



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO
A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

TEMA:

ACTIVIDADES POLIDEPORTIVAS DE TIEMPO LIBRE Y SU IMPACTO EN EL ESTADO FÍSICO EN ESTUDIANTES DE 6TO DE BÁSICA, EN LA UNIDAD EDUCATIVA ADOLFO JURADO GONZALES PERIODO 2022 - 2023 DEL CANTÓN VENTANAS, PROVINCIA DE LOS RÍOS- ECUADOR.

AUTOR/ES:

GAIBOR LEDESMA ALEX DARIO
MARQUEZ MAGALLANES BRYAN FRANCISCO

TUTOR:

MSC. VIVERO QUINTERO CESAR EFREN

BABAHOYO – ECUADOR

2023

AGRADECIMIENTO

Quiero manifestar mi gratitud a las personas que de una u otra forma me han ayudado y han contribuido a la consecución del presente trabajo, en primer lugar, agradecer a Dios por darme esa sabiduría y energía para no desmayar en el desarrollo de este trabajo, a mi familia por brindarme su apoyo incondicional a director de tesis, MSC. CESAR EFREN VIVERO QUINTERO, por su calidad docente, investigadora, y, sobre todo, por su gran calidad humana. Su asesoramiento, apoyo, profesionalidad y amistad, han servido para mantener vivo mi interés e inquietud hacia la investigación.

Al Ing. Ricardo Moisés Posligua Valle por sus oportunas observaciones y orientaciones a lo largo del trabajo, a los profesores encontrados en este largo camino de la investigación, que han hecho atractiva esta labor de la experimentación en el campo polideportivo, a la Unidad Educativa Adolfo Jurado González, que ha participado en el desarrollo de esta investigación, así como a todos los profesores del área de Educación Física que se han prestado de forma desinteresada en la realización del presente estudio, a mis alumnos y alumnas, por su presencia y estímulo para que este esfuerzo llegue el final del camino deseado.

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios por estar conmigo y guiarme a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad, y por darme vida, de esta manera alcanzar aprendizajes, y experiencias enriquecedoras. En especial agradezco a mi madre que siempre me ha brindado su apoyo incondicional para poder cumplir mis objetivos personales, académicos brindándome cariño e impulsos de siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente a las adversidades. Le agradezco muy profundamente a mi director de tesis MSC. Cesar Efren Vivero Quintero por su dedicación y paciencia.

Gracias a todos mis compañeros, muchos de los cuales se han convertido en mis amigos, colaboradores y hermanos, Roberto, Roger, Alex, Katty, gracias por el tiempo que, compartido, por las horas compartidas, los trabajos realizados en conjunto y las historias vividas.

DEDICATORIA

A mis padres Bélgica Ledesma I. & Segundo Gaibor M. que dedicaron los mejores años de su vida en trasmitirme valores como el respeto, el esfuerzo y las ganas de luchar con la mayor ilusión por aquello que deseamos conseguir. A mis hermanos y familiares por haber confiado siempre en mí y haber llenado de alegría cada día de mi vida. A mis amigos que siempre han estado detrás de mí, mostrándome su apoyo siempre que lo he necesitado. A Ricardo por su comprensión y paciencia, siendo siempre sensible, generoso y, sobre todo, un amigo al que acudir en cualquier momento y a cualquier hora.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a toda mi familia. Principalmente, a mi madre Delia Magallanes que me apoyo en los momentos buenos y malos. Gracias por enseñarme a afrontar las dificultades sin perder nunca la cabeza ni morir en el intento. También quiero dedicarle este trabajo a mi pareja Diana. Por su paciencia, por su comprensión, por su empeño, por su fuerza, por su amor, porque la quiero. ella me ayuda a alcanzar el equilibrio que me permite dar todo mi potencial. Nunca dejaré de estar agradecido por esto.

INDICE

CAPITULO I.- INTRODUCCIÓN	8
1.1 Contextualización de la situación problemática	11
1.1.1. Contexto Internacional.....	12
1.1.2 Contexto Nacional	13
1.1.3. Contexto Local	14
1.2 Planteamiento del problema	15
1.3. Justificación.....	16
1.4. Objetivos	17
1.4.1. Objetivo general	17
1.4.2. Objetivos específicos.....	18
1.5. Hipótesis	18
CAPITULO II.- MARCO TEORICO.....	20
2.1. Antecedentes.....	21
2.2. Bases teóricas.....	22
CAPITULO III.- METODOLOGIA	44
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	45
3.2. Operacionalización de variables	46
3.3. Población y muestra de investigación	47
3.3.1. Población.....	48
3.3.2. Muestra.....	49
3.4. Técnicas e instrumentos de medición	50
3.4.1. Técnicas	53
3.4.2. Instrumentos	55

3.5. Procesamiento de datos	56
3.6. Aspectos éticos	57
CAPITULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN	58
4.1. Propuesta de aplicación de resultados	59
4.1.1. Alternativa obtenida	60
4.1.2. Alcance de la alternativa	60
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa	60
4.1.3.1 Antecedentes	60
4.1.3.2. Justificación	61
4.2. Objetivos	61
4.2.1. Objetivo general	62
4.2.2. Objetivos específicos	62
4.3. Estructura general de la propuesta	62
4.3.1. Título	62
4.3.2. Componentes	63
4.4. Resultados esperados de la alternativa	63
4.5. Presupuesto	66
4.6. Cronograma	67
CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68
5.1. Conclusiones específicas	68
5.1.1. Conclusión general	68

5.2. Recomendaciones específicas.....	69
5.2.1. Recomendación general	69
Referencias	70
Anexos	74

RESUMEN

En la sociedad actual, los hábitos de vida de los estudiantes son cada vez más sedentarios dedicándose la mayor parte del tiempo libre a ver televisión, a jugar con el ordenador, con los videojuegos, a hacer los deberes, entre otros, este sedentarismo, junto a los numerosos estudios donde se demuestra la relación positiva entre llevar un estilo de vida activo y conseguir un buen estado de salud y bienestar, van a constituir el punto de inicio en el interés por conocer y comprender qué factores influyen en el mantenimiento por parte de los individuos en su estilo de vida activo. Se señala una serie de circunstancias que determinan el estilo de vida pasivo del estudiante, destacando el estrés (al niño le queda poco tiempo libre, ya que éste discurre entre la escuela y actividades como: informática, inglés, deberes, entre otros). En la actualidad, la sociedad ha conferido al ejercicio físico y al deporte una función primordial en la preservación y desarrollo de la salud en el ser humano, de tal manera, que son universalmente conocidas las aportaciones beneficiosas que una práctica de actividad polideportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración provocan sobre la salud, situando la misma dentro de los modelos o estilos de vida saludables.

Palabras claves: Polideportivas, tiempo libre, actividades de estado físico en estudiantes, impacto.

ABSTRACT

In today's society, the life habits of students are increasingly sedentary, spending most of their free time watching television, playing on the computer, video games, doing homework, among others, this sedentary lifestyle, together to the numerous studies that demonstrate the positive relationship between leading an active lifestyle and achieving a good state of health and well-being, will constitute the starting point for the interest in knowing and understanding what factors influence maintenance by individuals in their active lifestyle. A series of circumstances that determine the student's passive lifestyle is pointed out, highlighting stress (the child has little free time left, since it runs between school and activities such as: computing, English, homework, among others). At present, society has given physical exercise and sport a primary role in the preservation and development of health in humans, in such a way that the beneficial contributions that a practice of multi-sports activity carried out under some certain parameters of frequency, intensity and duration cause health, placing it within models or healthy lifestyles.

Keywords: Sports centers, free time, physical fitness activities in students, impact.

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN

La importancia del presente radica en determinar la aplicación de actividades polideportivas de tiempo libre y su impacto en el estado físico en los estudiantes de sexto de básica de la Unidad Educativa Adolfo Jurado González del Cantón Ventanas en el periodo 2022-2023, las actividades polideportivas son imprescindibles en la formación integral de un infante debido que permite el desarrollo de destrezas desde las visibles como es la motricidad gruesa y fina, la interrelación o sociabilidad con pares, así como las no visibles dentro de ellas la espontaneidad, creatividad, inteligencia, capacidad de resolución de problemas proporcionado a los niños un ambiente de relajación y diversión, a través de la práctica polideportiva se proporciona un ambiente saludable a nivel físico y mental pretendiendo mejorar el estilo y calidad de vida en un futuro. (Casimiro, 2001)

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente actividades polideportivas de tiempo libre y la Variable Dependiente impacto en el estado físico de los estudiantes, los mismos que serán parámetros a investigarse. El Trabajo de Investigación consta de cinco capítulos, los mismos que se describen a continuación:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA. - Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la Prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la Investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO. - Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la Variable Independiente y Variable Dependiente, La Hipótesis y el Señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA. - Abarca el Enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, 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 tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

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

1.1 CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACION PROBLEMÁTICA

Las actividades polideportivas es un término que se da a todo tipo de actividad que se realiza a voluntad de los participantes, pueden efectuarse de forma individual o colectiva brindando satisfacción inmediata, diversión, entre otras emociones en el cuerpo, en el Ecuador gracias al Ministerio del Deporte se ejecutan diversos proyectos con relación a la actividad deportiva tal como el programa Ecuador Ejercítate y Vive Sano con la colaboración de las federaciones provinciales y algunos municipios, cada provincia del país será parte de este programa que tiene como objetivo reducir el sedentarismo en el país a través de la práctica de la actividad polideportiva, dirigidos por profesionales que se ubicarán en tarimas localizadas en lugares públicos estratégicos de varios cantones del Ecuador, en horarios diurnos y Nocturnos esto según noticias en la página oficial del ministerio del deporte, Sin embargo la bailo terapia es una de las tantas actividades recreativas que se puede realizar más si se dirige a un grupo de niños, que disponen mayor tiempo libre que los adultos.

En el cantón Ventanas como en muchos otros cantones, las entidades encargadas del área deportiva cumplen su función mediante actividades deportivas, sin embargo, es importante mencionar que las actividades polideportivas tanto para niños y grandes son de gran necesidad para la colectividad, y la búsqueda de espacios adecuados para su ejecución, competencia que se lo atribuye a la municipalidad del mismo y a la iniciativa de particulares. En el caso de la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales del cantón Ventanas se puede plantear el desinterés por los familiares o tutores de los menores en lo que respecta al aprovechamiento del tiempo de ocio, el tiempo libre se toma como si fuera un no hacer nada, por lo contrario, esto es un tiempo de ocio donde todos deben aprovechar al máximo sus potencialidades físicas, educativas y mentales. Además, hay que poner énfasis al hablar y explicar cómo debería ser utilizado el tiempo libre en los niños, pues ellos como niños miran la vida de otra manera, la responsabilidad de la escolaridad y las tareas serian lo único en sus pensamientos, pero si los orientáramos y enseñáramos que lo más preciado en esta vida es el tiempo, aquel que jamás regresa entonces tomarían muy enserio en mantenerse activos cada momento. Aunque por naturaleza los niños son más activos que lo adultos y adolescentes, el avance de la tecnología ha ido modernizándolos de tal manera que en la actualidad los niños pasan su tiempo en el internet, play station, Xbox celulares, máquinas de juego, miran televisión y es algo muy natural en la actualidad.

1.1.1 Contexto Internacional

Beneficios de las actividades polideportivas en la infancia

El Deporte, como fenómeno cultural, ha evolucionado de muchas formas, analizado en el marco del mundo contemporáneo, se constituye como un generador de calidad de vida en aspectos de salud, ocio y educación; es, sin duda, la manifestación cultural, social y económica más importante, compleja y apasionante de nuestros tiempos; forma parte necesaria de la acción política y de la planeación social y esto ya denota la necesidad de un conocimiento previo de la realidad social y de todo lo que compromete para intervenciones posteriores. Dada la importancia que adquiere cada vez más el deporte en los aspectos señalados, debe conocerse a fondo y de manera objetiva las necesidades sociales al respecto, y este conocimiento se debe ver reflejado en la oferta recreo deportiva estatal o privada (Camps, 2000) y en ambos se debe valorar tanto la calidad como la cobertura de los servicios.

Uno de los beneficios del deporte para niños que es que la práctica de estas actividades físicas les ayuda a indagar, explorar, resolver problemáticas básicas y sobre todo a divertirse para así adquirir destrezas y habilidades de carácter intelectual y cognitivo que les aporten seguridad en ellos mismos.

Por otro lado, orientar al niño a practicar deporte siguiendo unas normas, movimientos complejos o ciertas obligaciones en un principio puede generar en él un comportamiento negativo a la hora de desarrollar una actividad física específica, y también podría crear una ineficaz adherencia al ejercicio deportivo. Por ello una de las claves está en desarrollar diferentes tipos de juegos.

Los principales beneficios de la actividad física en niños son:

- Aumentar las habilidades motoras
- Crear hábitos deportivos
- Aprender a seguir unas reglas
- Alejarse del sedentarismo
- Mejorar las habilidades sociales

1.1.2 Contexto Nacional

Ecuador está sumido a cambios socioeconómicos, que no son ajenos a dicha realidad, se hace innegable la necesidad de diseñar e implementar estrategias para consolidar espacios que permitan la libre práctica polideportiva en el país, una de las principales problemáticas es la insuficiencia de espacios con relación a la población estudiantil que existe en la unidad educativa, la demanda sobrepasa las áreas asignadas para el deporte. Sin duda ello se explica en parte debido a la falta de participación de la comunidad educativa y padres de familia en las decisiones sobre infraestructura deportiva y debido también a la falta de conocimiento objetivo sobre las necesidades estudiantiles. *“Todos los niños y adolescentes deben practicar una actividad polideportiva de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios, al menos 3 días por semana, esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, hacer ejercicio durante más de 60 minutos diarios aporta beneficios adicionales para la salud”* (MSPE, 2021).

Por tal motivo los jóvenes obtienen más beneficios al realizar dichas acciones como lo son la reducción de ansiedad y depresión aumentando los niveles de energía puesto que motivan a la realización de actividades recreacionales con la familia y su entorno. Por ello, debería impartirse en las clases la importancia de realizar estas actividades, para incentivar al trabajo de rutinas básicas, juegos y actividades, con los cuales se dé hincapié a la motivación de los jóvenes en mantener un estilo de vida activo, eliminando hábitos no saludables de su vida diaria.

Las actividades polideportivas son esenciales para la población en especial de los estudiantes adolescentes, durante y después de las actividades cotidianas con el propósito de utilizar de manera óptima y adecuada el tiempo libre. *“Toda actividad física es beneficiosa y puede realizarse como parte del trabajo, el deporte y el ocio o el transporte (caminar, patinar y montar en bicicleta), pero también del baile, el juego y las tareas domésticas cotidianas, como la jardinería y la limpieza”* (MSPE, 2021). Cabe señalar que la sociedad en el Ecuador ha perdido la práctica de actividades polideportivas, ya sea por falta de información o falta de interés de la sociedad y eso no ayuda a abrir un panorama claro de la importancia de dichas actividades en la vida de los seres humanos, pues bien, se conoce que existe un bajo porcentaje de personas que dan importancia a la realización de actividad física entendiéndolo como apoyo para su desarrollo integral.

“Las actividades polideportivas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.” (MSPE, 2021) Es decir que, la recreación física aporta a una vida integral combatiendo la inactividad a nivel mundial siendo una de las principales causas de muerte, y es por ello la importancia de contribuir a la motivación en dichas actividades, además obtiene múltiples beneficios ya que varias investigaciones demuestran que se aprende mucho más en ambientes tranquilos y acogedores.

1.1.3 Contexto Local

El deporte es hoy en día es un fenómeno de extraordinaria importancia social que merece la atención de investigadores y estudiosos, pero también forma parte de los estímulos, situaciones, experiencias y emociones a los que cualquier ciudadano/a de las sociedades más avanzadas se puede exponer. Si hablamos del campo de la motricidad como una de las dimensiones de la globalidad de la persona, sin duda el deporte es la manifestación más popular, tanto desde el punto de vista de su práctica como de su consumo en forma de espectáculo. A ello podríamos añadir su potencial como medio educativo y de transmisión de valores morales. Sin embargo, no debemos caer en una retórica simplista que defiende el deporte como un fenómeno positivo, por tanto, debe promocionarse entre la población en estudio como lo son los estudiantes de 6to de básica de la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales, desde el punto de vista psicológico, el ejercicio aeróbico el que permite mejoras en situaciones de estrés, depresión, ansiedad o nerviosismo, así mismo, es importante que los desafíos y habilidades puestos en juego sean semejantes, establecer metas realistas, obtener información constante de los progresos y mantener la concentración en la práctica para que la experiencia deportiva sea realmente óptima. Es decir, del desarrollo de habilidades sociales y valores morales, quizá es en esta área donde surgen mayores problemas para identificar el deporte como una práctica positiva en la formación del carácter del ser humano y en la promoción de valores sociales democráticos.

La creencia tradicional nos hace pensar que de la participación en juegos y deportes surgen cualidades como la lealtad, la cooperación, el dominio de sí mismo o la fuerza de voluntad. Especialmente los deportes colectivos, pueden proporcionar situaciones formativas que favorezcan la igualdad, la tolerancia, la resolución de problemas en el seno del grupo. De

hecho, se le reconoce su capacidad como elemento integrador de colectivos inmigrantes, como medio para enseñar responsabilidades a los niños/a en riesgo, para la prevención y tratamiento de drogodependencias, recuperación social de barrios marginales o potenciador de diversas funciones en personas con discapacidad. Sin embargo, desde el punto de vista social y moral, también existen numerosas críticas que cuestionan los valores y las situaciones socio motrices que se dan en la práctica y, especialmente, el modelo deportivo hegemónico proveniente del deporte competición. El deporte puede ser una fuente de desarrollo de actitudes y conductas democráticas, pero también fomentar conflictos, violencia, segregación social, intolerancia y exclusión. Y desde este punto de vista, si queremos defender el deporte como un elemento formativo y un medio para una socialización democrática efectiva, debemos atender los mensajes que los distintos agentes socializadores están volcando sobre los niños y niñas en edad escolar, precisamente por ser una etapa especialmente sensible en la formación del carácter y la identidad.

1.1. Planteamiento del problema

1.2.1 Problema general

¿Como influyen las actividades polideportivas de tiempo libre y su impacto en el estado físico en los estudiantes de 6to de Básica, de la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales Periodo 2022 - 2023 del Cantón Ventanas, Provincia de los Ríos- Ecuador?

1.4.2 Subproblemas o derivados

- ¿De qué manera se ha venido dando las actividades recreativas en la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales del Cantón Ventanas?
- ¿Cuál es el nivel de aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales del Cantón Ventanas?
- ¿Qué alternativas de solución se puede plantear ante la problemática encontrada?

Delimitación del objeto de investigación

Delimitación del contenido.

Campo: Educativo

Área: Cultura Física

Aspecto: Actividades recreativas y aprovechamiento del tiempo libre

Unidad de observación: Estudiantes de la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales del Cantón Ventanas.

Delimitación espacial: La investigación se realizó en la provincia de Los Ríos, cantón Ventanas, en la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales.

Delimitación temporal: Esta investigación se realizó durante el periodo lectivo 2022-2023

1.3 Justificación

El presente trabajo de investigación, por su contenido, es de gran interés, pues trata de una problemática social en la que están inmiscuidas autoridades, maestros y familias con niños que poseen un futuro por delante y tienen derecho a un buen vivir recibiendo orientación y un adecuado manejo de actividades recreativas las mismas que nos encaminan al fortalecimiento y desarrollo de sus habilidades.

Siendo factible por la accesibilidad que se tiene a la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales y por la apertura que nos brindan sus autoridades además por el corto periodo de estudio y el punto específico a estudiarla contando con la colaboración de padres de familia, tutores y maestros de los estudiantes.

Teniendo tal importancia debidamente especificada pues el proyecto es de carácter social, que al ver sus resultados los sectores aledaños y otras instituciones educativas también querrán inmiscuirse de manera activa participando internamente en actividades de acuerdo a sus afinidades, de esta manera se pretende crear una cultura de aprovechar nuestro tiempo libre.

Beneficiando a varias familias de la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales pues un dicho muy popular que se ha escuchado desde toda la vida, es que los niños y los jóvenes son el futuro de nuestra patria puesto que ellos son la nueva generación y para ello hoy en día debemos guiarlos a la excelencia y un buen empiezo en inculcándoles la cultura del tiempo libre con la adecuada práctica de actividades recreativas desde su niñez para que cuando sean grandes sea uno de sus hábitos no nos pase como dice EBNER ESCHENBACH Marie Von : "Cuando llega el tiempo en que se podría, ha pasado el tiempo en que se pudo."

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo General

Analizar las actividades polideportivas de tiempo libre y su impacto en el estado físico de los estudiantes de 6to de Básica, en la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales Periodo 2022 - 2023 del Cantón Ventanas, Provincia de los Ríos- Ecuador.

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar referentes teóricos y metodológicos de las actividades polideportivas adaptándolas al tiempo libre de los estudiantes.
- Diagnosticar las estrategias deportivas en el estado físico de los estudiantes.
- Diseñar un plan de actividades polideportivas, para contribuir al mejoramiento del estado físico de los estudiantes.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

Si se aplicara un plan de actividades polideportivas mejoraría la utilización del tiempo libre en los estudiantes de 6to de básica de la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales.

1.5.2. Subhipótesis o derivadas

- Si se determinan los referentes teóricos y metodológicos de las actividades recreativas multideportivas, se adaptarán al tiempo libre de los estudiantes.
- Si se realizara actividades deportivas, ayudaran al desarrollo físico de los estudiantes.
- Si se diagnóstica las estrategias deportivas en el tiempo libre, se lograra el desarrollo físico en los estudiantes de 6to de básica de la unidad educativa Adolfo Jurado González.
- Al diseñar un plan de actividades polideportivas para desarrollar las actividades, se logrará un mejoramiento de las condiciones físicas de los estudiantes.

CAPITULO II.- MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes

(Muñoz, Martínez, & Cantera, 2002) consideran a la inactividad física como un factor de riesgo para numerosas patologías que afectan a la salud de los individuos, la obesidad, hipertensión, estrés, cardiopatías coronarias, osteoporosis, entre otras. Desde la prehistoria los seres humanos tuvieron que consumir grandes cantidades de energía en la búsqueda de alimentos, a través de actividades como la caza, la pesca y la recolección de plantas. Sin embargo, el progreso científico y tecnológico desde mediados del siglo XIX hasta nuestros días, ha hecho que, especialmente en los países desarrollados, los seres humanos se encuentren mal adaptados a un tipo de vida en la que no hay un equilibrio entre energía disponible y esfuerzo físico requerido, desde la revolución industrial hasta la sociedad actual, se ha producido una automatización del trabajo y de la vida diaria de los individuos, con los efectos negativos que esto ha tenido sobre el sedentarismo y la salud de los sujetos, siendo el aumento del sedentarismo uno de los factores negativos más importantes de este cambio.

“La condición física representa el potencial del organismo para enfrentarse a los retos, desde el punto de vista físico, que se propone. Puede definirse como la suma ponderada de las diferentes capacidades físicas de una persona” (Roque, 2003).

Un individuo con buena condición física es aquel que es capaz de realizar las actividades cotidianas con vigor, conservando suficiente energía para disfrutar activamente de su tiempo libre y afrontar cualquier situación de urgencia física que se pueda presentar.

En toda actividad física deportiva recreativa el hombre es el protagonista principal a tener en cuenta pues en ella está en juego su salud. Si entendemos que el hombre como ser biológico y ente social desde siempre necesitó de un espacio y un tiempo para recrearse debemos reconocer que obviamente las actividades deportivas recreativas están condicionadas entre otros factores por el régimen social imperante, el nivel intelectual del individuo, su nivel económico, las tradiciones y las ofertas deportivas recreativas que disponga. La sociedad ecuatoriana tiene como premisa fundamental la satisfacción de las necesidades del hombre, tanto materiales como espirituales. Ya desde el último periodo de la lucha insurreccional se comienza a preparar las bases de lo que con posteridad serviría para generar el logro de este objetivo a todo lo largo y ancho del país.

2.2. Bases teóricas

Actividades polideportivas

Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas (Becerro, 1989).

En definición Activitas es un vocablo latino que llegó al castellano como actividad. La noción suele utilizarse con referencia a la acción o la diligencia que lleva adelante un individuo o una entidad. Deportivo, por su parte, es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte (la competencia o el juego sujeto a reglas y que requiere entrenamiento para perfeccionarse en su práctica).

Las actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El fútbol, por ejemplo, obliga a los jugadores a no poder tocar el balón con las manos, excepto en situaciones especiales (como en un saque de banda, también conocido como lateral) o en el caso del arquero (portero o guardameta). Por lo tanto, quien desea practicar esta actividad deportiva, debe adaptarse a esa y a otras reglas.

La importancia de las actividades polideportivas en el estado físico de los estudiantes

Puede decirse que las actividades polideportivas son actividades físicas: siempre requieren algún grado de esfuerzo para mover el cuerpo y hacer frente a las exigencias de la disciplina. Para practicar tenis, una persona debe desarrollar buena musculatura en sus brazos y manos para impactar la pelota, además de tener resistencia para correr a lo largo de todo el partido.

Qué son las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas forman parte de las llamadas capacidades físicas: las condiciones del organismo que suelen estar vinculadas al desarrollo de una determinada acción o actividad. Estas capacidades son establecidas por los genes, pero pueden perfeccionarse mediante el entrenamiento.

Las capacidades físicas se dividen en capacidades condicionales y capacidades coordinativas, las capacidades físicas condicionales están vinculadas a la posibilidad de

concretar un movimiento en la menor cantidad posible de tiempo (velocidad), a mantener un esfuerzo prolongadamente (resistencia), a posibilitar el máximo recorrido que se pueda de una articulación (flexibilidad) y a superar una resistencia a través de la tensión (fuerza).

Actividades polideportivas y deportes

Aunque muchas veces resulta difícil distinguir entre las actividades polideportivas y el deporte, uno de los rasgos más característicos de este último es que implica la búsqueda de un resultado, la lucha por la victoria en el contexto de un enfrentamiento entre dos o más equipos. En otras palabras, los deportistas asumen el desafío de competir entre ellos. Por otro lado, el concepto de actividades deportivas suele estar más relacionado con reuniones en las cuales el objetivo principal es la realización de ejercicio físico de forma amistosa.

Uno de los ámbitos en los cuales las actividades deportivas suelen aparecer con bastante asiduidad es el centro educativo, ya sea la escuela primaria o secundaria, e incluso la universidad. En estos casos, es común que se organicen celebraciones a finales de año, con el objetivo de que se reúnan padres e hijos y disfruten de diferentes eventos de carácter deportivo, por lo general, sin perseguir ningún título.

Como puede apreciarse, cuando una escuela, colegio o una universidad congregan a los estudiantes y sus familias para formar parte de este tipo de actividades deportivas, el ejercicio físico es el punto de encuentro entre todos los invitados, y no el foco de un enfrentamiento por una copa.

Importancia de las actividades polideportivas y deporte en los estudiantes

Son muy beneficiosas para nuestra salud, ya que nos ayudan a hacer un uso más natural de nuestro cuerpo, en cuanto a que nos enseñan a conocerlo en profundidad y a aprovechar sus diferentes características, algo que en la actualidad se da cada vez menos de forma espontánea: usar las piernas para ir desde la cocina hasta el coche y luego hasta la oficina no es precisamente el objetivo que la naturaleza tenía al darnos estos miembros.

El deporte

Psicología del deporte

La psicología del deporte es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar

las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. Los primeros acercamientos (Hellip, 2010)

Juegos deportivos

Los juegos son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos. Los juegos promueven el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen (Hellip, 2010).

Fútbol

El fútbol (del inglés football) es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (Hellip, 2010)

Actividad polideportiva, ejercicio físico y tarea motriz.

Muchas veces se confunden determinadas prácticas físicas bajo un mismo concepto, de tal manera que se considera hacer “actividad física” al ejercicio de caminar o a jugando un partido de baloncesto. Por este motivo es importante delimitar algunos conceptos. En este amplio espectro, que tiene como base común al movimiento, nos encontraremos con el concepto de actividad física, al que (Bañuelos, actividad Física, ejercicio físico y tarea motriz, 2000) define como “el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Este autor señala dos parámetros a tener en cuenta en la consideración de las actividades físicas:

- **Lo cuantitativo:** Hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad (Shepard, 1994).
- **Lo cualitativo:** Vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza.

Estas dos vertientes nos llevan a la categorización de las actividades físicas establecida por (Bouchard, 1990) en la cual, se contemplan diversos ámbitos de realización de actividad

física: el mundo laboral, las tareas domésticas, Educación Física y actividades relacionadas con el ocio y la recreación.

CONDICIÓN MOTRIZ	CONDICIÓN FÍSICA/SALUD
<ul style="list-style-type: none"> - Agilidad - Potencia - Resistencia cardiorrespiratoria - Fuerza y resistencia muscular - Composición corporal - Flexibilidad - Velocidad - Equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia cardiorrespiratoria - Fuerza y resistencia muscular - Composición corporal - Flexibilidad

Tabla 2. Componentes principales de la condición física. Tomado (Pate, 1988)

“La actividad polideportiva no es otra cosa que un movimiento enmarcado en el reglamento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”. (Pate, 1988).

Que impacto tiene el deporte en los niños de 9-10 años de edad

Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida, además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y obesidad, y contribuir a la salud mental. Los menores que son activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa cuando son adultos.

Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes.

El deporte como actividad compensatoria en los niños

La infancia es el momento crucial en el desarrollo físico y psíquico de una persona. En este desarrollo, la actividad física juega un papel fundamental. Además, los deportes para niños fomentan valores como la superación, el sacrificio, la entrega y la responsabilidad, entre otros.

El deporte en niños, así como cualquier tipo de actividad física, ayuda a tener más conciencia del propio cuerpo y fomenta la autoestima. Si, además, el deporte es en grupo, les integra en un entorno social saludable y les ayuda a aceptar los éxitos y los fracasos.

Tanto en la primera infancia (hasta los 6 años) como en la edad escolar, es importante incentivar la práctica de ejercicios para niños. En este aspecto, el ejemplo de los padres es crucial. Por eso lo ideal es integrar la gimnasia para niños en la vida familiar siempre que sea posible.

En la infancia el niño aprende y copia comportamientos de los adultos de su entorno. Este contexto familiar, social y cultural en el que el niño se desenvuelve, es crucial para la fijación de un estilo de vida y sus valores.

Efectos beneficiosos de la actividad polideportiva en los estudiantes

(Tercedor, Juegos de carácter sedentario, 2003) nos dice que: *“En nuestra sociedad se presentan una serie de juegos de carácter sedentario (videojuegos, juegos de ordenador) muy practicados por la población infantil y que presentan escasa o nula implicación motriz, además de que inducen un comportamiento en el niño de aislamiento social al realizarse gran parte de ellos en solitario”. “... Quizás estén demasiado tiempo encerrados en sus hogares, hecho que probablemente esté influenciado por la falta de espacios próximos a la vivienda y apropiados para la práctica (plazas, parques, instalaciones deportivas), por la falta de seguridad que ofrece la calle en determinadas circunstancias (lo que sugiere a los padres que quizás sus hijos estén más seguros viendo televisión o vídeo o utilizando el ordenador, que jugando en la calle)”.*

Por otro lado, orientar al niño a practicar deporte siguiendo unas normas, movimientos complejos o ciertas obligaciones en un principio puede generar en él un comportamiento negativo a la hora de desarrollar una actividad física específica, y también podría crear una ineficaz adherencia al ejercicio deportivo. Por ello una de las claves está en desarrollar diferentes tipos de juegos.

Los principales beneficios de la actividad física en niños son:

- Aumentar las habilidades motoras
- Crear hábitos deportivos
- Aprender a seguir unas reglas
- Alejarse del sedentarismo

- Mejorar las habilidades sociales
- Corregir algunas patologías, como obesidad o sobrepeso
- Ayudar a estar más sano y dormir mejor

La práctica polideportiva en edad temprana en los estudiantes

Niñez temprana (4 a 7 años): el desarrollo corporal de los niños comienza a evidenciarse y es el momento ideal para enfocarlos hacia la práctica deportiva. En esta fase destacan los deportes colectivos base como el fútbol, baloncesto o también actividades individuales como natación, tenis, atletismo. Los beneficios del deporte en niños pueden variar desde el incremento de la empatía hasta la adquisición de valores positivos.

Niñez intermedia (7 a 12 años): en esta etapa el desarrollo a nivel físico es mucho mayor y por eso se pueden incluir deportes más reglados. Las disciplinas que más destacan en esta fase son: judo, voleibol, hockey; y a nivel individual, ciclismo, atletismo o natación competitiva. Respecto a los beneficios de la actividad física en niños que practican estas disciplinas están muy presente la enseñanza de valores como el compañerismo y la superación.

En definitiva, son múltiples los beneficios del deporte para los niños y las distintas dinámicas que se les pueden ofrecer a los más pequeños con el objetivo de que adquieran un cúmulo de habilidades sociales, físicas y psicológicas para su día a día. Sin embargo, no hay que olvidar un factor tan importante para su continuidad como es la diversión.

Beneficios fisiológicos producidos por la práctica de actividad polideportiva

Desde el punto de vista de fisiológico las investigaciones que se han realizado en los últimos años han sido muy prolíficas. Hoy en día se conocen los efectos que produce el ejercicio a diversos niveles. No obstante, al considerar la práctica polideportiva como un factor preventivo, e incluso terapéutico, es preciso analizar el tipo y cantidad recomendable para cada persona. Por tanto, se hace necesario programar adecuadamente el ejercicio físico para la salud, reconociendo sus valores educativos, sociales y sanitarios, aprendiendo cómo adoptar un estilo de vida sano y manteniendo un compromiso con la vida activa (Casimiro, 2001).

En la actualidad se están realizando numerosos estudios encaminados a obtener datos objetivos que determinen la cantidad de ejercicio necesaria para alcanzar beneficios saludables para el organismo. Así, (Casimiro A. &., 2003) plantean cuatro interrogantes fundamentales:

- ¿Cuál es el ejercicio realmente saludable?
- ¿A quiénes está destinado el programa de ejercicio? Los ejercicios que se realizan, ¿tienen alguna contraindicación para el practicante?
- ¿Cuáles son los objetivos que dichas personas se plantean y/o necesitan para mejorar su salud?
- ¿Cuáles son las directrices metodológicas para planificar dichos programas de ejercicio físico para la salud?

Para responder a estas cuestiones se han determinado una serie de características esenciales que la práctica de actividades polideportivas ha de reunir para obtener beneficios saludables para el organismo. Así, él (medicine, 2002) recomienda, para conseguir niveles de actividad física óptima, mantener un gasto calórico semanal cercano a las 2000 kilocalorías (kcal.), siempre que la salud y la forma física lo permitan. Sin embargo, sugiere para la reducción de grasa corporal un umbral semanal de 800 a 900 kcal., es decir, un umbral mínimo de 300 kcal. por sesión de ejercicio realizado 3 días a la semana, o 200 kcal. por sesión realizada durante 4 días/semana.

Fundamentación legal

Para el desarrollo de este trabajo se fundamentará en la ley del deporte, educación física, plan nacional para el buen vivir 2013-2017: construyendo un estado plurinacional e interculturalidad.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION. TITULO V DE LA EDUCACIÓN FÍSICA GENERALIDADES

Art. 81.- De la Educación Física. –

La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Prebásico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un 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. (Deporte M.,2010.pag27).

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación. –

Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. (Deporte M., 2010.pag27)

TITULO VI DE LA RECRECIÓN GENERALIDADES

Art. 89.- De la recreación. –

La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural. (Deporte M., 2010, pág., 29)

Art. 90.- Obligaciones.

Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo. (Deporte M., 2010, pág., 29).

PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR 2013-2017

Objetivo 3

Mejorar la calidad de vida de la población

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

El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección, formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto rendimiento. El deporte es un agente promotor de la calidad de vida de

la población, ya que contribuye a la mejora de la salud, a la educación y a la organización comunitaria. La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social.

Con esta finalidad, el Ministerio del Deporte, conjuntamente con el Ministerio de Educación, ha emprendido el proceso de Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato Unificado, proyecto que permitirá que los docentes del ramo se capaciten y transmitan sus conocimientos a los estudiantes. (plan nacional para el buen vivir, pág.140)

Proceso básico de socialización polideportiva

El proceso de socialización polideportiva se inicia en la infancia, los niños y niñas se introducen en el campo deportivo, que transmite mensajes como la competición, la búsqueda de progreso y la superación personal, pero también el ensalzamiento del éxito y la segregación, la meritocracia, la ambición desmesurada por el triunfo, la rivalidad y el enfrentamiento emocional o la visión del deporte como un campo donde lo masculino tiene más valor. Los primeros contactos con el deporte suelen ser en entornos de clubes, a través de los medios de comunicación y en la educación física escolar. La segunda fase conllevaría el inicio de la construcción de una visión del deporte por parte de los niños/as. Practicar o contemplar el deporte va configurando “realidades” en la conciencia de los participantes hasta el punto de naturalizar los valores culturales que se dan en los entornos deportivos. Tanto más cuando, en una tercera fase, dichos valores se ven reforzados por diferentes agentes sociales (entrenadores, padres, medios de comunicación) que siguen legitimando ciertas ideas y usos en el deporte.

Finalmente, entendemos la fase cuatro como el momento en que las personas ya han interiorizado estos valores deportivos y contribuyen a su reproducción mediante la práctica social en sus roles y ámbitos de actuación: entrenadores, profesores, padres, espectadores, periodista. Todo este proceso de socialización es dinámico y, por tanto, cambiante. Más allá de una visión determinista debemos asumir que la característica propia de los seres humanos es su capacidad para decidir, elegir y renovar el mundo y a sí mismos. Y el primer paso para la transformación de la realidad es el análisis crítico de la misma. Para ello, es necesario atender a la evolución que el fenómeno del deporte ha sufrido desde sus inicios y cuestionar la idoneidad de aquellos valores de la cultura deportiva que predominan.

¿Cuál es la sociedad que queremos? valores y deporte

Ante esta pregunta quizá podríamos obtener muchas y diferentes respuestas, sin embargo, creo que podría ser una idea común a todos los seres humanos, pensar en una sociedad que permita el desarrollo de nuestro potencial, en un marco que garantice nuestra dignidad como personas, respeto a la diversidad, igualdad de oportunidades, vivir puede considerarse un ejercicio puramente biológico, una función espontánea. Pero lo que todos realmente queremos es vivir bien, por lo que, más allá de formas particulares de ver el mundo, creo que todos aspiramos a ser felices, tener salud y ser considerados dignamente. Si tuviera que elegir un pilar básico, éste sería la felicidad, entendida como un estado de bienestar global, optimismo y ganas de vivir y experimentar gracias a la ampliación de nuestras posibilidades. Evidentemente, estas grandes motivaciones personales del ser humano se desarrollan en sociedad, no sólo porque nacemos en su seno, sino porque es a través de las relaciones sociales como aprendemos la cultura, nos comunicamos, crecemos en compañía y por reflejo de los otros. No obstante, hemos de asumir la vulnerabilidad tanto del ser humano como del medio físico y social.

Competición, éxito y segregación en la actividad polideportiva en los estudiantes

El acto deportivo, tal cual está concebido, es un enfrentamiento agonístico, una competición estructurada de acuerdo con determinadas reglas, donde existe un ganador y un perdedor. Y en esta situación socio motriz, necesitamos cuestionar hasta qué punto la práctica deportiva proporciona unos medios adecuados para la educación humanista y democrática. El carácter competitivo del deporte no tendría por qué perjudicar el desarrollo moral de los contendientes si lo utilizáramos como un medio y no como un fin. Valores como el esfuerzo, la disciplina, el intento por mejorar y superarse a sí mismo no tienen por qué entrar en contradicción con otros como la solidaridad, el respeto, la tolerancia o la igualdad. Pero, para conseguir fusionar ambas tendencias valorativas en una misma experiencia es necesaria una intervención efectiva, puesto que los mensajes sociales que bombardean a niños y niñas focalizan hacia la excelencia y la superioridad sobre los otros, lo cual produce inevitablemente segregación y discriminación de los menos dotados.

Del entrenamiento de la actividad polideportiva a la educación

Los fines competitivos a los fines educativos y recreativos a pesar de las objeciones que vengo denunciando, sigo creyendo fervientemente en las potencialidades del deporte como medio para una transformación social o, al menos, como experiencia moral formativa con gran calado en la infancia. Pero para ello, todos los agentes sociales deberían invertir los fines del

deporte, empezando por analizarse a uno mismo, en qué creo, qué siento, qué deseo para la sociedad y para los niños y niñas. Así, plantearse el cambio social implica la definición de las metas que se consideran más adecuadas para el máximo desarrollo individual de las personas, en el marco de un proyecto social que favorezca la prosperidad y la calidad de vida. En este sentido, desarrollo personal y social se presentan como dos caras de un mismo proyecto vital, por cuanto considero que la plenitud individual sólo puede conseguirse dentro de los contornos de una sociedad plenamente igualitaria y plural, siendo la democracia la organización sociopolítica que mejor puede cumplir dichos fines.

Ahora bien, transformar la sociedad a través la práctica deportiva implica, en primer lugar, cambiar aquellos valores de la cultura deportiva no coherentes con nuestro fin. Si la democracia es el mejor sistema social para el desarrollo humanístico, debemos potenciar y ejercer los valores de igualdad, tolerancia, cooperación, integración y justicia en cada uno de los ámbitos en los que desarrollamos nuestra vida cotidiana en nuestro trabajo, en las relaciones sociales y familiares y, cómo no, en el deporte. Por tanto, debemos construir una cultura deportiva dentro de los contornos de la cultura democrática, sin traicionar los principios básicos del sistema sociocultural más global en el que está incluida. El ocio deportivo será un elemento útil para la transformación cuando se transforme a sí mismo.

Beneficios psicosociales de la práctica polideportiva

En la consideración de salud como un fenómeno global debemos tener en cuenta otros factores que aseguran adecuados niveles de bienestar y calidad de vida. Entre estos factores, además de los efectos fisiológicos y morfológicos mencionados en el apartado anterior, es necesario adentrarnos en el mundo de los sentimientos y las emociones, planteándonos si es posible una cierta influencia de la actividad polideportiva en el plano psicológico y social.

(Tercedor, 2002) afirma que la práctica correcta de actividad polideportiva está asociada a beneficios psicológicos, disminuyendo estados de ansiedad y depresión, mientras que presenta una relación positiva con la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad. En la misma línea de ideas, (Bañuelos, El ejercicio físico , 2002) señala que los estudios realizados hasta el momento establecen una relación directa entre la práctica de ejercicio físico y las mejoras en los estados de ánimo y disminución de los niveles de ansiedad y estrés.

Además de estos efectos citados por (Bañuelos, actividad Física, ejercicio físico y tarea motriz, 2000), diversos autores añaden una amplia gama de efectos positivos de la actividad física sobre los aspectos psicosociales del individuo como:

- Mejora el rendimiento académico y laboral.
- Mejora el funcionamiento intelectual.
- Proporciona estabilidad emocional.
- Mejora la memoria y el autocontrol del sujeto.
- Aumenta la satisfacción sexual.
- Mejora la vida de relación.
- Disminuye fobias, estados de ánimo negativos conductas psicóticas.
- Disminuye el insomnio y el aislamiento.
- Aumenta la autoestima y el orgullo de tener un cuerpo bonito.
- Facilita la integración en la sociedad de los niños y adolescentes.
- Favorece la superación, la cooperación, entre otros.
- Conlleva una mejoría en los patrones de sueño.

Para que la actividad polideportiva conlleve mejoras en el estado psicológico general del sujeto, es preciso que dicha práctica sea atractiva, divertida y motivante. La condición de disfrutar con la práctica de ejercicio físico está directamente asociada con un cierto grado de competencia motriz, ya que esta competencia va a facilitar la realización de las tareas por parte del sujeto, sintiéndose útil y autosuficiente, dando como resultado sensaciones de bienestar y de mejora en la autoestima, que tenderán a producir adherencia en la actividad (Galvez & Velandrino, 2009). Debemos orientar a los escolares hacia aquellas prácticas polideportivas en las que se sientan competentes, ya que esto les va a permitir disfrutar con las mismas y por ende adquirir hábitos de práctica físico deportiva.

Rendimiento académico y logros sociales, vinculados con la actividad polideportiva

Las distintas investigaciones realizadas indican que la práctica deportiva en escolares eleva el nivel de las aspiraciones significativamente respecto a los escolares no practicantes, no obstante, a pesar de tener un mayor nivel de aspiraciones, parece ser que no existe una correspondencia directa con los logros académicos alcanzados. Un aspecto importante a tener en cuenta en este apartado es que ninguna investigación o estudio ha encontrado una relación directa y explícita entre la práctica deportiva y el fracaso o disminución de los logros

académicos. Muchos padres son reticentes a fomentar la práctica deportiva en sus hijos por temor a un descenso en el rendimiento escolar circunstancia que, como acabamos de comentar, rechazamos a la luz de las investigaciones realizadas. Lo más interesante sería una buena organización de las actividades extraescolares que permita que el rendimiento académico no se vea mermado por la práctica de actividad polideportiva.

Posibles causas del abandono de la práctica de la actividad polideportiva por parte de los estudiantes.

Numerosos investigadores han analizado los motivos que llevan a los escolares de Primaria a no participar o abandonar la práctica de actividades polideportivas. (Cols M. y., 2000) señalan que los motivos para el abandono de la práctica deportiva son similares entre chicos y chicas, siendo los estudios con un 33,6% el motivo principal, seguido del aburrimiento (23,3%) y otros motivos distintos planteados en la encuesta. Por su parte, los motivos aducidos por los preadolescentes de la Isla de Mallorca para no practicar deporte son; la falta de tiempo (37%), otras preferencias (24,9%) y motivos distintos a los planteados en la encuesta (19,4%). (Vilchez, Actividad físico deportiva , 2007) obtiene como motivos fundamentales para el abandono de la actividad físico-deportiva los siguientes:

- Tengo que estudiar y hacer los deberes (44,7%).
- No tengo tiempo (30,6%).
- Me da pereza y no tengo gana (12,9%).
- No hay actividades extraescolares en el colegio (11,8%).
- Falta de instalaciones deportivas (10,6%).
- Me canso (9,4%).
- Otros motivos (8,2%).
- No tengo amigos con los que hacer deporte (5,9%).
- No me gusta el deporte (5,9%).
- No se me dan bien los deportes (5,9%).
- Me aburro haciendo deporte (3,5%).
- Porque mis padres no me dejan (2,4%).

Los motivos principales para la no realización de práctica deportiva no arrojan diferencias significativas entre chicos y chicas, la única diferencia la encontramos en la importancia que se le da en las chicas el “no practico porque me canso” con un 17,6%, mientras que en los chicos es un 3,9%.

Como afecta el tiempo libre en la práctica de la actividad polideportiva

La práctica de actividad física a lo largo de la vida favorece el mantenimiento de las funciones cognitivas y se asocia habitualmente a una mejor salud mental. Invertir tiempo en realizar deporte o hacer ejercicio físico se asocia con una mejor calidad de vida en las personas que realizan regularmente estas actividades, y participar en programas de ejercicio físico dirigidos puede mejorar diferentes dimensiones del bienestar psicológico y emocional. (Dumazedier, 2000).

Aumenta la coordinación y el entrenamiento de los reflejos, la movilidad, previene contracturas y el debilitamiento muscular y mejora la capacidad de comunicación.

Permite el desarrollo de aspectos personales tan importantes como la autonomía, la creatividad, la autoestima o las relaciones personales, favoreciendo de esta manera la integración de la persona con parálisis cerebral en la sociedad y su normalización (Trilla, 2002).

Importancia del tiempo libre en la práctica de la actividad polideportiva en los estudiantes

Es evidente, que las personas que se mantienen físicamente activos tienden a tener actitudes positivas hacia el trabajo, mejoramiento significativo de estado de salud y una mayor habilidad para lidiar con tensiones.

Las actividades dedicadas al tiempo libre constituyen un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. La recreación es una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población adulta y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social. (Cuenca, 2002)

Que es el tiempo libre en las actividades polideportivas

Momento en que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades, comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio, es por definición un momento de recreación, de crecimiento y de desarrollo personal.

Se debe señalar que, el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionalidad de libre selección de las actividades del tiempo libre. (Mendez, 2002)

La libertad en el tiempo libre, para la práctica de la actividad polideportiva

(Munne, Personalidad individual y social , 2000) *entiende el ocio como tiempo libre como: “aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades auto condicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse y, en último término, afirmarse la personalidad individual y socialmente”.*

En estas relaciones que acabamos de observar entre ocio y trabajo no se termina de aclarar el lugar que ocupa la libertad; para ello, es necesario acudir a las funciones que se atribuyen al ocio (Becerro, 1989)

- **Liberación:** El ocio sólo puede darse cuando el hombre se ha liberado de sus obligaciones laborales, sociales y familiares.
- **Descanso:** diversión y desarrollo de la personalidad. como funciones principales del ocio sólo pueden darse en un marco previo de libertad.
- **Compensación:** El ocio pretende ser un equilibrio frente a determinadas insuficiencias y frustraciones personales producidas por anhelos no satisfechos. Para Munné, la compensación no es tiempo libre, ya que no es exclusiva del ocio y cuestiona si las funciones atribuidas al ocio actúan como tales o más bien como “contra funciones”.

Ocupación del tiempo libre en la práctica de actividades multideportivas en los estudiantes

Cuando hablamos de tiempo libre, nos referimos a un tiempo liberado, no productivo, no sujeto a obligaciones ineludibles, en el que debemos partir de la propia experiencia, para comprenderlo, vivirlo y poder más adelante contextualizar propuestas educativas (Pedro, 2000) Los conceptos de tiempo libre y deporte han transformado el modelo deportivo, haciendo que las modalidades deportivas competitivas pasen a un segundo plano, siendo el deporte salud, recreativo y la práctica de actividad física en lugares no convencionales o en la naturaleza, los modelos de deporte más requeridos en la actualidad (Nuviala, 2003) El deporte y la actividad física siempre han formado parte del tiempo libre del individuo. Esto es debido a que desde la infancia el individuo ha aprendido la relación existente entre la práctica de actividades físico-deportivas y un buen estado de salud.

Tipo de actividad	Todos los días	2 o 3 veces semana	1 vez semana	Con menos frecuencia	Vacaciones
Ver televisión	87	9	1	1	0
Estar con la familia	85	8	4	2	0
Oír la radio	78	14	4	3	0
Escuchar música	72	20	5	3	0
Leer libros, revistas	49	28	11	9	1
Ocio digital	48	30	13	8	0
Pasear	41	31	18	8	1
Hacer deporte	19	58	10	9	3
Ver deporte	15	38	32	14	0
Salir al campo, ir de excursión	4	6	25	52	11
Frecuentar establecimientos comida rápida	3	8	29	57	3
Ir de compras a centros comerciales	2	9	42	45	1

Tabla3. Grado de frecuencia de realización de las actividades de tiempo libre, elaborado por el estudiante.

Por todo esto, es necesario que se desarrollen estudios científicos que aumenten la participación de los jóvenes en programas de actividades físico-deportivas, consiguiendo que adquieran un estilo de vida activo y lo mantengan a lo largo de su vida, ya que la Educación Primaria es una etapa muy adecuada para iniciar intervenciones preventivas y, además, es la etapa en la que comienzan los primeros contactos sociales, que pueden favorecer el inicio de determinadas conductas relacionadas con la salud (Delgado, 2007)

(Bouchard, 1990), señala que los alumnos de la muestra dedican 110 minutos diarios a ver la televisión, 97 minutos a los deberes o estudios, 76 minutos al ordenador y únicamente 46 minutos diarios a practicar actividad física durante un día de trabajo.

El profesor de educación física en la práctica de actividades polideportiva

Un programa de Educación Física enfocado hacia la salud, necesita que el profesor adopte unas actitudes y comportamientos específicos, no siendo un modelo de hábitos insanos y que tenga la capacidad de modificar y adaptar el programa adecuándolo siempre a las circunstancias que permitan conseguir ese objetivo de salud. Para Chavarría (1993), el maestro debe tener lo siguiente:

En cuanto a los aspectos y formas externas:

- Actitud saludable.
- Vestuario adecuado.
- Presencia y actitud activa.

En cuanto a la organización de la tarea:

- Estilo de mando preciso.
- Rigor metodológico.
- Respeto y conocimiento del alumnado.
- Cuidado del material, instalaciones y entorno.

(Cervello, 2003) consideran que aquellos alumnos que perciben al educador como democrático, bondadoso, alegre, justo, agradable, comprensivo, le dan una mayor importancia a la educación Física y por ende son los que más deporte practican.

El docente debe estar comprometido con el fomento de hábitos saludables en sus alumnos, ya que, de lo contrario, será complicado que se implique en la transmisión de éstos a

sus escolares. (Delgado, 2007) señala que son necesarios una serie de factores para poder desarrollar la promoción de salud en el entorno educativo, entre ellos podemos destacar:

- Motivación del profesorado como punto de partida para iniciar el proceso.
- Existencia de una formación inicial y permanente en materia de educación para la salud adecuada.
- Presencia de apoyo institucional.
- Marco legal apropiado para su desarrollo (L.O. E.).
- Intervención metodológica y didáctica acorde a las necesidades de la Educación Física para la salud.
- Intercambio de experiencias.
- Apoyo social al educador.
- Apoyo económico cuando sea pertinente

El alumno en la práctica de la actividad polideportiva

Como figura principal del programa de Educación física, debe ser el objetivo prioritario a la hora de realizar cualquier concreción curricular que exijan los programas educativos. No debemos olvidar que el alumno es el elemento sobre el cual va a recaer nuestra acción educativa y, por tanto, todas las consideraciones metodológicas establecidas deben hacerse realidad en un proceso planificado, sistematizado y secuenciado. El tipo de alumnado de cada aula debe ser tenido en cuenta por el maestro a la hora de organizar la tarea (organización masiva, en pequeños grupos o individual), los espacios, el material y el tiempo de clase, ya que dependiendo del grupo-clase con el que nos encontremos debemos realizar unas elecciones u otras.

Políticas Públicas

Las políticas públicas son un conjunto de estrategias, procedimientos, actividades, leyes y reglamentos, las que son diseñadas y gestionadas por un gobierno por medio de la administración pública con el fin de satisfacer las necesidades de una nación y poder alcanzar todos los objetivos que se propone (Gil, 2016) Otra definición considerable es la que plantea (Corzo, 2014), donde en su libro “Diseño de políticas públicas” manifiesta que las políticas públicas son acciones de gobierno que se caracteriza por buscar objetivos de interés público y escoger la mejor opción para resolver un problema público. Entonces, se puede decir que las

políticas públicas son acciones de gobierno destinadas a dar soluciones a la población a través de la utilización de los recursos públicos y que para la elaboración de las mismas interviene la opinión de la ciudadanía para un mejor desarrollo a nivel de gobierno.

Políticas educativas

Las políticas educativas forman parte de las políticas públicas de un Estado, se caracterizan por ser una serie de medidas planificadas y puestas en práctica por un gobierno. Como la educación es un derecho universal, estas políticas tienen la obligación de tener herramientas adecuadas para el desarrollo de una educación de calidad. De esta manera, las políticas educativas son esenciales para la configuración del sistema educativo de un país, las cuales, son elaboradas y direccionadas por el ministerio de educación, cuya finalidad es orientar el desarrollo de la educación, fijar metas y propósitos que deben tener en un momento determinado (Vargas, 2014), adicionalmente, las políticas educativas son determinadas como un ejercicio filosófico, que se encarga del futuro aprendizaje de los educandos, deseable para la sociedad, enseñándoles a superarse, de crear posibilidades, de indagar y desarrollarse en un mejor estilo de vida por medio del aprendizaje.

Políticas en actividad física

Las políticas públicas y educativas, son las encargadas que las escuelas dispongan de instalaciones y espacios seguros para que los alumnos puedan realizar actividad física. Sin embargo, en países subdesarrollados existen un número limitado de estas políticas, lo que ocasiona que la población infantil no se desarrolle físicamente activa y sea vulnerable a contraer enfermedades no transmisibles como la obesidad según lo menciona (Cortes, 2016). Por otra parte, en países desarrollados existen políticas educativas enfocadas en la actividad física que a continuación se van a detallar algunas de ellas. Por ejemplo, en Australia una política educativa, sugiere que los niños de 5 a 12 años deben practicar al menos 1 hora de actividad física de moderada a vigorosa a diario, por el motivo que la prevalencia a la obesidad en niños australianos es alta por los bajos niveles de actividad física. Esta política ha sido evaluada, mediante un estudio realizado en escuelas primarias por medio de medidas antropométricas y encuestas a niños y niñas de 5 a 12 años según lo menciona (Silvia, 2013).

Otro ejemplo de política educativa efectiva, es la que posee España creada por la ley del deporte, donde indica que los centros educativos deben disponer instalaciones deportivas para la actividad física, además de los requisitos mínimos que deben cumplir en cuanto a instalaciones, seguridad, docentes e implementos deportivos. Esta política se evaluó mediante

un estudio, donde participaron 24 centros educativos de primaria y secundaria según lo menciona (Sanchez, 2016). Otra política educativa en actividad física, es la que se ha elaborado en España, dirigida por el Consejo Superior de Deportes conocido como el plan A+D, cuyo objetivo es establecer orientaciones para la ordenación y mejora de la actividad física, dichas orientaciones se refieren a cualquier practica realizada en las escuelas, en una concepción holística de la actividad física escolar, la evaluación de esta política se hizo mediante entrevistas a expertos en el ámbito de la actividad física según lo menciona (Lleixa, 2017).

Que representan las políticas educativas de la educación física en la institución

Las políticas públicas y educativas, son las encargadas que las escuelas dispongan de instalaciones y espacios seguros para que los alumnos puedan realizar actividad física.

A través de que vías, se deben transmitir, representar, las políticas educativas de la educación física en el centro institucional.

A través las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego, en esta concepción formativa, lo corporal es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana (Educacion, 2010). El anterior argumento supone un giro en la dinámica pedagógica, es decir, una nueva forma de enseñar y aprender en torno al área de educación física escolar, así como la contribución al logro de competencias que posibiliten la formación de hombre y mujer es que enfrenten los retos del mundo actual.

Significación de las políticas públicas educativas, en la educación física, el deporte y la recreación

Las políticas y programas escolares deben apoyar la alimentación sana y la actividad física. En todos los países la escuela influye en la vida de la mayor parte de los niños. Para proteger su salud debe suministrar información sanitaria, mejorar la educación básica en materia de salud y promover una alimentación sana, así como la actividad física y otros comportamientos saludables. Se alienta a las escuelas a que impartan educación física todos los días, para lo cual deben tener las instalaciones y los equipos adecuados. (OMS, 2004).

La ley 934 de 2004 por la cual se oficializa la política de desarrollo nacional de la educación física, y se reafirma la importancia que tiene el área de la educación física, recreación y deportes. En el artículo 2 de la ley se reglamenta que todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional (PEI), además del plan integral de la

educación física, recreación y deporte las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Como inciden las políticas públicas educativas en la práctica del deporte

- Reduce los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles asociados a un régimen alimentario poco sano y a la falta de actividad física, mediante una acción de salud pública esencial y medidas de promoción de la salud y prevención de la morbilidad.
- Promueve la conciencia y el conocimiento generales acerca de la influencia del régimen alimentario y de la actividad física en la salud, así como el potencial positivo de las intervenciones de prevención.

Las políticas y programas escolares deben apoyar la alimentación sana y la actividad física. En todos los países la escuela influye en la vida de la mayor parte de los niños. Para proteger su salud debe suministrar información sanitaria, mejorar la educación básica en materia de salud y promover una alimentación sana, así como la actividad física y otros comportamientos saludables. Se alienta a las escuelas a que impartan educación física todos los días, para lo cual deben tener las instalaciones y los equipos adecuados.

En el 2004 la OMS recomienda, 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria.

Principales características de la educación básica

La etapa de la Educación Primaria tiene carácter obligatorio y gratuito, e integra, junto con la Educación Secundaria Obligatoria, la enseñanza básica. Con carácter general, el alumnado se incorporará al primer curso de la Educación Primaria en el año natural en el que cumpla seis años.

La Educación Primaria comprende seis cursos académicos que se cursarán ordinariamente entre los seis y los doce años de edad.

La Educación Primaria proporcionará a todos los niños y las niñas una educación de calidad, en condiciones de equidad y con garantía de igualdad de oportunidades. Para ello, la acción educativa de esta etapa integrará aprendizajes de la expresión y comprensión oral, la lectura, la escritura, el cálculo, la adquisición de nociones básicas de la cultura, el aprendizaje de una convivencia positiva, así como los hábitos de estudio y trabajo, el sentido artístico, la

creatividad, la identificación, aceptación y expresión de las emociones y los afectos con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad biopsicosocial de cada alumno o alumna, desde una perspectiva inclusiva e integradora de los aprendizajes de las distintas áreas de la etapa.

La Educación Primaria se organiza en áreas, que garantizarán un tratamiento global e integrador de los aprendizajes, vertebrados estos con el tratamiento de los elementos transversales, para asegurar que el alumnado desarrolle las competencias y alcance los objetivos de la etapa.

Cuáles son las generalidades de la institución educativa

Datos generales de la escuela escuela de educación básica Adolfo Jurado González

- Nombre de la institución: ESCUELA DE EDUCACION BASICA ADOLFO JURADO GONZALEZ
- Código AMIE: 12H01144
- Dirección de ubicación: AV SEMINARIO ENTRE VEINTIOCHO DE MAYO Y VELASCO IBARRA
- Tipo de educación: Educación Regular
- Provincia: LOS RIOS
- Código de la provincia de LOS RIOS según el INEC: 12
- Cantón: VENTANAS
- Código del Cantón VENTANAS según el INEC: 1207
- Parroquia: VENTANAS
- Código de la parroquia VENTANAS según el INEC: 120750
- Nivel educativo que ofrece: Inicial y EGB
- Sostenimiento y recursos: Fiscal
- Zona: Urbana INEC
- Régimen escolar: Costa
- Educación: Hispana
- Modalidad: Presencial
- Jornada: Matutina



- Tenencia del inmueble: Propio
- La forma de acceso: Terrestre

Datos de los profesores de la escuela de educación básica Adolfo Jurado González

- Número de Docentes género femenino: 33
- Número de Docentes género masculino: 8
- Número total de profesores: 41



Personal administrativo de escuela de educación básica Adolfo Jurado González

- Número de Administrativos género femenino: 3
- Número de Administrativos género masculino: 1
- Número de Administrativos: 4

Estudiantes de escuela de educación básica Adolfo Jurado González

- Número total de estudiantes de género femenino: 690
- Número total de estudiantes de género masculino: 656
- Número total de estudiantes del establecimiento: 1346

Estudiantes por curso

- Niñas menores 3 años: 0
- Niños menores 3 años: 0
- Niñas 3 años: 39
- Niños 3 años: 0
- Niñas 4 años: 32
- Niños 4 años: 36
- Niñas de primer año de Educación Básica: 40
- Niños de primer año de Educación Básica: 37
- Niñas de segundo año de Básica: 73
- Niños de segundo año de Básica: 68



- Niñas de tercer año de Educación Básica: 78
- Niños de tercer año de Educación Básica: 74
- Niñas de cuarto año de Educación Básica: 65
- Niños de cuarto año de Educación Básica: 57
- Niñas de quinto año de Educación Básica: 72
- Niños de quinto año de Educación Básica: 64
- Niñas de sexto año de Educación Básica: 30
- Niñas de séptimo año de Educación Básica: 59
- Alumnos de séptimo año de Educación Básica: 57
- Alumnas de octavo año de Educación Básica: 70
- Alumnos de octavo año de Educación Básica: 64
- Alumnas de noveno año de Educación Básica: 34
- Alumnos de noveno año de Educación Básica: 38
- Alumnas de décimo año de Educación Básica: 71
- Alumnos de décimo año de Educación Básica: 65
- Alumnas de primer año bachillerato: 0
- Alumnos de primer año bachillerato: 0
- Alumnas de segundo año bachillerato 0
- Niños de segundo año bachillerato: 0
- Alumnas de tercero año bachillerato: 0
- Alumnos de tercero año bachillerato: 0
- Alumnas no escolarizadas: 0
- Alumnos no escolarizados: 0
- Alumnas que no tiene año registrado: 0
- Alumnos que no tiene año registrado: 0
- Alumnas de post Básica: 0
- Alumnos de post Básica: 0
- Alumnas de alfabetización: 0
- Alumnos de alfabetización: 0
- Alumnas de formación artesanal: 0
- Alumnos de formación artesanal: 0
- Alumnas de Básica Acelerado: 0
- Alumnos de Básica Acelerado: 0

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Teniendo en cuenta el tipo y diseño de la investigación y las características de las variables en estudio, se utilizó el enfoque mixto “Cualitativo y Cuantitativo” donde recurrimos archivos, libros, estadísticas e internet y entrevista a los sujetos investigados, además se realizaron pruebas físicas para determinar los niveles de motricidad de estos enfoques utilizan las cinco fases fundamentales de una investigación relacionadas entre sí.

3.2 Operacionalización de variables

Al determinar las variables en estudio, sean estas de enfoque mixto “Cualitativo y Cuantitativo” recurrimos archivos, libros, estadísticas e internet y entrevista a los sujetos investigados y además se realizaron pruebas físicas para determinar los niveles de motricidad de estos enfoques utilizando las cinco fases fundamentales de una investigación relacionadas a las actividades polideportivas:

- a) Llevan a cabo la observación y la evaluación de fenómenos
- b) Establecen suposiciones o ideas como consecuencia de la observación y la evaluación realizada
- c) Prueban y demuestran el grado en que las suposiciones o ideas tienen fundamento
- d) Revisan tales suposiciones o ideas sobre la base de las pruebas o del análisis
- e) Proponen nuevas observaciones y evaluaciones para establecer modificar, cimentar y/o fundamentar las suposiciones e ideas.

3.3. Población y muestra de investigación

3.3.1. Población

La población de la siguiente investigación fue de 30 niños los mismos que son estudiantes de la Unidad Educativa Adolfo Jurado González del Cantón Ventanas de la provincia Los Ríos, y la muestra coincide con la población por lo que representa el 100 % del total de nuestro segmento de personas, de ellos 16 son niñas, que representa un 53.33 % y 14 son niños correspondientes al 46.67% restante, con una edad promedio de 9 y 10 años los que constituyen la muestra de la investigación seleccionada de forma intencional para mejorar su calidad de vida.

3.3.2. Muestra

La muestra coincide con la población por lo que representa el 100 % del total de nuestro segmento de personas, de ellos 16 son niñas, que representa un 53.33 % y 14 son niños correspondientes al 46.67% restante, con una edad promedio de 9 y 10 años los que constituyen la muestra de la investigación seleccionada de forma intencional para mejorar su calidad de vida.

3.4. Técnicas e instrumentos de medición

De acuerdo a las características de nuestra investigación y los enfoques desarrollados; las técnicas que se utilizó para la recolección de los datos son los siguientes:

- **Observación indirecta:** Ya que por medio de esta técnica se pudo relacionar y actuar con los participantes en esta investigación.
- **Encuesta**, denominada “Cuestionario del Test de Moos”, sirve para medir la actividad la actividad polideportiva de tiempo libre en el estado físico de los niños de sexto de básica de la unidad educativa Adolfo Jurado González periodo 2022- 2023, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos- Ecuador. **Observación indirecta:** Ya que por medio de esta técnica se pudo relacionar y actuar con los participantes en esta investigación.

3.4.1 Técnicas

- **Observación:** Con esta técnica se procede a estudiar detenidamente la realidad en que viven los niños involucrados en este trabajo, la salud, familia y entorno social.
- **Entrevista:** Esta técnica empleada sobre todo utilizando en el campo de la investigación practica me permitió relacionar directamente al entrevistador con el objeto de estudio con el fin de tener información a estructurar criterios y conclusiones válidas para el trabajo investigativo.
- **Encuesta:** Con esta técnica se logró obtener la información necesaria sobre los niveles de sedentarismo y de la forma en que los niños distribuyen su tiempo fuera de las clases.
- **Prueba Física:** Se realizó una prueba física para determinar los niveles de las capacidades motrices que poseían los niños investigados.

3.4.2. Instrumentos

- **Cuestionarios:** Es el instrumento, que tiene forma material impresa o digital, utilizado para registrar la información que proviene de personas que participan en una encuesta; en una entrevista o en otros procedimientos como son los experimentos.
- **Guía de encuestas:** De las cuales se obtuvo de la lectura

3.5. Procesamientos de datos

El desarrollo del trabajo por medio de la población en estudio se exhorta al ser una investigación descriptiva de base de 30 niños, los mismos que son estudiantes del sexto de básica de la Unidad Educativa Adolfo Jurado González del Cantón Ventanas de la provincia Los Ríos, por consiguiente la muestra coincide con la población por lo que representa el 100 % del total de nuestro segmento de personas, de ellos 16 son niñas, que representa un 53.33 % y 14 son niños correspondientes al 46.67% restante, con una edad promedio de 9 y 10 años los que constituyen la muestra de la investigación seleccionada de forma intencional para mejorar su calidad de vida, todo esto reposa mediante un listado que nos facilita la docente de aula, existe un modelo de encuesta que será aplicada a los niños para saber grado de actividad polideportiva diaria, con los padres y docentes se realizara una entrevista, ya que ellos son un pilar fundamental en el desarrollo ocupacional de la distribución y cuidado del niño.

3.6 Aspectos éticos

3.6.1 Método Descriptivo: Imprescindible en el desarrollo de mi investigación, ya que mediante este método se podrá describir la problemática existente procurando hacer una interpretación racional y análisis del objetivo del mismo.

La investigación bibliográfica permitirá establecer los fundamentos teóricos, además se utilizará la Estadística descriptiva en la elaboración de cuadros, matrices, cálculos y la demostración de la hipótesis.

3.6.1.1. Método Inductivo-deductivo

Este proceso permitió presentar conceptos, principios, reglas, definiciones a partir de los cuales, se analizó, se sintetizó comparó y generalizó.

3.6.1.1.1. Método Analítico y Sintético Método Analítico: Este método implicó el análisis (del griego análisis, que significa descomposición), esto es la separación de un tono

en sus partes o en sus elementos constitutivos. Se apoya en que para conocer un fenómeno es necesario descomponerlo en su parte.

3.6.1.1.1. Método Sintético: Implica la síntesis (del griego synthesis, que significa reunión), esto es, unión de elementos para formar un todo.

3.6.2. Tipo de investigación

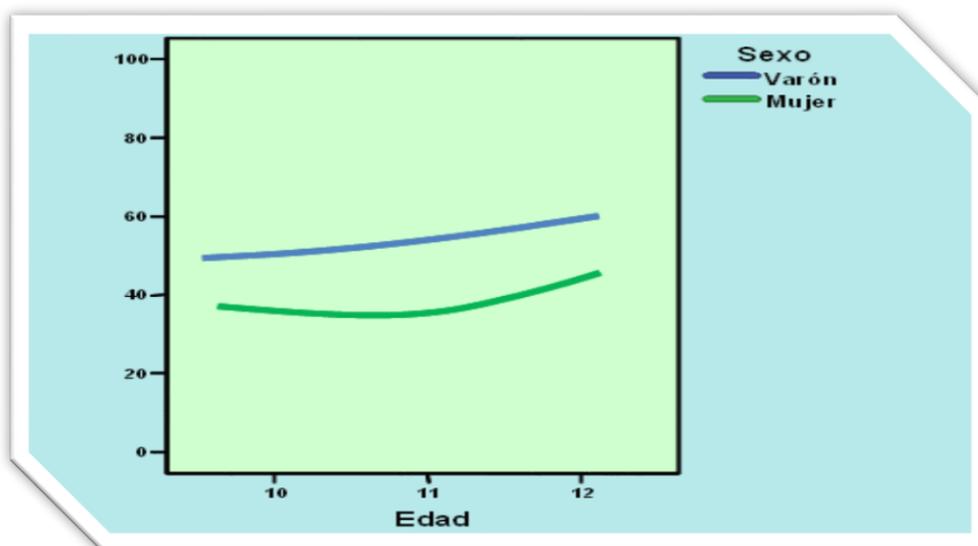
Los tipos de investigación empleados fueron: descriptivas y explicativas.

Descriptivas: por cuanto a través de la información obtenida se clasificó los elementos y estructuras para caracterizar una realidad

3.6.3. Análisis estadístico, aplicación de la encuesta

Para la obtención de los resultados de la presente investigación se ha abordado estadística descriptiva utilizando, en el caso de variables cualitativas y cuantitativas, recuento numérico y porcentual en función del sexo y la edad de la muestra.

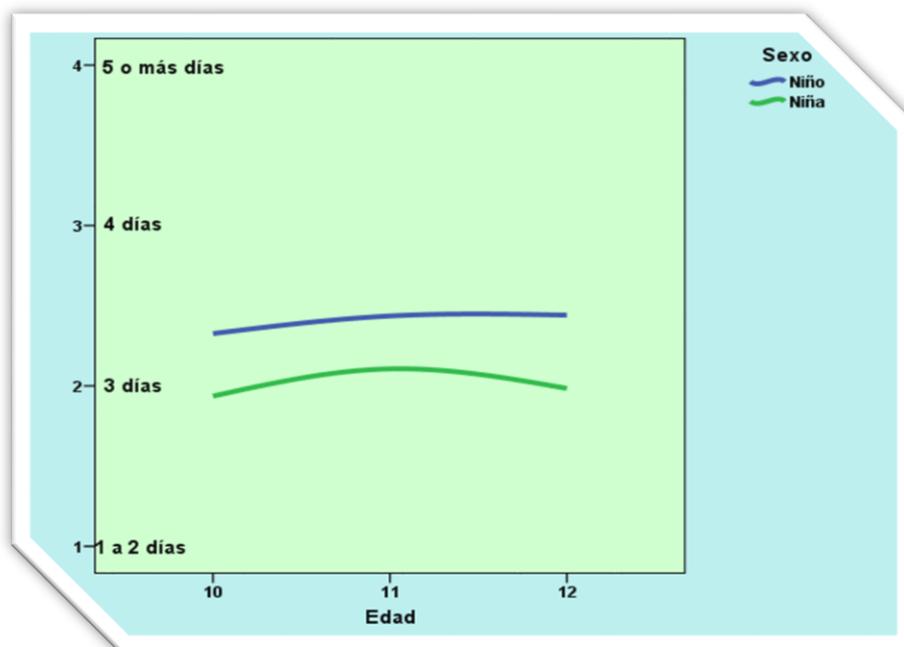
1. ¿Practicas algún deporte o actividad física fuera de la escuela?		SI	17
			56,66%
		NO	13
			43,33%
		Total	30
			99,99%



Teniendo en cuenta la edad, observamos en la gráfica 1 cómo el porcentaje de los varones practicantes es apreciablemente mayor al de mujeres, sin existir variaciones significativas con la edad, según se desprende del test de independencia efectuado (anexo 2).

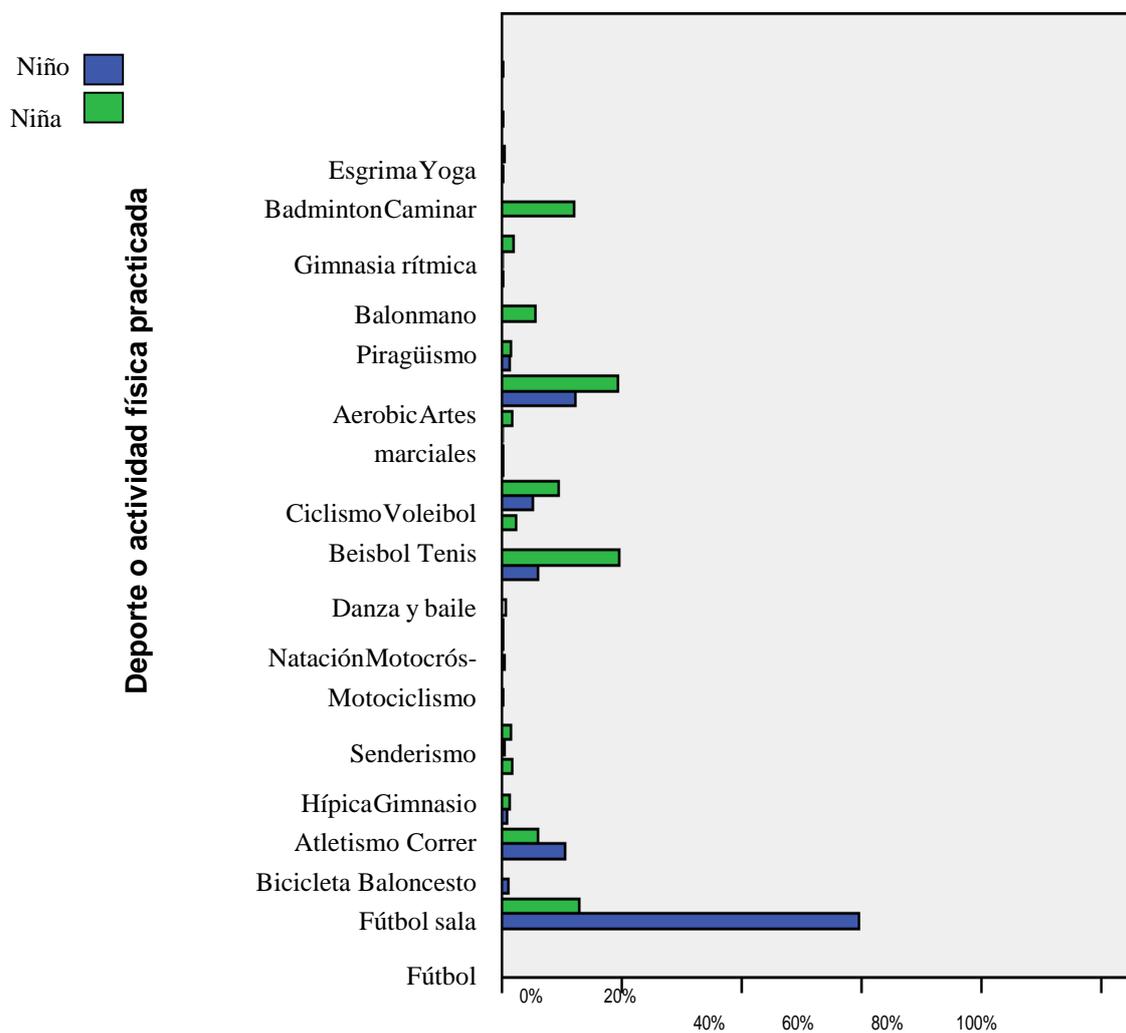
2. Días a la semana que practicas actividades físico deportivas

Días a la semana		Niñas 4	Niños 4	30
1 a 2 días		25%	28.57%	
3 días		5	3	
		31.25%	21.42%	
4 días		3	5	
		18.75%	35.71%	
5 o más		4	2	
		25%	14.28%	
Total				



La media de práctica está por encima de 2 días en los varones para todas las edades, mientras que las mujeres se mantienen por encima de 1 día de práctica y se acercan a la media de 2 días. En ambos sexos observamos que se mantiene una clara regularidad con el transcurso de la edad.

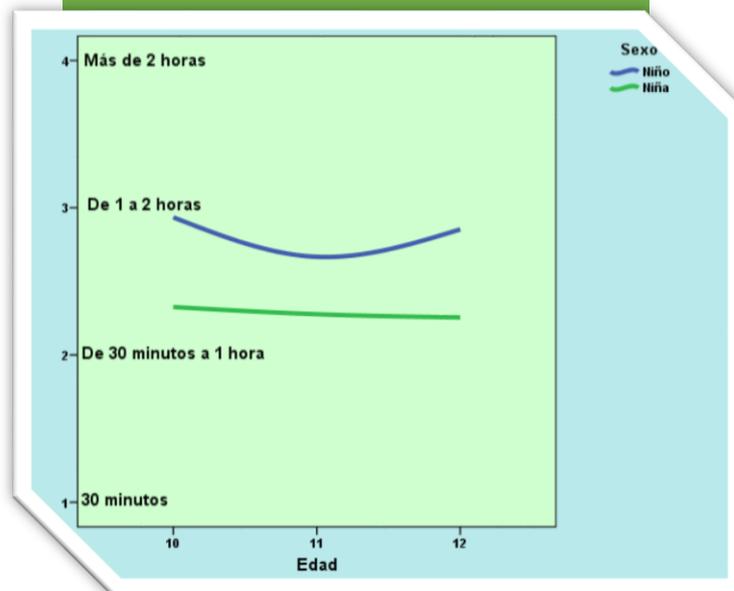
3. Tipo de deporte practicado según sexo.



En la figura 3 queda representado el porcentaje de participación de los estudiantes en las diferentes modalidades de práctica polideportiva. Podemos apreciar que el ciclismo y la natación en las mujeres y el fútbol en los varones son las actividades más practicadas.

4. Horas al día de práctica polideportiva según sexo.

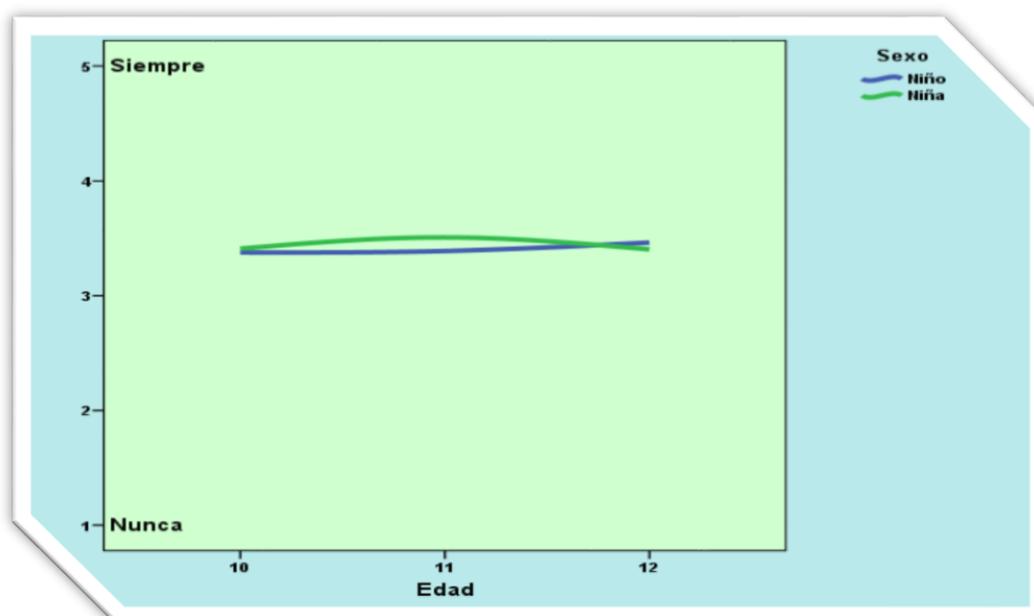
Horas al día de practica polideportiva		
Tiempo de 30 minutos práctica diaria	4	4
	25%	28.57%
De 30 minutos a 1 hora	5	3
	31.25%	21.42%
De 1 - 2 horas	3	5
	18.75%	35.71%
Más de 2 horas	4	2
	25%	14.28%



Las medias de tiempo de actividad polideportiva de los varones se encuentran en torno a la modalidad de 1 a 2 horas, mientras que las mujeres apenas sobrepasan la modalidad de 30 minutos a 1 hora. En ambos sexos observamos que se mantiene una clara regularidad con el transcurso de la edad.

5. Práctica ejercicio físico en casa.

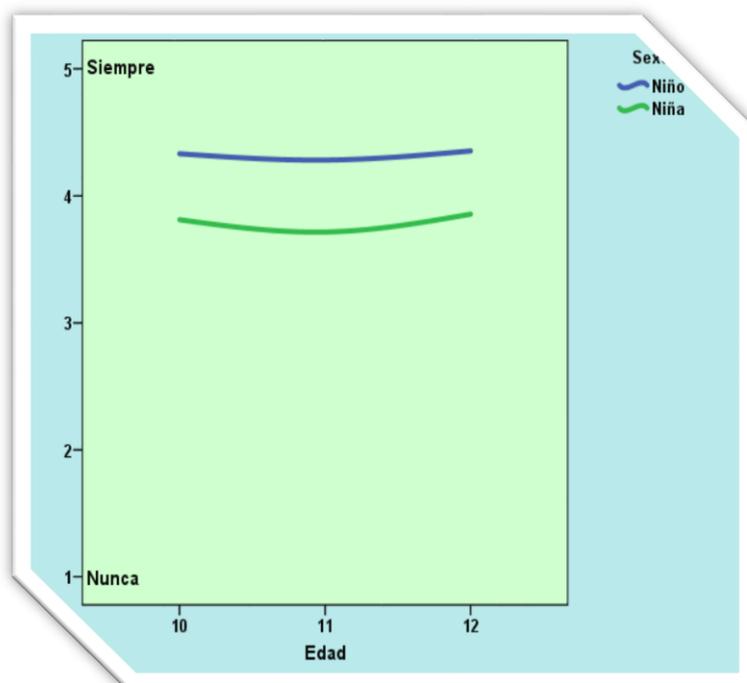
Rara vez	Niñas 4	Niños 4
	25%	28.57%
A veces	5	3
	31.25%	21.42%
Con frecuencia	3	5
	18.75%	35.71%
Siempre	4	2
	25%	14.28%



En la tabla 5 observamos que un 41% de los estudiantes realizan ejercicio físico en casa regularmente, estando asociado este valor significativamente a los varones (anexo 2). Por otro lado, encontramos que tan sólo un 10,4% realiza ejercicio físico en casa rara vez o nunca. En la figura se aprecia que la tendencia de práctica de ejercicio físico en casa se mantiene prácticamente constante con la edad, sin existir asociación significativa para ninguna de las franjas de edad analizadas (anexo 2). Los valores registrados en la gráfica se sitúan en torno a la media (“a veces realizo ejercicio físico en casa”) de las diferentes modalidades expresadas en la variable.

6. Durante el recreo suele hacer deporte o jugar

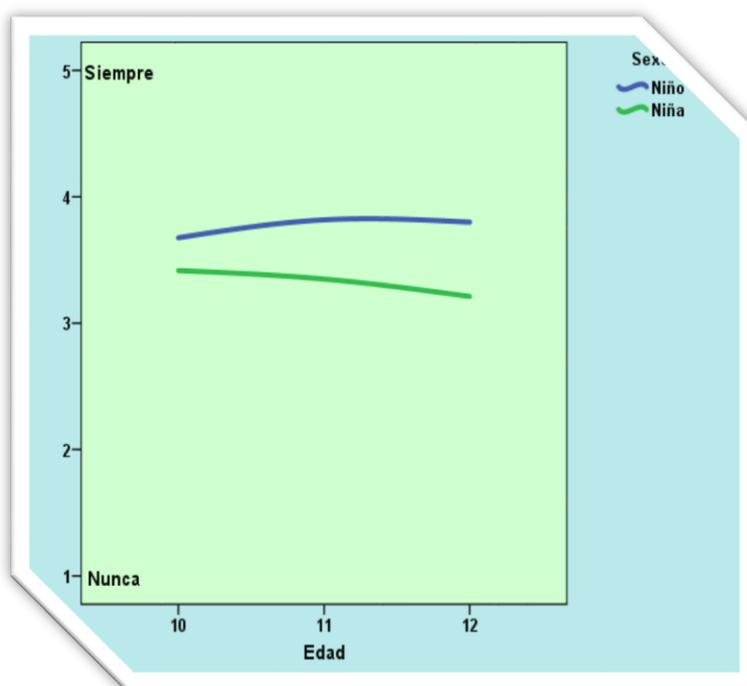
	Niñas	Niños
Casi nunca	4	4
	25%	28.57%
A veces	5	3
	31.25%	21.42%
Casi siempre	3	5
	18.75%	35.71%
Siempre	4	2
	25%	14.28%



Como podemos apreciar en la tabla 6, más de un 70% de los estudiantes afirman realizar juegos o actividades deportivas durante el recreo. Según el test de independencia aplicado, existe una asociación positiva de dicha práctica en los varones. Por otro lado, son menos de un 2% los estudiantes que nunca realizan juegos o actividades deportivas durante el recreo. Esta tendencia se mantiene constante con el transcurso de la edad. (anexo 2).

7. Participa en competiciones deportivas escolares.

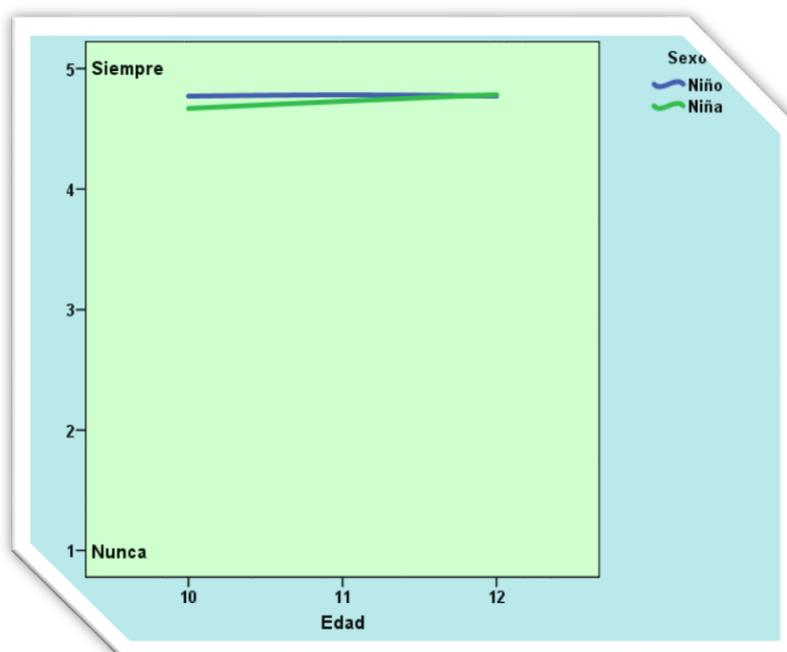
	Niñas	Niños
Casi nunca	4 25%	4 28.57%
A veces	5 31.2%	3 21.42%
Casi siempre	3 18.7%	5 35.71%
Siempre	4 25%	2 14.28%



Un alto porcentaje de estudiantes (56,2%) afirman participar en las competiciones deportivas del centro, encontrando una asociación positiva de dicha opción en los varones según el test de independencia efectuado (anexo 2). Tan sólo un 23,8% afirman no implicarse en dichas actividades, siendo o las mujeres las que asocian significativamente y positivamente a esta opción.

8. Realiza actividades en clases de Educación Física.

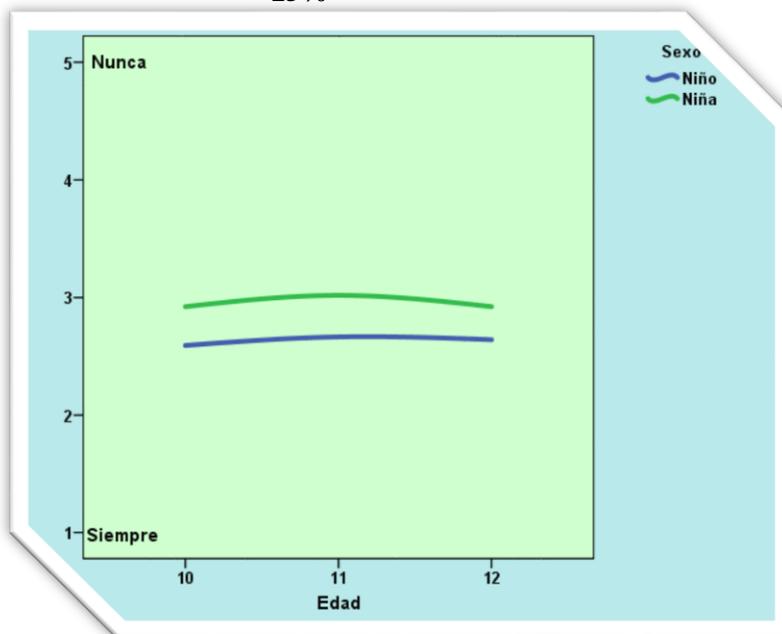
	Niñas 4	Niños 4
Casi nunca		
	25%	28.57%
A veces	5	3
	31.25 %	21.42%
Casi siempre	3	5
	18.75 %	35.71%
Siempre	4	2
	25%	14.28%



En la tabla podemos observar que la mayoría de los escolares realizan todas las actividades polideportivas en las clases de Educación Física (94%), siendo residual el porcentaje de los que no se implican (1,9%). No encontramos asociación positiva hacia ninguno de los sexos en esta variable (anexo 2), ya que existe un reparto proporcional u equitativo para cada uno de los sexos, dicha tendencia de realización de las actividades es constante con el paso de los años (anexo).

9. En su tiempo libre está sentado viendo TV o en un ordenador.

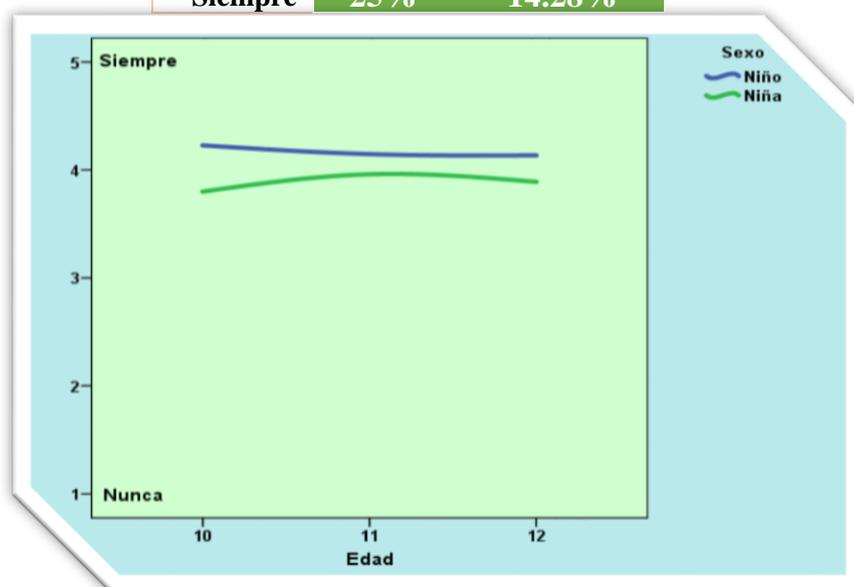
	Niñas	Niños
Casi siempre	4	4
	25%	28.57%
A veces	5	3
	31.25%	21.42%
Casi nunca	3	5
	18.75%	35.71%
Nunca	4	2
	25%	14.28%



En la tabla podemos apreciar que más de un 34% de los estudiantes afirman realizar siempre o casi siempre una ocupación pasiva de su tiempo de ocio, encontrando una asociación significativa en los varones (anexo 2). En la figura apreciamos que la media se mantiene constante con la edad en una posición intermedia de la valoración establecida (anexo 2).

10. Los días que no hay escuela, o en vacaciones, sueles jugar y hacer deporte.

	Niñas	Niños
	Casi nunca	4 25%
A veces	5 31.25%	3 21.42%
	3 18.75%	5 35.71%
Casi siempre	4 25%	2 14.28%
	5	3
Siempre	4	2



La mayoría de los escolares (70%), afirman ocupar su tiempo libre de forma activa, siendo muy pocos (menos de un 2%) los que nunca realizan práctica polideportiva durante el tiempo libre. Los residuos tipificados corregidos señalan una asociación positiva y significativa de los varones a esta ocupación activa del tiempo de ocio (anexo 2). Tal y como se aprecia en la figura, dicha tendencia se mantiene constante con el transcurso de la edad.

CAPITULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. Alternativa obtenida

La realización de un plan de actividades polideportivas que ayude a mejorar el estado físico de los estudiantes, surge de la necesidad de ejecutar actividades deportivas después de las horas clase ósea en el tiempo libre, aspecto importante debido a los efectos que el tiempo libre generó sobre la población estudiantil, siendo un estímulo adecuado relacionado a la progresión que se necesita, por el largo periodo de inactividad polideportiva que han tenido los estudiantes, basando la propuesta en los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos ejecutados en la presente estudio investigativo.

Por lo tanto, es importante analizar diversas teorías como la de Alarcón (2021) en la que especifica que las actividades polideportivas no solo deben ser implementadas en las clases de educación física, más bien deben ser vistas de una manera global ya que estas mismas influyen de una manera positiva en el desarrollo de diversas habilidades y capacidades físicas importantes para el desarrollo de los estudiantes, ayudándolos en la prevención de enfermedades asociadas a un estilo de vida sedentario, mejorando la calidad de vida en el ámbito físico, social y mental.

Así mismo Guerrero et al. (2017) plantean que las actividades polideportivas ayudan a afrontar diversos estímulos cotidianos, permitiendo liberar el estrés acumulado y compartir diversas acciones en las que se requiera ejecutar algún movimiento físico motriz, la realización de estas actividades permite que los estudiantes tengan mayor vitalidad, fuerza y energía esencial para desarrollarse mejor en la sociedad.

Por lo que, desde la ciencia y la teoría planteada por diversos autores se valora de manera positiva la realización de un plan de actividades polideportivas que ayude a mejorar el estado físico de los estudiantes.

4.1.2. Alcance de la alternativa

Las actividades polideportivas han sido estudiadas por distintos precursores a lo largo del tiempo, conociendo de diversas fuentes confiables y diversos estudios los beneficios que estas representan para un individuo, en el presente estudio se ha tomado como referencia y objeto de análisis los estudiantes de sexto de básica de la Unidad Educativa Adolfo Jurado

González ubicada en la provincia de Los Ríos, cantón Ventanas siendo los primeros beneficiarios que tiene la alternativa propuesta, pero la misma tiene un mayor alcance ya que sus particularidades proporcionan que los estudiantes de diversas instituciones académicas puedan ejecutarlas, además también puede ser un beneficio para los docentes que imparte la disciplina de educación física ya que podrán tener una herramienta metodológica para ejecutarlas en sus clases, no obstante resulta importante especificar que la alternativa puede ser ejecutada por cualquier persona que esté interesada en poner en práctica un plan de actividades polideportivas que implementa al juego como principal herramienta.

4.1.3. ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA

4.1.3.1. Antecedentes

Para lograr darle un alcance científico a la alternativa propuesta es importante conocer diversos precursores que se hayan interesado en realizar alguna alternativa similar en sus trabajos investigativos, permitiendo de esta manera validar la propuesta implementada.

Por lo tanto, existe un artículo científico realizado por Vilaú et al. (2012) el cual tuvo como objetivo elaborar un plan de actividades polideportivas que permita contribuir la buena ocupación del tiempo libre en los estudiantes desvinculados de alguna actividad como estudio o trabajo, brindándole un enfoque mixto a la investigación e implementando diversas entrevistas a los líderes de la comunidad y encuestas a los estudiantes para conocer sus preferencias en cuanto a las actividades polideportivas que puedan implementar en su tiempo libre.

Por su parte, Guerrero et al. (2017) ejecutaron un artículo con el objetivo de investigar el aporte que brinda la aplicación de actividades polideportivas para el mejoramiento de la calidad de vida de estudiantes de la Unidad Educativa Adolfo Jurado González, ejecutando una investigación descriptiva y correlacional, aplicada a una muestra de más de 30 estudiantes para ejecutar una encuesta diagnóstica para la implementación de un programa de actividades polideportivas adaptadas para el estudiantado de la Unidad Educativa.

De la misma manera, Alarcón (2021) realizó una investigación cuyo objetivo fue mitigar el sedentarismo en tiempos libres a través de actividades polideportivas, realizando una investigación con enfoque mixto descriptivo, obteniendo un resultado favorable en la aplicación de un plan de actividades polideportivas como alternativa para evitar la incidencia de conductas sedentarias en niños en tiempos libres.

Por lo antes sustentado y los aspectos básicos que envuelven la alternativa planteada, se puede validar y valorar de una manera positiva la implementación de un plan de actividades polideportivas

para el mejoramiento del estado físico de los estudiantes, teniendo un sustento teórico adecuado que permite su aplicación.

4.1.3.2 Justificación

La presente propuesta tiene como base las actividades polideportivas, contempladas como el medio de preparación de los estudiantes en las clases presenciales, y en el mismo sentido mejorar las capacidades condicionales de estos, ya que, mediante el diagnóstico realizado, los resultados dieron a conocer un deficiente nivel en cada una de estas capacidades, por lo que es importante hacer uso de esta alternativa como lo son las actividades polideportivas, que en efecto, al ser actividades que generan satisfacción al individuo y contribuyen a lo motriz, a la salud y desarrollo integral, es valorable su implementación como propuesta alternativa ante el problema especificado en el presente estudio.

De esta manera, la aplicación de la propuesta alternativa genera beneficios a la comunidad educativa, siendo beneficiarios directos, los estudiantes, docentes y autoridades de la Unidad Educativa Adolfo Jurado González. En definitiva, se ha expuesto la valoración de llevar a cabo la propuesta planteada.

4.2 OBJETIVOS

4.2.1 Objetivo General

Analizar las actividades polideportivas de tiempo libre y su impacto en el estado físico de los estudiantes de 6to de Básica, en la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales Periodo 2022 - 2023 del Cantón Ventanas, Provincia de los Ríos- Ecuador.

4.2.2 Objetivos Específicos

- Determinar referentes teóricos y metodológicos de las actividades polideportivas adaptándolas al tiempo libre de los estudiantes.
- Diagnosticar las estrategias deportivas en el estado físico de los estudiantes.
- Diseñar un plan de actividades polideportivas, para contribuir al mejoramiento del estado físico de los estudiantes.

4.3 ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1 Titulo

Plan de actividades polideportivas para contribuir al mejoramiento del estado físico de los estudiantes de la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales Periodo 2022 - 2023 del Cantón Ventanas, Provincia de los Ríos- Ecuador.

4.3.2 Componentes

Nº	Actividades	Objetivos	Participantes	Lugar	Responsables
1	Competencias recreativas deportivas: futbol	Hacer uso de habilidades motrices bajo condiciones de solidaridad y cooperación entre los estudiantes	Estudiantes	Canchas del centro Educativo	Profesor de educación física
2	Concurso de bailes culturales	Mejorar la flexibilidad, fuerza, resistencia, la coordinación, la concentración y la memoria.	Estudiantes	Espacios del centro Educativo	Profesor de educación física, Directivos.
3	Competencias de movimientos gimnásticos con citas, balones, aros.	Hacer uso de las capacidades físicas básicas, especificando la flexibilidad	Estudiantes	Espacios del centro Educativo	Profesor de educación física
4	Juegos de Baloncesto con carácter recreativo	Participar en las actividades deportivas, recreativas que contribuyan a las capacidades físicas	Estudiantes	Canchas del centro Educativo	Profesor de educación física

5	Actividad deportiva recreativa: juego de voleibol	Desarrollar el trabajo en equipo y fortalecer las habilidades motrices	Estudiantes	Canchas del centro Educativo	Profesor de educación física
6	Actividad deportiva recreativa: carrera en saco	Fomentar hábitos de competencia con miras al mejoramiento de las capacidades físicas condicionales	Estudiantes	Canchas del centro Educativo	Profesor de educación física
7	Actividad deportiva recreativa: bailo-terapias	Hacer uso de la corporalidad para llevar a cabo actividades físicas	Estudiantes	Espacios del centro Educativo	Profesor de educación física
8	Conducción del balón en zig- zag en competencias grupales	Potenciar las habilidades motrices mediante la coordinación	Estudiantes	Canchas del centro Educativo	Profesor de educación física
9	Carrera, con huevo en cuchara.	Fomentar el desarrollo de las capacidades motrices, así como la coordinación	Estudiantes	Espacios del centro Educativo	Profesor de educación física, directivos
10		Hacer uso de las capacidades físicas			

	Carreras de relevo con diferentes distancias y forma	condicionales como la fuerza y la velocidad	Estudiantes	Canchas del centro Educativo	Profesor de educación física
11	Juego de la carretilla	Hacer uso de las capacidades físicas básicas y fomentar el carácter competitivo en actividades físicas	Estudiantes	Canchas del centro Educativo Espacios del centro Educativo	Profesor de educación física Profesor de educación física
12	Juego corre a tu esquina	Hacer uso de las capacidades condicionales y coordinativas	Estudiantes	Espacios del centro Educativo	Profesor de educación física
13	Juego del gato y el ratón	Fomentar el desarrollo de las capacidades física y la cooperación grupal	Estudiantes	Canchas del centro Educativo	Profesor de educación física, directivos
14	Juego de las escondidas	Fomentar el movimiento motor del cuerpo y la atención	Estudiantes	Espacios del centro educativo	Profesor de educación física, directivos
15	Juego de las cogidas	Fomentar las habilidades motrices básicas mediante el movimiento	Estudiantes	Espacios del centro educativo	Profesor de educación física
16	Juego de la quemada	Fomentar el mejoramiento del	Estudiantes	Canchas del centro educativo	Profesor de educación física

		esquema motriz de todo el cuerpo			
17	Juego de los policías y ladrones	Fomentar las capacidades físicas a través del movimiento	Estudiantes	Espacios del centro Educativo	Profesor de educación física
18	Juego de los pies juntos	Potenciar las habilidades motrices básicas enfatizando en la fuerza y resistencia	Estudiantes	Canchas del centro Educativo	Profesor de educación física, directivos
19	Carrera de obstáculos	Hacer uso de las habilidades motrices básicas, mediante movimientos coordinados	Estudiantes	Canchas del centro Educativo	Profesor de educación física, directivos
20	1 – 2 – 3 Estatuas	Aplicar movimientos motores y fomentar la concentración	Estudiantes	Espacios del centro Educativo	Profesor de educación física
21	El reto motor	Mejorar la psicomotricidad a través del movimiento	Estudiantes	Espacios del centro Educativo	Profesor de educación física
22	Pelota caliente	Fomentar la concentración motora y los movimientos articulares	Estudiantes	Espacios del centro Educativo	Profesor de educación física

23	Simón dice	Hacer uso de los movimientos corporales y la concentración	Estudiantes	Espacios del centro Educativo	Profesor de educación física
----	------------	--	-------------	-------------------------------	------------------------------

Tabla #3. Diseñado por autoría de los estudiantes.

4.4 RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA

Mediante la implementación del plan de actividades polideportivas en los estudiantes de sexto de básica de la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales Periodo 2022 - 2023 del Cantón Ventanas, Provincia de los Ríos- Ecuador, se esperan los siguientes resultados:

- Hacer uso de las capacidades condicionales mediante actividades polideportivas para el fomento de la integración entre los estudiantes de dicha Institución.
- Involucrar a docentes de educación física, directivos y estudiantes a perseguir un mismo objetivo a beneficio de todo el ambiente académico y formativo.
- Fomentar la práctica de actividades polideportivas de manera periódica en los estudiantes de sexto de básica de la Unidad Educativa Adolfo Jurado Gonzales.

4.5 Presupuesto

RECURSOS	COSTO UNITARIO
MOVILIZACION	\$ 10,00
INTERNET	\$ 48,00
REFRIGERIO	\$ 30,00
IMPRESIÓN	\$ 20,00
EMPASTADO	\$ 30,00
TOTAL	\$138,00

4.6 Cronograma

ACTIVIDAD	MESES						
	NOVIEMBRE 2022				ABRIL 2023		
	1	2	3	4	1	2	3
I Establecer el tema.							
II Realizar investigación necesaria acerca del modelo de declaración del tema de graduación.							
III Elaborar parte del esquema del modelo del tema de graduación.							
IV Procesar datos.							
V Tabulación de los datos							
VI Presentación de los resultados							
VII Impresión y anillado							
VIII Finalización del modelo de declaración del tema de graduación.							
IX Entrega del modelo de declaración del tema de graduación.							

CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

5.1.1. Específicas

Mediante la determinación de los referentes teóricos que sustentan las actividades polideportivas y las capacidades condicionales en los estudiantes, se concluye que las actividades polideportivas son un medio fundamental para hacer uso de las capacidades condicionales, de esa manera se concibe que las actividades polideportivas en los estudiantes tienen el propósito de mejorar las funciones físicas y musculares. Asimismo, son valoradas por el hecho de ser primordiales para la promoción del aprendizaje, la salud física, y para ayudar a solventar factores que afectan al contexto físico regular del individuo como es el caso sobre las capacidades condicionales de estudiantes.

En referencia a la elaboración de un plan de actividades polideportivas que contribuyan al mejoramiento de las capacidades condicionales de los estudiantes, se determina como la alternativa propuesta del presente estudio, en la cual se ven beneficiados, estudiantes docentes, y directivos de la Unidad Educativa Adolfo Jurado González, en ese sentido, se plantean actividades, orientaciones, directrices que permitan contribuir al objetivo especificados en el presente, así como otros aspectos que resultan beneficiados como el entorno de aprendizaje en el área de la educación física.

5.1.2. General

La finalidad del presente estudio fue analizar el impacto de las actividades polideportivas en las capacidades condicionales de los estudiantes, en donde mediante la fundamentación teórica, la aplicación de los instrumentos para el diagnóstico y la recolección de información, se concluye que existe una relación entre las actividades polideportivas y las capacidades condicionales de los estudiantes, en efecto, estas actividades estimulan la función física muscular, mantienen la salubridad corporal, y sobre todo no se presentan rigurosamente al generar satisfacción por el contexto recreativo. De manera que, mediante la práctica de estas actividades polideportivas aplicadas adecuadamente, los estudiantes optimizan las capacidades condicionales con miras a una práctica física más rigurosa a través de las clases de educación física.

5.2. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

5.2.1. Específicas

Se recomienda continuar realizando estudios sobre lo especificado, ya que son limitados los referentes teóricos que existen sobre las actividades físicas recreativas y su incidencia en las capacidades condicionales de los estudiantes, siendo aspectos importantes de atender considerando el aspecto de la pandemia, y donde es una comunidad educativa la beneficiada, que responde a la formación de los estudiantes, en consecuencia, es deber de los investigadores presentar propuestas de solución a factores que se le presenten a los estudiantes, los cuales se preparan para ser parte de una sociedad que demanda competitividad.

Es recomendable que los docentes de educación física mantengan una constante evaluación de las capacidades condicionales de los estudiantes, ya que en la etapa de preparatoria experimentan varias aptitudes y destrezas que contribuyen a su formación, en efecto, deben tener sus capacidades físicas en óptimas condiciones con miras a su perfil de salida y futuras formaciones deportivas.

Se recomienda que se adopten actividades polideportivas para contribuir a la mejora de las capacidades condicionales de los estudiantes a través de orientación y metodologías adecuadas a la demanda educativa y el grupo de estudiantes, además es recomendable hacer hincapié sobre las capacidades condicionales y el nivel óptimo que se debe mantener, así como el uso de actividades físicas recreativas para ejecutar acciones motrices solventes.

5.2.2. General

En consecuencia, el impacto de las actividades polideportivas sobre las capacidades condicionales de los estudiantes, se recomienda promover la práctica de este tipo de actividades para solventar problemas que se relacionen a la poca practica física periódica, así como las capacidades físicas.

Referencias Bibliográficas

- Alarcón, V. (2021). Actividades físicas recreativas para mitigar el sedentarismo en tiempos de pandemia. *Universidad de Guayaquil*, 1-106. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/57275/1/Alarc%c3%b3n%20Aguirre%20Vivian%20Anabel%20001-2021%20CI.pdf>
- Bañuelos, S. (2000). *actividad Física, ejercicio fisico y tarea motriz*. España: BVBA, biblioteca works.
- Bañuelos, S. (2002). *El ejercicio fisico* . España: Biblioteca virtual.
- Becerro, M. (1989). *Actividad fisica, salud y calidad de vida* . Lima : publicaciones adventure works, Lima .
- Bouchard, C. (1990). *Categorizacion de las actividades fisicas* . Lima : Biblioteca Virtual, BVBA.
- Camps. (2000). *Beneficios de la actividad polideportiva* . Medellin : Biblioteca virtual.
- Carrera, I., Carpio, L., Jaramillo, C., Chávez, E., Almeida, D., & Santamaría, J. (2021). Lineamientos generales para la recreación de actividades físicas en pandemia y post pandemia para la población. *Ministerio del deporte*, 1-14. Obtenido de https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/001_lineamientos_msp-mindep__24-08_2020-signed-signed-1.pdf
- Casimiro. (2001). *Beneficios fisiologicos producidos por la practica de actividades fisico deportivas* . Colombia : Biblioteca virtual .
- Casimiro, A. &. (2003). *Beneficios saludables para el organismo*. Colombia : Biblioteca virtual .
- Cervello, M. y. (2003). *Educador democratico* . Cali: Biblioteca virtual .
- Cols, M. y. (2000). *Aprendizaje e integracion* . Lima : Biblioteca virtual .
- Cols, S. &. (2008). *Condicion cardiovascular* . España: Biblioteca virtual .
- Cortes. (2016). *Politicass en actividad fisica*. Colombia : Biblioteca virtual .

- Corzo. (2014). *Políticas públicas* . Lima : Biblioteca virtual .
- Cuenca. (2002). *Perspectiva de la educación en el ocio* . Bogota : Biblioteca virtual .
- Delgado. (2007). *Conductas relacionadas a la salud* . Bogota : Biblioteca virtual .
- Dumazedier. (2000). *Elementos configuradores del ocio* . Cali : Biblioteca virtual.
- Educacion, M. d. (2010). *Políticas educativas de la educación física*. Peru: Biblioteca Virtual.
- Ferrer. (2001). *Práctica de la actividad aeróbica* . Cali: Biblioteca virtual.
- Galvez, & Velandrino, R. G. (2009). *Sensación de bienestar y mejora* . CALI : Biblioteca virtual .
- Gil. (2016). *Políticas públicas* . Colombia : Biblioteca virtual .
- Guerrero, E., Beltrán, M., Rosero, M., Vásconez, C., Betancourt, E., & Vásconez, J. (2017). Actividad físico-recreativa y calidad de vida en estudiantes de la Universidad Central del Ecuador. *Efdeportes*, 1-1. Obtenido de [https://www.efdeportes.com/efd231/aplicacion-de-actividad-fisica-recreativa-en-la-universidad.htm#:~:text=La%20realizaci%C3%B3n%20de%20actividades%20deportivas,%E2%80%9D%20\(Serra%2C%202012\).](https://www.efdeportes.com/efd231/aplicacion-de-actividad-fisica-recreativa-en-la-universidad.htm#:~:text=La%20realizaci%C3%B3n%20de%20actividades%20deportivas,%E2%80%9D%20(Serra%2C%202012).)
- Hellip. (2010). *Psicología del deporte*. España : Biblioteca virtual .
- Lleixa. (2017). *Política de la actividad física escolar* . Colombia : Biblioteca virtual .
- Martinez. (2000). *Tiempo libre*. Cali: Biblioteca virtual .
- medicine, A. C. (2002). *Organismos saludables* . Cali: Biblioteca virtual .
- Mendez, G. y. (2002). *Desarrollo físico e intelectual* . Bogota: Biblioteca virtual .
- MSPE. (2021). BENEFICIOS ADICIONALES PARA LA SALUD. En 2. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. ECUADOR: BIBLIOTECA VIRTUAL.
- Munne. (2000). *Personalidad individual y social* . Cali: Biblioteca virtual .
- Munne. (2001). *Ocio con tiempo libre* . Bogota : Biblioteca de la República de Colombia .

- Muñoz, D. I., Martínez, G., & Cantera. (2002). *Habitos saludables que contribuyen a mejorar la salud y la calidad de vida de los escolares*. Cali: Biblioteca virtual.
- Nuviala, R. J. (2003). *Practica de la actividad fisica* . Cali : Biblioteca virtual .
- Nuvila, R. y. (2003). *Teoria de la subjetividad*. Lima : Biblioteca virtual .
- Pate. (1988). *Condicion Motriz* . España : BVBA.
- Pedro. (2000). *Ocupacion del tiempo libre en escolares* . Colombia : Biblioteca de la Republica de Colombia .
- Robin, P. &. (2000). *Mecanismo biologicos y psicologicos del ejercicio fisico* . Colombia : Biblioteca virtual .
- Roque. (2003). *Adolescencia y actividad fisica en el tiempo libre*. Peru: Biblioteca virtual.
- Sanchez, D. c. (2016). *Politica Educativa* . Lima : Biblioteca virtual .
- Shepard, G. G. (1994). *parametros de la actividad fisica* . Lima : biblioteca virtual, BVBA.
- Silvia. (2013). *Politiclas en actividad fisica* . Lima : Biblioteca virtual .
- Tercedor. (2002). España: Biblioteca virtual.
- Tercedor. (2003). *Juegos de caracter sedentario*. Colombia : Biblioteca virtual.
- Toran, C. y., Marti, & Odena. (2000). *Educacion para la salud* . Maycao: Biblioteca virtual .
- Trilla. (2002). *La libertad en la eleccion y realizacion de actividades fisica deportivas*. Colombia : Biblioteca virtual .
- Vargas. (2014). *Politiclas educativas* . Peru : Biblioteca virtual .
- Vera, G. y. (2000). *Relacion, tiempo libre y salud*. Peru: Biblioteca virtual .
- Vilaú, L., Rodríguez, L., Rivera, R., & Amarán, J. (2012). Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. *Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000300008

Vilchez. (2007). Lima: Biblioteca virtual.

Vilchez. (2007). *Actividad fisico deportiva* . Cali : Biblioteca virtual de la Republica de Colombia .

A

N

E

X

O

S



Foto 1/ aplicada por los estudiantes



Foto 2/ aplicada por los estudiantes



Foto 3/ aplicada por los estudiantes



Foto4/ aplicada por los estudiantes en
tutoría

**REACTIVO DE PREGUNTAS REALIZADAS A LOS PADRES DE FAMILIA,
DOCENTES Y ESTUDIANTES DE 6TO DE BÁSICA DE LA UNIDAD
EDUCATIVA ADOLFO JURADO GONZÁLEZ DEL CANTÓN VENTANAS**

1. ¿Practicas algún deporte o actividad física fuera de la escuela?

Si No

2. Días a la semana que practicas actividades físico deportivas

1 a 2 días
3 días
4 días
5 o más

3. Horas al día de práctica físico-deportiva según sexo.

De 30 minutos
a 1 horas

De 1 a 2 horas

Más de 2 hora

4. Práctica de ejercicio físico en casa según sexo.

Rara vez

A veces

Con
frecuencia

Siempre

5. Durante el recreo suele hacer deporte o jugar

Casi nunca
A veces
Casi siempre
Siempre

6. Participa en competiciones deportivas escolares según el sexo.

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Siempre

7. Realiza actividades en clases de Educación Física según sexo.

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Siempre

8. En su tiempo libre está sentado viendo TV o en un ordenador.

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Siempre

9. Los días que no hay escuela, o en vacaciones, sueles jugar y hacer deporte.

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Siempre

Tipo de actividad	Todos los días	2 o 3 veces semana	1 vez semana	Con menos frecuencia	Vacaciones
Ver televisión	87	9	1	1	0
Estar con la familia	85	8	4	2	0
Oír la radio	78	14	4	3	0
Escuchar música	72	20	5	3	0
Salir con mi novio/a o algún/a chico/a	51	30	13	4	0
Leer libros, revistas	49	28	11	9	1
Ocio digital	48	30	13	8	0
Pasear	41	31	18	8	1
Hacer deporte	19	58	10	9	3
Ver deporte	15	38	32	14	0
Salir al campo, ir de excursión	4	6	25	52	11
Frecuentar establecimientos comida rápida	3	8	29	57	3
Ir de copas	3	13	51	30	2
Ir de compras a centros comerciales	2	9	42	45	1

Anexo2. Tabla de actividades y distribución del tiempo de los estudiantes