



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

### **CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

### **MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

Informe final previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención en Cultura Física.

---

**TEMA: LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "HISPANO AMÉRICA" DE LA CIUDAD DE AMBATO.**

---

Autor: Edison Javier López Guamán.

Tutor: Lic. M.Sc. Javier Acuña Escobar

Ambato - Ecuador

2012

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

### **CERTIFICA:**

Yo, Javier Acuña Escobar CC: 1801870567 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “HISPANO AMÉRICA” DE LA CIUDAD DE AMBATO**”, desarrollado por el egresado: EDISON JAVIER LÓPEZ GUAMÁN, 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 la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo.

Ambato. Junio de 2012

**TUTOR**

-----  
Lic.: Javier Acuña Escobar  
C.I. 1801870567

# **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad legal y académica de su autora.

-----  
Edison Javier López Guamán  
C. I. 1804107538  
**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “HISPANO AMÉRICA” DE LA CIUDAD DE AMBATO”, 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, junio del 2012

-----  
Edison Javier López Guamán  
CI. 1804107538  
**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: “La Cultura Física y su incidencia en el rendimiento académico de las estudiantes del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” de la ciudad de Ambato”, presentado por el Sr. EDISON JAVIER LÓPEZ GUAMÁN, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción septiembre 2011 - febrero 2012, una vez revisado el Trabajo de Graduación, aprueba con la calificación de 10, Diez, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el organismo pertinente.

LA COMISIÓN

-----

-----

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado primero Dios por haberme dado la sabiduría que he necesitado para poder culminar este proyecto, a mis padres por darme una voz de aliento, a mi hijo él es parte de todo este tiempo que he venido estudiando y a mis familiares por creer en mí y apoyarme cuando más los he necesitado.

## **AGRADECIMIENTO**

En la vida hay que saber agradecer y de esta manera quiero dar gracias a la Universidad Técnica de Ambato, a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, al Departamento de Seminario de la Facultad, a los Profesores y compañeros por sus valiosos conocimientos y confianza entregada a mi persona y por la oportunidad brindada, para mejorar y engrandecer mis conocimientos como persona y profesional.

## **EL AUTOR**

## ÍNDICE

<b>Contenidos</b>	<b>Pág.</b>
CARÁTULA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN ACADÉMICO.	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.	3
EL PROBLEMA.	3
1.1. TEMA:	3
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	3
1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN.	3
1.3. ANÁLISIS CRÍTICO	4
1.4. PROGNOSIS	4
1.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.6. PREGUNTAS DIRECTRICES.	5
1.7. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.	5
1.8. JUSTIFICACIÓN	6
1.9. OBJETIVOS	7
1.9.1. OBJETIVO GENERAL	7
1.9.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7



CAPÍTULO II.	10
MARCO TEÓRICO.	10
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.	10
2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	10
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL	11
2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	12
2.5. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	12
2.5.1. INTRODUCCIÓN A LA CULTURA FÍSICA.	12
2.5.2. CULTURA FÍSICA.	13
2.5.3. EDUCACIÓN FÍSICA.	14
2.5.4. DEPORTE.	15
2.5.5. RECREACIÓN.	16
2.5.6. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA COTIDIANA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.	18
2.5.7. BENEFICIOS PROFILÁCTICOS.	19
2.5.8. BENEFICIOS SOCIALES Y PSICOLÓGICOS.	19
2.6. EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.	
2.7. HIPÓTESIS	
2.8. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	21
CAPÍTULO III.	23
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.	23
3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	23
3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	23
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	23
3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	25
3.5. VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO ACADÉMICO.	26
3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	27
3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN	27

CAPÍTULO IV.	29
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	29
4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	29
4.2. INTERPRETACIÓN DE DATOS	29
4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	39
5.1. CONCLUSIONES	41
5.2. RECOMENDACIONES	42
6.1. DATOS INFORMATIVOS:	44
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA:	44
6.3. JUSTIFICACIÓN.	45
6.4. OBJETIVOS.	45
6.1.1. GENERAL.	45
6.1.2. ESPECÍFICOS.	45
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.	46
6.6. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.	47
6.7. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.	48
6.8. ADMINISTRACIÓN	49
BIBLIOGRAFÍA.	51

## ÍNDICE DE CUADROS

<b>Cuadros</b>		<b>Págs.</b>
Cuadro N°	1. TABLA DE MUESTRA	24
Cuadro N°	2. VARIABLE INDEPENDIENTE	25
Cuadro N°	3. VARIABLE DEPENDIENTE	26
Cuadro N°	4. PREGUNTA N° 1	29
Cuadro N°	5. PREGUNTA N° 2	30
Cuadro N°	6. PREGUNTA N° 3	31
Cuadro N°	7. PREGUNTA N° 4	32
Cuadro N°	8. PREGUNTA N° 5	33
Cuadro N°	9. PREGUNTA N° 6	34
Cuadro N°	10. PREGUNTA N° 7	35
Cuadro N°	11. PREGUNTA N° 8	36
Cuadro N°	12. PREGUNTA N° 9	37
Cuadro N°	13. PREGUNTA N° 10	38
Cuadro N°	14. MODELO OPERATIVO	48
Cuadro N°	15. CRONOGRAMA ADMINISTRATIVO	49
Cuadro N°	16. CRONOGRAMA DE TRABAJO	57

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráficos</b>		<b>Págs.</b>
Gráfico N°	1. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	12
Gráfico N°	2. PREGUNTA N° 1	29
Gráfico N°	3. PREGUNTA N° 2	30
Gráfico N°	4. PREGUNTA N° 3	31
Gráfico N°	5. PREGUNTA N° 4	32
Gráfico N°	6. PREGUNTA N° 5	33
Gráfico N°	7. PREGUNTA N° 6	34
Gráfico N°	8. PREGUNTA N° 7	35
Gráfico N°	9. PREGUNTA N° 8	36
Gráfico N°	10. PREGUNTA N° 9	37
Gráfico N°	11. PREGUNTA N° 10	38

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EN**  
**CULTURA FÍSICA**

**“LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO**  
**ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE**  
**EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR**  
**“HISPANO AMÉRICA” DE LA CIUDAD DE AMBATO**

**AUTOR: LÓPEZ GUAMÁN EDISON JAVIER**

**TUTOR: ACUÑA ESCOBAR JAVIER GEOVANNY**

AMBATO, Junio de 2012.

**RESUMEN ACADÉMICO.**

Este trabajo de investigación corresponde a un proyecto factible apoyado en una investigación bibliográfica y una investigación de campo. El problema surge en el bajo rendimiento académico de las estudiantes de décimo año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior Hispano América y la poca motivación a la práctica de la Cultura Física. La elaboración del marco teórico se sustenta en antecedentes, lineamientos y principios de la Cultura Física, con el fin de mejorar su práctica organizada y llegar a elevar el rendimiento académico; la metodología que se utilizará para recolectar los datos en el campo será la metodología que se utilizará para recolectar los datos en el campo será la encuesta, cuya validez y confiabilidad estará determinada a través de juicios de expertos. El procesamiento y el análisis de la información se lo realizarán por medio de la respectiva triangulación de los informantes y el análisis crítico del investigador, la misma que permitirá llegar a una confiabilidad muy aceptable, será valorada utilizando la estadística descriptiva, cumpliendo con los objetivos de las interrogantes y del marco teórico. La propuesta alternativa de la investigación consta de: una presentación, justificación, de objetivos, de fundamentación en el área deportiva, sociológicos, políticos, económicos y metodológicos, factibilidad, evaluación de conceptos, plan de ejecución, recursos humanos, materiales, de igual manera constará de un presupuesto de los gastos que demandará la investigación que será solventada en su totalidad por el investigador, en el marco administrativo, también constarán las referencias bibliográficas consultadas y direcciones electrónicas.

Con todo lo manifestado se pretende que la propuesta se convierta en una alternativa que sirva de base para motivar en forma alternada la práctica de la Cultura Física y el quehacer académico y a través de la disciplina y organización el cumplimiento de cada una de las actividades que esto implica, así lograr el mejoramiento académico en cada una de las estudiantes de décimo año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior Hispano América.

## INTRODUCCIÓN

En el nuevo milenio buscamos proyecciones innovadoras en los ámbitos; social, cultural, deportivo, económico, científico y tecnológico, para generar producción sustentable, mejorando la calidad de vida, el área educativa-deportiva no puede quedar aislada a dichos avances, debiendo ser orientada a tendencias de mejoras continuas, en este sentido este proyecto apunta a la transformación de estilos de inter-aprendizaje y gestión educativa para mejorar el rendimiento académico.

Esta investigación está basada en el paradigma constructivista social de corte crítico que busca reestructurar las políticas educativas tradicionales vigentes con una intencionalidad de evaluación continua del proceso educativo, para explicar y comprender el fenómeno educativo-deportivo, a través de los aspectos teóricos, epistemológicos y axiológicos, posibilidades y alternativas que surgen como procesos no concluidos, no acabados pero que si están en construcción para recuperar las intencionalidades de la dinámica de los procesos sociales; que consiste en la explicación, descripción, interpretación y aplicación de un programa con resultados de eficiencia y eficacia que se deriva de la acción - reflexión - acción donde el profesional está involucrado completamente en el inter-aprendizaje.

Este proyecto está basado en la incidencia de la Cultura Física en el rendimiento académico, lo que dimensiona el modelo pedagógico y que sin lugar a dudas permitirá la formación integral de los estudiantes con criterio holístico, lo que conlleva un mejoramiento de las competencias de beneficio personal, familiar, grupal y comunitario.

# CAPITULO I

## EL PROBLEMA

## **CAPÍTULO I.**

### **EL PROBLEMA.**

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

La Cultura Física y su incidencia en el rendimiento académico de las estudiantes del Décimo Año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” de la ciudad de Ambato.

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

##### **1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN.**

La creciente demanda de la práctica de la actividad física y deportiva en nuestro país plantea la necesidad de impulsar su desarrollo de una manera organizada, científica y funcional; hasta el momento todas las acciones físicas, la atención de la práctica deportiva ha sido realizada empíricamente, recurriendo a autodidactas que alguna vez formaron una sección deportiva, lo que crea la necesidad de la enseñanza especializada para atender la iniciación, desarrollo y promoción de la cultura física y del deporte del aficionado, a lo largo de la historia de Tungurahua que es la cuna de grandes deportistas y ha obtenido importantes resultados en competencias deportivas a nivel nacional e internacional, sin embargo en la mayoría de los casos ha sido producto de acciones pedagógicas aisladas o por voluntad propia, esto ha motivado para que las estudiantes del Instituto Superior “Hispano América” se dé la oportunidad para que sus estudiantes respondan a la necesidad de aprobar la asignatura de Cultura Física.



### **1.3 ANÁLISIS CRÍTICO**

El ser humano necesita ser influenciado con hábitos de practicar las actividades físicas como vía para la consecución de los más grandes objetivos plasmados en acrecentar las funciones que lleva intrínsecamente la práctica de la Cultura Física promoviendo una salud integral para atender las necesidades sociales.

Lo enunciado anteriormente no cristaliza en la formación y desarrollo de los estudiantes universitarios, no colaboran en la construcción de una sociedad justa y democrática, no hay conciencia de su formación en valores como la solidaridad, no hay la tenacidad, la perseverancia, el sentido de pertenencia, generando profesionales que les permita potenciar sus capacidades y mejorar la convivencia, aprovechando todos los recursos a su alcance y que logren un nivel de preparación física que contribuya a la conservación y mejoramiento de la salud y consoliden hábitos de práctica sistemática de ejercicios que perduren en la vida profesional, así como también la utilización correcta del tiempo libre para evitar el sedentarismo.

### **1.4. PROGNOSIS**

En las jóvenes estudiantes influenciadas por esta dura realidad sin indicios de cambio se avizora que la educación y la calidad de vida seguirán hoy, pero con una propuesta podremos conseguir resultados positivos ya que con la práctica de las actividades física se logra que el ser humano cambie y mejore su estilo de vida.

## **1.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo la Cultura Física incide el rendimiento el rendimiento académico de las estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” de la ciudad de Ambato?

## **1.6. PREGUNTAS DIRECTRICES.**

- ✓ ¿Con la práctica de las actividades físicas, afecta el sedentarismo, la obesidad, la ingesta de licor, degradación y pérdida de valores?
- ✓ ¿Sin la práctica continua de las actividades físicas no se logrará un proceso de concientización de aprendizajes significativos?
- ✓ ¿Las actividades físicas mejorarán el rendimiento académico?

## **1.7. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.**

**TEMA** : La Cultura Física y su incidencia en el rendimiento académico de las estudiantes del décimo Año del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” de la ciudad de Ambato.

• **LUGAR** : Instituto Tecnológico Superior “Hispano América”

• **ESPACIO** : Estudiantes

**TIEMPO** : Periodo académico Septiembre 2011 mayo del 2012

## **1.8. JUSTIFICACIÓN**

El comportamiento de la sociedad obedece a cambios que se han generado en el mundo y provoca nuevos retos y se debe estar preparado para salvaguardar los intereses del ser humano.

La práctica de las actividades físicas es un hecho social inmerso en una red de multideterminaciones históricas y económicas, políticas, ideológicas, ontológicas y culturales, con esta práctica permite crear un clima psicológico, logrando alejarse y administrar el trabajo realizado, utilizando las emociones en los momentos duros y críticos en la adquisición del conocimiento.

Es importante hacer relevancia sobre la práctica de las actividades físicas como un factor que influyen en el desarrollo físico e intelectual y constituye un derecho para su formación integral y mejoramiento del rendimiento académico. Los mediadores pedagógicos estamos conscientes que la práctica de la cultura física guiados por un competente profesional con estrategias didácticas innovadoras, introducen nuevas alternativas de creatividad, desarrollo del pensamiento, lo que genera un clima de esparcimiento y bienestar físico o en algunas ocasiones utilizando como medio la música, el ritmo y el movimiento, buscando optimizar los aprendizajes y por ende la calidad de vida.

La actividad física aporta al mejoramiento de la calidad de la educación, conlleva un aprendizaje sistemático orientado al largo de las destrezas y construye una excelente escuela para templar el espíritu en el esfuerzo, la colaboración la diversidad y la consideración mutua y por ende mejorar el rendimiento académico.

Con el objeto de mejorar la calidad de vida y por ende el rendimiento académico y prevenir enfermedades, es necesario inculcar en la estudiante del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” una serie de hábitos saludables como la práctica regular del ejercicio físico y sensibilizar a las autoridades a que intervengan a través de políticas destinadas a la promoción, práctica y evolución de la actividad física para mejorar la salud pública. La práctica deportiva propicia salud, previene enfermedades resguarda de las adicciones, fomenta la disciplina, desarrolla las capacidades físicas e intelectuales, los hábitos y destrezas en el individuo, forja el carácter al elevar el autoestima, motiva la superación personal, inhiben conductas violentas, y nuestras acciones y esfuerzos deben estar dirigidos a la práctica de la actividad física, el estudio y la superación.

## **1.9. OBJETIVOS**

### **1.9.1. OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Elaborar una propuesta para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” con la práctica continua de la Cultura Física, período Septiembre 2011 - Mayo 2012.

### **1.9.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Determinar causas y efectos de la aprobación de la asignación de Cultura Física que afecta en el rendimiento académico de las estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América”, período septiembre 2011 – mayo 2012.

- ✓ Analizar causas y efectos de la aprobación de la asignatura de Cultura Física que afecta el rendimiento académico de las estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América”, período Septiembre 2011 - Mayo 2012.
- ✓ Diseñar una propuesta para mejorar el rendimiento académico de las estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América”, con la práctica continua de la Cultura Física en el período Septiembre 2011 - Mayo 2012.

# **CAPÍTULO II.**

## **MARCO TEÓRICO.**

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEÓRICO.**

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

La investigación sobre La Cultura Física y su incidencia en el rendimiento académico de las estudiantes del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América”, revisados la biblioteca de la Institución, no se encontró nada en torno al trabajo que se está realizando, nunca antes se ha hecho un trabajo sobre el tema señalado, por lo tanto es de mucha importancia el desarrollo de este tema de investigación.

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

La Educación es la práctica de la filosofía, la que tiene como finalidad la perfección del SER HUMANO, considerando las etapas que conforman su personalidad, el desarrollo armónico, la madurez de todas sus facultades para que actúen en forma libre, consiente y responsable (Dewey 1969), las constates innovaciones en el mundo físico deportivo y las aportaciones de nuevas perspectivas y concepciones de la actividad física han propiciado el reajuste de las clasificaciones ya existentes y han suscitado nuevas investigaciones en busca de criterios para la estructuración de la Cultura Física como un sistema educativo, con base al aspecto moral y social, donde el estudiante es el centro de atención de los avances científicos y tecnológicos y deportivos que alcancen su formación integral.

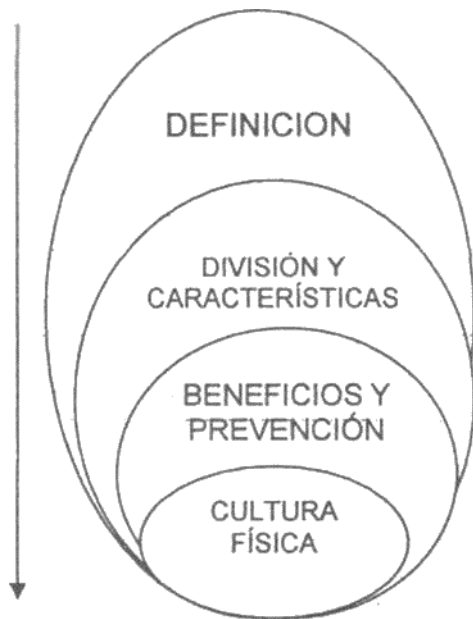
## 2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

- ✓ La Constitución Política de la República Art. 82 dispone “El Estado debe proteger, estimular y promover el deporte”.
- ✓ La Ley del Deporte en su artículo 2 manifiesta que al Estado le corresponde:
  - a. Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana; así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.
  - b. Proveer los recursos económicos e infraestructura que permita manifestar estas actividades.
  - c. Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales; así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.
  - d. Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales.



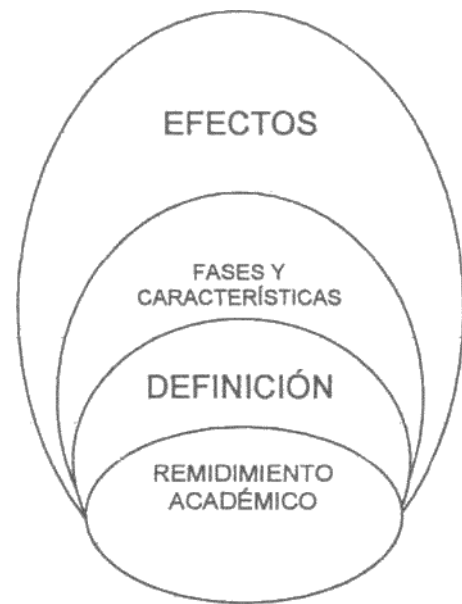
## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

SUBORDINACIÓN



**V. I**

SUPRAORDINACIÓN



**V. D.**

Gráfico # 2

## 2.5. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

### 2.5.1. INTRODUCCIÓN A LA CULTURA FÍSICA.

Modernamente enfrenta un Mundo contrastado de frecuentes cambios económicos, sociales, culturales, políticos e ideológicos, en consecuencia las estructuras familiares deben propender a esta práctica en conjunto con valores éticos que al momento vienen sufriendo graves fracturas que repercuten directamente en la calidad de vida de la población actual. Los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato deben compartir y orientar esta práctica, sus alcances y consecuencias, reconociendo los factores de riesgo que anteceden a las conductas lesivas del ser humano y propugnar desarrollar habilidades; destrezas y capacidades en su formación integral, así entendida hoy más que

nunca la Cultura Física se ha convertido en un referente motivacional, capaz de ser practicada por todos quienes gustan llevar una vida sana y saludable sin mirar edad, sexo ni condición social, pues aplicando una metodología adecuada tanto en la teoría como en la práctica orientan de manera más efectiva los estándares de eficiencia personal.

Cultura Física es toda expresión de ritmo y movimiento del ser humano mostrando una estrecha relación entre cuerpo e intelecto.

La cultura física es aquella que nos ayuda a tener una vida correcta, tanto a nivel práctico como teórico, sabiendo alternar músculo y cerebro. Saber cuidarnos, sabe elegir el método adecuado para ello en cada momento, tener la capacidad de aconsejar en materia de educación física, saber estar, mientras vemos un evento deportivo, comprendiendo los aspectos educativos, competitivos de éste, comprende los papeles de los que celebran dicho evento (y no sólo los deportistas, sino jueces, árbitros, técnicos, espectadores). Saber ganar, saber perder. Comprender la aplicación de técnicas, contenidos físicos y su porqué en cada momento. Al fin y al cabo es educación física de cada día, que debemos adquirir en el día a día cuando vemos a alguien correr por la calle o andar en bicicleta, ir acumulando experiencias físico deportivas y adquiriendo conocimientos acerca de las ciencias de la actividad física.

### **2.5.2. CULTURA FÍSICA.**

#### **DEFINICIONES**

Es menester considerar que la Cultura Física en la Sociedad Ecuatoriana desde el punto de vista ideológico – general – cultural, es el conjunto de manifestaciones que expresa la vida de un pueblo, de una comunidad, de una familia, de un

individuo, así entendida como el conjunto de conocimientos adquiridos por el ser humano a través de las prácticas de la **Educación Física, el deporte y la de recreación**, su desarrollo y beneficios constituyen una herramienta que motive y oriente la reflexión crítica, el trabajo productivo, el diálogo y la comunicación entre los diferentes actores del quehacer educativo a través de un proceso continuo y dinámico de interrelación que permita la verdadera conciencia de la realidad y servicio social promoviendo valores nacionales y humanistas entre la comunidad, actuando con libertad, derecho y justicia, con todas fortalezas y debilidades para enmarcarse en el paradigma crítico propositivo con un enfoque constructivista-social.

La Cultura Física es la parte de la CULTURA que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al desarrollo de la educación, competición, aptitud física y salud mental.

### **2.5.3. EDUCACIÓN FÍSICA.**

#### **DEFINICIONES**

La Educación Física son todas las actividades que se aprende y se enseña intencionalmente por medio del movimiento en la que como producto se visualiza cambios o mejoramiento en sus habilidades, destrezas, capacidades, motivaciones y conocimientos.

Así entendida como:

## **MOVIMIENTOS NATURALES.**

Caminar, Correr, Saltar, Lanzar, Movimiento y agua, Lucha.

## **MOVIMIENTO Y MATERIAL.**

Movimientos con implementos sencillos, Movimientos a manos libres, Movimiento con pequeños aparatos, Construcción de pequeños implementos.

## **MOVIMIENTO EXPRESIVO.**

Movimiento y ritmo, Danza, baile y ronda, Expresión y creación corporal, Movimiento y lenguaje.

## **FORMACIÓN Y SALUD.**

Movimientos formativos, Movimiento y salud, Movimiento y naturaleza,

### **2.5.4. DEPORTE.**

#### **DEFINICIONES**

Son todas las actividades de aplicación de lo aprendido en las que el ser humano dentro de una competencia, compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás, se desarrolla bajo reglas pre establecidas y aceptadas por los participantes, incluyen procesos de entrenamiento para establecer y mejorar el rendimiento físico entre ellas tenemos el baloncesto, voleibol, fútbol, gimnasia, natación, atletismo, defensa personal, halterofilia y otros.

EL DEPORTE es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual o colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas;

tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de rendimiento físico e intelectual.

Frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

### **CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE.**

La definición de deporte según el objetivo de la actividad, podríamos empezar por lúdica, cuando el objetivo es el entretenimiento; salud, cuando tratamos de mejorar la calidad de vida; estético, cuando el objetivo es mejorar nuestra figura; competitivo, el objetivo es ganar; aventura, cuando el objetivo es superar retos; extremo cuando el objetivo es llegar al límite de lo posible, recuperar fuerzas perdidas, se realiza sin intención competitiva, por el placer de disfrutar la actividad física, entre ellas tenemos los juegos, cantos, bailes, dinámicas, moralejas, refranes, cachos, adivinanzas, anécdotas, placer, pasatiempo, diversión en la práctica del ejercicio físico y por lo común al aire libre.

#### **2.5.5. RECRECIÓN.**

##### **DEFINICIONES**

Es la forma de actividad física realizada con fines de placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la recreación física conlleva la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El término recreación proviene del latín recreativo, que significa restaurar y refrescar. De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizamos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo, investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

## **2.5.6. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA COTIDIANA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.**

Mejor funcionamiento cardio-respiratorio, mayor fuerza muscular, huesos más fuertes, capacidad de reacción más rápida y menos tendencia a la depresión, produce efectos beneficiosos, mentales y psicológicos, rendimiento académico óptimo, nivel de confianza en uno mismo, sensación de bienestar, eficacia en el trabajo, en la evolución de capacidad intelectual, para una mejora de la calidad de vida. Existen pruebas epidemiológicas de que la falta de ejercicio está relacionada con el desarrollo de diferentes trastornos que son causa de gran mortalidad, se ha comprobado que con la práctica de la Cultura Física disminuye estos índices, ya que el cuerpo humano está diseñado para la acción y no para el descanso.

Concluyendo se señala que la práctica deportiva propicia salud, previene enfermedades, resguarda de las adicciones, fomenta la disciplina, desarrolla las capacidades físicas, los hábitos y destrezas en el individuo, forja el carácter al elevar el autoestima, motiva la superación personal en un marco competitivo, favorece el desarrollo armónico e integral, fomenta la convivencia social al reforzar los valores de la unidad, solidaridad y trabajo en equipo, inhiben conductas violentas y antisociales por lo que ya es tiempo de dirigir nuestras acciones y esfuerzos, logrando que la actividad física - recreativa se adopte como una forma de vida en todos los que conforman la comunidad universitaria, promoviendo el uso adecuado del tiempo libre, e identificando los siguientes beneficios:

### **2.5.7. BENEFICIOS PROFILÁCTICOS.**

Previene:

El Cáncer, El Infarto, La Tuberculosis, Las Ulceras, La Gastritis, La Obesidad, La Hipertensión, Las enfermedades de los órganos digestivos, La Arterioescoliosis, Los trastornos del sistema nervioso (insomnio, vértigo), Las enfermedades pulmonares, Aumenta la flexibilidad de la columna, Eleva la resistencia, Retarda el proceso de envejecimiento, Mejora la memoria, Mejora la vista, Desaparecen las cefaleas, Reduce la irritabilidad.

### **2.5.8. BENEFICIOS SOCIALES Y PSICOLÓGICOS.**

Excelente salud - vida sin enfermedad, Longevidad activa - retorno de la juventud, Despertar de las facultades creadoras y de las posibilidades, Elevación de los resultados deportivos, Presentación correcta y elegante, Figura esbelta, Fuerte sistema nervioso - alegría de la vida, Perfecta capacidad de trabajo y una excepcional resistencia, Fuerza de voluntad y seguridad en sí mismo, Ahorro de tiempo, Buenos amigos en la práctica deportiva, Muchísimos e inolvidables minutos de placer.

### **2.6. EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.**

El rendimiento escolar es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el aprovechamiento de los estudiantes.

Bravo, L. en su obra Psicología de las dificultades del aprendizaje escolar, 1990, ha dado la siguiente definición de inteligencia escolar: "Es el conjunto de habilidades cognitivas y verbales que procesan, integran y organizan el aprendizaje y toda la experiencia escolar y lo van relacionando con los aprendizajes y experiencias anteriores, por medio de la codificación y categorización de sus contenidos, de modo de permitir la aplicación a situaciones nuevas". Es decir, es una capacidad de asimilar la experiencia y la enseñanza de la vida escolar y aplicarla a situaciones nuevas, que incluso pueden estar fuera del ámbito escolar.

El rendimiento académico de los adolescentes obedece a diferencias individuales, tomando en cuenta los tres factores:

Los intelectuales o cognitivos; Los de aptitud para el estudio; La afectividad.

A estos factores se debe tomar en cuenta la posición socio-económica y la cultura o grado de educación de los padres.



Para comprender un poco más el tema es necesario entender que el rendimiento escolar generalmente es evaluado, se puede medir a través de calificaciones escolares, o en términos de bien y mal. Se tiene que considerar que el rendimiento escolar además de que es un tipo de medición, también intervienen otras variables que influyen en este como el nivel intelectual, personalidad (extraversión, introversión, ansiedad, etc.) y aspectos motivacionales, así como nivel de escolaridad, sexo y aptitudes [Fernández Gil 1984:].

Cuando el rendimiento académico de un alumno es malo o no aceptable, como reprobar, bajas calificaciones, deserción, se habla de que existe un fracaso escolar.

El fracaso escolar, según los expertos, es el hecho de concluir una determinada etapa en la escuela con calificaciones no satisfactorias, lo que se traduce en la no culminación de la enseñanza obligatoria. Las calificaciones que intentan reflejar el resultado del trabajo del alumno, lo convierten en fracasado.

Lourdes Leticia Méndez en su tesis expresa que: un factor determinante en la relación maestro-alumno es la manera en que el alumno percibe la forma como se refiere a él sus maestros... lo cual a su vez influye tanto en la participación dentro del aula como en la relación que establece con sus maestros como vemos lo que el maestro dice a sus alumnos así como la forma en la que da su clase y se comunica influye en el desempeño de estos, pues con un comentario negativo que haga el maestro los alumnos pierden interés, dejan de participar o se sienten amenazados, tal como lo dice Arévalo: “El maestro como líder de su clase, coordinador de las actividades del aprendizaje, puede propiciar que el alumno pueda adquirir sentimientos de superación, de valor personal, de estimación, un concepto de sí mismo o todo lo contrario, sentimientos de minusvalía, frustración, apatía e inadecuación.

## **2.7. HIPÓTESIS**

¿La Cultura Física incide en el rendimiento académico de las estudiantes del décimo año de educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” de la ciudad de Ambato, período septiembre 2011 – mayo 2012?.

## **2.8. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

- ✓ Variable independiente : CULTURA FÍSICA
- ✓ Variable Dependiente : RENDIMIENTO ACADÉMICO.

# **CAPÍTULO III.**

# **METODOLOGÍA**

## CAPÍTULO III.

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

#### 3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El objeto de estudio está basado en la investigación social, bajo el amparo del paradigma cualitativo y constructivista, con enfoque crítico-propositivo.

#### 3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

El problema investigativo se realiza mediante el trabajo de campo por cuanto se realiza en el lugar de los hechos, con un nivel descriptivo que determina la necesidad de una propuesta por considerarse de carácter social, factible para satisfacer las necesidades de grupo, explicativa de las causas y efectos del problema de investigación y apoyándonos con una investigación bibliográfica actualizada que será la encargada de recoger la información científica del problema en cuestión, asociando las dos variables y ayudándonos en las categorías fundamentales.

#### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está representada por las estudiantes del décimo año de educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” de la ciudad de Ambato período 2011-2012.

Considerando que la población de estudio es muy amplia, la muestra se identifica mediante el escogimiento al azar, con un total de 200 estudiantes del Décimo Año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América”.

Cuadro No. 1

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<b>POBLACIÓN</b>	<b>MUESTRA</b>	<b>%</b>
Estudiantes	200	200	100
<b>TOTAL</b>	200	200	100

### 3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

**Cuadro No 2. VARIABLE INDEPENDIENTE: CULTURA FÍSICA**

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
Conjunto de conocimientos adquiridos por el ser humano a través de las prácticas de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.	Conocimientos	Sociales. Culturales. Políticos. Ideológicos. Económicos.	¿Con la práctica de la Cultura Física identifica manifestaciones socio-culturales? SI ( ) NO ( )	Observación: Ficha de observación. Encuesta Cuestionario estructurado.
	Educación Física	Desarrollo de: Habilidades Destrezas. Capacidades.	¿Le gusta realizar actividades físicas? SI ( ) NO ( )	
	Deporte.	Desarrollo del: Baloncesto Voleibol. Fútbol Gimnasia Natación Atletismo	¿Con la práctica del deporte mejora sus capacidades físicas? SI ( ) NO ( )	
	Recreación.	Juegos. Bailes. Dinámicas.	¿Las disciplinas deportivas que oferta el departamento de Cultura Física propende la formación integral? SI ( ) NO ( )	

**Cuadro No. 3**

**3.5. VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO ACADÉMICO.**

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICA
<p>Es el conjunto de habilidades cognitivas y verbales que procesan, integran y organizan el aprendizaje y toda la experiencia escolar y lo van relacionando con los aprendizajes y experiencias anteriores, por medio de la codificación y categorización de sus contenidos, de modo de permitir la aplicación a situaciones nuevas.</p> <p>Respuestas positivas de los adolescentes, en la elaboración de tareas, intra-aulas, extra-aulas y posaúlicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respuestas adecuadas de los adolescentes sobre la elaboración de las tareas intra- aúlicas.</li> <li>✓ Respuestas adecuadas de los adolescentes sobre la elaboración de las tareas extra- aúlicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Interés de los estudiantes en hacer tareas de aula.</li> <li>✓ Trabajo en forma grupal.</li> <li>✓ Interés por resolver problemas</li> <li>✓ Ampliar información</li> <li>✓ Ejecutar las estrategias metodológicas que más les agrade.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Considera Ud. que la práctica de Cultura Física mejorará el rendimiento académico en las estudiantes del I.T.S. "Hispano América"? SI ( ) NO ( )</li> <li>2. ¿La práctica de disciplinas deportivas de Cultura Física mejora el diálogo, la comunicación, la creatividad y desarrollo del pensamiento? SI ( ) NO ( )</li> <li>3. ¿Los conocimientos sobre las actividades físicas deportivas le sirven para ponerlo en práctica en su diario vivir? SI ( ) NO ( )</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observación: Ficha de observación.</li> <li>✓ Encuesta Cuestionario estructurado.</li> </ul>

### **3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

En la presente investigación se utilizará la técnica de la información con su respectivo instrumento, así como también la encuesta y su instrumento.

Este proyecto está sustentado en la investigación de campo apoyado por una bibliografía actualizada.

### **3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN**

Con los datos obtenidos, los resultados tabulados y organizados se realizarán el análisis y su interpretación en pasteles estadísticos, lo que servirá de base para la verificación de la hipótesis.

# **CAPÍTULO IV**

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

## CAPÍTULO IV.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

#### 4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

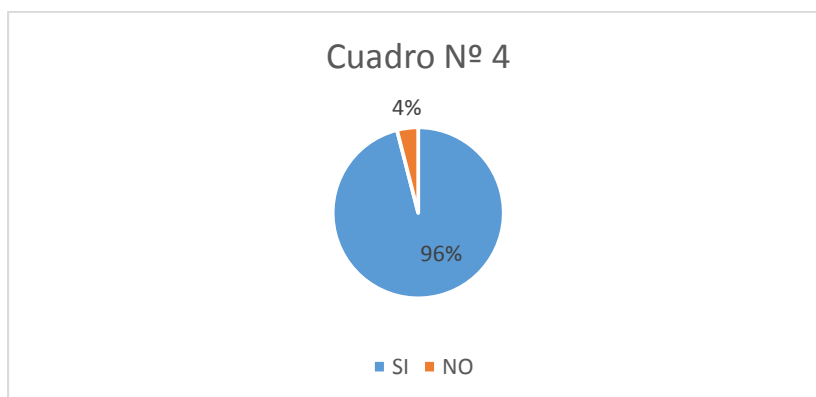
En base a las encuestas aplicadas a las estudiantes del Décimo Año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” se han obtenido los siguientes resultados, los mismos que arrojan las siguientes interpretaciones.

#### 4.2. INTERPRETACIÓN DE DATOS

1. ¿Le gusta realizar actividades físicas?

**Cuadro No. 4**

Escala de valoración	Población	Porcentaje
SI	192	96%
NO	8	4%
Total	200	100%



**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** investigador

#### **Interpretación**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 200 estudiantes, con respecto a esta pregunta el 96% que corresponde a 192 encuestados respondieron

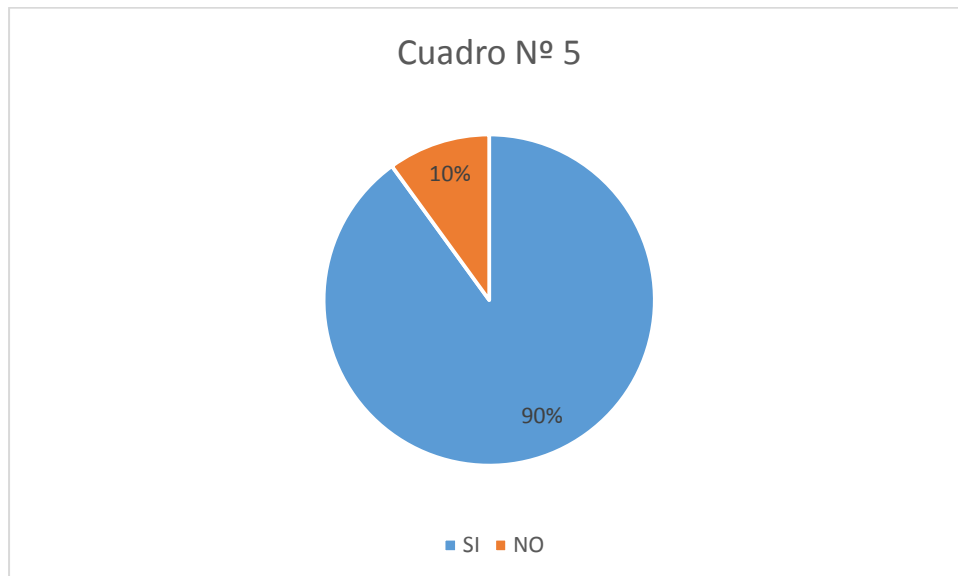


que si les gusta realizar actividades físicas y el 4% correspondiente 4 estudiantes no practican actividad física.

2. ¿Cree Ud. que con la práctica cotidiana de la actividad física desarrolla habilidades y destreza?

**Cuadro N°. 5**

<b>Escala de Valoración</b>	<b>Población</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	180	90%
NO	20	10%
Total	200	100%



**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** investigador

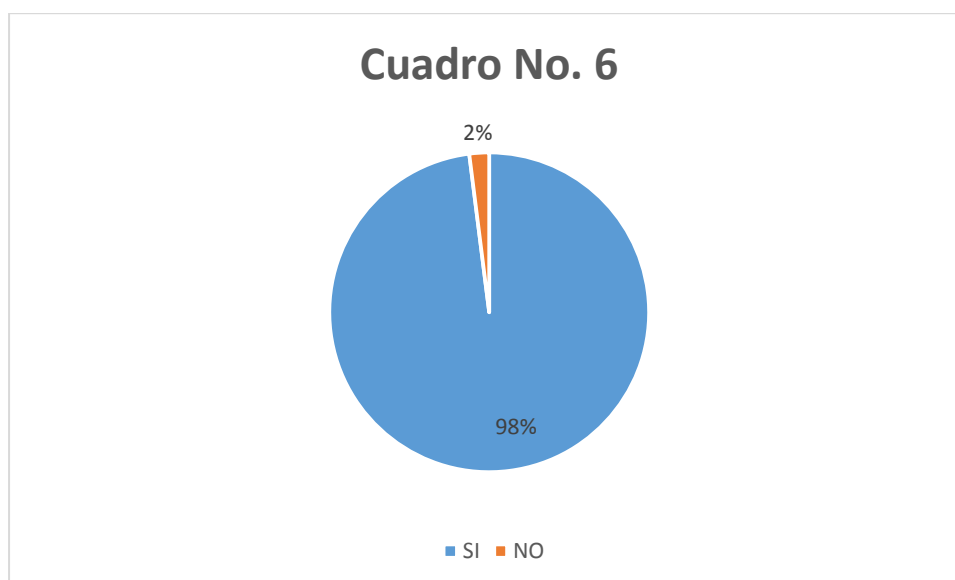
**Interpretación**

El 90% de los estudiantes que corresponde a 180, dice que la práctica cotidiana de la actividad física desarrolla habilidades y destrezas, el 10% que corresponde a 20 no tienen conocimiento.

**3. ¿Con la práctica del deporte mejora sus capacidades físicas?**

**Cuadro No. 6**

<b>Escala de Valoración</b>	<b>Población</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	196	98%
NO	04	02%
Total	200	100%



**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** investigador

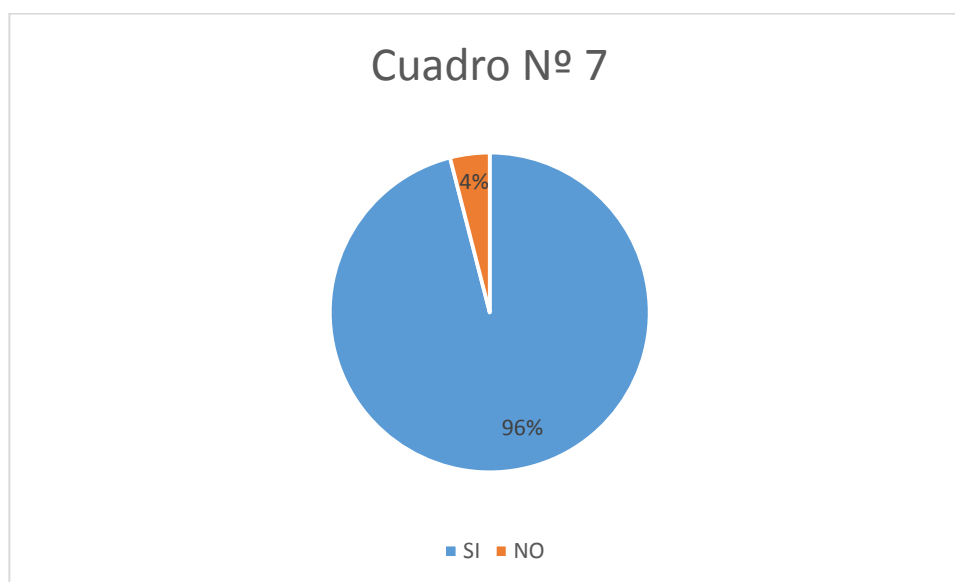
**Interpretación**

El 98% correspondiente a 196 estudiantes indican que la práctica del deporte mejora sus capacidades físicas, el 02% que corresponde a 04 estudiantes desconocen lo preguntado.

4. ¿Con la práctica de la Cultura Física identifica manifestaciones socio – culturales?

Cuadro N° 7

<b>Escala de Valoración</b>	<b>Población</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	192	96%
NO	08	04%
Total	200	100%



**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** investigador

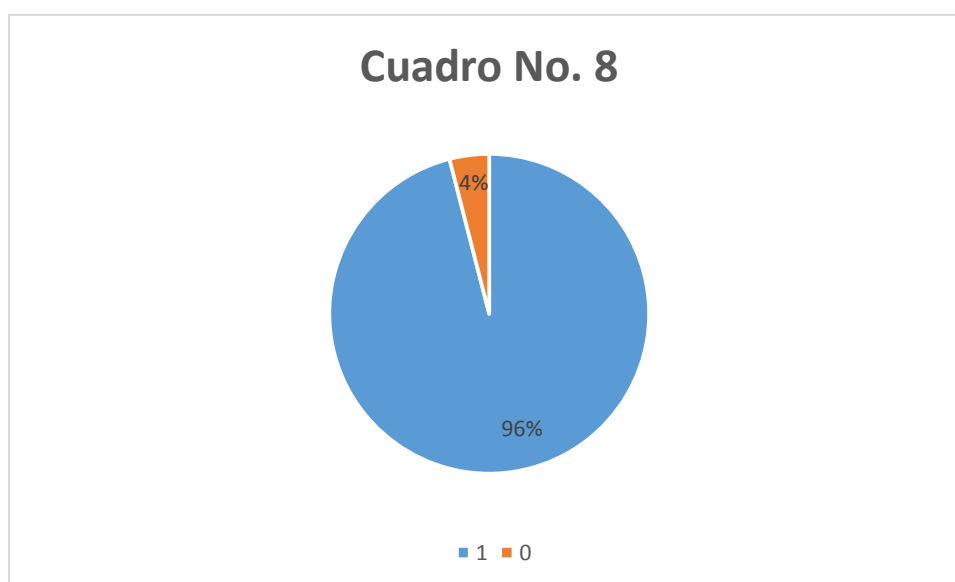
### **Interpretación**

El 96% que corresponde a 196 estudiantes responde que la práctica de Cultura Física identifica manifestaciones socio-culturales, el 04% que son 02 estudiantes responden que no identifican manifestaciones socio-culturales.

5. ¿La práctica de las actividades recreativas propenden al mejoramiento físico e intelectual de los estudiantes?

**Cuadro No. 8**

<b>Escala de Valoración</b>	<b>Población</b>	<b>Porcentaje</b>
VERDADERO	192	96%
FALSO	08	04%
Total	200	100%



**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** investigador

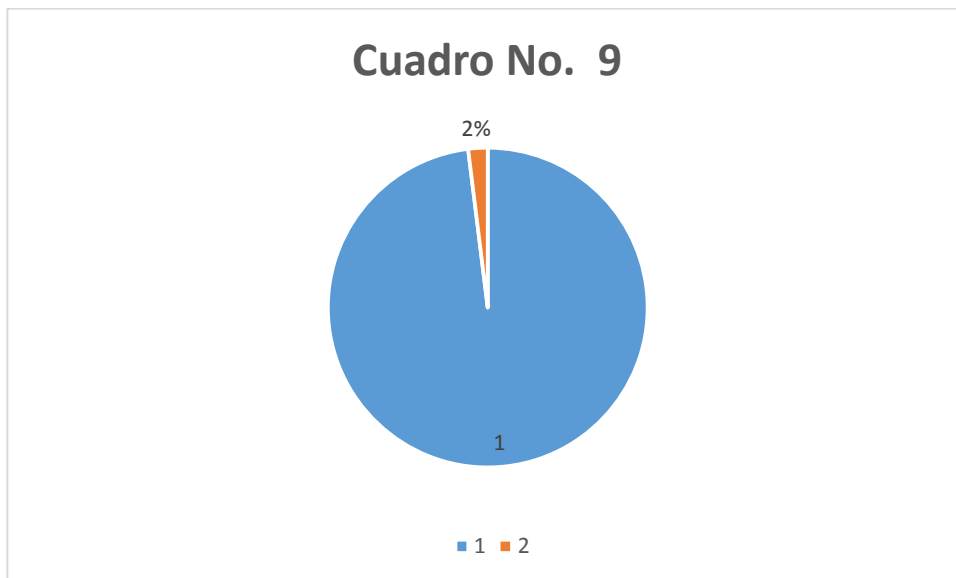
**Interpretación**

El 96% que son 196 estudiantes opinan que es verdadero que la práctica de actividades físicas propende al mejoramiento físico e intelectual, el 04% que son 8 no lo piensan así.

6. A través del juego como parte del P. E. A. propicia, salud y calidad de vida.

**Cuadro No. 9**

<b>Escala de Valoración</b>	<b>Población</b>	<b>Porcentaje</b>
VERDADERO	04	02%
FALSO	196	98%
Total	200	100%



**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** investigador

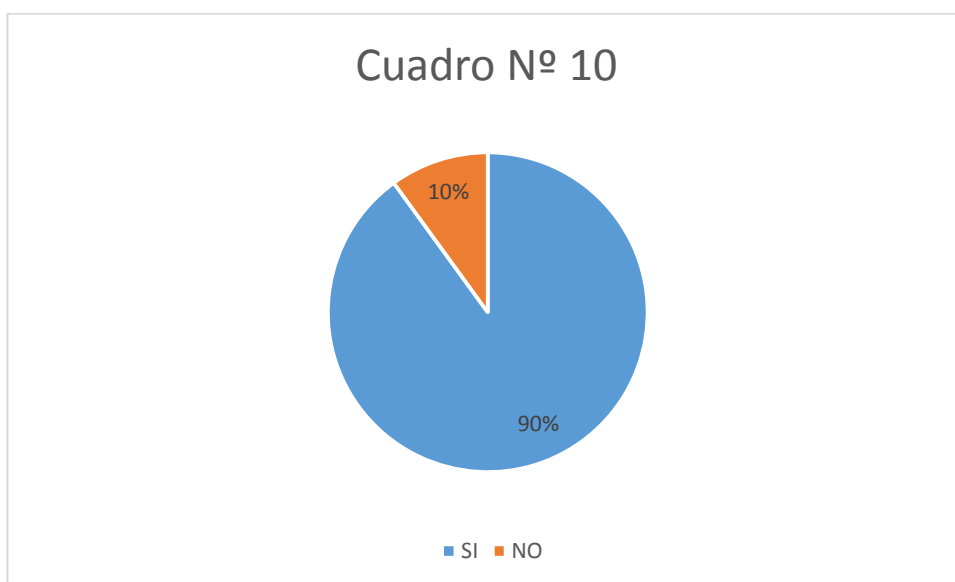
**Interpretación**

Los estudiantes opinan que en un 02% correspondiente a 04 estudiantes, que el juego no propicia la salud y calidad de vida, y el 98% que son 196 estudiantes opinan que el juego propicia salud y calidad de vida.

7. ¿Considera Ud. que la práctica de Cultura Física mejorará el rendimiento académico en las estudiantes del décimo año de Educación Básica del I. T. S. “Hispano América”?

Cuadro N° 10

Escala de Valoración	Población	Porcentaje
SI	180	90%
NO	20	10%
Total	200	100%



**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** investigador

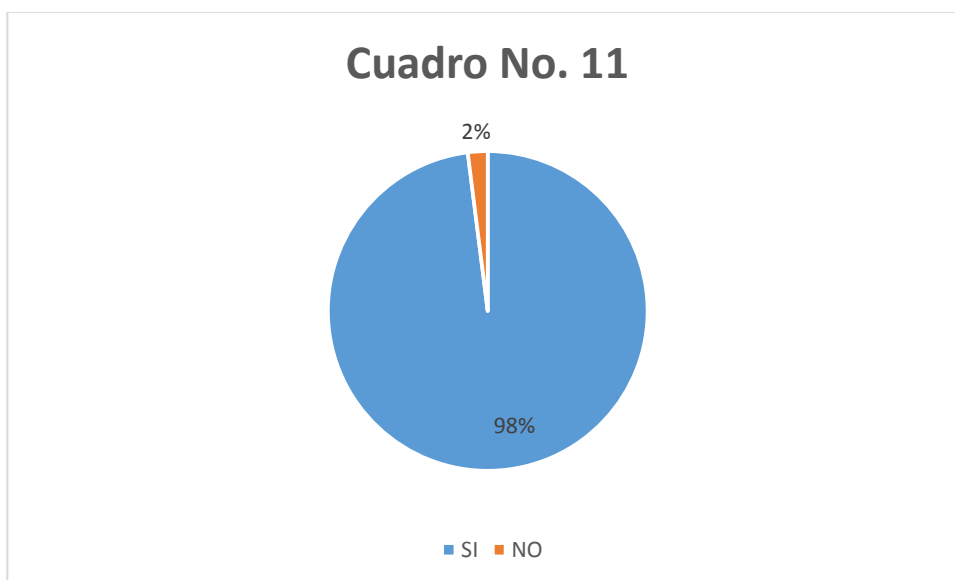
### **Interpretación**

Los estudiantes opinan que en un 90% correspondiente a 180 encuestados, la práctica de la Cultura Física mejora el rendimiento académico, y el 10% que son 20 estudiantes opinan que no permite el mejoramiento académico.

8. ¿Las disciplinas deportivas que oferta el Departamento de Cultura Física propicia el diálogo, la comunicación, creatividad y desarrollo del pensamiento?

**Cuadro No. 11**

<b>Escala de Valoración</b>	<b>Población</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	196	98%
NO	04	02%
Total	200	100%



**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** investigador

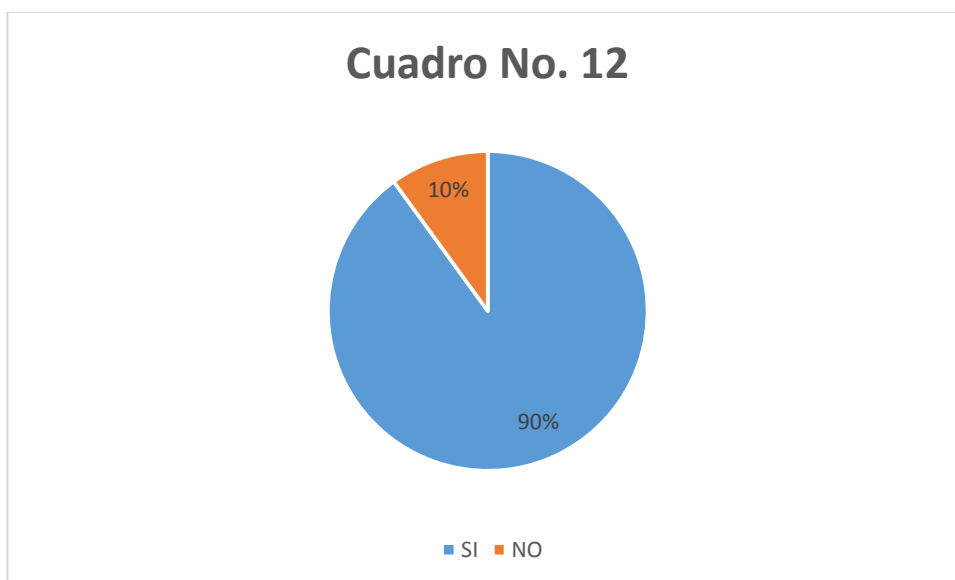
### **Interpretación**

El 98% correspondiente a 196 encuestados manifiestan que las disciplinas deportivas propician el diálogo, la comunicación, creatividad y desarrollo del pensamiento, no piensan así el 02% que son 04 estudiantes.

9. ¿Los profesionales de Cultura Física aprovechan las experiencias y conocimientos varios para impartir nuevos procesos de aprendizaje?

**Cuadro No. 12**

<b>Escala de Valoración</b>	<b>Población</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	180	90%
NO	20	10%
Total	200	100%



**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** investigador

### **Interpretación**

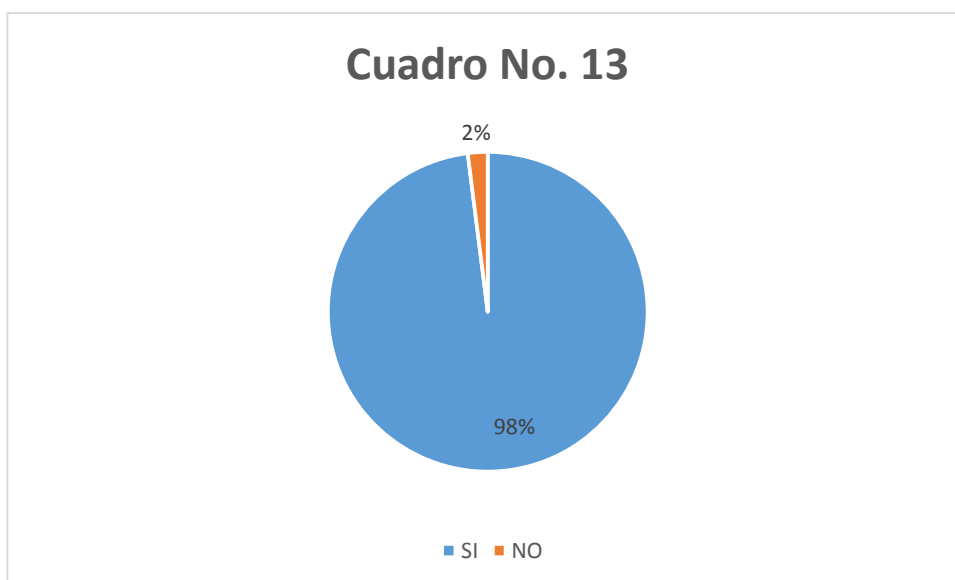
Los estudiantes respondieron que los profesionales del Departamento de Cultura Física aprovechan las experiencias y conocimientos varios para impartir nuevos procesos de aprendizaje en un 90%, y el 10% correspondiente a 20 estudiantes no piensan así.



10. ¿Los conocimientos sobre las actividades físicas deportivas le sirven para ponerlo en práctica en su diario vivir?

**Cuadro No. 13**

<b>Escala de Valoración</b>	<b>Población</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	196	98%
NO	04	02%
Total	200	100%



**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** investigador

### **Interpretación**

El 98% correspondiente a 196 de los estudiantes encuestados respondieron que los conocimientos sobre las actividades físicas deportivas le sirven para ponerlo en práctica en su diario vivir, y el 02% correspondiente a 4 estudiantes respondieron que no les sirve en la vida diaria.

### **4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

Una vez concluida la investigación, sobre “La Cultura Física y su incidencia en el rendimiento académico de las estudiantes del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” de la ciudad de Ambato”, y luego de haber analizado los resultados de las encuestas aplicadas se desprende que lo enunciado sí incide en el rendimiento académico de las estudiantes del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América”, por lo tanto la hipótesis planteada queda comprobada.

**CAPÍTULO V**

**CONCLUSIONES**

**Y**

**RECOMENDACIONES**

## 5.1. CONCLUSIONES

- ✓ En la mayoría de estudiantes encuestados les gusta realizar actividades físicas en las disciplinas deportivas que oferta el Departamento de Cultura Física.
- ✓ La población investigada opina que las actividades recreativas propician una buena salud.
- ✓ El juego es una actividad en la que el estudiante desarrolla a la par el razonamiento, la inteligencia, el pensamiento, lo psicomotor y socio afectivo.
- ✓ Los estudiantes están claros que el aprendizaje es un proceso de interrelación en el que se va adquiriendo conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes, tomando en cuenta conceptos, experiencias, ideas, instrucciones, reglas y actuaciones para su formación integral.
- ✓ Los encuestados coinciden que con la práctica de las actividades físicas y deportivas se evita el ocio, se aprovecha el tiempo libre, optimiza la calidad de vida y el mejoramiento en rendimiento académico.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

- ✓ Fomentar en las estudiantes del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” la participación continua en actividades físicas, deportivas y recreativas, acorde con las exigencias de su profesión.
- ✓ Concientizar en los estudiantes que con la práctica deportiva se optimizan valores como la solidaridad, responsabilidad, respeto y amistad, mediante programas de inversión del tiempo libre.
- ✓ Sugerir a las autoridades la puesta en marcha de actividades físico-deportivas con las que consigue el mejoramiento de la formación integral de los estudiantes y su rendimiento académico.
- ✓ Diseñar una propuesta para mejorar el rendimiento académico de las estudiantes del décimo año de Educación General del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América”, con la práctica continua de la Cultura Física que organice y mejore el rendimiento académico en el período septiembre 2011 - mayo 2012.

# **CAPÍTULO VI**

## **PROPUESTA**

## **LA PROPUESTA.**

**TEMA** : Plan de Actividades Física para mejorar el rendimiento académico En las estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” periodo septiembre 2011 - mayo 2012.

### **6.1. DATOS INFORMATIVOS:**

<b>TIPO DE PROYECTO</b>	: Socioeducativo deportivo
<b>FECHA DE INICIO</b>	: Septiembre del 2011
<b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b>	: Mayo de 2012
<b>LUGAR DEL PROYECTO</b>	: Instituto Tecnológico Superior “Hispano América”
<b>RAZÓN SOCIAL</b>	: Educativa
<b>INFRAESTRUCTURA</b>	: Propia
<b>NIVEL</b>	: Media
<b>SEXO</b>	: Femenino.
<b>INVESTIGADORES</b>	: Luis López

### **6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA:**

Una vez realizada la investigación sobre la propuesta que la Cultura Física incide en el rendimiento académico de las estudiantes del décimo año del Instituto Tecnológico Superior ‘Hispano América’ de la ciudad de Ambato se desprende que no habido ninguna propuesta al respecto, por consiguiente este trabajo se convierte en una investigación de carácter inédito.

### **6.3. JUSTIFICACIÓN.**

La práctica de la Educación Física, el deporte y la recreación en nuestra universidad, se inserta en las experiencias que tiene como objetivo fundamental contribuir al perfeccionamiento armónico de nuestros jóvenes, influyendo en su desarrollo físico y mental, ocupando su tiempo libre de forma sana, lo que garantiza se ejecute actividades útiles para su estabilidad física y emocional, que no le permita desviar su atención hacia otros elementos nocivos a su personalidad.

En la presente propuesta abordemos acciones con la necesidad de propiciar una generación saludable, preparada multilateralmente, de acuerdo a las exigencias de la sociedad, cada vez más arraigadas a la práctica de las actividades físicas, recreativas y educativas con el propósito de contribuirá la imagen del hombre que se pretende formar en su forma de pensar, hacer, sentir, decidir y actuar como futuro profesional y con la organización de las actividades y la disciplina deportiva mejorar el rendimiento académico.

### **6.4. OBJETIVOS.**

#### **6.1.1. GENERAL.**

- ✓ Desarrollar un programa de actividades físicas para mejorar el rendimiento académico en las estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América”.

#### **6.1.2. ESPECÍFICOS.**

- ✓ Concientizar en los estudiantes que con la práctica deportiva optimizan valores como la solidaridad, responsabilidad, respeto y amistad, mediante programas de inversión del tiempo libre.
- ✓ Compartir con los estudiantes manifestaciones socio - culturales y deportivas que integran al contexto.
- ✓ Participar con los estudiantes en los diferentes eventos deportivos que organiza el Instituto Tecnológico Superior “Hispano América”.



## **6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.**

### **Factibilidad Administrativa.**

Por ser un proyecto factible de beneficio para la colectividad, tiene el apoyo de toda la comunidad universitaria.

### **Factibilidad Técnica.**

El Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” cuenta con docentes capacitados, con experiencias, lo que hará del proceso enseñanza aprendizaje, momentos de comunicación y socialización, además posee recursos didácticos para la práctica diaria de las diferentes actividades deportivas, posee una infraestructura buena, con oficinas, aulas y baterías sanitarias, elementos importantes para el desarrollo de la propuesta.

### **Factibilidad Económica.**

Su ejecución no demanda mayores gastos sino más bien el apoyo voluntario y desinteresado de las autoridades institucionales.

### **Factibilidad Social.**

La propuesta permite vincular lazos de amistad y compañerismo en los estudiantes, quienes desarrollan su intelecto, aptitudes, y sentimientos gracias a este intercambio social que comienza con las acciones deportivas.

### **Factibilidad Legal.**

La ejecución de la propuesta se fundamenta gracias a la sensibilización de las autoridades institucionales y enmarcadas en las planificaciones ministeriales y Ministerio de Deporte.

## **6.6. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.**

La presente propuesta sobre la aprobación de la Cultura Física en dos semestres significa proveer de un ambiente rico en oportunidades que permitan la explotación, el desarrollo físico e intelectual de los estudiantes, así como también en momentos de comunicación, contacto social y conocimiento entre ambos sexos, expresiones y un escape inofensivo como sustituto de vicios y como fuente de prestigio institucional en el proceso enseñanza aprendizaje.

El nuevo sistema educativo de aprobación de la asignatura Cultura Física nos permitirá aprender cómo enseñar, cómo comunicar y cómo ayudar de manera acertada el desarrollo de la mente y el cerebro de nuestras estudiantes.

## 6.7. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.

La metodología a emplearse se ha diseñado con algunas acciones estratégicas relacionadas con el desarrollo sistémico de las actividades a seguir.

**Cuadro No. 14**

ESTRATEGIAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRODUCTO
SENSIBILIZAR	Motivar a las autoridades y comunidad educativa.	Concientizar a las autoridades institucionales sobre la práctica de la asignatura de Cultura Física para que mejore el rendimiento académico	Investigadores Autoridades Directores de Área	Autoridades y comunidad educativa motivada.
PLANIFICAR	Organizar reuniones con las autoridades institucionales	Mediante oficios y proyecto.	Investigadores Autoridades Directores de Área y Docentes.	Reuniones de Trabajo constructivas.
CAPACITAR	Actualizarse en temas referentes a las actividades físico-deportivas.	Cursos, charlas, videos, películas deportivas.	Investigadores Directores de Área y Docentes.	Personal capacitado en innovaciones pedagógicas.
EVALUAR	Revisar las Actividades planificadas.	Enriquecer la motivación con las siguientes pautas: qué, cómo, cuándo y para qué.	Investigadores Autoridades Directores de Área y Docentes.	Conocimiento efectivo de la planificación y toma de decisiones.
SOCIALIZAR	Poner en conocimiento y práctica de actividades deportivas y física	Informar sobre el programa de práctica de Cultura Física a las Autoridades Institucionales	Investigadores Autoridades Directores de Área y Docentes	Propuesta socializada.
EJECUTAR	Impulsar la práctica de las actividades físicas y el uso adecuado del tiempo libre.	Compartir planes y programas de las asignaturas deportivas.	Comunidad educativa	Propuesta puesta en marcha

## 6.8 ADMINISTRACIÓN

### CRONOGRAMA

**Cuadro No. 15**

TIEMPO ESTRATEGIAS	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. SENSIBILIZAR	■	■														
2. PLANIFICAR			■	■												
3. CAPACITAR					■	■										
4. EVALUAR								■	■							
5. SOCIALIZAR											■	■	■	■		
6. EJECUTAR															■	■

**MATERIALES**

**DE**

**REFERENCIA**

## **1. BIBLIOGRAFÍA.**

ARI y RAZAVICH. Investigación Científica Social. Editorial Kapelusz. Buenos Aires - Argentina.

BALLESTEROS, J. y ALVAREZ, J. Manual didáctico de Atletismo. Colección de Educación Física. Editorial Kapelusz. Buenos Aires - Argentina.

BASCO, Miguel. Perfiles ocupacionales por competencias. Editorial Universidad Pedagógica Franck País García. Cuba.

CONVENIO ECUATORIANO - ALEMÁN. Guía de Gestión Curricular. (Área de Cultura Física). Editorial M.E.C.

CORPORACIÓN DE ESTUDIOS Y PUBLICACIONES. Leyes y Reglamentos de Educación, Cultura y Educación Física. Quito - Ecuador.

DYSON, G. Mecánica del Atletismo. Editorial Instituto Nacional de Educación Física y Deportes. Madrid - España.

DINADER. PROMEBEC. Diccionario de Educación Física, Deportes y Recreación. Editorial MEC. Quito - Ecuador.

DONSKOI, D. Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Editorial Pueblo y Educación. La Habana - Cuba.

FIELDER, M. Voleibol. Editorial Pueblo y Educación. La Habana - Cuba.  
GARCIA, M. El juego predeportivo en la Educación Física y el Deporte. Editorial Pila Teleña. Madrid - España.

GEORGE, FISHER, VEHR. Tests y pruebas físicas. Editorial Paidotribo. Barcelona - España.

HERRERA, NARANJO, MEDINA Módulo de corrientes, métodos y técnicas de la investigación educativa. Ambato - Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Guía de proyectos de investigación social y educativa. Ambato - Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA Tutoría de la investigación. Editorial Diemerino. Quito - Ecuador.

HERRERA, NARANJO. Currículo por Competencias. Colección Sembrar para el futuro, Ambato - Ecuador.

HERRERA, NARANJO. Competencias Profesionales y Currículo. Editorial U.T.A. Ambato - Ecuador.

JARAMILLO, L. Módulo de proyectos de investigación científica aplicados a la Cultura Física. Ambato - Ecuador.

KOCH, K. Hacia una Ciencia en el Deporte. Editorial Kapelusz. Buenos Aires - Argentina.

LAPTEV, A y MINJ, A.B. Higiene de la Cultura Física y el Deporte. Editorial Raduga Moscú, traducción editorial Pueblo y Educación. La Habana - Cuba.

MALDONADO, Miguel. Las Competencias una opción de vida. Editorial Ecoediciones. Bogotá-Colombia.

MORALES, Gonzalo. Lo que todo docente debe saber sobre competencias y estándares. Editorial Litocencia. Cali-Colombia.

OCÉANO. Manual de Educación Física y Deportes. (Técnicas y Actividades Prácticas). Editorial Océano.

OCÉANO. Diccionario Ilustrado de la Lengua Española. Editorial Océano. Bogotá - Colombia.

OCÉANO. Diccionario de Sinónimos y Antónimos. Editorial Océano. Madrid-España.

PLAZA y JANES EDITORES. Gran Colección de la Salud. Tomo II. Barcelona - España.

SALTOS, J. Módulos de Teorías y Modelos Educativos. UTA. Ambato Ecuador.

VELÁSQUEZ, MEDINA Modelos Psicopedagógicos. UTA Ambato - Ecuador.

## DIRECCIONES ELECTRÓNICAS

[www.psicopedagogia.com/definicion/recreacion](http://www.psicopedagogia.com/definicion/recreacion)  
[www.redcreacion.org/documentos/cmetal/JGerlero.html](http://www.redcreacion.org/documentos/cmetal/JGerlero.html)  
[www.uasb.edu.ve/reforma/paginas/culturafisica.htm](http://www.uasb.edu.ve/reforma/paginas/culturafisica.htm)  
[www.spellman.edu.ec/](http://www.spellman.edu.ec/)  
[www.nodulo.org/ec/2009/n086p01.htm](http://www.nodulo.org/ec/2009/n086p01.htm)  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>  
[www.monografias.com/Salud/Deportes](http://www.monografias.com/Salud/Deportes)  
[www.udla.edu.ec/difecion\\_formacio](http://www.udla.edu.ec/difecion_formacio)  
[www.psicopedagogia.com](http://www.psicopedagogia.com)  
[www.monografias.com/...formacion-integral/significado-formacion-integral.shtml](http://www.monografias.com/...formacion-integral/significado-formacion-integral.shtml)  
[www.uia.mx/web/.../tpl-Nivel2.php?](http://www.uia.mx/web/.../tpl-Nivel2.php?)  
[Empleo.trovit.es/.../definición-formacion-integral\\_](http://Empleo.trovit.es/.../definición-formacion-integral_)



# **ANEXOS**

# INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR

## “HISPANO AMÉRICA”

Encuesta dirigida a los estudiantes del décimo año de Educación básica del Instituto Tecnológico Superior “Hispano América” de la ciudad de Ambato período septiembre 2011- mayo 2012

**Instrucciones:** Lea detenidamente los siguientes ítems y señale cual es el más conveniente.

1. ¿Le gusta realizar actividades físicas?  
SI ( ) NO ( )
2. ¿Cree Ud. que con la práctica cotidiana de la actividad física desarrolla habilidades y destreza?  
SI ( ) NO ( )
3. ¿Con la práctica del deporte mejora sus capacidades físicas?  
SI ( ) NO ( )
4. ¿Con la práctica de la Cultura Física identifica manifestaciones socio-culturales?  
SI ( ) NO ( )
5. ¿La práctica de las actividades recreativas propenden al mejoramiento físico e intelectual de los estudiantes?  
VERDADERO ( ) FALSO ( )
6. A través del juego como parte del P.E.A., propicia, salud y calidad de vida.  
VERDADERO ( ) FALSO ( )
7. ¿Considera Ud. que la práctica de Cultura Física mejorará el rendimiento académico en las estudiantes del décimo año de Educación básica del I.T.S. “Hispano América”?  
SI ( ) NO ( )
8. ¿Las disciplinas deportivas que oferta el Departamento de Cultura Física propicia el dialogo, la comunicación, creatividad y desarrollo del pensamiento?  
SI ( ) NO ( )
9. ¿Los profesionales del Departamento de Cultura Física aprovechan las experiencias y conocimientos varios para impartir nuevos procesos de aprendizaje?  
SI ( ) NO ( )

10. ¿Los conocimientos sobre las actividades físicas deportivas le sirven para ponerlo en práctica en su diario vivir?

SI ( ) NO ( )

## **CRONOGRAMA DE TRABAJO SEMANAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS**

Tareas de ejemplo para compartir entre actividades físicas-deportivas y tareas académicas, impulsando la organización de horarios - disciplina

<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
Lunes	Bailoterapia- Diferentes ritmos
Martes	Tareas dirigidas
Miércoles	Práctica de Baloncesto
Jueves	Tareas dirigidas
Viernes	Práctica de Defensa Personal
Sábado	En la Mañana actividad al aire libre, caminatas, carreras. En la tarde tareas dirigidas
Domingo	Descanso compartimiento con la familia