** aprendizaje en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo. **Feldman, R. (2005).**

### **Dirección pedagógica de las clases. El constructivismo como proceso**

"La clase está considerada como la forma más adecuada para el logro de los objetivos de la enseñanza. El profesor organiza y dirige la actividad instructiva-educativa de sus estudiantes, teniendo en cuenta las diferencias individuales de estos y utiliza adecuadamente los métodos, procedimientos y normas de trabajo en su labor pedagógica, las cuales crean las condiciones propias para que todos los estudiantes alcancen los niveles de desarrollo físico, cognoscitivo y educativos previstos".

Al hablar de los diferentes tipos de clases para la enseñanza de los movimientos, debemos partir de su valor pedagógico en el enfoque de las tareas y en la sistematización del aprendizaje de los estudiantes, con el fin de contribuir a sistematizar la enseñanza de las habilidades, los hábitos y los conocimientos en correspondencia con los objetivos propuestos.

#### **Las clases, se clasifican en:**

##### **Enseñanza de nuevos hábitos, habilidades y conocimientos.**

Se introducen nuevos contenidos haciendo énfasis en las explicaciones y demostraciones por parte del profesor. El estudiante tiene una participación activa en el aprendizaje y la corrección de errores.

##### **Consolidación y/o profundización de hábitos, habilidades, capacidades y conocimientos.**

Los contenidos son perfeccionados después del aprendizaje, caracterizándose por las repeticiones y la variabilidad de las acciones. Se exige mayor rendimiento y esfuerzo por parte de los estudiantes porque ya domina los elementos fundamentales de la motricidad.

## **Control y evaluación**

Se comprueba el alcance motriz de los estudiantes después de cumplir un grupo de objetivos aplicando técnicas de observación o de medición (test) de habilidades y capacidades físicas.

Al realizar esta clasificación diversos autores han coincidido que para planificar se parte de una relación racional y adecuada que posibilite lograr cumplir con las premisas del proceso pedagógico de la clase contemporánea, las cuales son:

La diferenciación e individualización del proceso de enseñanza en los diferentes momentos de la clase.

La integridad de la educación y la instrucción.

La aplicación consecuente de los métodos, procedimientos y formas organizativas adecuadas.

La maestría pedagógica. **Zubiría, M. (1999).**

## **Partes de la clase. Características**

Por su forma de desarrollo la clase se divide en tres partes fundamentales: Inicial o preparatoria, principal o fundamental y final, aunque es importante señalar que debe verse como un todo en su conjunto, tanto en concepción como en estructura y contenido. Esto no quiere decir que su división, al estar fraccionada se conciba hipotéticamente, sino que de esta forma ayuda al profesor a planificar y seleccionar adecuadamente los contenidos en forma ascendente para una correcta preparación del estado psicológico y fisiológico en el educando.

**Parte inicial o preparatoria.-** En la parte inicial o preparatoria se debe partir de la eliminación de los esquemas donde se introducen los contenidos de

forma mecánica y tradicional. Es importante que el niño o adolescente se relacione directamente desde el primer momento de la clase con los objetivos que perseguimos lograr y buscar soluciones prácticas para que estos sean cumplidos mediante la ejecución de los ejercicios seleccionados.

Continuamos con los rasgos fundamentales que identifican a una clase de Educación Física señalando que la preparación psíquica y funcional comienza desde el primer momento que le damos a conocer los objetivos dirigidos al desarrollo de las habilidades y capacidades motrices. El dinamismo, la alegría y el entusiasmo, que los participantes manifiesten en el desarrollo del juego los pone en condiciones óptimas desde el punto de vista psíquico y físico para enfrentar las tareas posteriores.

Los ejercicios preparatorios generales que se seleccionen en esta parte de la clase deben estar dirigidos al desarrollo físico general con movimientos para los diferentes planos musculares y partes del cuerpo, de forma tal que sean accesibles y del dominio de los estudiantes para su mejor realización. Se recomienda ejercitar con implementos como pelotas, bastones, aros, cintas y otros medios; el trabajo debe ser disperso en diferentes formaciones que no sean precisamente las largas filas o hileras, para tener un mayor aprovechamiento del tiempo de trabajo individual y del grupo.

En esta parte de la clase, como los ejercicios son del dominio en general, debe trabajarse el ritmo (tiempo), la coordinación y el espacio. Es recomendable el trabajo en dúos, tríos y cuartetos. La creatividad de los alumnos juega un rol importante. Estos ejercicios deben tener correspondencia con el contenido a impartir en la parte principal de la clase, llamada también rutina de estimulación fisiológica, adecuación morfo-funcional, rutina de activación colectiva o de estiramiento. Su finalidad es incrementar las habilidades motrices y está compuesta por una combinación de ejercicios sin implementos (algunas veces podemos trabajarlo con algún implemento que sea indispensable para la actividad a realizar) enfocados al trabajo de habilidades físicas que también implican el

desarrollo del esquema corporal. Se dice que es calentamiento general, cuando trabajamos todas las partes del cuerpo (ya sea de abajo hacia arriba o viceversa) pero siempre en un orden.

**El calentamiento específico.**- lo trabajamos cuando solamente vamos a llevar a cabo una actividad física que se va a enfocar más a una parte de nuestro cuerpo (o que necesitamos calentar más dicho segmento corporal). Ejemplo: Velocidad de reacción, es cierto que también trabajamos las manos, pero el ejercicio se basa principalmente en piernas y caderas, por lo cual nos interesa más un calentamiento específico de las piernas.

Muchos profesores dicen que el calentamiento, estiramiento, etc. debe de ser con "insistencias" (repeticiones), ejemplo: cuando realizamos una flexión del tronco al frente durante 10 tiempos a algunos les gusta realizarlo con "insistencias", esto es (1) hacia abajo y regresamos a la posición inicial, (2) repetimos lo mismo y así secuencialmente.

En lo personal me gusta trabajar más los estiramientos de una forma "sostenida", esto es, tomando el mismo ejemplo, en el tiempo 1 flexión del tronco al frente y sostengo esa posición durante 8, 10, 15 segundos dependiendo de la parte que estemos trabajando. Se supone que al realizar "insistencias" se lastima más las articulaciones y ligamentos.

Cabe señalar que el control corporal se refiere básicamente, al relativo dominio que tiene el ser humano sobre su cuerpo al momento de ejecutar una destreza de movimiento.

### **Parte principal o medular**

La parte principal de la clase toma su carácter propio de acuerdo a la edad de los escolares, no es lo mismo una clase de Educación Física para edades de 6 a 9

años, que una de 9 a 12 años o de 12 a 17 años, por lo que es importante tener en cuenta el criterio de las características motrices.

Los intereses de los educandos varían considerablemente, así como su nivel de conocimientos y habilidades motrices y a partir de estos criterios han sido elaborados los programas de la asignatura para cada grado o nivel de enseñanza. En esta parte de la clase, la ejercitación constituye el elemento primordial para la enseñanza y consolidación de los conocimientos, habilidades y hábitos.

**La explicación y la demostración.-** están en correspondencia con el contenido a ejercitar y nunca debe excederse para que no se pierda el efecto del calentamiento. Otro de los aspectos a tener en cuenta es la dinámica de la ejercitación, la cual realmente va caracterizar el aprendizaje, mientras más repeticiones variadas se realicen, mayor será el grado de asimilación. La variabilidad y el dinamismo son factores esenciales en el logro de los objetivos.

No hacemos nada con explicar y demostrar la ejecución de una técnica determinada si el estudiante después lo que hace es una repetición mecánica de lo observado. Durante la actividad se pone de manifiesto la acción del pensamiento para reproducir el ejercicio, buscando el propio educando las soluciones prácticas a lo observado de lo que explicó el profesor.

El trabajo en grupo es fundamental cuando el aprendizaje y la ejercitación van dirigidos al desarrollo de acciones tácticas o técnicas deportivas, así como también al desarrollo de diferentes juegos y actividades lúdicas.

En el tiro al blanco, puede decirles: Ahora traten de alejarse del objetivo y vean si a esa distancia todavía pueden dar en el blanco. Aléjese un paso cada vez más.

A los estudiantes debemos estimularlos para que descubran cual es la forma de movimiento que les resulta mejor realizar y que cumplan la tarea motriz en el nivel más alto posible.

Una vez que los estudiantes se encuentren participando en una actividad y estén obteniendo buenos resultados, el profesor debe desafiarlos mediante el cambio de una variable, o sea, con mayor complejidad.

### **Parte final o recuperación**

En la parte final de la clase se va a lograr un establecimiento normal del organismo después de haber recibido una carga física, lo cual comprobamos mediante la toma del pulso. Se deben estabilizar los efectos fisiológicos que se observan en las pulsaciones por minutos, con ejercicios de recuperación y utilizando formas didácticas de aprendizaje como son ejercicios respiratorios, marchas lentas, canciones y técnicas de relajación.

El profesor debe ser creativo en la forma de conducir la parte final de la clase y no recurrir a lo tradicional o reiterativo de otras clases, sino buscar que el alumno también participe con ideas e iniciativas, por ejemplo, puede preguntarles: ¿Se sienten fatigados? ¿Por qué? ¿Qué ejercicios podemos hacer para recuperarnos? ¿Si nos sentamos o acostarnos, qué partes del cuerpo están en reposo?

**Los ejercicios de relajación.-** se aplican tanto en las rutinas de la parte inicial, como en el tema central o fin de clase, dadas las características del contenido a desarrollar y a las necesidades del alumno, considerando los siguientes criterios para su aplicación:

**Respiración:** Se enfatiza cuando el profesor lo juzgue necesario como un recurso para propiciar en el estudiante la adquisición de hábitos respiratorios adecuados, así como la disminución de la fatiga que precede a una actividad intensa, logrando una rápida recuperación.

**Relajación:** Puede aplicarse en cualquier momento de la sesión de Educación Física, cuando el profesor detecte en sus estudiantes un exceso de tensión que impida el adecuado aprovechamiento. Al final de la clase es de gran utilidad como una actividad preparatoria para que el educando continúe con sus labores escolares.

**Postura:** Este aspecto debe ser contemplado por el docente en forma continua, considerando la importancia de adaptar una adecuada postura tanto en actividades dinámicas como estáticas.

Es importante mantener el equilibrio de sus segmentos corporales a fin de evitar la tensión muscular y articular que provocaría en el estudiante futuras molestias y por consecuencia malos hábitos posturales.

Diferentes formas de recuperación en la clase:

- De pie.
- Posición sentada.
- Con desplazamientos.
- Con objetos.

Existen otras formas que podemos utilizar en la recuperación del organismo al finalizar la clase, como son:

- Juegos cantados.
- Juegos rítmicos (sentados en el suelo).
- Marchas de relajación.
- Técnicas de comunicación en forma de juego (clave 5-5, lluvia de ideas, 3 sillas, etc.)

Estas formas de recuperación son muy útiles emplearlas para el análisis de la clase, lo que resulta de un gran valor pedagógico y así conocer hasta donde los

alumnos han asimilado los contenidos, las dificultades que aún presentan, el estado de ánimo alcanzado, así como también reconocerles su esfuerzo y sus resultados, con el objetivo de que comprendan la necesidad de una ejercitación sistemática y consciente. **Riva, J.L. (2009)**

### **Proceso de individualización al planificar las clases.**

Otro de los aspectos importantes a tener en cuenta por el profesor al planificar y/o impartir su clase, es la individualización o la atención a las diferencias individuales en la clase. La dirección de las tareas motrices requiere de un proceso de adaptar la forma de movimiento al resultado o meta a alcanzar, lo cual requiere de alternativas dirigidas a la individualización o diferenciación de la enseñanza.

Al trabajar la individualización estamos en presencia de la atención a las diferencias individuales de cada estudiante, donde las exigencias de la clase contemporánea resulta un elemento de gran significación e importancia.

Para lograr los objetivos planteados a la Educación Física es necesario que la clase se caracterice por la atención a las diferencias individuales de los alumnos en la labor colectiva del aprendizaje en la clase. De ahí que para formar de manera óptima a cada estudiante resulta necesario diferenciar convenientemente sobre la base de la integridad... "

Por tanto, es necesario no perder de vista que la aplicación de los conocimientos, hábitos y habilidades deben estar en estrecha relación con las potencialidades reales de los educandos para que de esta forma la solución de los problemas no se presenten muy difíciles, lo cual repercutiría de forma negativa entorpeciendo nuestros propósitos.

Veamos varios ejemplos ilustrados del proceso de individualización:

Al medir sus fuerzas tener presente la edad y el sexo.

En los juegos organizar los equipos por la similitud en potencialidades físicas.  
Diferenciación en las carreras: tiempo, número de repeticiones, ritmo, grado de dificultad, etc.

Ejercicios en parejas, similitud en el tamaño y posibilidad motriz.

La ayuda del profesor a los alumnos con mayores dificultades motrices.

Diferentes de alturas en los obstáculos a vencer. **Aguilera, A. y autores, (1989)**

Finalmente y por su importancia, analicemos un planteamiento del profesor **Francisco J. Castejón, en su artículo *La iniciación deportiva en la Educación Primaria***:

"La utilización de una metodología en la que solo se aplique la demostración o la explicación, por parte del profesor, de las actividades que deben realizar los alumnos, implica una información directa de lo que se quiere que ejecuten pero deja menos posibilidades para que el alumno regule por sí mismo el aprendizaje de estas acciones. Por el contrario, la utilización de una metodología menos dirigida y en la que el alumno explore las situaciones representa una mayor dificultad en cuanto al aprendizaje certero de los movimientos, pero provoca un incremento de las acciones que tienen vinculación con los ámbitos cognitivos y social". (<http://elaprendizaje.com/790-frases-celebresdeaprendizaje>)

## **Desarrollo de las Actividades Física**

### **Definición de Actividad Física.**

Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo; por lo general el término "actividad física" se refiere a los movimientos que benefician la salud. Caminar, correr, bailar, nadar,

practicar yoga, trabajar en la huerta o el jardín, levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son unos pocos ejemplos.

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

### **Tipos de Actividad Física.**

Los cuatro tipos principales de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos, las actividades para el fortalecimiento de los huesos y los estiramientos.

#### **Actividad Aeróbica.**

La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones; pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica.

La actividad aeróbica hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor. **Serra, L. (2006)**

#### **Actividades de Fortalecimiento Muscular.**

Mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo, hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.

### **Actividades de Fortalecimiento para los Huesos.**

Las actividades de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento de los huesos también pueden ser aeróbicas. Todo depende de si obligan al corazón y a los pulmones a trabajar más que de costumbre. Por ejemplo, correr es una actividad aeróbica y de fortalecimiento de los huesos.

### **Los Estiramientos.**

Los estiramientos mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover completamente las articulaciones. Tocarse los dedos de los pies, hacer estiramientos laterales y hacer ejercicios de yoga son ejemplos de estiramientos.

**Cando, L. (2014)**

### **Beneficios de la Actividad Física y el Deporte**

La sociedad, en general, y los diferentes grupos que la articulan, en particular, suelen aceptar la idea de la Actividad Física y el deporte practicado de forma constante y con moderación favorece la buena salud. La Organización Mundial de la salud (OMS) define “Salud” como el estado de completo bienestar mental, físico y social, y no la simple ausencia de enfermedad. Por ello, si se concibe el ejercicio físico como beneficioso, se tendrá que señalar los aspectos positivos que atañen a la vida física, psíquica y social del individuo.

### **Bienestar Físico.**

La evidencia de que la práctica regular y controlada de ejercicios tiene beneficios para la salud, permite que se puedan recomendar los programas descritos en el apartado anterior desde edades tempranas. El objetivo que se pretende va en la línea de promover un estilo de vida en el que la actividad física y el deporte tengan un valor principal, procurando normalizar la práctica como un medio para

mejorar la salud y la calidad de vida. Entre los muchos efectos beneficios de la Actividad Física tenemos los siguientes:

- Aumento general de la capacidad funcional de órganos y sistemas.
- Disminución del ritmo cardíaco.
- Aumento del bombeo sanguíneo al corazón.
- Incremento de la capacidad pulmonar.
- Aumento de la fuerza muscular.
- Disminución de los niveles de lactato en la sangre.

### **Bienestar Psicológico.**

El bienestar psicológico, producto de la Actividad física-deportiva, es uno de los temas que más interés ha suscitado entre los psicólogos del deporte. Los trabajos sobre los efectos beneficiosos de la actividad física y el deporte en la salud mental y en el tratamiento de problemas psicológicos del individuo han proliferado en los últimos años.

El interés humano en relacionar mente y cuerpo no es reciente. Las civilizaciones antiguas propugnaban el uso terapéutico del ejercicio con fines tanto físicos como psicológicos. La mítica expresión *mens sana in corpe sano* es fiel reflejo del bienestar mental que proporciona la práctica de actividades física/deportivas, algunos de los beneficios psicológicos que presenta son:

- La maestría.
- La paciencia.
- La capacidad para cambiar.
- La capacidad de generalización.
- la distracción que proporciona.
- Los hábitos positivos que crea.

## **Bienestar Psicosocial**

Los efectos positivos de carácter psicosocial que están relacionados con la práctica de una actividad física/deporte se han estudiado en los últimos treinta años centrándose en la influencia que tiene en la práctica deportiva en el individuo y comparándola con los no practicantes.

La práctica deportiva, bien sea individual o colectiva, implica interacciones sociales que podrán ser beneficiosas o perjudiciales, según los valores que se establezcan. Los estudios sobre los valores y la forma de practicar actividad física han centrado el interés de numerosos pedagogos y psicólogos del deporte asumiendo que un buen ambiente deportivo ayuda a la formación del carácter y al desarrollo de una serie de valores, como: cooperación, empatía o amistad.

- Facilita el contacto con el entorno social y las relaciones interpersonales.
- Favorece la aceptación de las normas sociales.
- Proporciona un recurso importante para la ocupación del tiempo de ocio.
- genera hábitos de vida saludables que previenen el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

## **La Conducta de Ejercicio: Influencia de las motivaciones y de las actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte**

La conducta de ejercicio está determinada por cuando menos, tres factores: el tipo de población (edad, estatus social o existencia de algún tipo de minusvalía), el tipo de ejercicio (individual vs colectivo, intenso vs moderado, competitivo vs recreativo, en recinto cerrado vs al aire libre) y la historia natural del ejercicio (sujeto que inicia la actividad, aquel que quiere mantenerla o abandonarla, el que reina después de retirarse, etc.). Lo ideal es que exista un control de la conducta desde los años escolares, pues representa un periodo sensible en el desarrollo de

hábitos de ejercicio. Por ello es fundamental estudiar algunos factores, como la motivación y las actitudes hacia la actividad física y el deporte, que pueden condicionar la actividad del ejercicio. **Dosil, J. (2004)**

### **Actividad Física y Deporte como herramienta de integración social.**

Uno de los principales retos a los que tendrá que enfrentarse la Educación Física en nuestro país en el recién comenzado siglo XXI serán los nuevos colectivos emergentes que están surgiendo en la sociedad. Se trata de poblaciones marginales que, aunque siempre han existido a nuestro alrededor, no han atraído hasta el momento la atención de los ciudadanos, y es ahora cuando se empiezan a exigir soluciones.

Formalmente, solo se han considerado como poblaciones especiales dentro de la Educación Física a las personas con minusvalías o con problemas de salud y a las personas mayores, y estos, gracias al mayor reconocimiento que están recibiendo en los últimos años por parte de las autoridades, han mejorado sus condiciones de vida, su acceso al mundo laboral y el disfrute de todos sus derechos constitucionales.

### **Dialéctica de la Actividad Física y el Deporte.**

Tradicionalmente se ha vinculado el Deporte y la Actividad Física con toda una serie de valores sociales y personales que revierten en beneficio de sus practicantes. Sin embargo, el deterioro que se está dando actualmente a puesto en tela de juicio esta idea.

Frente a una retórica engañosa y perjudicial que nos presente el deporte, en cualquiera de sus manifestaciones, como algo bueno y positivo, lo cierto es que un mínimo sentido crítico de la realidad pone de manifiesto que este fenómeno se presenta, como la propia condición humana, plagado de ambivalencia y contradicciones.

Es evidente que la Actividad Física y el Deporte pueden ser fuente de integración social, tolerancia, solidaridad, independencia y confianza en uno mismo. Pero también puede serlo de conflictos, violencia, intolerancia y exclusión.

El deporte refleja los valores que se dan en la sociedad, siendo una verdadera lástima que este haya seguido también el rumbo del rendimiento, la marca, el triunfo, desplazando los valores a los que siempre ha estado asociado, como el autocontrol, la cooperación, el respeto a las reglas, etc.

Hoy día tenemos un deporte guiado por intereses comerciales que ha olvidado la formación del carácter de las personas. Debemos fomentar en nuestros estudiantes los grandes valores que tanto le costado ganar a la humanidad en su proceso de evolución y civilización, valores como el disfrute, el sentirse bien con uno mismo y con los demás, mejorar la salud y las relaciones interpersonales.

↓ **Jiménez, P. (2008)**

### **Planificación por Bloques**

Los bloques curriculares organizan e integran un conjunto de destrezas con criterios de desempeño alrededor de un tema generador.

### **Destrezas con criterios de desempeño**

Las destrezas con criterios de desempeño expresan el “saber hacer” con una o más acciones que deben desarrollar los estudiantes, y establecen relaciones con un determinado conocimiento teórico y con diferentes niveles de complejidad de dichos criterios de desempeño.

Las destrezas se expresan respondiendo a las siguientes interrogantes:

- **¿Qué debe saber hacer?** Destreza
- **¿Qué debe saber?** Conocimiento

- **¿Con qué grado de complejidad?**      Precisiones de profundización

### **Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje**

Constituyen orientaciones metodológicas y didácticas para ampliar la información que expresan las destrezas con criterios de desempeño y los conocimientos asociados a estas; a la vez, ofrecen sugerencias para desarrollar diversos métodos y técnicas a fin de orientar el aprendizaje y la evaluación dentro y fuera del aula.

### **Indicadores esenciales de evaluación**

Son evidencias concretas de los resultados del aprendizaje, que precisan el desempeño esencial que deben demostrar los estudiantes. Se estructuran a partir de las interrogantes siguientes:

- **¿QUÉ ACCIÓN o ACCIONES SE EVALÚAN?**
- **¿QUÉ CONOCIMIENTOS SON LOS ESENCIALES EN EL AÑO?**
- **¿QUÉ RESULTADOS CONCRETOS EVIDENCIA EL APRENDIZAJE?**

### **Bloques Curriculares.**

Los bloques curriculares que se plantean para la Educación Física abarcan toda la gama de posibilidades de movimientos con actividades físicas expresivas, naturales, artísticas, educativas, deportivas, lúdicas y recreativas que favorecen al crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, tanto mental como físicamente. Los bloques de esta área, a lo largo de toda la Educación General Básica, son:

### **Movimientos naturales**

Los movimientos naturales tienen su base motriz en las actividades in-natas del ser humano, tales como gatear, caminar, correr, saltar, lanzar, luchar, nadar, etc., actividades que, a su vez, tienen una proyección hacia disciplinas deportivas como

el atletismo, la natación y los deportes de contacto. Los movimientos naturales se refieren a las acciones que realizan las personas y que son necesarias para su supervivencia, manifestación deportiva y relaciones sociales.

## **Juegos**

El juego es una actividad psicomotora necesaria para el desarrollo de los seres humanos, y tiene suma importancia en la esfera social, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales. A su vez, el juego oferta posibilidades para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras y afectivas. Esta actividad debe realizarse de **manera placentera**, sin sentir obligación de ningún tipo y, como todas las actividades, requiere de tiempo y espacio para poder realizarla.

Para el desarrollo curricular de este bloque, disponemos de un compendio natural de actividades de primer orden, cultivado a través de milenios. Nos referimos a la acción de jugar, la cual se manifiesta como la primera conducta auténticamente exploratoria, propia de los humanos, y que aparece desde su más tierna infancia.

Para una mayor comprensión, este bloque presenta diferentes tipos de juegos que permitirán tener un conocimiento real y concreto de lo que es y significa el “juego” especificados en la clasificación de los juegos que se detallará en un cuadro explicativo, clasificación que orientará su tratamiento secuencial a lo largo de la Educación General Básica.

El juego facilita los aprendizajes cognitivos, motores y afectivos de las diferentes disciplinas deportivas, ya que le proporciona al docente un panorama más amplio para el trabajo. El juego les ofrece muchas expectativas a los estudiantes cuando se propone el tratamiento metodológico de los fundamentos o la adquisición y desarrollo de destrezas con criterios de desempeño que se pueden utilizar en varias actividades deportivas.

## **Clasificación de los juegos**

Juegos pequeños: se los define como una actividad motriz lúdica, con reglas simples que movilizan las capacidades físicas e intelectuales del estudiante sin grandes exigencias físicas e intelectuales ni grandes complicaciones técnicas ni tácticas.

Juegos grandes: se los define como una actividad motriz lúdica con mayor complejidad, que desarrolla o necesita un cierto nivel de habilidades y capacidades (técnica y táctica) y que prepara para juegos deportivos (disciplinas) como básquet, fútbol, voleibol, tenis, etc.

En la Educación General Básica, se sugiere trabajar los juegos deportivos: fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, sin embargo, esto dependerá de la infraestructura deportiva, el material de la institución educativa y de la formación profesional de los docentes.

## **Movimiento formativo, artístico y expresivo**

Este bloque curricular tiene como finalidad proyectar al estudiante hacia el cuidado armónico de su cuerpo y hacia disciplinas deportivas (como la gimnasia en sus diversas clasificaciones), además de plantear posibilidades de aprendizaje de bailes, danzas y rondas, manteniendo la expresión y el conocimiento corporal como elementos esenciales de su formación integral a través de la Educación Física.

En conclusión, podemos decir que la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física en la Educación General Básica, propenden a que los escolares aprendan y apliquen valores, técnicas, tácticas y reglas deportivas que les permitan integrarse socialmente a la actividad deportiva de su preferencia; que aprendan y apliquen conceptos, enseñanzas y formas de mejorar la salud a través del ejercicio y, en

general, que disfruten del Buen Vivir por medio de una actividad física estructurada y racionalizada.

### Planificación por Bloques Curriculares de Octavo Año de EGB

#### EJE CURRICULAR INTEGRAL

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

#### EJES DEL APRENDIZAJE

Habilidades motrices básicas y específicas

Bloque Curricular de Educación Física	Destrezas con Criterios de Desempeño
Movimientos Naturales	<p><b>Pruebas de pista</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutar las <b>carreras de velocidad, relevos y vallas</b> describiendo y demostrando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en competencias.</li> </ul> <p><b>Pruebas de Campo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Describir, aplicar y demostrar<b>procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios</b>para ejecutar los saltos (largo y alto) en competencias.</li> <li>- Aplicar, describir y demostrar <b>procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios</b> para ejecutar el lanzamiento de la jabalina e impulsión de la bala en competencias.</li> <li>- Comprender y practicar las <b>técnicas de natación</b> de los estilos crol y espalda, mediante la utilización de juegos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demostrar adecuadamente los <b>fundamentos básicos</b> de la defensa personal.</li> </ul>
<b>Juegos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar en <b>juegos pequeños</b> aprendidos con reglas, cooperando con los compañeros, sin mostrar actitudes discriminatorias.</li> <li>- Proponer nuevas <b>reglas de aplicación y variación</b> a los juegos conocidos y aplicados en clase.</li> <li>- Demostrar y aplicar los <b>fundamentos técnicos</b> de los deportes sugeridos: baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol, en competencias y en clase.</li> <li>- Participar en los <b>juegos grandes</b> individuales y de grupo, aplicando reglas y fundamentos técnicos.</li> <li>- Participar en <b>juegos</b> demostrando respeto a sus compañeros y aceptación de las diferencias individuales.</li> <li>- Aplicar las reglas de los <b>juegos nacionales</b> secuavoley participando en pequeñas competencias.</li> </ul>
<b>Movimiento Formativo, Artístico y Expresivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutar las diferentes posibilidades de ejercicios <b>aeróbicos</b>, ejercicios en circuito y técnicas de relajación en la práctica de las actividades físicas.</li> <li>- Elaborar <b>series gimnásticas</b> mediante el uso de diversos elementos e implementos deportivos sencillos.</li> <li>- Estructurar <b>series de ejercicios a manos libres</b> que combinen saltos, carreras, equilibrios, balanceos y posiciones invertidas.</li> <li>- Proponer y organizar <b>coreografías</b> con los pasos básicos de los bailes nacionales e internacionales y la danza folclórica.</li> <li>- Demostrar <b>series sencillas de ejercicios</b> en aparatos: cajonetas, trampolín, caballete, barra fija, barras paralelas,</li> </ul>

	<p>viga de equilibrioo similares.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar y explicar <b>técnicas de relajación</b> corporal en los diferentes segmentos, después de la actividad física.</li> <li>- Practicar <b>hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento</b> para aplicarlos en su vida personal.</li> <li>- Reconocer y aplicar una guía <b>de un recorrido en el campo, rastreando, reflexionando y analizando</b> los aspectos de dicho recorrido.</li> </ul>
--	--

**Cuadro No. 3:** Planificación por Bloques Curriculares de Octavo Año de EGB  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Planificación por Bloques Curriculares de Noveno Año de EGB**

**EJE CURRICULAR INTEGRAL**

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida

**EJES DEL APRENDIZAJE**

Habilidades motrices básicas y específicas

<b>Bloque Curricular de Educación Física</b>	<b>Destrezas con Criterios de Desempeño</b>
	<p><b>Pruebas de pista</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aplicar, describir y demostrar <b>procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios</b> desarrollados para ejecutar las</li> </ul>

<p><b>Movimientos Naturales</b></p>	<p>carreras con obstáculos, vallas y la marcha atlética en competencias.</p> <p><b>Pruebas de campo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aplicar, describir y demostrar <b>fundamentos básicos</b> de los procedimientos técnicos y tácticos de los saltos en altura y con pértiga.</li> <li>-Aplicar, describir y demostrar <b>procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios</b> para ejecutar los lanzamientos de disco.</li> <li>- Reconocer, participar y cooperar en la ejecución de <b>juegos en el agua</b>, aplicando los estilos aprendidos.</li> <li>- Comprender y practicar los <b>fundamentos básicos</b> de las técnicas de natación del estilo pecho.</li> <li>- Practicar <b>diversas técnicas</b> para las zambullidas y los clavados desde diferentes alturas.</li> <li>- Utilizar adecuadamente los <b>fundamentos básicos</b> de la defensa personal de diferentes disciplinas: judo, entre otras.</li> </ul>
<p><b>Juegos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participar en <b>juegos pequeños</b>, cooperando con los compañeros, sin actitudes discriminatorias.</li> <li>- Participar en <b>juegos tradicionales</b> de la región, aplicando y cambiando las reglas.</li> <li>- Demostrar y aplicar los <b>fundamentos técnicos y reglas</b> de los deportes sugeridos: baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol.</li> <li>- Participar en la práctica de <b>juegos grandes</b>, organizando y ejecutando competencias en forma individual y grupal, aplicando reglas y fundamentos técnicos.</li> <li>-Aplicar las reglas de los <b>juegos nacionales</b> pelota nacional participando en pequeñas competencias.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crear diferentes series de ejercicios aeróbicos, <b>ejercicios en circuito y técnicas de relajación</b> para la práctica de las</li> </ul>

<p><b>Movimiento Formativo, Artístico y Expresivo</b></p>	<p>actividades físicas y la utilización adecuada del tiempo libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar y presentar <b>series gimnásticas</b>, utilizando diversos implementos deportivos sencillos (aros de ula-ula, cuerdas, bastones, pañuelos, globos, pelotas) y diferentes ritmos musicales.</li> <li>- Combinar <b>diferentes movimientos</b> de las series gimnásticas para desarrollar capacidades físicas (fuerza, velocidad, coordinación y agilidad), utilizando variedad de elementos e implementos deportivos.</li> <li>- Diseñar y organizar <b>pequeñas coreografías</b> con los pasos básicos del baile latinoamericano, de la danza y del baile moderno.</li> <li>- Crear <b>series sencillas de ejercicios</b> en diferentes aparatos: cajonetas, trampolín, caballete, barra fija, barras paralelas, viga de equilibrio o similares.</li> <li>- Conocer <b>normas de prevención y primeros auxilios</b> para asistir en posibles accidentes.</li> <li>- Practicar <b>hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento</b> para aplicarlos en su vida personal.</li> <li>- Aceptar y respetar <b>los cambios que se generan en la adolescencia</b> a fin de mejorar la convivencia estudiantil.</li> <li>- Realizar diferentes <b>tipos de competencias</b> de orientación: cross country y competencia por puntos a ganar.</li> </ul>
---	--

**Cuadro No. 4:** Planificación por Bloques Curriculares de Noveno Año de EGB  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Planificación por Bloques Curriculares de Decimo Año de EGB**

**EJE CURRICULAR INTEGRAL**

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

## EJES DEL APRENDIZAJE

Habilidades motrices básicas y específicas.

Bloque Curricular de Educación Física	Destrezas con Criterios de Desempeño
<b>Movimientos Naturales</b>	<p><b>Pruebas de pista</b> -Describir, aplicar y demostrar los <b>procedimientos tácticos y reglamentarios</b> para ejecutar las pruebas de pista en diferentes competencias en clase.</p> <p><b>Pruebas de campo</b> -Describir, aplicar y demostrar los <b>procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios</b> para ejecutar salto y lanzamientos en diferentes competencias en clase.</p> <p>- Comprender y practicar las <b>técnicas natatorias</b> del estilo mariposa y ejecutar juegos en el agua.</p> <p>- Experimentar <b>diversas técnicas</b> para las zambullidas y los clavados desde diferentes alturas.</p> <p>- Utilizar adecuadamente los <b>fundamentos básicos</b> de la defensa personal de diferentes disciplinas: lucha, entre otros.</p>
<b>Juegos</b>	<p>-Demostrar y aplicar los <b>fundamentos técnicos y tácticos</b> de los deportes sugeridos: baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol.</p> <p>- Intervenir en la <b>práctica de juegos deportivos</b>, organizando y ejecutando competencias, en forma individual y grupal, aplicando reglas y fundamentos técnicos.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar en <b>juegos grupales</b>, demostrando respeto a sus compañeros y aceptación de las diferencias individuales.</li> <li>- Aplicar las reglas de los <b>juegos nacionales</b> de vóley y pelotón nacional, participando en pequeñas competencias.</li> </ul>
<p><b>Movimiento</b> <b>Formativo,</b> <b>Artístico</b> y <b>Expresivo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combinar y desarrollar <b>las capacidades físicas (fuerza, velocidad, coordinación y agilidad)</b> para ejecutar diferentes movimientos en las series gimnásticas, utilizando variedad de implementos deportivos.</li> <li>- Estructurar y demostrar <b>series de ejercicios a manos libres</b> que combinen saltos, lanzamientos, carreras, equilibrios y coordinación.</li> <li>- Implementar <b>coreografías</b> con los pasos básicos del baile y la danza.</li> <li>- Ejecutar <b>series de ejercicios</b> en diferentes aparatos gimnásticos.</li> <li>- Practicar <b>hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento</b> para aplicarlos en su vida personal.</li> <li>- Elaborar y llevar a la práctica un recorrido por el campo, <b>rastreando, reflexionando y analizando</b> los aspectos del recorrido y respetando su diseño.</li> </ul>

**Cuadro No. 5:** Planificación Curricular por Bloques de Decimo Año de EGB  
**Elaborado por:** Diego Orozco

### ¿Por qué es importante Planificar?

Parecería una verdad indiscutible, pero debe quedar claro que la planificación es un momento fundamental del proceso pedagógico de aula. No es posible imaginar que un ingeniero o arquitecto construya un proyecto sin un plan detallado de acciones. De igual forma, cuando queremos generar conocimientos significativos

en los estudiantes, se debe organizar claramente todos los pasos por seguir para asegurar el éxito.

La tarea docente está marcada por imprevistos. Muchas veces el ánimo de los estudiantes, algún evento externo o alguna noticia deben motivar la reformulación de la práctica cotidiana. Precisamente para tener la flexibilidad necesaria, se requiere que el plan de acción sea claro y proactivo.

La planificación permite organizar y conducir los procesos de aprendizaje necesarios para la consecución de los objetivos educativos.

Muchas veces se han visto el proceso y los instrumentos de planificación únicamente como un requisito exigido por las autoridades, pero la idea es que el docente interiorice que este recurso le ayudará a organizar su trabajo y ganar tiempo.

Además, la planificación didáctica permite reflexionar y tomar decisiones oportunas, tener claro qué necesidades de aprendizaje tienen los estudiantes, qué se debe llevar al aula y cómo se pueden organizar las estrategias metodológicas, proyectos y procesos para que el aprendizaje sea adquirido por todos, y de esta manera dar atención a la diversidad de estudiantes.

Otro punto importante de la planificación didáctica es la preparación del ambiente de aprendizaje que permite que los docentes diseñen situaciones en que las interacciones de los estudiantes surjan espontáneamente y el aprendizaje colaborativo pueda darse de mejor manera. Asimismo, se establece que una buena planificación:

-Evita la improvisación y reduce la incertidumbre (de esta manera docentes y estudiantes saben qué esperar de cada clase).

- Unifica criterios a favor de una mayor coherencia en los esfuerzos del trabajo docente dentro de las instituciones.
- Garantiza el uso eficiente del tiempo.
- Coordina la participación de todos los actores involucrados dentro del proceso educativo.
- Combina diferentes estrategias didácticas centradas en la cotidianidad (actividades grupales, enseñanza de casos, enseñanza basada en problemas, debates, proyectos) para que el estudiante establezca conexiones que le den sentido a su aprendizaje.

Considere que la Educación Física está orientada fundamentalmente al desarrollo integral del educando mediante el movimiento, la comparación individual y social y el disfrute o satisfacción de y en las acciones.

Esta concepción le permitirá al docente utilizar, en la planificación, los diferentes métodos didácticos para ser aplicados en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Para alcanzar el éxito en el logro de destrezas y cumplimiento de objetivos, se recomienda aplicar los métodos directo, indirecto y mixto, así como algunos principios didácticos, tales como el cambio de perspectiva, la variación, la participación, la diferenciación y la interrelación docente-estudiante en los momentos más adecuados, y cuando el docente lo considere oportuno.

No hay que olvidar que los principios metodológicos (tales como aprender en familias de movimientos, de la experiencia propia al desarrollo creativo, de lo fácil a lo difícil, de la actividad individual a la de grupos, del conocimiento y juego de reglas sencillas al conocimiento y juego de reglas complejas, del natural al construido) se constituyen en una base de experiencias que el docente debe aplicar en el tratamiento de los diferentes contenidos que se dan en la Educación Física.

Las siguientes recomendaciones metodológicas generales le servirán para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, de programación y planificación de aula, y del encuentro con los escolares. **Ministerio de Educación y Cultura, (1997)**

- El éxito para el desarrollo de la Educación Física depende de la **actitud del docente**, del nivel de confianza que despierte en los estudiantes, de la calidad y fluidez de su comunicación.

- Es indispensable **democratizar** el tratamiento del área mediante la participación activa de los educandos en los procesos de planificación, ejecución y evaluación.

- Los conocimientos, las destrezas y las actividades de la Educación Física deben tener **íntima relación** con las demás áreas.

- Es necesario llegar a un compromiso real con los educandos, para que los aprendizajes y experiencias alcanzados en la Educación General Básica se **perfeccionen en el tiempo libre y se compartan en la comunidad**.

- Es importante estimular la **socialización** de los estudiantes mediante el trabajo en parejas y grupos, o mezclándolos con aquellos que demuestran mejores capacidades y aptitudes.

- La **evaluación** de la Educación Física será permanente (de modo cuantitativo y cualitativo), y se sustentará en principios de comprensión, razonamiento y juicio crítico de los actores educativos, de acuerdo a las sugerencias planteadas (indicadores esenciales)

- Es preciso relacionar **teoría y práctica** en todos los contenidos y desarrollo de destrezas con criterios de desempeño.

- La **integración** de los conocimientos del área con actividades educativas, deportivas y recreativas favorecen la valoración e intencionalidad de la Educación Física.
- Los **objetivos** del área deben estar relacionados con las destrezas con criterios de desempeño, conocimientos, estrategias metodológicas y evaluación.
- Proponer **actividades extracurriculares**.

### ¿Qué elementos debe tener una planificación?

La planificación debe iniciar con una reflexión sobre cuáles son las capacidades y limitaciones de los estudiantes, sus experiencias, intereses y necesidades, la matemática portratary su estructuralógica (seleccionar, secuenciar y jerarquizar), los recursos, cuáles es el propósito del tema y cómo se lo abordará.

### Elementos esenciales para elaborar la planificación didáctica:

La planificación didáctica no debe ceñirse a un formato único; sin embargo, es necesario que se oriente a la consecución de los objetivos desde los mínimos planteados por el currículo y desde las políticas institucionales. Por lo tanto, debe tomarse en cuenta los siguientes elementos, en el orden que la institución o el docente crea convenientes:

- **Datos informativos:** contiene aspectos como área, año lectivo, año de Educación General Básica o Bachillerato, título, tiempo de duración, fecha de inicio y de finalización, entre otros.
- **Objetivos educativos específicos:** son propuestos por el docente y buscan contextualizar la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato; estos objetivos se desagregan de los objetivos educativos del año.

- **Destrezas con criterios de desempeño:** su importancia en la planificación estriba en que contienen el *saber hacer*, los conocimientos asociados y el nivel de profundidad.

- **Estrategias metodológicas:** están relacionadas con las actividades del docente, de los estudiantes y con los procesos de evaluación. Deben guardar relación con los componentes curriculares anteriormente mencionados.

- **Indicadores esenciales de evaluación:** planteados en la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica y Bachillerato, que deben ser cumplidos por todos los estudiantes del país al finalizar un año escolar.

Estos indicadores se evidenciarán en actividades de evaluación que permitan recabar y validar los aprendizajes con registros concretos.

- **Recursos:** son los elementos necesarios para llevar a cabo la planificación. Es importante que los recursos por utilizar se detallen; no es suficiente con incluir generalidades como “lecturas”, sino que es preciso identificar el texto y su bibliografía. Esto permitirá analizar los recursos con anterioridad y asegurarse de su pertinencia para que el logro de destrezas con criterios de desempeño esté garantizado. Además, cuando corresponda, los recursos deberán estar contenidos en un archivo, como respaldo.

- **Bibliografía:** se incluirán todos los recursos bibliográficos utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, los materiales bibliográficos y de Internet que emplearán tanto los estudiantes como los docentes. Es importante generar en el país una cultura de respeto por los derechos de propiedad intelectual. Es cierto que los recursos bibliográficos son muy variados, dependiendo del contexto socio-geográfico de la institución; sin embargo, se sugiere incluir una bibliografía, aunque esta sea mínima.

Es necesario que los docentes seleccionen los indicadores esenciales de evaluación y los relacionen con las destrezas con criterios de desempeño y las estrategias de enseñanza-aprendizaje pertinentes con la situación didáctica que va a ser planificada, considerando la atención a las diversidades.

El docente buscará integrar los conocimientos de su planificación con los de otras áreas cuando sea pertinente y sin forzar o crear relaciones interdisciplinarias inexistentes.

### **¿Cómo verificar que la planificación se va cumpliendo?**

El éxito de una planificación es que sea flexible y se adapte a cambios permanentes según la situación lo requiera. Para comprobar si la planificación planteada se cumple, se debe monitorear constantemente, verificar, replantear y ajustar todos los elementos, de tal forma que los estudiantes alcancen el dominio de las diferentes destrezas con criterios de desempeño. El docente debe, por tanto, estar abierto a realizar los ajustes necesarios, de cara a planificaciones posteriores, para lo que puede agregar un apartado de observaciones. **Curriculum de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato, (2012)**

## **2.5.- HIPOTESIS**

Las actividades Extracurriculares deportivo-recreativas influyen positivamente en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la ‘‘Unidad Educativa Baños’’, en la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua.

## **2.6.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable Independiente:** Actividades Extracurriculares deportivo-recreativas.

**Variable Dependiente:** Aprendizaje de la Cultura Física

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1.- ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El problema de la presente investigación se basará en un enfoque predominante es de carácter cualicuantitativo; hace referencia a las cualidades con respecto a las cantidades dadas en un determinado momento los cuales son métodos establecidos para estudiar de manera científica una muestra reducida de los objetos investigados.

Es cuantitativo, debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las encuestas realizadas.

Es cualitativo, porque va a valorar cómo influyen Las actividades Extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes.

#### **3.2.- MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN**

Dentro de la modalidad básica de la investigación hemos tomado en cuenta las siguientes:

**De campo:** El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a hipótesis planteada.

**Bibliográfica:** El presente trabajo es bibliográfico documental y lincográfico, debido a que se permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías, criterios y temas referentes a cómo afecta la falta de preparación física en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes. Se utilizó la consulta bibliográfica porque se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet.

### **3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

- La presente investigación realizó estudio de tipo **descriptivo**, pues la identificación de información bibliográfica ayudó a escoger el problema a investigarse, puesto que se detalla características importantes del problema en estudio, en lo que respecta a su origen y desarrollo.

-Luego desarrollamos la investigación **explorativa** puesto que incursionamos en un territorio desconocido y se emprendió este tipo de investigación ya que no se conocía el tema por investigar y esto nos impide sacar las más provisionales conclusiones sobre qué aspectos son relevantes y cuáles no.

- Realizamos la investigación **correlacional**, para medir el grado de relación existente entre las variables y finalmente se aplica la investigación explicativa, la misma que permitirá determinar estadísticamente la variación y relación de una o más variables.

### **3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA**

La investigación se realiza con una población de 75 estudiantes del Ciclo Básico 2 Autoridades institucionales y 2 profesores del Área de Cultura Física de la “Unidad Educativa Baños” dando una población de 79 encuestados, con las cuales se trabajará para realizar la investigación, como la población es menor a 100 no se requiere aplicar ninguna fórmula.

<b>POBLACION</b>	<b>MUESTRA</b>	<b>TOTAL</b>
<b>RECTOR Y VICERRECTOR</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>PROFESORES</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ESTUDIANTES DE 8vo AÑO</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>ESTUDIANTES DE 9no AÑO</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>ESTUDIANTES DE 10mo AÑO</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>TOTAL</b>		<b>79</b>

**Cuadro No. 6:** Cuadro de población y muestra  
**Elaborado por:** Diego Orozco



		<b>Tiempo Libre</b>	<p>¿Aprovecha usted su tiempo libre en la realización de actividades lúdicas que permiten el desarrollo de habilidades y destrezas? Si ( ) No ( )</p> <p>¿Cree usted que el aprovechamiento escolar y el desempeño cognitivo se pueden desarrollar con la ayuda de las Actividades extracurriculares? Si ( ) No ( )</p>	
--	--	---------------------	---	--

**Cuadro No. 7:** Variable Independiente-Actividades Extracurriculares

**Elaborado por:** Diego Orozco



		<b>Desarrollo</b>	<p><b>desarrollo de las habilidades deportivas?</b> Si ( ) No ( )</p> <p><b>¿Considera usted que una clase planificada despierta el interés de los estudiantes y asegura el aprendizaje?</b> Si ( ) No ( )</p> <p><b>¿Cree usted que con la práctica de la Actividad Fisca se favorece al desarrollo de la creatividad y mejoramos nuestro estilo de vida?</b> Si ( ) No ( )</p>	
--	--	-------------------	--	--

**Cuadro No. 8:** Variable Dependiente-Aprendizaje de la Cultura Física  
**Elaborado por:** Diego Orozco

### 3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Es importante destacar que los métodos de recolección de datos, se puede definir como: al medio a través del cual el investigador se relaciona con los participantes para obtener la información necesaria que le permita lograr los objetivos de la investigación.

Para recolectar información sobre este tema los estudiantes son autores directos de la investigación a quienes se motivara para que cooperen, los mismos que nos proporcionarán información necesaria, respuestas sencillas y verdaderas.

**La encuesta:** Este método consiste en obtener información de los sujetos de estudio, proporcionada por ellos mismos, sobre opiniones, actitudes o sugerencias.

<b>PREGUNTAS</b>	<b>EXPLICACION</b>
<b>1. ¿Para qué?</b>	Para alcanzar los objetivos de la investigación
<b>2. ¿A qué personas está dirigido?</b>	Profesores y estudiantes
<b>3. ¿Sobre qué aspectos?</b>	Las actividades Extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la "Unidad Educativa Baños", de la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua durante el año lectivo 2014-2015
<b>4. ¿Quién investiga?</b>	Investigador: Diego Orozco
<b>5. ¿Cuándo?</b>	Año Lectivo 2014-2015
<b>6. ¿Lugar de recolección de la información?</b>	Cantón Baños – "Unidad Educativa Baños"
<b>7. ¿Cuántas veces?</b>	Las veces necesarias
<b>8. ¿Cuántos encuestados?</b>	2 Autoridades, 2 profesores y 75 estudiantes

<b>9. ¿Qué técnicas de recolección?</b>	Encuestas
<b>10. ¿Con que?</b>	Cuestionarios
<b>11. ¿En qué situación?</b>	En la ‘‘Unidad Educativa Baños’’ por que existió la colaboración de los involucrados

**Cuadro No. 9:**Plan de recolección de la información  
**Elaborado por:** Diego Orozco

### **3.7 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Cuando haya terminado de usar los métodos y herramientas seleccionados para su estudio, tendrá información almacenada. Este capítulo trata sobre los procesos que permiten analizar la información recopilada; verificar su confiabilidad; interpretar y comprender los resultados; y presentar y usar los resultados. Una vez recolectados los datos es necesario organizarlos, clasificarlos y resumirlos adecuadamente, de manera tal que posibilite un mejor análisis de la información obtenida.

-Se revisó y se analizó la investigación recogida, es decir se incrementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

-Se tabularon los cuadros según las variables y la hipótesis que se propuso y se representó gráficamente.

-Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

-Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

-Se comprobó y se verificó la hipótesis.

-Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1.- Encuestas realizadas a las Autoridades Institucionales y Docentes del Área de Cultura Física de la “Unidad Educativa Baños”.

**Tema:** Actividades extracurriculares deportivo - recreativas

**Objetivo:** Conocer el criterio de las Autoridades y Docentes sobre las actividades extracurriculares deportivo – recreativas.

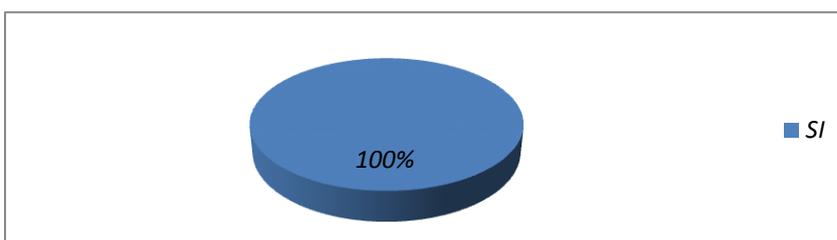
**Pregunta No. 1:** ¿Considera usted que es importante la práctica de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas?

Cuadro No. 10: Importancia de la práctica de Actividades Extracurriculares

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Diego Orozco



**Gráfico No. 8:** Importancia de la práctica de Actividades Extracurriculares

**Elaborado por:** Diego Orozco

#### Análisis

Según la pregunta No. 1, el 100% de los docentes considera que es importante practicar Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas

**Interpretación:** Se puede interpretar que la mayoría de los docentes considera importante el realizar Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas, lo que indica claramente la acogida que éstas tienen entre los docentes de la institución.

**Pregunta No. 2: ¿Cree usted que dentro de las actividades extracurriculares deportivo-recreativas que realiza se puede desarrollar habilidades en el deporte?**

Cuadro No. 11: Actividades extracurriculares y desarrollo de habilidades

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Diego Orozco

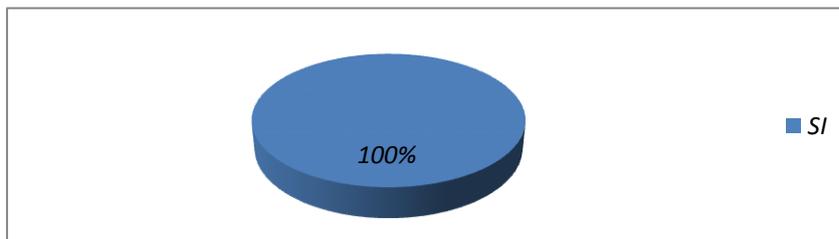


Gráfico No. 9: Actividades extracurriculares y desarrollo de habilidades

Elaborado por: Diego Orozco

### Análisis

Según la pregunta No. 2, el 100% de los docentes cree que dentro de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas se puede desarrollar habilidades en el deporte

### Interpretación

Se puede interpretar que la mayoría de los docentes creen que los estudiantes al realizar las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas desarrollaran algunas habilidades en variados deportes.

**Pregunta No. 3:¿Considera usted que la ansiedad y el estrés se puede prevenir con la práctica de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas?**

Cuadro No. 12: Prevención de la ansiedad con Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Diego Orozco

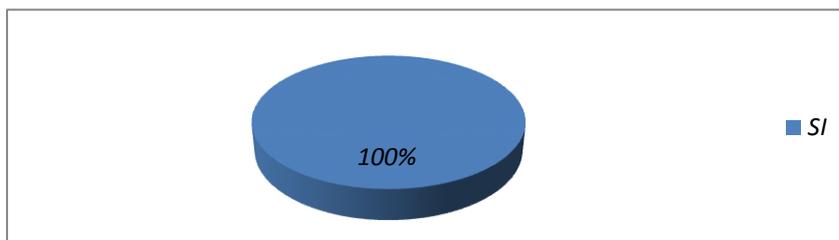


Gráfico No. 10:Prevención de ansiedad con Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas

Elaborado por: Diego Orozco

### Análisis

Según la pregunta No. 3, el 100% de los docentes considera que la ansiedad y el estrés se pueden prevenir con la práctica de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas

### Interpretación

Se puede interpretar que la mayoría de los docentes considera que la ansiedad y el estrés se previenen con la práctica de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas.

**Pregunta No. 4:¿Aprovecha usted su tiempo libre en la realización de actividades lúdicas que permiten el desarrollo de habilidades y destrezas?**

Cuadro No. 13: Aprovechar el tiempo libre en la realización de actividades lúdicas

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Diego Orozco

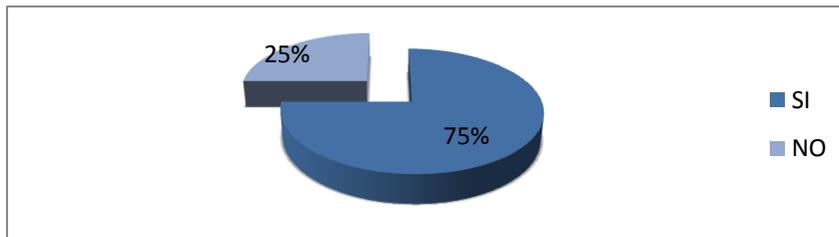


Gráfico No. 11: Aprovechar el tiempo libre en la realización de actividades lúdicas

Elaborado por: Diego Orozco

### Análisis

Según la pregunta No. 4, el 75% de los docentes realiza algún tipo de actividad lúdica que les permite el desarrollo de habilidades y destrezas mientras que el 25% respondió que no realiza ningún tipo de actividad lúdica

### Interpretación

Se puede interpretar que la mayoría de los docentes en su tiempo libre realiza algún tipo de actividad lúdica con el fin de desarrollar habilidades y destrezas o para mantener las mismas siendo el objetivo el óptimo desenvolvimiento en la enseñanza a los estudiantes.

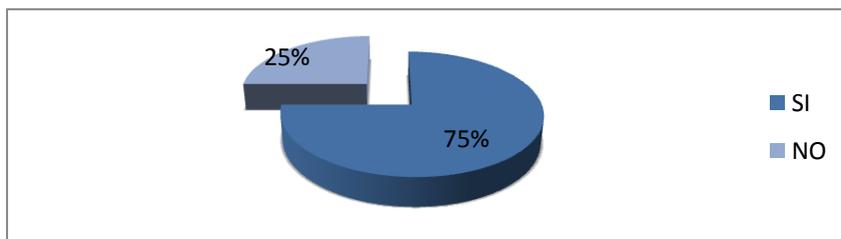
**Pregunta No. 5: ¿Cree usted que el aprovechamiento escolar y el desempeño cognitivo se pueden desarrollar con la ayuda de las Actividades extracurriculares?**

Cuadro No. 14: Desarrollo del aprovechamiento escolar

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Desarrollo del aprovechamiento escolar

**Elaborado por:** Diego Orozco



**Gráfico No. 12:** Desarrollo del aprovechamiento escolar

**Elaborado por:** Diego Orozco

### **Análisis**

Según la pregunta No. 5, el 75% de los docentes considera que se pueden desarrollar el desempeño cognitivo y el aprovechamiento escolar con la práctica de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas, mientras el 25% respondió que no serviría.

### **Interpretación**

Se puede interpretar que la mayoría de los docentes considera de gran ayuda al estudiante el practicar Actividades Extracurriculares por que se desarrolla el desempeño cognitivo y el aprovechamiento escolar.

**Tema:** Aprendizaje de la Cultura Física

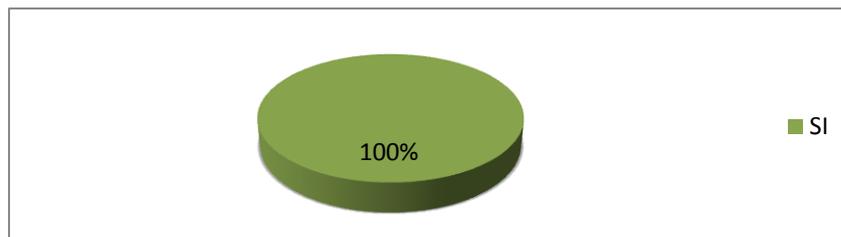
**Pregunta No. 6:** ¿Considera usted que una metodología eficiente garantiza el proceso de aprendizaje?

Cuadro No. 15: Metodología eficiente en el proceso de aprendizaje

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes

**Elaborado por:** Diego Orozco



**Gráfico No. 13:** Metodología eficiente en el proceso de aprendizaje

**Elaborado por:** Diego Orozco

### **Análisis**

Según la pregunta No. 6, el 100% de los docentes considera que una metodología eficiente garantiza el proceso de aprendizaje

### **Interpretación**

Se puede interpretar que la mayoría de los docentes considera que una metodología eficiente garantiza el aprendizaje de la Cultura Física por parte de los estudiantes.

**Pregunta No. 7: ¿Considera usted conveniente que para un mejor aprendizaje de la Cultura Física el profesor realice y explique los ejercicios siguiendo su debido orden?**

Cuadro No. 16: Orden a realizar para la comprensión de una clase de Cultura Física

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Diego Orozco

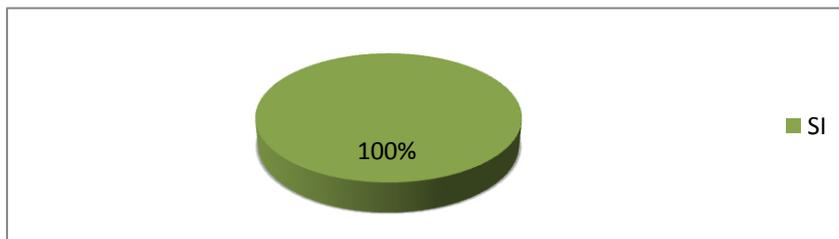


Gráfico No. 14: Orden a realizar para la comprensión de una clase de Cultura Física

Elaborado por: Diego Orozco

### Análisis

Según la pregunta No. 7, el 100% de los docentes cree que para la fácil comprensión de una clase de Cultura Física debe haber un orden en los ejercicios que se realiza.

### Interpretación

Se puede interpretar que la mayoría de los docentes cree que el estudiante asimila más la enseñanza cuando se realiza un debido orden en una clase de Cultura Física.

**Pregunta No. 8:¿Considera usted que la práctica de los Fundamentos Técnicos y Tácticos influye en el desarrollo de habilidades deportivas?**

Cuadro No. 17: Fundamentos Técnicos y Tácticos en el desarrollo de habilidades.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Diego Orozco

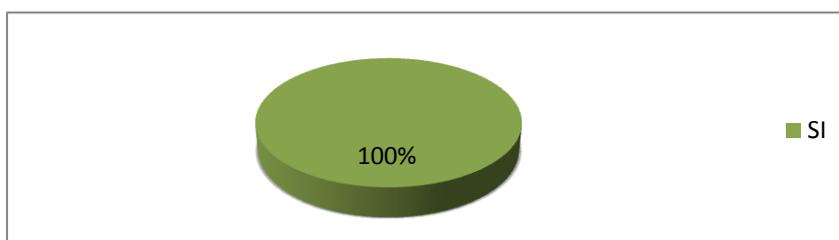


Gráfico No. 15: Fundamentos Técnicos y Tácticos en el desarrollo de habilidades.

Elaborado por: Diego Orozco

### Análisis

Según la pregunta No. 8, el 100% de los docentes considera que la práctica de los Fundamentos Técnicos y Tácticos influye en el desarrollo de las habilidades deportivas

### Interpretación

Se puede interpretar la respuesta de esta pregunta en la forma que los docentes consideran que la práctica continua de los Fundamentos Técnicos y Tácticos ayuda al desarrollo de habilidades en el deporte y a que no se pierda las destrezas en lo aprendido.

**Pregunta No. 9:¿Considera usted que una clase planificada despierta el interés de los estudiantes y asegura el aprendizaje?**

Cuadro No. 18: Clase planificada e interés de los estudiantes.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Diego Orozco

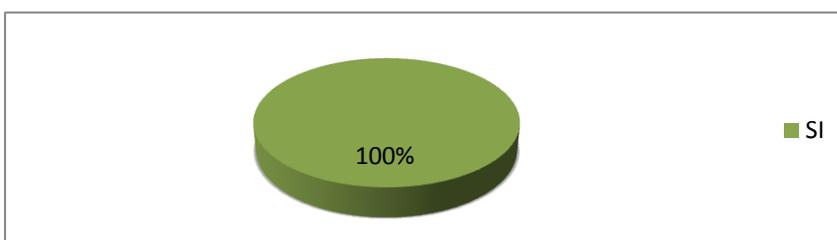


Gráfico No. 16: Clase planificada e interés de los estudiantes.

Elaborado por: Diego Orozco

### Análisis

Según la pregunta No. 9, el 100% de los docentes considera que una clase debidamente planificada despierta el interés de los estudiantes y asegura el aprendizaje de la Cultura Física.

### Interpretación

El porcentaje total de docentes encuestados sugiere que una clase planificada despierta el interés y la atracción hacia la materia por parte del estudiante asegurando el aprendizaje.

**Pregunta No. 10: ¿Cree usted que con la práctica de la Actividad Física se favorece al desempeño de la creatividad y mejoramos nuestro estilo de vida?**

Cuadro No. 19: Practica de la Actividad física y desarrollo de la creatividad

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Diego Orozco

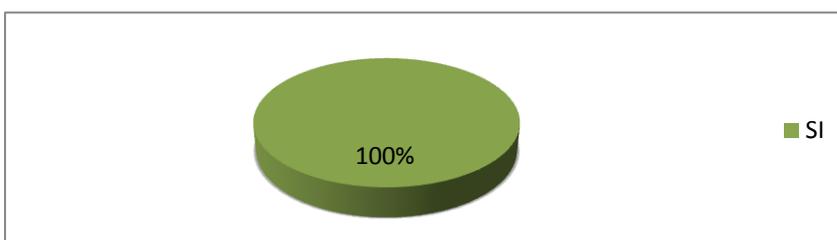


Gráfico No. 17: Practica de la Actividad física y desarrollo de la creatividad.

Elaborado por: Diego Orozco

### Análisis

Según la pregunta No. 10, el 100% de los docentes cree que con la práctica de la Actividad Física se favorece el desarrollo de la creatividad y mejoramos nuestro estilo de vida.

### Interpretación

Este resultado se interpreta en la manera que el docente cree que la constante actividad física ayuda al desarrollo de la creatividad y mejoramos nuestro estilo de vida.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### 4.2.- Encuestas realizadas a los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”.

**Tema:** Actividades extracurriculares deportivo - recreativas

**Objetivo:** Conocer el criterio de los estudiantes sobre las actividades extracurriculares deportivo – recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física.

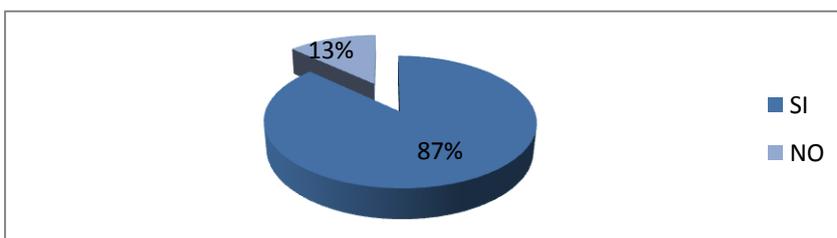
**Pregunta No. 1:** ¿Considera usted que es importante la práctica de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas?

Cuadro No. 20: Importancia de la práctica de Actividades Extracurriculares

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	65	87%
NO	10	13%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los estudiantes

**Elaborado por:** Diego Orozco



**Gráfico No. 18:** Importancia de la práctica de Actividades Extracurriculares

**Elaborado por:** Diego Orozco

### Análisis

Según la pregunta No. 1, el 87% de los estudiantes considera que es importante practicar Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas mientras que un 13% considera que no es importante.

### Interpretación

Se puede interpretar que la mayoría de los estudiantes considera importante el realizar Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas, lo que indica claramente la acogida que éstas tienen entre el personal estudiantil de la institución.

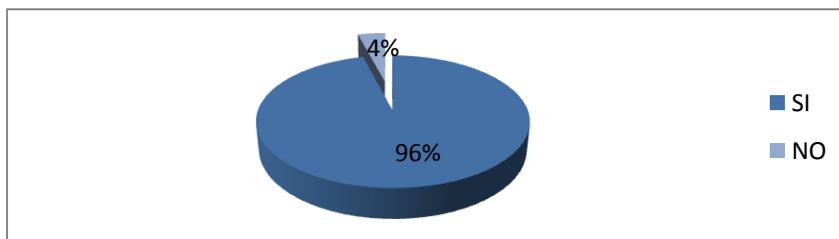
**Pregunta No. 2: ¿Cree usted que dentro de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas que realiza se puede desarrollar habilidades en el deporte?**

Cuadro No. 21: Actividades Extracurriculares y desarrollo de habilidades

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	72	96%
NO	3	4%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los estudiantes

**Elaborado por:** Diego Orozco



**Gráfico No. 19:** Actividades Extracurriculares y desarrollo de habilidades

**Elaborado por:** Diego Orozco

### **Análisis**

Según la pregunta No. 2, el 96% de los estudiantes considera que dentro de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas que realizan se pueden desarrollar habilidades deportivas y un 4% por ciento considera que no se desarrollan ningún tipo de habilidades.

### **Interpretación**

Se puede interpretar que la mayoría de los estudiantes considera que al practicar Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas desarrollara habilidades en el deporte que más le interesa o por el que más siente afición.

**Pregunta No. 3: ¿Considera usted que la recreación es un componente de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas?**

Cuadro No. 22: Recreación componente de Actividades Extracurriculares.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	63	84%
NO	12	16%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Diego Orozco

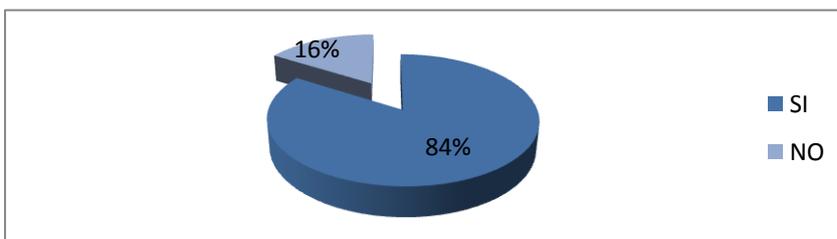


Gráfico No. 20: Recreación componente de Actividades Extracurriculares.

Elaborado por: Diego Orozco

**Análisis**

Según la pregunta No. 3, el 84% de los estudiantes considera que la recreación es un componente de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas y un 16% por ciento considera que no se agrega la recreación a las Actividades Extracurriculares que realizan

**Interpretación**

Se puede interpretar que la mayoría de los estudiantes considera que la recreación se incluye en las Actividades Extracurriculares que ellos realizan siendo esto un factor motivante para que realicen las actividades deportivas y apliquen el interés necesario en el aprendizaje de la Cultura Física

**Pregunta No. 4: ¿Aprovecha usted su tiempo libre en la realización de Actividades Lúdicas que permiten el desarrollo de habilidades y destrezas?**

Cuadro No. 23: Aprovecha el tiempo en la realización de Actividades Lúdicas.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	82%
NO	14	18%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Diego Orozco

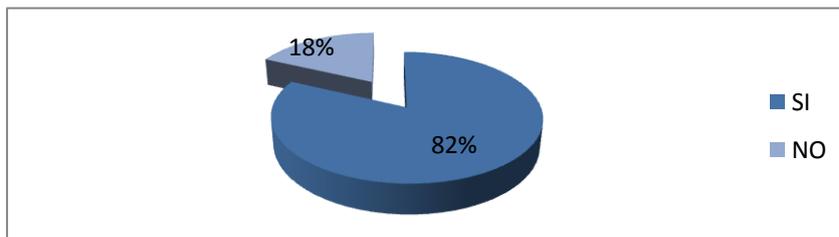


Gráfico No. 21: Aprovecha el tiempo en la realización de Actividades Lúdicas.

Elaborado por: Diego Orozco

**Análisis**

Según la pregunta No. 4, el 82% de los estudiantes aprovecha su tiempo libre en la realización de Actividades Lúdicas que permiten el desarrollo de habilidades y destrezas mientras que un 18% de estudiantes no realiza ninguna actividad lúdica en su tiempo libre.

**Interpretación**

Se puede interpretar que la mayoría de los estudiantes encuestados realizan Actividades Lúdicas en su tiempo libre o en recreos con el fin de desarrollar habilidades y destrezas.

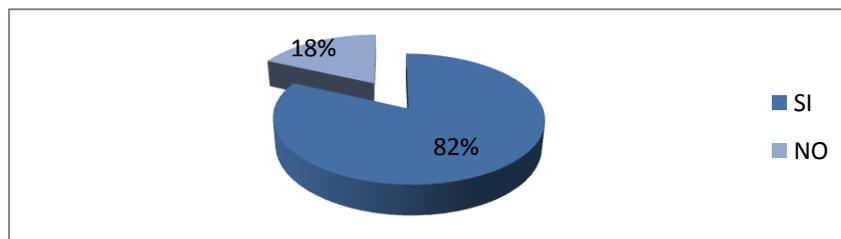
**Pregunta No. 5: ¿Cree usted que el aprovechamiento escolar y el desempeño cognitivo se pueden mejorar con la ayuda de las Actividades extracurriculares?**

Cuadro No. 24: Aprovechamiento escolar y Actividades extracurriculares.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	82%
NO	14	18%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los estudiantes

**Elaborado por:** Diego Orozco



**Gráfico No. 22:** Aprovechamiento escolar y Actividades Extracurriculares.

**Elaborado por:** Diego Orozco

### **Análisis**

Según la pregunta No. 5, el 82% de los estudiantes considera que el aprovechamiento escolar y el desempeño cognitivo se puede mejorar con la práctica de Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas mientras que un 18% de estudiantes considera que no es necesaria la práctica de las Actividades Extracurriculares para mejorar estos aspectos.

### **Interpretación**

Este resultado se interpreta como una sugerencia del estudiante que serviría la realización de Actividades Extracurriculares deportivo-recreativas por que mejoraría el aprovechamiento escolar y el desempeño cognitivo.

**Tema:** Aprendizaje de la Cultura Física

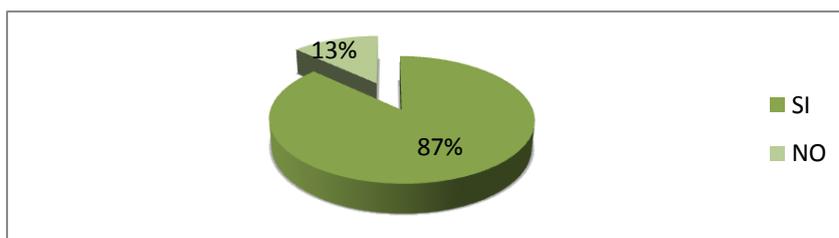
**Pregunta No. 6:** ¿Considera usted que una metodología eficiente garantiza el proceso de aprendizaje?

Cuadro No. 25: Metodología eficiente en el proceso de aprendizaje

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	65	87%
NO	10	13%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los estudiantes

**Elaborado por:** Diego Orozco



**Gráfico No. 23:** Metodología eficiente en el proceso de aprendizaje

**Elaborado por:** Diego Orozco

### **Análisis**

Según la pregunta No. 6, el 87% de los estudiantes considera que una metodología eficiente garantiza el proceso de aprendizaje mientras que un 13% piensa que no es necesaria una metodología eficiente para garantizar el proceso de aprendizaje.

### **Interpretación**

Se puede interpretar que la mayoría de los estudiantes considera que una metodología eficiente garantiza el aprendizaje de la Cultura Física.

**Pregunta No. 7: ¿Cree usted conveniente que para un mejor aprendizaje de la Cultura Física el profesor realice y explique los ejercicios siguiendo su debido orden?**

Cuadro No. 26: Orden para la fácil comprensión de una clase de Cultura Física

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	67	90%
NO	8	10%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Diego Orozco

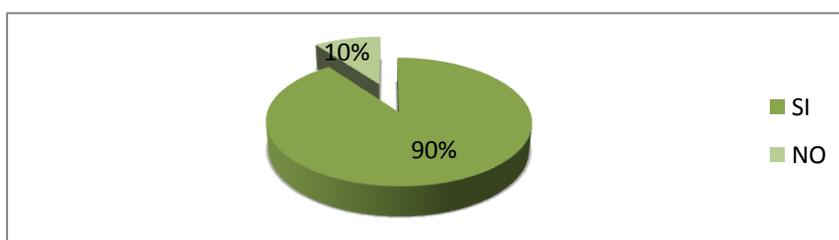


Gráfico No. 24: Orden para la fácil comprensión de una clase de Cultura Física

Elaborado por: Diego Orozco

### Análisis

Según la pregunta No. 7, el 90% de los estudiantes cree que para la fácil comprensión de una clase de Cultura Física debe haber un orden en los ejercicios que se realiza mientras un 10% no lo considera necesario

### Interpretación

Se puede interpretar que la mayoría de los estudiantes cree que el docente debe realizar un debido orden de la explicación de los ejercicios en una clase de Cultura Física.

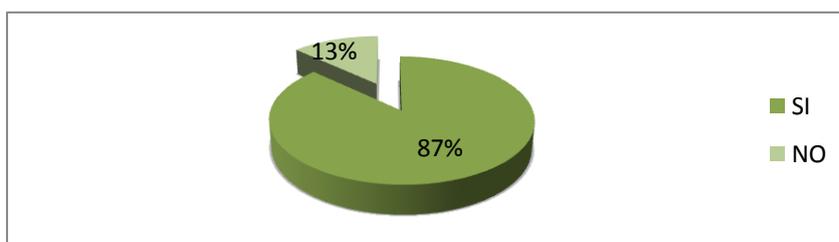
**Pregunta No. 8: ¿Considera usted que la práctica de los Fundamentos Técnicos y Tácticos influye en el desarrollo de las habilidades deportivas?**

Cuadro No. 27: Fundamentos Técnicos y Tácticos en el desarrollo de habilidades

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	65	87%
NO	10	13%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los estudiantes

**Elaborado por:** Diego Orozco



**Gráfico No. 25:** Fundamentos Técnicos y Tácticos en el desarrollo de habilidades

**Elaborado por:** Diego Orozco

### **Análisis**

Según la pregunta No. 8, el 87% de los estudiantes considera que la práctica de los Fundamentos Técnicos y Tácticos influye en el desarrollo de habilidades deportivas mientras que un 13% considera que no es necesario practicar los Fundamentos Técnicos y Tácticos para desarrollar habilidades y destrezas.

### **Interpretación**

Se puede interpretar que la mayoría de los estudiantes considera el practicar los Fundamentos Técnicos y Tácticos de diferentes disciplinas deportivas para desarrollar habilidades y destrezas y facilitar a su vez el aprendizaje de la Cultura Física.

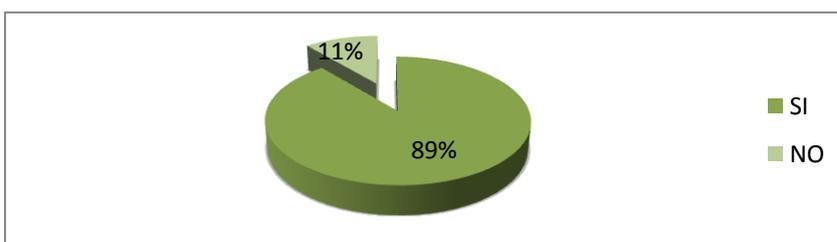
**Pregunta No. 9: ¿Considera usted que una clase planificada despierta el interés de los estudiantes y asegura el aprendizaje?**

Cuadro No. 28: Clase planificada despierta el interés de los estudiantes.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	67	89%
NO	8	1%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los estudiantes

**Elaborado por:** Diego Orozco



**Gráfico No. 26:** Clase planificada despierta el interés de los estudiantes.

**Elaborado por:** Diego Orozco

### **Análisis**

Según la pregunta No. 9, el 89% de los estudiantes considera que una clase planificada despierta el interés y asegura el aprendizaje de la materia de Cultura Física, mientras que un 11% considera que no es necesaria una clase planificada para despertar el interés y asegurar el aprendizaje.

### **Interpretación**

Se puede interpretar que la mayoría de los estudiantes considera que una clase planificada despierta el debido interés y curiosidad además de provocar el empeño por aprender y asegura el aprendizaje de la Cultura Física.

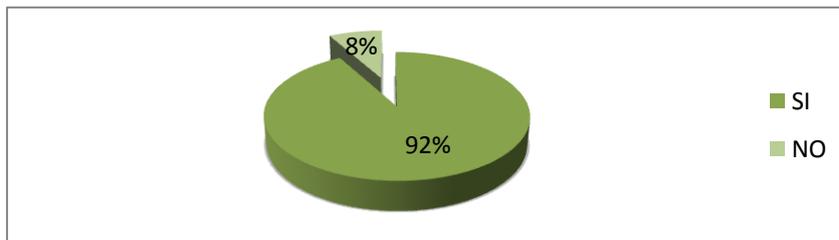
**Pregunta No. 10: ¿Cree usted que con la práctica de la Actividad Física se favorece un a conservar un estilo saludable de vida?**

Cuadro No. 29: Actividad Física en el estilo de vida.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	69	92%
NO	6	8%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los estudiantes

**Elaborado por:** Diego Orozco



**Gráfico No. 27:** Actividad Física en el estilo de vida.

**Elaborado por:** Diego Orozco

### **Análisis**

Según la pregunta No. 10, el 92% de los estudiantes cree que con la práctica de la Actividad física se puede conservar un saludable estilo de vida, mientras que un 8% de estudiantes no cree necesario practicar la Actividad Física para conservar un estilo saludable de vida

### **Interpretación**

Se puede interpretar que la mayoría de los estudiantes cree que con la práctica de la Actividad Física se favorece a la conservación de un saludable estilo de vida.

### **4.3 ANÁLISIS DE RESULTADOS**

De la información obtenida mediante la investigación, se recolecto y filtro la de mayor importancia, analizando las Actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física por lo cual se ha solicitado la colaboración de los estudiantes y administrativos de la institución.

### **4.4 INTERPRETACIÓN DE DATOS**

En la interpretación de los datos, se toma en cuenta las opciones más relevantes del personal estudiantil y administrativo lo que permite realizar un diagnóstico confiable sobre la influencia de las actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la cultura física.

### **4.5 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

#### **Planteamiento de la Hipótesis**

La prueba o comprobación de las hipótesis se refiere a la representación de los resultados de una investigación, los cuales se realizan al total de la población investigada, para lo cual se aplica el método chi cuadrado que es una prueba estadística que permite relacionar datos observados y esperados.

#### **Modelo Lógico**

##### **Hipótesis Nula:**

**H<sub>0</sub>**= Las actividades extracurriculares deportivo-recreativas NO influyen en el aprendizaje de la cultura física en los estudiantes que integran el club de deportes de la Unidad Educativa Baños, en la ciudad de Baños, Provincia de Tungurahua.

### **Hipótesis alternativa:**

**H1** = Las actividades extracurriculares deportivo-recreativas SI influyen en el aprendizaje de la cultura física en los estudiantes que integran el club de deportes de la Unidad Educativa Baños, en la ciudad de Baños, Provincia de Tungurahua.

### **Modelo Matemático**

**H<sub>0</sub>**= fo = fe

**H<sub>0</sub>**= fo ≠ fe

### **VALOR REAL**

### **FRECUENCIA ESPERADA**

Nivel de confianza; para este alcance se trabajó a un nivel de confianza de 95% por lo tanto el nivel de significancia es de 0.05

### **Modelo Estadístico**

### **GRADOS DE LIBERTAD**

Grado de libertad = (Renglones - 1) (columna -1)

$$GL = (r - 1) * (c - 1)$$

$$GL = (4 - 1) * (2 - 1)$$

$$GL = (3)$$

Estimando el chi cuadrado tabulado es igual a 7.81, el chi cuadrado calculado es igual a: **2.48**

Su fórmula es:

$$x^2 = \sum \frac{fe - fo^2}{fe}$$

En donde:

$x^2$  = Chi cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

$f_e$  = Frecuencias esperadas

$f_o$  = Frecuencias observadas

Nivel de significancia de 0,05

### Valores Reales

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS		TOTAL
	SI	NO	
Pregunta 1	65	10	75
Pregunta 3	63	12	75
Pregunta 7	67	8	75
Pregunta 10	69	6	75
<b>TOTAL</b>	<b>264</b>	<b>36</b>	<b>300</b>

Cuadro No 30: Cuadro de Valores Reales

Elaborado por: Diego Orozco

$$f_e = \frac{(Total\ o\ marginal\ de\ renglon)(total\ o\ marginal\ de\ columna)}{N}$$

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS		TOTAL
	SI	NO	
Pregunta 1	66	9	75
Pregunta 3	66	9	75
Pregunta 7	66	9	75
Pregunta 10	66	9	75

Cuadro No 31: Cuadro de Frecuencias Esperadas

Elaborado por: Diego Orozco

Una vez obtenidas las frecuencias esperadas, se aplica la siguiente fórmula:

$$x^2 = \sum \frac{fe - fo^2}{fe}$$

	<b>O</b>	<b>E</b>	<b>O-E</b>	<b>(O-E) <sup>2</sup></b>	<b><math>\frac{(O-E)^2}{E}</math></b>
<b>Pregunta 1</b>	65	66	-1	-1	-0.01
<b>Pregunta 1</b>	10	9	1	1	0.1
<b>Pregunta 3</b>	63	66	-3	-9	-0.13
<b>Pregunta 3</b>	12	9	3	9	1
<b>Pregunta 7</b>	67	66	1	1	0.01
<b>Pregunta 7</b>	8	9	-1	-1	-0.1
<b>Pregunta 10</b>	69	66	3	9	0.13
<b>Pregunta 10</b>	6	9	-3	-9	-1
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>300</b>			<b>2.48</b>

Cuadro No 32: Chi Cuadrado  
Elaborado por: Diego Orozco

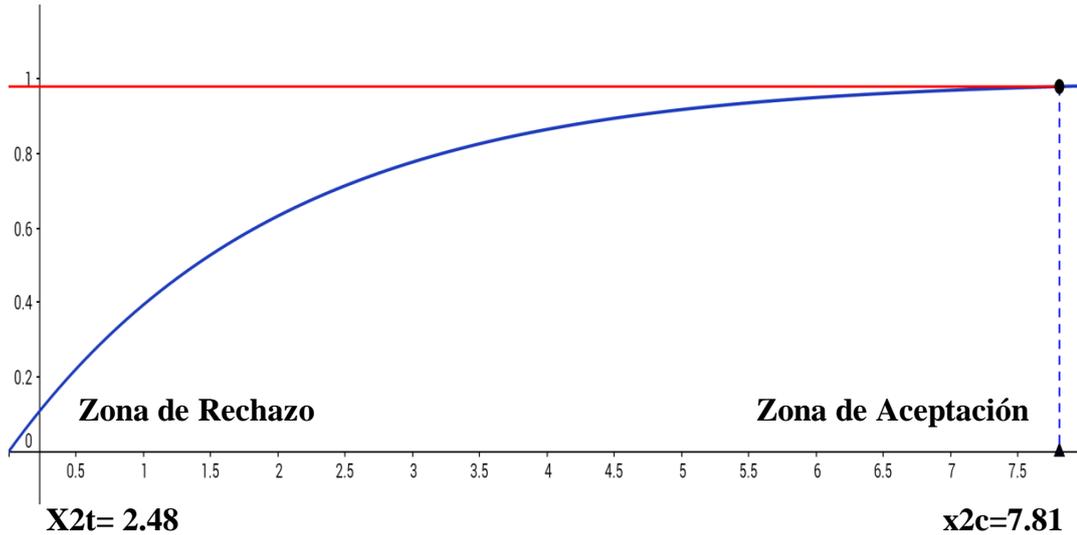


Grafico No 28: Campana de Gauss  
Elaborado por: Diego Orozco

## TABLA DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

PROBABILIDAD DE UN VALOR SUPERIOR - <i>Alfa</i> ( $\alpha$ )					
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2.71	3.84	5.02	6.63	7.88
2	4.61	5.99	7.38	9.21	10.6
3	6.25	<b>7.81</b>	9.35	11.34	12.84

Cuadro No 33: Verificación del Chi Cuadrado  
Elaborado por: Diego Orozco

### Regla de Decisión

Como  $t = 2.48$  es menor a  $c = 7.81$ , se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa es decir que las actividades extracurriculares deportivo-recreativas influyen positivamente en el aprendizaje de la cultura física en los estudiantes que integran el club de deportes de la Unidad Educativa Baños, en la ciudad de Baños, Provincia de Tungurahua.

### Conclusión

Las actividades extracurriculares deportivo-recreativas SI influyen en el aprendizaje de la cultura física en los estudiantes que integran el club de deportes de la Unidad Educativa Baños, en la ciudad de Baños, Provincia de Tungurahua.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

Las actividades extracurriculares deportivo – recreativas son ampliamente aceptadas por los estudiantes y docentes, entendiéndose que estas aportan positivamente al desarrollo de habilidades y concentración, previniendo la ansiedad y el estrés lo que ayuda positivamente en el desenvolvimiento diario en las actividades estudiantiles de los integrantes del Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”.

La práctica de las actividades extracurriculares deportivo – recreativas motiva a los estudiantes a realizar con satisfacción las mismas, a mejorar en su aprovechamiento escolar, además de que esta práctica motiva a los estudiantes al aprendizaje de la cultura física.

Debido al aporte positivo que tienen las actividades extracurriculares deportivo – recreativas en el aprendizaje de cultura física es importante que se establezcan métodos que ayuden a mejorar la práctica de estas actividades.

## **5.2 Recomendaciones**

Es recomendable que se realicen permanentemente las actividades extracurriculares deportivo – recreativas debido al aporte positivo que éstas prestan a los estudiantes del Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”

Es importante también tomar en cuenta que las actividades extracurriculares deportivo – recreativas motivan al estudiante al aprendizaje de cultura física, por lo tanto es primordial que se tomen las decisiones adecuadas para aprovechar esta motivación por parte de los estudiantes para que tengan un mejor aprendizaje de cultura física.

En vista de las conclusiones a las que ha llegado la investigación, se recomienda la elaboración de un guía con actividades extracurriculares deportivo-recreativas acorde al interés de los estudiantes en el aprendizaje de la Cultura Física en el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”, de la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua.

## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

**Tema:**

Guía Didáctica con Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas acorde a las necesidades de los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”, de la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua.

#### 6.1. DATOS INFORMATIVOS

<b>Nombre de la Institución:</b>	Unidad Educativa Baños.
<b>Provincia:</b>	Tungurahua
<b>Cantón:</b>	Baños
<b>Parroquia:</b>	LaMatriz
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes y Docentes de la “Unidad Educativa Baños”.
<b>Responsable:</b>	Diego Orozco

#### 6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

En vista de los resultados obtenidos luego de realizadas las encuestas a las autoridades de la institución, a dos docentes del Área de Cultura Física, así mismo a los estudiantes de la Unidad Educativa “Baños”, determina que se proponga la

elaboración de una Guía Didáctica con Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas acorde a la necesidad de los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”, de la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua.

La práctica de las actividades extracurriculares deportivo-recreativas, son ampliamente aceptadas por la mayoría de los estudiantes de la institución, en especial los integrantes del Club de Deportes de la institución, lo que impulsa aún más la propuesta planteada. El rector del plantel, así como los docentes apoyan este tipo de actividades que promueven el aprendizaje de cultura física por parte de los estudiantes.

### **6.3. JUSTIFICACIÓN**

La elaboración de una Guía Didáctica con Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas acorde a la necesidad de los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”, de la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua, se justifica plenamente debido a la aceptación mayoritaria de los estudiantes de la institución por este tipo de actividades.

Igualmente se justifica la elaboración de esta Guía Didáctica por el aporte positivo que este prestará a todos los estudiantes que conforman el club de deportes y por ende a los demás alumnos de la “Unidad Educativa Baños”.

### **6.4. OBJETIVOS**

#### **6.4.1. Objetivo General**

Elaborar una Guía Didáctica con Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas acorde a la necesidad de los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”, de la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua.

#### **6.4.2. Objetivos Específicos**

Socializar con todo el estudiantado, profesores y autoridades de la institución sobre el uso y aplicación del manual propuesto, así como también involucrar a los padres de familia en la socialización de la propuesta.

Ejecutar plenamente la Guía elaborada con la colaboración de autoridades, docentes y alumnos de la “Unidad Educativa Baños”, de la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua.

Proporcionar a los docentes, estudiantes y la comunidad una herramienta eficaz para motivarlos y de esta manera se le dé la debida importancia las actividades extracurriculares deportivo-recreativas.

Evaluar la utilización de la Guía y realizar los correctivos necesarios para su mejor aplicación.

#### **6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

La propuesta planteada es factible de realizar porque existe el apoyo del personal docente y administrativo

##### **Sociocultural**

La cultura y la sociedad tienen como fundamento la educación, todo este proceso educativo en sus diferentes fases, enfoques y paradigmas dirigen el aspecto sociocultural de una población.

Es factible socioculturalmente pues aporta con el desarrollo físico e intelectual del estudiantado, y con el apoyo de los demás miembros de la institución y la comunidad en general llegar a ser parte de los fundamentos del desarrollo social.

## **Tecnológica**

La educación en su conjunto está aprovechando y desarrollándose con apoyo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs), de manera que se pueda utilizar aplicaciones tecnológicas como parte de su desarrollo.

Así también para la elaboración de la presente propuesta se recurrirá a los medios tecnológicos adecuados los cuales no son complicados de ser utilizados, por lo que existe la factibilidad de aplicarlos, además están al alcance del investigador.

## **Equidad de Género**

La equidad de género es un tema fundamental en estos días, a nivel mundial todos los organismos trabajan para mejorar las situaciones de equidad, la propuesta es factible en el aspecto de equidad de género porque en su aplicación está dirigida todos los estudiantes, además se enfocará al desarrollo físico del ser humano.

## **Económico – Financiero**

Es factible porque se dispone de los recursos económicos para la elaboración de la Guía Didáctica, fondos que serán costeados por el investigador.

## **6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO – TÉCNICA**

### **¿Qué es una Guía Didáctica?**

Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.

**<http://definicion.de/guia/>**

## **Características de la Guía Didáctica**

Ofrece información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura para el cual fue elaborada.

Presenta orientaciones en relación con la metodología, enfoque y desarrollo de la asignatura.

Presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento (saber), las habilidades (saber hacer), las actitudes y valores (saber ser) y aptitudes (saber convivir) en los estudiantes.

Define los objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para:

Orientar la planificación de las lecciones.

Informar al alumno de lo que ha de lograr

Orientar la evaluación.

## **Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas**

El deporte y el ejercicio físico fomentan la salud, tanto física como psicológica. En general los jóvenes realizan actividades físicas para mejorar la figura, distraerse o conocer gente. Y es precisamente durante este periodo de la juventud cuando se forman los hábitos y actividades deportivas, que contribuyen a la enseñanza de tácticas, el desarrollo de cualidades físicas, la transmisión de valores y actitudes, enfocados al cuidado de la salud, la socialización, la responsabilidad y la disciplina.

**UNAM. Universidad Nacional Autónoma de México.**

[http://www.quimica.unam.mx/lista.php?id\\_rubrique=52&id\\_article=995&color=e6ad04&rub2=52](http://www.quimica.unam.mx/lista.php?id_rubrique=52&id_article=995&color=e6ad04&rub2=52)

## **Cultura Física**

La cultura física forma parte de la cultura universal y puede definirse como el conjunto de valores materiales y espirituales creados por la humanidad durante el desarrollo del proceso de la educación física, el deporte y la recreación en todas sus manifestaciones.

Los aspectos que permiten evaluar el grado de desarrollo de la cultura física y que al mismo tiempo son sus directrices fundamentales, están dados por:

1. Nivel de desarrollo físico, de la salud y de las formas & recreación sana de la población,
2. Grado de preparación física del pueblo.
3. Base material de desarrollo: instalaciones y medios materiales para el desarrollo de las actividades, cantidad de especialistas y su nivel de preparación profesional.
4. Desarrollo deportivo expresado en logros concretos, dados por la participación, los récords y lugares alcanzados en competiciones y eventos nacionales e internacionales. **Vargas. R, (2007).**

# *Guía Didáctica con Actividades Extracurriculares Deportivo- recreativas acorde a la necesidad*

De los estudiantes que integran el Club de  
Deportes de la "Unidad Educativa Baños"



Diego Orozco

2015



# **FASE I**

**DISCIPLINA: BASQUET**

**TEMA: FUNDAMENTOS  
TECNICOS DE BASQUET EN EL  
APRENDIZAJE DE LA CULTURA  
FISICA EN LOSESTUDIANTES DE  
8VOS, 9NOS Y 10MOS AÑOS DE  
QUE INTEGRAN EL CLUB  
DEDEPORTES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA BAÑOS**

**Ej. 1.- Aprendizaje de la Cultura Física: Dominio del balón sobre la parte inferior de su cuerpo**

<b>EJERCICIO 1</b>					
<b>DOMINIO DEL BALON SOBRE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la capacidad de controlar el balón con sus manos en la parte inferior de su cuerpo		
<b>Materiales:</b>			Balón de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<b>Desarrollo:</b> El estudiante se sitúa de manera firme con sus pies y sujeta el balón con sus manos bien abiertas y realiza el dominio del balón sobre la parte inferior de su cuerpo.					
<b>Variante:</b> El estudiante puede variar la zona de su cuerpo por la cual el balón puede ser dominado.					
					

**Cuadro No. 34:** Dominio del balón sobre la parte inferior del cuerpo  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 2.- Aprendizaje de la Cultura Física: Pase de pecho**

<b>EJERCICIO 2</b>					
<b>PASE DE PECHO</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la capacidad y confianza de realizar una pase de pecho, rápido y preciso hacia su compañero a media o corta distancia.		
<b>Materiales:</b>			Balón de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante se sitúa de manera firme sobre el piso y con el balón sujetado con las dos manos sobre el pecho, para realizar el pase deberá extender sus brazos al máximo dando un paso hacia adelante e impulsando el balón hacia su compañero.</p> <p><b>Variante:</b> El estudiante podrá variar la distancia media o corta a la cual se encuentra su compañero para realizar el pase de pecho.</p>					
					

**Cuadro No. 35:** Pase de pecho  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 3.- Aprendizaje de la Cultura Física: Pase de pique**

<b>EJERCICIO 3</b>					
<b>PASE DE PIQUE</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la capacidad y confianza de realizar un pase de pique hacia el compañero situado a media o corta distancia.		
<b>Materiales:</b>			Balón de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<b>Desarrollo:</b> Es una variante del pase de pecho y se realiza de la misma forma pero con la salvedad de que el balón toca el piso en su trayectoria hacia el compañero					
<b>Variante:</b> El estudiante puede realizar el pase de pique en movimiento con su compañero					
					

**Cuadro No. 36:** Pase de pique  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 4.- Aprendizaje de la Cultura Física: Pase de beisbol**

<b>EJERCICIO 4</b>					
<b>PASE DE BEISBOL</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la precisión de enviar y recibir pases a gran distancia.		
<b>Materiales:</b>			Balón de Básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante coloca el balón sobre la mano que mas dominio tiene sea derecha o izquierda a la altura del hombro y un poco más atrás de la línea de la cabeza inclinando y girando un poco el cuerpo en la dirección que se encuentra el balón, con los pies firmes en el piso y las piernas separadas, una vez divisado el objetivo giramos el cuerpo y estiramos el brazo quedando este en línea recta impulsando el balón.</p>					
<p><b>Variante:</b> El estudiante deberá realizar este ejercicio realizando el pase a su compañero que deberá encontrarse en movimiento.</p>					
					

**Cuadro No. 37:** Pase de beisbol  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 5.- Aprendizaje de la Cultura Física: Amagues o fintas**

<b>EJERCICIO 5</b>					
<b>AMAGUES O FINTAS</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la creatividad para realizar un movimiento de engaño que confunda al adversario haciéndolo perder su efectividad		
<b>Materiales:</b>			Balón de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<b>Desarrollo:</b> El estudiante desarrolla su creatividad para realizar un engaño a su oponente sea esto con la ayuda de la mirada, la voz, las manos o los pies					
<b>Variante:</b> El estudiante deberá crear 3 o más situaciones de engaño a su oponente.					
					

**Cuadro No. 38:** Amagues o Fintas  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 6.- Aprendizaje de la Cultura Física: Dribling con movimiento hacia adelante**

<b>EJERCICIO 6</b>					
<b>DRIBLING CON MOVIMIENTO HACIA ADELANTE</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante el control sobre el balón trasladándose hacia adelante.		
<b>Materiales:</b>			Balón de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	1	<b>Número de Participantes:</b>	25
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante se transporta hacia adelante con el balón situado a un costado manejándolo con la mano más hábil impulsándolo hacia el piso y recibéndolo con la palma abierta sobre el balón repitiendo el ejercicio.</p> <p><b>Variante:</b> El estudiante podrá cambiar de dirección y variar la velocidad a la que se transporta.</p>					
					

**Cuadro No. 39:** Dribling con movimiento hacia adelante  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 7.- Aprendizaje de la Cultura Física: Dribling con movimiento lateral**

EJERCICIO 7					
DRIBLING CON MOVIMIENTO LATERAL					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante el control sobre el balón trasladándose de manera lateral.		
<b>Materiales:</b>			Balón de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	1	<b>Número de Participantes:</b>	25
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante se transporta de manera lateral con el balón situado en la mano contraria a la dirección a la que se transporta impulsándolo hacia el piso y recibiendo con la palma abierta sobre el balón repitiendo el ejercicio.</p> <p><b>Variante:</b> Con una señal por parte del docente el estudiante deberá cambiar a la dirección contraria a la que se trasladaba y al mismo tiempo cambiar de lugar el balón, derecha – izquierda y viceversa.</p>					
					

**Cuadro No. 40:** Dribling con movimiento lateral  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 8.- Aprendizaje de la Cultura Física: Dribling con movimiento hacia atrás**

<b>EJERCICIO 8</b>					
<b>DRIBLING CON MOVIMIENTO HACIA ATRAS</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante el control sobre el balón trasladándose con dribling hacia atrás.		
<b>Materiales:</b>			Balón de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	1	<b>Número de Participantes:</b>	25
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante se transporta hacia atrás elevando los talones, con el balón situado a un costado manejándolo con la mano más hábil impulsándolo hacia el piso y recibiendo con la palma abierta sobre el balón repitiendo el ejercicio.</p> <p><b>Variante:</b> El estudiante mientras se transporta hacia atrás podrá cambiar de dirección y variar la velocidad a la que se traslada.</p>					
					

**Cuadro No. 41:** Dribling con movimiento hacia atrás  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 9.- Aprendizaje de la Cultura Física: La defensa**

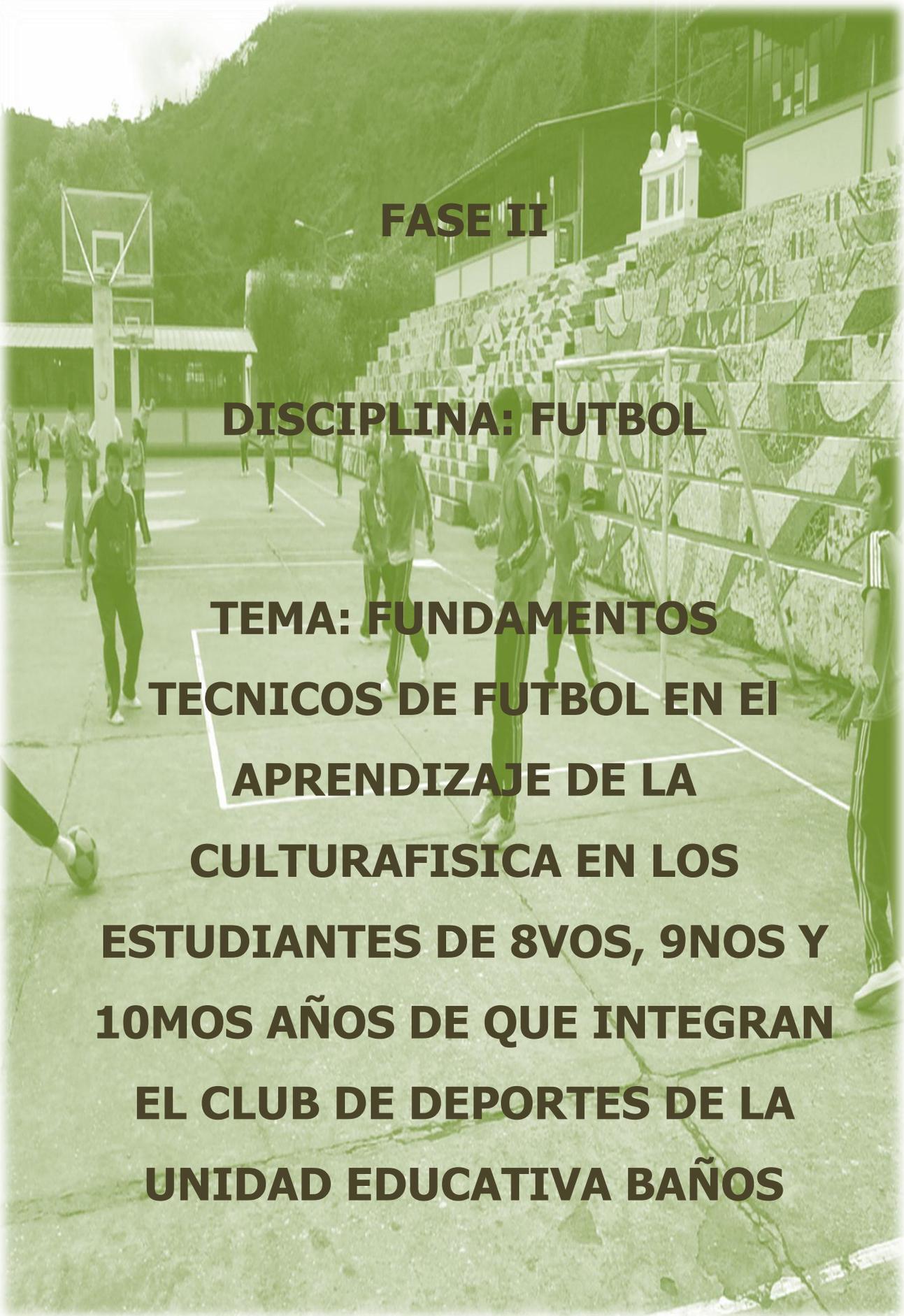
<b>EJERCICIO 9</b>					
<b>LA DEFENSA</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la capacidad de marcar a un adversario e impedir y frustrar una invasión sobre el área.		
<b>Materiales:</b>			Balón de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante debe situarse de manera firme con las rodillas semiflexionadas y los pies a la altura de los hombros, con los brazos separados a media distancia de las caderas con las manos abiertas y las palmas hacia fuera esperando topar el balón y desestabilizar a su oponente.</p>					
<p><b>Variante:</b> El estudiante deberá realizar una transición de juego con su compañero</p>					
					

**Cuadro No. 42:**Defensa  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 10.- Aprendizaje de la Cultura Física: Lanzamiento del balón al aro en posición**

EJERCICIO 10					
LANZAMIENTO DEL BALON AL ARO EN POSICION					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la habilidad para realizar un lanzamiento al aro en posición y de manera correcta		
<b>Materiales:</b>			Balón de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro.		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante se sitúa de manera firme en la zona de tiros libres fijando su mirada en el aro y elevando el balón con ambas manos sobre la altura de la cabeza, una vez dada la señal flexionara un poco las rodillas y estirara los brazos empujando el balón quedando sus brazos estirados y su muñeca doblada hacia abajo.</p> <p><b>Variante:</b> El estudiante podrá realizar el lanzamiento al aro desde distintos lugares en la zona de tiros libres.</p>					
					

**Cuadro No. 43:** Lanzamiento del balón al aro en posición  
**Elaborado por:** Diego Orozco



**FASE II**

**DISCIPLINA: FUTBOL**

**TEMA: FUNDAMENTOS  
TECNICOS DE FUTBOL EN EI  
APRENDIZAJE DE LA  
CULTURAFISICA EN LOS  
ESTUDIANTES DE 8VOS, 9NOS Y  
10MOS AÑOS DE QUE INTEGRAN  
EL CLUB DE DEPORTES DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS**

**Ej. 1.- Aprendizaje de la Cultura Física: Pase del balón con el borde interno del pie**  
**Cuadro No. 44:**Pase del balón con el borde interno del pie

EJERCICIO 1				
PASE DEL BALON CON EL BORDE INTERNO DEL PIE				
<b>Objetivo:</b>		Desarrollo de la habilidad de pase con el borde interno del pie		
<b>Materiales:</b>		Balón de Futbol, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	3	<b>Número de Participantes:</b> 25
<b>Desarrollo:</b> el estudiante se traslada con el balón hacia delante y realiza el pase del esférico a su compañero con el borde interno del pie.				
<b>Variante:</b> Un estudiante en una posición fija realiza el pase del balón con el borde interno del pie mientras el otro se mueve en distintas direcciones.				
				

**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 2.- Aprendizaje de la Cultura Física: Pase del balón con el borde externo del pie**

<b>EJERCICIO 2</b>					
<b>PASE DEL BALON CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar la confianza en el estudiante al dar y recibir un pase del balón con el borde externo del pie.		
<b>Materiales:</b>			Balón de Futbol, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<b>Desarrollo:</b> el estudiante se traslada en diferentes direcciones y realiza pases del esférico con el borde externo del pie a su compañero desde diferentes distancias.					
<b>Variante:</b> El estudiante puede realizar pase del balón con el borde externo del pie con varios compañeros dispersados por toda la cancha.					
					

**Cuadro No. 45:** Pase del balón con el borde externo del pie  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 3.- Aprendizaje de la Cultura Física: Pase del balón con el empeine o parte superior del pie**

EJERCICIO 3					
PASE DEL BALON CON EL EMPEINE O PARTE SUPERIOR DEL PIE					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la confianza necesaria para realizar un pase seguro con el empeine		
<b>Materiales:</b>			Balón de Futbol, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<p><b>Desarrollo:</b> estudiante realiza el pase del balón a su compañero con el empeine o parte superior del pie cuidando la fuerza con la que aplica el pase dependiendo de la distancia a la cual los dos se ubican.</p> <p><b>Variante:</b> El estudiante puede variar las distancias y las direcciones en la cual se encuentran sus compañeros para realizar el pase con el empeine.</p>					
					

**Cuadro No. 46:** Pase del balón con el empeine o parte superior del pie  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 4.-Aprendizaje de la Cultura Física: Dominio del balón con el borde interno del pie**

<b>EJERCICIO 4</b>					
<b>DOMINIO DEL BALON CON EL BORDE INTERNO DEL PIE</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la capacidad de transportar el balón con el borde interno del pie a diferentes ritmos o velocidad y en diferentes direcciones		
<b>Materiales:</b>			Balón De futbol, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<b>Desarrollo:</b> el estudiante debe transportar el balón con el borde interno del pie en distintas direcciones y a diferentes ritmos o velocidad.					
<b>Variante:</b> El estudiante en el transporte del balón deberá utilizar el pie contrario y utilizar su borde interno.					
					

**Cuadro No. 47:**Dominio del balón con el borde interno del pie  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 5.- Aprendizaje de la Cultura Física: Dominio del balón con el borde externo del pie**

<b>EJERCICIO 5</b>				
<b>DOMINIO DEL BALON CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE</b>				
<b>Objetivo:</b>		Desarrollar en el estudiante la capacidad de transportar el balón con el borde externo del pie a diferentes ritmos o velocidad y en diferentes direcciones		
<b>Materiales:</b>		Balón de futbol, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	3	<b>Número de Participantes:</b> 25
<b>Desarrollo:</b> el estudiante transporta el balón con el borde externo del pie en distintas direcciones y a diferentes ritmos o velocidad.				
<b>Variante:</b> El estudiante en el transporte del balón deberá utilizar el pie contrario y utilizar su borde externo.				
				

**Cuadro No. 48:** Dominio del balón con el borde externo del pie  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 6.- Aprendizaje de la Cultura Física: Dominio con el empeine o parte superior del pie**

<b>EJERCICIO 6</b>					
<b>DOMINIO CON EL EMPEINE O PARTE SUPERIOR DEL PIE</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la capacidad de transportar el balón con el empeine o parte superior del pie a distintos ritmos, direcciones y evitando obstáculos.		
<b>Materiales:</b>			Balón de futbol, Canchas de la institución, Conos, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<p><b>Desarrollo:</b> el estudiante transporta el balón con el empeine o parte superior del pie evitando obstáculos (conos) a distintos ritmos y en diferentes direcciones.</p> <p><b>Variante:</b> se puede distribuir los conos en toda la cancha y el estudiante debe trasladarse por la misma transportando el balón con el empeine o parte superior del pie evitando que el balón entre en contacto con los obstáculos.</p>					
					

**Cuadro No. 49:** Dominio del balón con el empeine o parte superior del pie  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 7.- Aprendizaje de la Cultura Física: Recepción del balón con el muslo.**

<b>EJERCICIO 7</b>					
<b>RECEPCION DEL BALON CON EL MUSLO</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la capacidad de recibir y dominar el balón que tiene trayectoria aérea con el muslo		
<b>Materiales:</b>			Balón de futbol, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	3	<b>Número de Participantes:</b>	25
<p><b>Desarrollo:</b> se trabaja con dos estudiantes el uno que eleva el balón y otro que recibe el mismo que eleva el muslo hacia la dirección por dónde llega el balón y cuando éste toca el muslo se cede en la dirección del movimiento.</p> <p><b>Variante:</b> El estudiante puede realizar la recepción del balón con el muslo en movimiento y a diferentes distancias.</p>					
					

**Cuadro No. 50:** Recepción del balón con el muslo  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 8.- Aprendizaje de la Cultura Física: Recepción del balón con la parte interna del pie**

<b>EJERCICIO 8</b>					
<b>RECEPCION DEL BALON CON LA PARTE INTERNA DEL PIE</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la capacidad de recibir y dominar el balón que tiene trayectoria aérea con la parte interna del pie.		
<b>Materiales:</b>			Balón de futbol, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<b>Desarrollo:</b> el estudiante eleva el pie relajado y conjuntamente con la pierna cede en la dirección que viene el balón para recibirlo con la parte interna del pie.					
<b>Variante:</b> El estudiante puede recibir el balón con la parte interna del pie en movimiento y a diferentes distancias.					
					

**Cuadro No. 51:** Recepción del balón con la parte interna del pie  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 9.-Aprendizaje de la Cultura Física: Recepción de balón con pecho**

<b>EJERCICIO 9</b>					
<b>RECEPCIÓN DEL BALÓN CON PECHO</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la capacidad de recibir y dominar el balón que tiene trayectoria aérea con el pecho.		
<b>Materiales:</b>			Balón de fútbol, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro.		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<b>Desarrollo:</b> el estudiante va al encuentro del balón y se encoge levemente el pecho en el momento del contacto, para que este caiga en frente del jugador.					
<b>Variante:</b> realizar de manera simultánea varias recepciones del balón con el pecho desde diferentes distancias y direcciones.					
					

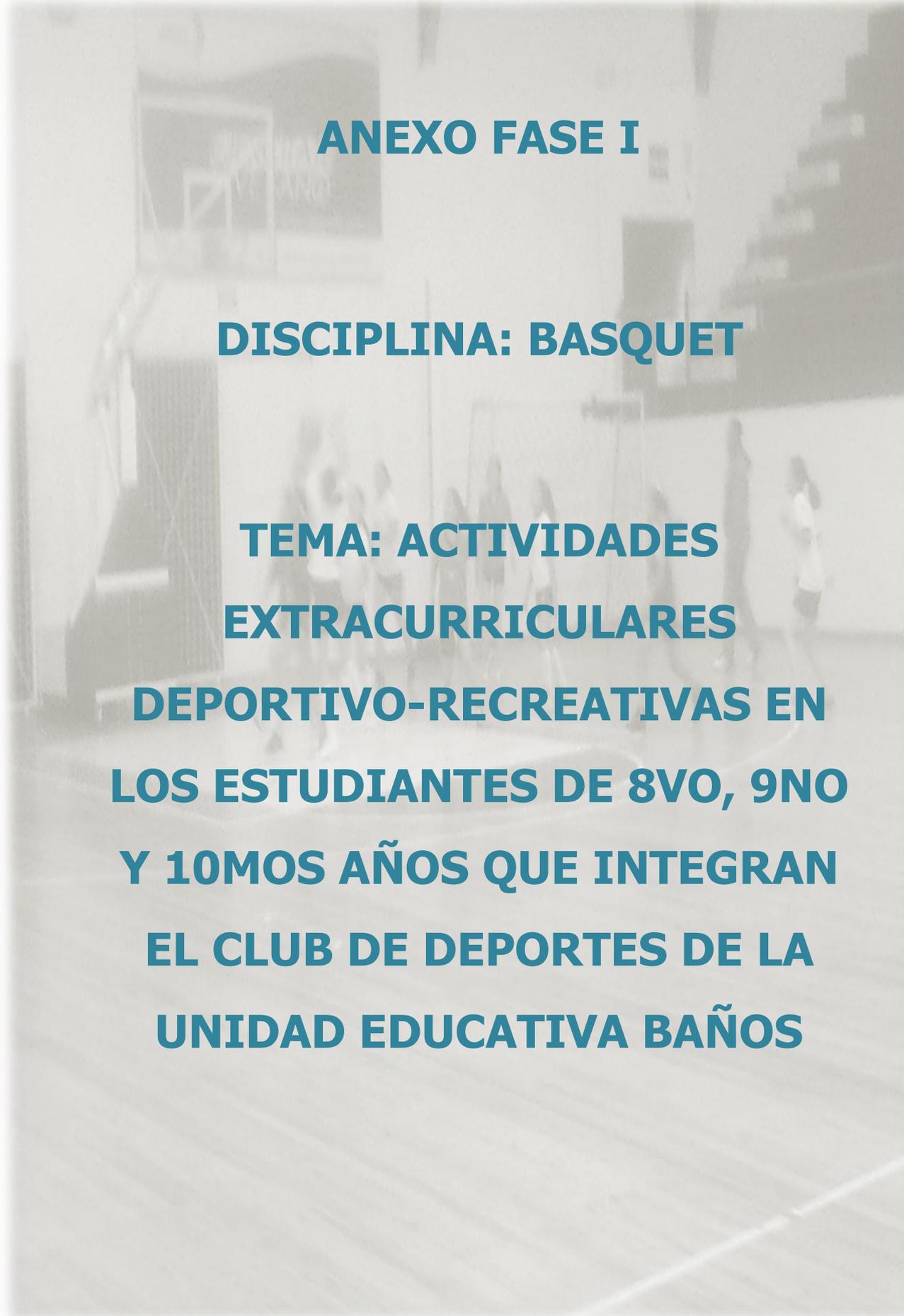
**Cuadro No. 52:** Recepción del balón con pecho

**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 10.- Aprendizaje de la Cultura Física: Recepción del balón con la cabeza**

<b>EJERCICIO 10</b>					
<b>RECEPCION DEL BALON CON LA CABEZA</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la capacidad de recibir y dominar el balón que tiene trayectoria aérea con la cabeza.		
<b>Materiales:</b>			Balón de futbol, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	25
<p><b>Desarrollo:</b> el estudiante efectúa la recepción del balón con la parte frontal que es la parte más dura del cráneo y su superficie plana favorece la precisión en el golpe de cabeza, deberá recibir de cara al balón, arqueando la parte alta del cuerpo, cuando éste se aproxima.</p> <p><b>Variante:</b> el estudiante realizara múltiples recepciones de balón con cabeza desde diferentes distancias y direcciones</p>					
					

**Cuadro No. 53:** Recepción del balón con cabeza  
**Elaborado por:** Diego Orozco



**ANEXO FASE I**

**DISCIPLINA: BASQUET**

**TEMA: ACTIVIDADES  
EXTRACURRICULARES  
DEPORTIVO-RECREATIVAS EN  
LOS ESTUDIANTES DE 8VO, 9NO  
Y 10MOS AÑOS QUE INTEGRAN  
EL CLUB DE DEPORTES DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS**

**Ej. 1.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas:** Dominio del balón sobre la parte superior del cuerpo.

<b>EJERCICIO 1</b>					
<b>DOMINIO DEL BALON SOBRE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO</b>					
<b>Objetivo:</b>	Trasladar el balón en dos columnas de estudiantes con giros de cintura sujetándolos con las manos en el menor tiempo posible desde el primer hasta el último estudiante.				
<b>Materiales:</b>	Balones de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro				
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<b>Desarrollo:</b> El juego da inicio cuando el ultimo estudiante debe tomar el balón y pasarlo al siguiente estudiante en la fila los cuales se ubicaran en parejas con la vista al frente y una atrás de la otra, se dará el fin del juego cuando el balón haya sido pasado por todos los estudiantes					
<b>Variante:</b> Los balones pueden ser entregados por los estudiantes por arriba de la cabeza con las manos.					
					

**Cuadro No. 54:** Dominio del balón sobre el cuerpo  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 2.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Lanzamiento de pase del balón de pecho**

<b>EJERCICIO 2</b>					
<b>LANZAMIENTO DE PASE DEL BALON DE PECHO</b>					
<b>Objetivo:</b>		Pasar el balón por la ula las veces posibles realizando un lanzamiento de pase de pecho desde una distancia señalada y con un límite de tiempo.			
<b>Materiales:</b>		Balones de básquet, Canchas de la institución, Ulas, Silbato, Cronometro			
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<b>Desarrollo:</b> Se ubican dos estudiantes sosteniendo una ula de manera vertical y un tercer estudiante debe pasar el balón entre la ula con un lanzamiento de pase de pecho las veces posibles en un límite de tiempo desde una distancia señalada.					
<b>Variante:</b> Los estudiantes pueden mover la ula a su voluntad					
					

**Cuadro No. 55:** Lanzamiento de pase del balón de pecho  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 3.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Pase del balón de pique**

<b>EJERCICIO 3</b>				
<b>PASE DEL BALÓN DE PIQUE</b>				
<b>Objetivo:</b>		Trasladar el balón por la fila de ulas y por el centro de cada una, las veces posibles realizando un lanzamiento de pase de pique desde una distancia señalada y con un límite de tiempo.		
<b>Materiales:</b>		Balones de básquet, Canchas de la institución, Ulas, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>
75				
<b>Desarrollo:</b> Se ubican una fila de ulas y dos estudiantes con un balón se trasladan las veces posibles por cada una de las ulas de la fila, por el centro de cada una de ellas realizando pases de pique en un límite de tiempo				
<b>Variante:</b> Las ulas pueden estar colocadas indistintamente dentro de la mitad de la cancha.				
				

**Cuadro No. 56:** Pase de pique  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 4.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Pase de beisbol**

<b>EJERCICIO 4</b>					
<b>PASE DE BEISBOL</b>					
<b>Objetivo:</b>			Pasarse el balón por la uña las veces posibles realizando un lanzamiento de pase de beisbol y con un límite de tiempo.		
<b>Materiales:</b>			Balones de básquet, Canchas de la institución, Uñas, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Se colocan dos estudiantes uno que sostiene una uña a una altura moderada y el otro estudiante se coloca a una media distancia y deberá pasar el balón por la uña realizando un pase de beisbol las veces posibles en un determinado tiempo</p>					
<p><b>Variante:</b> También se lo puede realizar como saque de beisbol.</p>					
					

**Cuadro No. 57:** Pase de beisbol

**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 5.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Dominio del balón sobre la parte inferior del cuerpo**

<b>EJERCICIO 5</b>					
<b>DOMINIO DEL BALON SOBRE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO</b>					
<b>Objetivo:</b>		Realizar el dominio del balón sobre la parte inferior del cuerpo trasladándose hacia adelante en una distancia determinada			
<b>Materiales:</b>		Balones de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro			
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Se colocan dos estudiantes en la línea de la mitad de la cancha con un balón cada uno y a la señal del docente que es un silbatazo dan comienzo al juego y deben trasladarse hacia adelante realizando el dominio del balón sobre la parte inferior de su cuerpo sin dejar caer hasta la línea final de la cancha de básquet.</p>					
<p><b>Variante:</b> El juego se lo puede realizar hacia atrás o de reversa</p>					
					

**Cuadro No. 58:** Dominio del balón sobre la parte inferior del cuerpo

**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 6.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Dominio del balón con dribbling hacia adelante**

<b>EJERCICIO 6</b>				
<b>DOMINIO DEL BALON CON DRIBLING HACIA ADELANTE</b>				
<b>Objetivo:</b>		Realizar el dominio del balón con dribbling hacia adelante en una fila con un número determinado de ulas con la condición de que el balón no tope los filos de las mismas en un límite de tiempo		
<b>Materiales:</b>		Balones de básquet, Canchas de la institución, Ulas, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>
75				
<b>Desarrollo:</b> Se colocan dos filas de ulas y un estudiante con un balón en cada fila respectiva y a la señal del docente que es con el silbato comienzan con dribbling hacia adelante con la dificultad de que el balón no tope la ulas hasta llegar al final de cada fila.				
<b>Variante:</b> El juego también se lo puede realizar con dribbling hacia atras.				
				

**Cuadro No. 59:** Dominio del balón con dribbling hacia adelante  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 7.- Actividades extracurriculares deportivo – recreativas: Dominio del balón con dribbling hacia atrás**

<b>EJERCICIO 7</b>				
<b>DOMINIO DEL BALON CON DRIBLING HACIA ATRAS</b>				
<b>Objetivo:</b>		Realizar el dominio del balón con dribbling hacia atrás en una columna con un número determinado de estudiantes con la condición de que el estudiante no se detenga en ninguno de sus compañeros.		
<b>Materiales:</b>		Balones de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>
75				
<b>Desarrollo:</b> Se coloca una columna de estudiantes y un estudiante con un balón realiza el dribbling hacia atrás entre sus compañeros evitando colisionar con ellos y manteniendo el control del balón en un límite de tiempo				
<b>Variante:</b> El juego también se lo puede realizar con dribbling hacia adelante.				
				

**Cuadro No. 60:** Dominio del balón con dribbling hacia atrás  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 8.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Dominio del balón con dribbling lateral**

<b>EJERCICIO 8</b>				
<b>DOMINIO DEL BALON CON DRIBLING LATERAL</b>				
<b>Objetivo:</b>		Realizar el dominio del balón con dribbling lateral en una fila con un número determinado de ulas con la condición de que el balón no toque ninguno de los fillos de las ulas ni afuera de ellas		
<b>Materiales:</b>		Balones de básquet, Canchas de la institución, Ulas, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>
75				
<b>Desarrollo:</b> Se coloca una fila de terminada de ulas y el estudiante realiza el dribbling con dirección lateral y evita que el balón caiga afuera de las ulas y evita que toque los fillos de las mismas.				
<b>Variante:</b> El juego también se lo puede realizar entre dos estudiantes partiendo de los extremos				
				

**Cuadro No. 61:** Dominio del balón con dribbling lateral  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 9.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas:** Lanzamiento individual al aro en posición.

EJERCICIO 9					
LANZAMIENTO INDIVIDUAL AL ARO EN POSICION					
<b>Objetivo:</b>	Realizar el lanzamiento al aro en posición las veces posibles desde las varias ubicaciones de las ulas en un determinado tiempo				
<b>Materiales:</b>	Balones de básquet, Canchas de la institución, Ulas, Silbato, Cronometro				
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<b>Desarrollo:</b> El estudiante realiza el lanzamiento al aro en posición desde las distintas ubicaciones de las ulas en la cancha las veces posibles pasando por todas en un determinado tiempo					
<b>Variante:</b> Se puede organizar las ulas en columna al aro y el estudiante lanzarlas desde la más cercana hasta la que más se aleja en un tiempo limite					
					

**Cuadro No. 62:**Lanzamiento individual al aro en posición.

**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 10.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Lanzamiento grupal al aro en posición**

<b>EJERCICIO 10</b>				
<b>LANZAMIENTO GRUPAL AL ARO EN POSICION</b>				
<b>Objetivo:</b>		Realizar el lanzamiento al aro en posición de manera grupal las veces posibles desde las varias ubicaciones en la que los estudiantes se encuentran dentro de las ulas en un determinado tiempo.		
<b>Materiales:</b>		Balones de básquet, Canchas de la institución, Ulas, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>
75				
<b>Desarrollo:</b> Los estudiantes realizan los lanzamientos al aro en posición desde las distintas ubicaciones en la que se encuentran en las ulas, las veces posibles obteniendo el rebote más cercano pasando por todos en un lanzamiento y en un determinado tiempo				
<b>Variante:</b> Se puede organizar las ulas y a los estudiantes ubicándolos en columna o en fila con la vista hacia al aro y los estudiantes lanzarlos desde el que más cerca se encuentra hasta el que más se aleja en un tiempo limite				
				

**Cuadro No. 63:** Lanzamiento grupal al aro en posición.  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 11.- Actividades extracurriculares deportivo – recreativas: Lanzamiento de peso o bala con giro**

<b>EJERCICIO 11</b>					
<b>LANZAMIENTO DE PESO O BALA CON GIRO</b>					
<b>Objetivo:</b>			Realizar el lanzamiento de bala con giro, aplicando reglas y fundamentos técnicos conocidos		
<b>Materiales:</b>			Silbato, Cronometro, Peso o bala, Patios de la institución, Yeso		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante se ubica para realizar el lanzamiento de peso o bala dentro del círculo de lanzamiento, con la bala sobre la mano que mas dominio tiene y colocándose detrás del lóbulo del oído del mismo lado. Los pies deben estar separados de manera que el pie correspondiente al lado que se encuentra la mano que sostiene la bala debe estar adelante y el contrario atrás realizando un giro de dos pasos hacia el lado contrario que se encuentra el peso dentro del límite del círculo de empujando el brazo impulsando la bala hacia adelante y el estudiante debe mantenerse dentro de los límites del círculo hasta que la bala tome contacto con el piso.</p> <p><b>Variante:</b> Se puede realizar el lanzamiento de la bala alternando los brazos.</p>					
					

**Cuadro No. 64:** Lanzamiento de peso o bala con giro  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 12.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Lanzamiento de peso o bala con salto hacia atrás**

<b>EJERCICIO 12</b>					
<b>LANZAMIENTO DE PESO O BALA CON SALTO HACIA ATRAS</b>					
<b>Objetivo:</b>		Realizar el lanzamiento de bala con salto hacia atrás, aplicando reglas y fundamentos técnicos conocidos			
<b>Materiales:</b>		Silbato, Cronometro, Peso o bala, Patios de la institución, Yeso			
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<b>Desarrollo:</b> El estudiante se ubica para realizar el lanzamiento de peso o bala dentro del círculo de lanzamiento, con la bala sobre la mano que mas dominio tiene y colocándose detrás del lóbulo del oído del mismo lado. Los pies deben estar separados de manera que el pie correspondiente al lado que se encuentra la mano que sostiene la bala debe estar adelante y el contrario atrás e inclinando el cuerpo un poco hacia adelante, realizando un pequeño salto hacia atras y girando lado contrario que se encuentra el peso dentro del límite del círculo de lanzamiento empujando el brazo impulsando la bala hacia adelante y el estudiante manteniéndose dentro del círculo hasta el contacto de la bala con el piso.					
<b>Variante:</b> Reemplazar a la bala con un objeto menos pesado, como una pelota de tennis.					
					

**Cuadro No. 65:** Lanzamiento de peso o bala con impulso hacia atrás.  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 13.- Actividades extracurriculares deportivo – recreativa: Tenis de mesa o ping-pong**

<b>EJERCICIO 13</b>				
<b>TENNIS DE MESA O PING-PONG</b>				
<b>Objetivo:</b>		Desarrollar en el estudiante la concentración y la precisión que requiere utilizar la raqueta y propulsar la pelota hacia el área contraria en la mesa.		
<b>Materiales:</b>		Mesa, raquetas, red y pelotas pingpong, Aulas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b> 75
<p><b>Desarrollo:</b> Se desarrolla cuando dos estudiantes se colocan a cada lado de la mesa y uno realiza el saque que es cuando golpea la pelota con la raqueta procurando que el bote caiga en el área contraria y el otro estudiante debe tener la precisión de golpear a la pelota con la raqueta y devolver el balón al área donde se inicio el saque.</p>				
<p><b>Variante:</b> Delimitar las zonas en donde no debe caer la pelota.</p>				
				

**Cuadro No. 66:** Tenis de mesa/ping-pong  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 14.- Actividades extracurriculares deportivo – recreativas: Ajedrez**

EJERCICIO 14					
AJEDREZ					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la capacidad de percepción y razonamiento así como el conocimiento de las piezas de ajedrez y sus reglas		
<b>Materiales:</b>			Tablero y piezas de ajedrez, Aulas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	10 min	<b>Series:</b>	1	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Al inicio de la partida cada jugador dispondrá de 16 piezas, uno de ellos jugara con 16 piezas blancas y el otro con 16 piezas negras. Ninguna pieza puede moverse a una casilla ocupada por una pieza del mismo color, si una pieza se mueve a una casilla ocupada por su adversario esta será capturada y retirada del tablero</p>					
<p><b>Variante:</b> se puede ocupar los peones y hacer el juego de damas</p>					
					

**Cuadro No. 67:** Ajedrez  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 15.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Adaptación al agua**

<b>EJERCICIO 15</b>					
<b>ADAPTACION AL AGUA</b>					
<b>Objetivo:</b>			Adaptar metodológicamente al estudiante al medio acuático por medio de juegos lúdicos con el fin de desarrollar sus movimientos habilidades y destrezas para la realización de estilos de natación		
<b>Materiales:</b>			Piscina, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<b>Desarrollo:</b> El estudiante debe ingresar a la piscina y realizar actividades lúdicas como juegos, realizar movimientos naturales, utilizar implementos didácticos como tablas, gusanitos y pool-boy, ulas, balones y adaptarse al agua.					
<b>Variante:</b> Se pueden desarrollar juegos variados y competencias de ida y vuelta					
					

**Cuadro No. 68:** Adaptación al agua.

**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 16.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas:** Progresiones para realizar la partida o clavado

<b>EJERCICIO 16</b>					
<b>PROGRESIONES PARA REALIZAR LA PARTIDA O CLAVADO</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar paulatinamente los ejercicios progresivos para un correcto clavado o partida.		
<b>Materiales:</b>			Piscina, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Los estudiantes realizan las progresiones para el clavado desde la posición sentados en el filo de la misma piscina, estiran sus brazos con las manos una encima de otra y los dedos estirados y van ingresando a la piscina lentamente. La siguiente posición sería de rodillas y se repite el mismo ejercicio que de la posición de sentados. La siguiente y final posición de las progresiones es de cuclillas al igual que las anteriores se repite el ejercicio.</p>					
<p><b>Variante:</b> Se puede alternar las progresiones y realizarlas desde la más fácil a la mas difícil</p>					
					

**Cuadro No. 69:** Progresiones para realizar la partida o clavado  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 17.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Partida o clavado**

<b>EJERCICIO 17</b>					
<b>PARTIDA O CLAVADO</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar en el estudiante la seguridad y confianza de realizar la partida o clavado en natación.		
<b>Materiales:</b>			Piscina, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	1	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante se coloca desde donde va a partir en este caso sería los números que se encuentran en la piscina o un filo de la misma, inclina su cuerpo, estira sus brazos hacia adelante con las manos estiradas una encima de otra y los dedos juntos los posiciona arriba de su cabeza, se impulsa con los pies, arquea su cuerpo e ingresa al agua primero sus manos, luego sus brazos, siguen sus hombros, continua su espalda y al final sus piernas y pies.</p>					
<p><b>Variante:</b> se puede alternar las alturas para realizar el clavado</p>					
					

**Cuadro No. 70:** Partida o clavado  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 18.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Ecuavoley**

<b>EJERCICIO 18</b>					
<b>ECUAVOLEY</b>					
<b>Objetivo:</b>			Desarrollar el Ecuavoley como deporte y conocer todos sus fundamentos técnicos y tácticos.		
<b>Materiales:</b>			Balones de ecuavoley, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	10 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Se colocan tres estudiantes por cada bando y se distribuyen respectivamente en su área de juego. Se da inicio al juego con la batida que se la hace atrás de la línea final al pasar el balón no debe topar la red ni caer afuera del área de juego.</p>					
<p><b>Variante:</b> Realizar varios tipos de saque o batidas.</p>					
					

**Cuadro No. 71:**Ecuavoley  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 19.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Juegos Predeportivos**  
**Basquetbol de Varones**

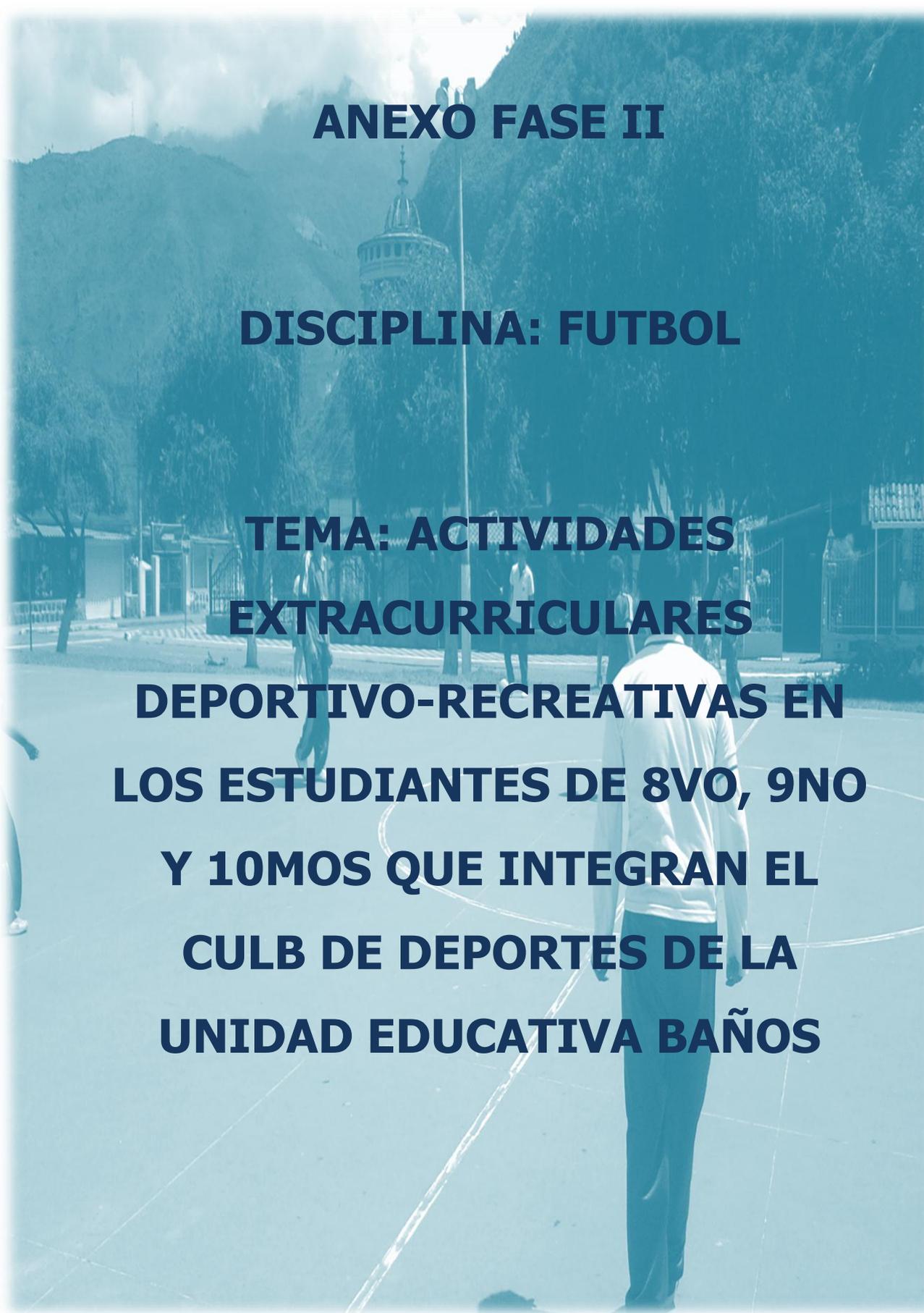
<b>EJERCICIO 19</b>					
<b>BASQUETBOL DE VARONES</b>					
<b>Objetivo:</b>			El objetivo de esta actividad es socializar con otras instituciones y a su vez desarrollar habilidades en el manejo del balón de básquet en los varones.		
<b>Materiales:</b>			Balón de basquet, Canchas de la Ciudad, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	10 min	<b>Periodos:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Se realiza con cinco estudiantes varones de cada institución en un partido amistoso de dos periodos de 10 minutos cada periodo</p> <p><b>Variante:</b> Pueden alternarse los equipos e incorporar mujeres</p>					
					

**Cuadro No. 72:** Juegos predeportivos basquetbol de varones.  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 20.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Juegos**  
Predeportivos Basquetbol Mujeres

<b>EJERCICIO 20</b>					
<b>BASQUETBOL DE MUJERES</b>					
<b>Objetivo:</b>			El objetivo de esta actividad es socializar con otras instituciones y a su vez desarrollar habilidades en el manejo del balón de básquet en las mujeres		
<b>Materiales:</b>			Balón de básquet, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	10 min	<b>Periodos:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<b>Desarrollo:</b> Se realiza con cinco estudiantes señoritas de cada institución en un partido amistoso de dos periodos de 10 minutos cada periodo					
<b>Variante:</b> Pueden alternarse los equipos e incorporar varones					
					

**Cuadro No. 73:** Juegos predeportivos basquetbol de mujeres.  
**Elaborado por:** Diego Orozco



**ANEXO FASE II**

**DISCIPLINA: FUTBOL**

**TEMA: ACTIVIDADES  
EXTRACURRICULARES  
DEPORTIVO-RECREATIVAS EN  
LOS ESTUDIANTES DE 8VO, 9NO  
Y 10MOS QUE INTEGRAN EL  
CULB DE DEPORTES DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS**

**Ej. 1.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas:** Pase del balón con el borde interno del pie

EJERCICIO 1					
PASE DEL BALÓN CON EL BORDE INTERNO DEL PIE					
<b>Objetivo:</b>	El juego consiste en pasar el balón al compañero con el borde interno del pie sin derribar los conos en el menor tiempo posible				
<b>Materiales:</b>	Balón de futbol, Canchas de la institución, Conos, Silbato, Cronometro				
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<b>Desarrollo:</b> Los participantes en el menor tiempo posible deben recorrer la columna de conos realizando pases del balón con el borde interno del pie sin derribar los conos.					
<b>Variante:</b> En el menor tiempo posible derribar la mayoría de conos realizando pases del balón con el borde interno del pie.					
					

**Cuadro No. 74:** Pase del balón con el borde interno del pie.

**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 2.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas:** Pase del balón con el borde externo del pie

EJERCICIO 2					
PASE DEL BALON CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE					
<b>Objetivo:</b>			Es el desarrollo del conocido juego del torito pero con la condición de que el golpe al balón sea con el borde externo del pie		
<b>Materiales:</b>			Balón de futbol, Canchas de la institución, Silbato, cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Se procede colocando a los estudiantes en circulo seleccionando un estudiante que deberá interceptar el balón mientras los compañeros realizan pases de balón entre sí con la condición de que el golpe sea con el borde externo del pie siendo un solo golpe.</p>					
<p><b>Variante:</b> Los estudiantes podrán expandir más el círculo o grupo de juego para variar la distancia y la velocidad del balón.</p>					
					

**Cuadro No. 75:** Pase del balón con el borde externo del pie  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 3.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Dominio del balón con el borde interno del pie**

<b>EJERCICIO 3</b>					
<b>DOMINIO DEL BALON CON EL BORDE INTERNO DEL PIE</b>					
<b>Objetivo:</b>		Esquivar obstáculos dominando el balón con el borde interno del pie en el menor tiempo posible			
<b>Materiales:</b>		Balón de Futbol, Canchas de la institución, Conos, Silbato, Cronometro			
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante debe trasladarse con el balón dominando con el borde interno del pie y esquivar los obstáculos existentes en el menor tiempo posible.</p> <p><b>Variante:</b> Se puede variar la distancia entre los obstáculos y la ubicación, así como la velocidad a la que el estudiante se transporta.</p>					
					

**Cuadro No. 76:** Dominio del balón con el borde interno de pie.  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 4.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Dominio del balón con el borde externo del pie**

EJERCICIO 4					
DOMINIO DEL BALON CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE					
<b>Objetivo:</b>		Transportar el balón con el borde externo del pie y esquivar obstáculos hasta convertirlo en un gol			
<b>Materiales:</b>		Balón de futbol, Canchas de la institución, Conos, Vallas, Silbato, Cronometro			
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante transporta el balón con el borde externo del pie y evita obstáculos en su camino hasta llegar a una meta o convertirlo en un gol.</p> <p><b>Variante:</b> El estudiante podrá utilizar los dos pies alternadamente utilizando sus bordes externos.</p>					
					

**Cuadro No. 77:** Dominio del balón con el borde externo del pie  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 5.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas:** Dominio del balón con el empeine o parte superior del pie

<b>EJERCICIO 5</b>					
<b>DOMINIO DEL BALON CON EL EMPEINE O PARTE SUPERIOR DEL PIE</b>					
<b>Objetivo:</b>			Dominar la trayectoria del balón al ser golpeado con el empeine o la parte superior del pie.		
<b>Materiales:</b>			Balón de futbol, Canchas de la institución, Conos, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<b>Desarrollo:</b> El estudiante con el empeine o parte superior del pie deberá golpear el balón con habilidad para derribar los conos desde una cierta distancia.					
<b>Variante:</b> El estudiante deberá derribar las veces posibles la torre de conos en un limitado tiempo					
					

**Cuadro No. 78:** Dominio del balón con el empeine o parte superior del pie  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 6.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas:** Pase del balón con el empeine o parte superior del pie

<b>EJERCICIO 6</b>					
<b>PASE DEL BALON CON EL EMPEINE O PARTE SUPERIOR DEL PIE</b>					
<b>Objetivo:</b>		Realizar el pase con el empeine o parte superior del pie al compañero atravesando las ulas.			
<b>Materiales:</b>		Balón de futbol, Canchas de la institución, Conos, Ulas, Silbato, Cronometro			
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> El estudiante lo realiza golpeando el balón con el empeine o parte superior del pie y atravesando las ulas sin permitir que estas se derriben y completando todo el recorrido en el menor tiempo posible.</p> <p><b>Variante:</b> Se lo puede realizar en sentido contrario o caminando hacia atrás.</p>					
					

**Cuadro No. 79:** Pase del balón con el empeine o parte superior del pie  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 7.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Recepción del balón con el muslo**

<b>EJERCICIO 7</b>					
<b>RECEPCION DEL BALON CON EL MUSLO</b>					
<b>Objetivo:</b>		Realizar la mayor cantidad de veces la recepción con muslo desde un punto fijo con la ayuda de un compañero en un determinado tiempo			
<b>Materiales:</b>		Balón de futbol, Canchas de la institución, Ulas, Silbato, Cronometro			
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Para este juego es importante la participación de dos estudiantes y el fin es realizar la mayor cantidad de recepciones con el muslo en un tiempo determinado y desde un punto fijo.</p> <p><b>Variante:</b> El estudiante podrá realizar la recepción en varios puntos donde estén ubicados ulas.</p>					
					

**Cuadro No. 80:** Recepción del balón con el muslo  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 8.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas:** Recepción del balón con el borde interno del pie.

EJERCICIO 8					
RECEPCION DEL BALON CON EL BORDE INTERNO DEL PIE					
<b>Objetivo:</b>		Realizar la mayor cantidad de recepciones con el pie desde un determinado punto y en un determinado tiempo.			
<b>Materiales:</b>		Balón de futbol, Canchas de la institución, Ulas, Silbato, Cronometro			
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Se desarrolla mediante la recepción del mayor número de veces del balón con el borde interno del pie desde un determinado punto y en un determinado tiempo evitando dejar caer el balón al piso.</p> <p><b>Variante:</b> Los estudiantes podrán moverse libremente por la cancha y realizar la mayor cantidad de veces la recepción del balón en un determinado tiempo.</p>					
					

**Cuadro No. 81:** Recepción del balón con la parte interna del pie  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 9.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Recepción del balón con el pecho**

<b>EJERCICIO 9</b>					
<b>RECEPCION DEL BALON CON EL PECHO</b>					
<b>Objetivo:</b>		Realizar la mayor cantidad de recepciones con el pecho con la dificultad de que el balón atraviese obstáculos			
<b>Materiales:</b>		Balón de futbol, Canchas de la institución, Silbato, Úlas, Cronómetros			
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Este juego se lo realiza con dos participantes uno que envía el balón a través de la ula y el otro que lo recibe de pecho, la finalidad es realizar la mayor cantidad de recepciones en un determinado tiempo.</p>					
<p><b>Variante:</b> El jugador podrá fijar un punto con una ula para realizar la recepción.</p>					
					

**Cuadro No. 82:** Recepción del balón con pecho

**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 10.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Recepción del balón con cabeza**

<b>EJERCICIO 10</b>					
<b>RECEPCION DEL BALÓN CON CABEZA</b>					
<b>Objetivo:</b>			El objetivo de este juego consiste en realizar la mayor cantidad de recepciones con cabeza posibles en un determinado tiempo y desde un determinado punto		
<b>Materiales:</b>			Balón de futbol, Canchas de la institución, Ulas, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Se lo realiza con dos estudiantes uno que envía el balón y otro que lo recibe con cabeza en un determinado punto y en un determinado tiempo se deberán realizar la mayor cantidad de recepciones posibles.</p> <p><b>Variante:</b> El estudiante que recibe el balón podrá moverse hacia distintos lugares de la cancha.</p>					
					

**Cuadro No. 83:** Recepción del balón con cabeza  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 11.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Pase del balón con la cabeza**

<b>EJERCICIO 11</b>				
<b>PASE DEL BALON CON LA CABEZA</b>				
<b>Objetivo:</b>		El objetivo de este juego es realizar la mayor cantidad de pases del balón con la cabeza a través de la ula desde una determinada distancia y en un determinado tiempo.		
<b>Materiales:</b>		Balon de futbol, Ula, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	5 min	<b>Series:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>
75				
<p><b>Desarrollo:</b> Se realiza con tres estudiantes, dos que realizan el pase del balón con la cabeza y un tercer estudiante que sostiene la ula a una altura determinada. Los estudiantes deben situarse en una área fija marcada por una ula para realizar el pase del balón en un límite de tiempo</p>				
<p><b>Variante:</b> Los estudiantes que realizan los pases del balón con cabeza tiene la libertad de moverse a su conveniencia para realizar el pase del balón</p>				
				

**Cuadro No. 84:** Pase del balón con cabeza.  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 12.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Juegos Predeportivos**  
Futbol-sala

<b>EJERCICIO 12</b>					
<b>FUTBOL-SALA VARONES</b>					
<b>Objetivo:</b>			El objetivo de esta actividad es socializar con otras instituciones y a su vez desarrollar habilidades en el manejo del balón de futbol-sala en los varones		
<b>Materiales:</b>			Balón de futbol-sala, Canchas de la ciudad de Baños, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	10 min	<b>Periodos:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<b>Desarrollo:</b> Se realiza con cinco estudiantes varones de cada institución en un partido amistoso de dos periodos de 10 minutos cada periodo					
<b>Variante:</b> Pueden alternarse los equipos e incorporar mujeres					
					

**Cuadro No. 85:** Juegos predeportivos futbol-sala Varones.  
**Elaborado por:** Diego Orozco

**Ej. 13.- Actividades extracurriculares deportivo - recreativas: Juegos Predeportivos**  
Futbol-sala

<b>EJERCICIO 13</b>					
<b>FUTBOL-SALA MUJERES</b>					
<b>Objetivo:</b>			El objetivo de esta actividad es socializar con otros estudiantes y a su vez desarrollar habilidades en el manejo del balón de futbol-sala en las mujeres		
<b>Materiales:</b>			Balón de futbol-sala, Canchas de la institución, Silbato, Cronometro		
<b>Tiempo:</b>	10 min	<b>Periodos:</b>	2	<b>Número de Participantes:</b>	75
<p><b>Desarrollo:</b> Se realiza con cinco estudiantes señoritas por equipo en un partido amistoso de dos periodos de 10 minutos cada periodo</p> <p><b>Variante:</b> Pueden alternarse los equipos e incorporar varones</p>					
					

**Cuadro No. 86:** Juegos predeportivos futbol-sala Mujeres.  
**Elaborado por:** Diego Orozco



## 6.7. METODOLOGÍA - MODELO OPERATIVO

Fase No.	Etapas	Metas	Actividades	Recursos	Responsable	Tiempo
1	Socialización de la Guía de actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”	Socializar a la comunidad educativa sobre la necesidad de aprovechar de mejor manera la Guía de actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”	Entrega del documento con conclusiones y recomendaciones a las autoridades del plantel.	Humanos Económicos	El Investigador	Segundo semestre del año 2015
2	Ejecución plena de la Guía de actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”	Ejecutar la Guía y Capacitar a los docentes para la utilización de la misma.	Convocatoria para la capacitación. Jornada de capacitación. Ajustes en los contenidos de la Guía.	Humanos Didácticos Económicos	El Investigador	Segundo semestre del año 2015
3	Evaluación de la Guía de actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”	Evaluar de la Guía de actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”, con el análisis de los resultados obtenidos.	Elaborar un plan para la aplicación de la Guía. Jornadas de aplicación y comparaciones de resultados	Humanos Pedagógicos Económicos	El Investigador	Segundo semestre del año 2015

**Cuadro No. 87:** Modelo Operativo

**Elaborado por:** Diego Orozco

## 6.8. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

OBJETIVO	INDICADOR VERIFICABLE	FUENTE DE VERIFICACIÓN	RESPONSABLE
<p><b>Fin:</b> Guía de actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños” en la ciudad de Baños, provincia de Tungurahua.</p>	<p>Elaboración de la Guía de actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”, que motivará a los estudiantes de la institución.</p>	<p>Guía terminada y presentada a la “Unidad Educativa Baños”</p>	<p>El Investigador</p>
<p><b>Propósito:</b> <i>Utilizar</i> la Guía de actividades extracurriculares deportivo-recreativas como un medio de motivación al aprendizaje de la Cultura Física en los estudiantes que integran el Club de Deportes de la “Unidad Educativa Baños”.</p>	<p>Estudiantes motivados en aprender Cultura Física</p>	<p>Listas de asistencia a las clases de Cultura Física y evaluaciones de desempeño a los estudiantes de la institución.</p>	<p>El Investigador</p>
<p><i>Proporcionar</i> a los docentes, estudiantes y la comunidad una herramienta eficaz para motivarlos y para que de esta manera se promueva al aprendizaje de Cultura Física en la institución.</p>	<p>Docentes y estudiantes capacitados y motivados</p>	<p>Lista de asistencia de los docentes y estudiantes capacitados.</p>	<p>El Investigador</p>

**Cuadro No. 88:** Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta

**Elaborado por:** Diego Orozco

### 6.9. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

INSTITUCIÓN	RESPONSABLES	ACTIVIDADES	PRESUPUESTO	FINANCIAMIENTO
Equipo de gestión	- Autoridades - Docentes	- Organización previa al proceso - Diagnóstico situacional - Direccionamiento estratégico	\$660.00	Financiamiento personal y colaboración de parte de la institución
Equipo de trabajo	- El Investigador - Representantes de los estudiantes y padres de familia - Coordinadores y colaboradores	- Discusión y aprobación - Programación operativa - Ejecución del proyecto - Análisis de los resultados - Informe de resultados		

**Cuadro No. 89:** Administración de la Propuesta  
**Elaborado por:** Diego Orozco

## **BIBLIOGRAFÍA**

- AGUILERA, A. (2005), "Introducción a las dificultades del Aprendizaje", McGraw-Hill/Interamericana de España, España.
  
- AGUILERA A. y autores. (1989), "Teoría y metodología de la Educación Física", Tomo 1, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, p.10
  
- CANDO, L (2014), "La Actividad Física y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor del acilo de ancianos de la ciudad de Puyo, Provincia de Pastaza", Universidad Técnica de Ambato, p 22-23
  
- DOSIL, J, (2004) "Psicología de la Actividad Física y el Deporte", Primera Edición, Editorial McGrawHill, España, p. 417-420
  
- DEWEY, J, (2008) "Libro los valores del arte en la enseñanza", Revista Docencia, España .p. 38
  
- FELDMAN, R.S, (2005) "Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana". Sexta Edición, Mc GrawHill, México p.10-14
  
- FERNANDEZ, J. SERNA E.(2004) Documento estudios transversal del uso del tiempo extraescolares.
  
- GRAY, J. (1986). Juegos creativos, Editorial Martínez Roca, España
  
- JIMENEZ, P, (2008). "Manual de Estrategias de Intervención en Actividad Física, Deporte y Valores", Editorial Síntesis, España, p. 26-33

- LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN, (2010), Ley interpretativa al Decreto Legislativo publicado en el Registro Oficial No. 971, I Edición, Ecuador, p. 3-26
  
- MARINA DEL CISNE QUIMI DEL PEZO, (2011-2012) Actividades extracurriculares en el aprovechamiento del tiempo libre, Universidad de Santa Elena, Ecuador, p.20-24
  
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, (2014-2015), Clubes para el buen vivir, Lineamientos y orientaciones metodológicas, I Edición, Subsecretaría para la Innovación y el buen vivir, Ecuador, p. 4-6
  
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2012). Curriculum de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato, Imprenta Don Bosco, Ecuador, p. 88-112
  
- MUSKA MOSSTON (1978 y 1993) “La enseñanza de la Educación Física”
  
- RIVA AMELLA, J.L. (2009) "Cómo estimular el aprendizaje", Editorial Océano, España, p.15-22
  
- VARGAS RENE (2007). Teoría Del Entrenamiento Deportivo, 2da. Edición, UNAM, D.F. México.
  
- ZUBIRÍA, M. (1999). Pedagogía Conceptual: Desarrollos filosóficos, pedagógicos y psicológicos.

## **LINKOGRAFIA**

- <http://elaprendizaje.com/790-frases-celebres-deaprendizaje.html#ixzz1Joz9D9bW> (2)
- <http://www.elciudadano.gob.ec/750/>
- <http://es.slideshare.net/hpetenatti/metodologa-de-enseanza-de-la-educacion-fsica>
- [http://www.ehowenespanol.com/actividades-deportivas-extracurriculares-info\\_397745/](http://www.ehowenespanol.com/actividades-deportivas-extracurriculares-info_397745/)
- <http://www.elcomercio.com.ec/tendencias/creatividad-actividades-extracurriculares-estudios-desarrollo.html>
- <http://actividadesextraescolares.blogspot.com/2012/05/actividades-extraescolares-vs.html>

## ANEXO No. 01

UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS

BAÑOS DE AGUA SANTA

TUNGURAHUA – ECUADOR

WEB: [www.istb.edu.ec](http://www.istb.edu.ec) TELEFAX: 032740408

e-mail: [unidadeducativabanios@hotmail.com](mailto:unidadeducativabanios@hotmail.com)

### CERTIFICACION

El Suscrito Rector de la Unidad Educativa Baños del Cantón Baños de Agua Santa,

CERTIFICA que el Sr Orozco Albán Diego Gabriel con C.I 1804149373, Egresado de la Carrera de Cultura Física, Modalidad Semipresencial, de la Facultad de Ciencias de la Educación de la universidad técnica de Ambato teniendo como tutor al Licenciado Christian Barquín, asistió a esta Unidad Educativa, donde realiza la Investigación sobre **“Las actividades Extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la Cultura Física en los en los estudiantes que integran el club de deportes de la Unidad Educativa Baños”** del cantón Baños de Agua Santa provincia de Tungurahua.

Cabe destacar que el mencionado estudiante aplico varias técnicas, para recabar la información correspondiente, para el desarrollo y el éxito de la investigación, la misma que ha servido para estimular a nuestros estudiantes a mejorar su rendimiento en la Cultura Física.

Por constancia, extendiendo el presente certificado, pudiendo el interesado, hacer uso del presente, según convenga sus intereses.

Baños de Agua Santa, 23 de Febrero de 2015

Lic. Gonzalo Quinga Rojas

RECTOR (E)



## ANEXO. No 02

UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS

BAÑOS DE AGUA SANTA

TUNGURAHUA – ECUADOR

WEB: [www.istb.edu.ec](http://www.istb.edu.ec) TELEFAX: 032740408

e-mail: [unidadeducativabanios@hotmail.com](mailto:unidadeducativabanios@hotmail.com)

Nomina de estudiantes encuestados que integran el Club de Deportes de la UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS sobre el tema "Las actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la cultura física" correspondientes a 8vo año de educación básica.

ANDRADE FREIRE ALEXANDRA ELIZABETH

BONILLA RAMOS GABRIELA ELIZABETH

CHANGO MAINATO LUIS FERNANDO

CHUNATA LUNA DANIELA SARAHI

DARQUEA CRUZ ABNER ALEXANDER

DIAZ URRUTIA ANGIE ZULAY

FREIRE BASTIDAS LESLIE ANAHI

GOMEZ LOPEZ MICAELA SALOME

GUEVARA COYAGO LUIS FERNANDO

LOPEZ ANGULO LUIS ANGEL

PAGUAY HIDALGO MAILY ANABELLA

PAREDES SEGOBIA LUIS ADRIAN

PAVON TOALOMBO LUIS MIGUEL

PULLUGANDO MAYTA JONATHAN ALEJANDRO

REYES GOMEZ WENDY MARICRUZ

ROBALINO ENRIQUEZ RONNY FRANCIS

ROBAYO PAREDES LENIN BLADIMIR

RODRIGUEZ CARDENAS JEREMY ZEZEU

RUIZ REA JOSE ANDRES

SANCHEZ ARGUELLO LADY ANABELL

SILVA CASCO EMERSON ARIEL

SOTO MOLINA LUIS FERNANDO

TIPANTAXI TOAPANTA SANDRA MARIBEL

TOALA TAMAQUIZA FRANCISCA DOLORES

TOAPAXI CALLATASIG JENNY FERNANDA



ESTHELA PILATUÑA

SECRETARIA



**ANEXO. No. 03**

**UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS**

**BAÑOS DE AGUA SANTA**

**TUNGURAHUA – ECUADOR**

**WEB: www.istb.edu.ec TELEFAX: 032740408**

**e-mail: unidadeducativabanios@hotmail.com**

Nomina de estudiantes encuestados que integran el Club de Deportes de la **UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS** sobre el tema "Las actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la cultura física" correspondientes a 9no año de educación básica.

ALARCON GUEVARA NAYELI KATHERINE

ALBAN ANGULO STALIN IVAN

CHIFLA BARRAQUEL MAURO FABRICIO

CHIFLA CHUGCHO WILSON ALEXANDER

CHIFLA PILLAPA WAGNER JOSE

CHUGCHO BARROSO DENNIS ANTHONY

FREIRE SILVA ANGIE MARLENE

GRANDA CASTILLO KEVIN ALEXANDER

GUEVARA MOSQUERA SOLANGE MICHELLE

HIDALGO JAITIA KAREN YAJAIRA

MARIÑO LOPEZ PABLO ENRIQUE

MAYORGA COBO ERIKA MICHELLE

NOLIVOS SALAZAR SAMMY ARIANA

ORTIZ SALAZAR MAYBETH MONSERRATH

PALACIOS ROBALINO ANGIE GISSEL

PAREDES ALMEIDA NICOLE ANAHI

PEÑA GUACHAMBOZA ALEXANDRA CARLOTA

PEREZ SILVA EDUARDO JAVIER

QUILLIGANA CHUGCHO DIANA LIZBETH

RODRIGUEZ MARIÑO EDUARDO PATRICIO

SANAGUANO CUJANO ERIKA BRIGITH

SANCHEZ ZAMBRANO MARJORIE LIZBETH

SANGUÑA HARO ODALYS NAYELI

SEGOBIA FREIRE BRYAN ALEXANDER

TORRES SALTOS NELSON MARCELO



ESTHELA PILATUÑA

SECRETARIA



## ANEXO. No 04

UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS

BAÑOS DE AGUA SANTA

TUNGURAHUA – ECUADOR

WEB: [www.istb.edu.ec](http://www.istb.edu.ec) TELEFAX: 032740408

e-mail: [unidadeducativabanios@hotmail.com](mailto:unidadeducativabanios@hotmail.com)

Nomina de estudiantes encuestados que integran el Club de Deportes de la UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS sobre el tema “Las actividades extracurriculares deportivo-recreativas en el aprendizaje de la cultura física” correspondientes a 10mo año de educación básica.

ANDRADE CASTILLO JONATHAN SEBASTIAN

ARMAS TINTIN EDUARDO ALEJANDRO

ASQUI SANTILLAN EDUARDO ALEJANDRO

CARRASCO FIALLOS ERICK ANGELO

CARRILLO VIEIRA ALEJANDRA ESTEFANIA

CASTILLO MORETA JOSUE ALEXANDER

DELGADO MOPOSITA JONATHAN STALIN

FREIRE SANCHEZ NICOLE ESTEFANIA

FREIRE SILVA KENNETH HUMBERTO

LASCANO ARCOS STALIN LENIN

LLERENA MIRANDA GISSELA ABIGAIL

MINIGUANO LOPEZ LUIS NICOLAS

MONTOYA MARIÑO KELLY MAYLI

MORA CAIZA SHIRLEY LIZBETH

MORALES GUANGA CHRISTIAN ANDRES

NARANJO GUANGA KEILY ANDREA

OJEDA CIFUENTES JOHANN FERNANDO

PAREDES ALTAMIRANO PAOLO VINICIO

RECALDE COCA ALEXANDRA ABIGAIL

RIVERA FIALLOS SANTIAGO DAVID

SANCHEZ ARGUELLO KASANDRA MICAELA

SANCHEZ MIRANDA MIYAGUI SAANLEE

SANCHEZ SALAZAR JOSUE CARLO

VARGAS TOAPANTA KERLY MIREYA

VILLAFUERTE LUNA ADA MICHELLE

ESTHELÁ PILATUÑA

SECRETARIA





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**ANEXO. No 05**

***ENCUESTA DIRIGIDO A: ESTUDIANTES***

***INSTITUCION: UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS***

***TEMA: ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DEPORTIVO-RECREATIVAS***

**INSTRUCCIONES: Lea detenidamente las preguntas y responda como usted crea conveniente.**

**1.- ¿Considera usted que es importante la práctica de las Actividades Extracurriculares deportivo-recreativas?**

**Si ( ) No ( )**

**2.- ¿Cree usted que dentro de las Actividades Extracurriculares deportivo-recreativas que realiza se puede desarrollar habilidades en el deporte?**

**Si ( ) No ( )**

**3.- ¿Considera usted que la recreación es un componente de las Actividades Extracurriculares deportivo-recreativas?**

**Si ( ) No ( )**

**4.- ¿Aprovecha usted su tiempo libre en la realización de actividades lúdicas que permiten el desarrollo de habilidades y destrezas?**

**Si ( ) No ( )**

**5.- ¿Cree usted que el aprovechamiento escolar y el desempeño cognitivo se pueden mejorar con la ayuda de las Actividades extracurriculares?**

**Si ( ) No ( )**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**ANEXO. No 06**

***ENCUESTA DIRIGIDO A: ESTUDIANTES***

***INSTITUCION: UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS***

***TEMA: APRENDIZAJE DE LA CULTURA FÍSICA***

**INSTRUCCIONES: Lea detenidamente las preguntas y responda como usted crea conveniente.**

**1.- ¿Considera usted que una metodología eficiente garantiza el proceso de aprendizaje?**

**Si ( ) No ( )**

**2.- ¿Cree usted conveniente que para un mejor aprendizaje de la Cultura Física el profesor realice y explique los ejercicios siguiendo su debido orden?**

**Si ( ) No ( )**

**3.- ¿Considera usted que la práctica de los Fundamentos Técnicos y Tácticos influye en el desarrollo de las habilidades deportivas?**

**Si ( ) No ( )**

**4.- ¿Considera usted que una clase planificada despierta el interés de los estudiantes y asegura el aprendizaje?**

**Si ( ) No ( )**

**5.- ¿Cree usted que con la práctica de la Actividad Física se favorece un a conservar un estilo saludable de vida?**

**Si ( ) No ( )**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**ANEXO. No 07**

***ENCUESTA DIRIGIDO A: AUTORIDADES Y DOCENTES***

***INSTITUCION: UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS***

***TEMA: ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DEPORTIVO-RECREATIVAS***

**INSTRUCCIONES: Lea detenidamente las preguntas y responda como usted crea conveniente.**

**1.- ¿Considera usted que es importante la práctica de las Actividades Extracurriculares deportivo-recreativas?**

**Si ( ) No ( )**

**2.- ¿Cree usted que dentro de las Actividades Extracurriculares deportivo-recreativas que realiza se puede desarrollar habilidades en el deporte?**

**Si ( ) No ( )**

**3.- ¿Considera usted que la ansiedad y el estrés se puede prevenir con la práctica de las Actividades Extracurriculares Deportivo-recreativas?**

**Si ( ) No ( )**

**4.- ¿Aprovecha usted su tiempo libre en la realización de actividades lúdicas que permiten el desarrollo de habilidades y destrezas?**

**Si ( ) No ( )**

**5.- ¿Cree usted que el aprovechamiento escolar y el desempeño cognitivo se pueden desarrollar con la ayuda de las Actividades extracurriculares?**

**Si ( ) No ( )**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**ANEXO. No 08**

***ENCUESTA DIRIGIDO A: AUTORIDADES Y DOCENTES***

***INSTITUCION: UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS***

***TEMA: APRENDIZAJE DE LA CULTURA FISICA***

**INSTRUCCIONES: Lea detenidamente las preguntas y responda como usted crea conveniente.**

**1.- ¿Considera usted que una metodología eficiente garantiza el proceso de aprendizaje?**

**Si ( ) No ( )**

**2.- ¿Considera usted conveniente que para un mejor aprendizaje de la Cultura Física el profesor realice y explique los ejercicios siguiendo su debido orden?**

**Si ( ) No ( )**

**3.- ¿Considera usted que la práctica de los Fundamentos Técnicos y Tácticos influye en el desarrollo de las habilidades deportivas?**

**Si ( ) No ( )**

**4.- ¿Considera usted que una clase planificada despierta el interés de los estudiantes y asegura el aprendizaje?**

**Si ( ) No ( )**

**5.- ¿Cree usted que con la práctica de la Actividad Física se favorece al desempeño de la creatividad y mejoramos nuestro estilo de vida?**

**Si ( ) No ( )**

**ANEXO. No. 09**

**ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DEPORTIVO-RECREATIVAS  
DEL CLUB DE DEPORTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA BAÑOS**























