

INTRODUCCION

La educación física y el deporte proporcionan oportunidades para desarrollar aspectos relacionados con la responsabilidad personal, la cooperación social y las habilidades relacionadas con el deporte. Por ello, resulta importante comprender los factores personales y situacionales que determinan la motivación de los jóvenes en los ámbitos de educación física y el deporte, para facilitar la estructuración de tareas deportivas que resulten más satisfactorias y promover la actividad física como parte del estilo de vida de la población.

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. Los siguientes son diez de los beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

- 1- Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad
- 2- Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada
- 3- Previene la diabetes
- 4- Controla la osteoporosis
- 5- Previene la obesidad en adultos y niños
- 6- Ayuda combatir la depresión y la ansiedad
- 7- Actúa en la prevención de lesiones lumbares
- 8- Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebro vasculares
- 9- Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer
- 10- Mejora el descanso nocturno y el sueño

Problema de Investigación

¿Cómo incide la motivación sobre estilos de vida saludable en cultura física y su incidencia en los estudiantes del tercer año de bachillerato Colegio Fiscal Mixto “El Empalme” en el año lectivo 2012-2013?

TEMA

La motivación sobre estilos de vida saludable en cultura física y su incidencia en los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Fiscal Mixto “El Empalme” en el año lectivo 2012-2013.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Planteamiento del problema

El Colegio Fiscal Mixto “El Empalme” es un establecimiento que ofrece educación de calidad a la comunidad del cantón El Empalme, esta localizado en la vía Quevedo, frente a la ciudadela las Tecas, donde se atiende un promedio de 2000 estudiantes diariamente, los mismos que al transcurrir el tiempo solicitan una mayor motivación, trato de igualdad en el área deportiva, situación que no puede ser atendida por cuanto el Colegio Fiscal Mixto “El Empalme” sólo cuenta con un solo docente por clase y atiende de 40 a 50 estudiantes y la motivación, la igualdad en el trato entre estudiantes varones y mujeres y la disciplina no es manejada con efectividad

Análisis critico

No es posible cambiar (aprender) sin una implicación activa del que está aprendiendo. El profesor puede enseñarnos, pero nadie puede aprender por nosotros. Esta actividad es fundamentalmente interna, aunque algunas veces también conlleve manipulación o actividad física. Si después de la actividad no se produce un proceso de reflexión sobre la acción, es posible que no se dé un verdadero cambio o aprendizaje.

Para aprender es necesario constancia y energía, y para ello hay que mantener la motivación teniendo claro las metas que se persiguen y recordándonos que somos capaces de aprender si nos lo proponemos.

Todas las experiencias de aprendizaje son subjetivadas por cada alumno/a en función de sus capacidades y de sus experiencias previas. Por eso a veces tendremos que hacer adaptaciones individualizadas al enseñar.

Aprender nuevas capacidades, avanzar, progresar, es una de las experiencias personales más gratificantes y positivas que se pueden tener, y todo ello puede conseguirse a través de actividades y situaciones de enseñanza-aprendizaje, divertidas, entretenidas y relajadas. A veces, la rutina, la dificultad, etc., nos alejan de una percepción motivadora del aprendizaje. Sin embargo, el esfuerzo en estas situaciones permite volver a recuperar progresivamente el sentido de nuestro trabajo.

Puede suceder que no se produzca aprendizaje, a pesar de nuestros esfuerzos y nuestras ayudas a los alumnos. Es en este momento cuando se hace más evidente la necesidad de una actitud de "búsqueda e investigación" frente a estos problemas de aprendizaje, que nos permita reiniciar, revisar o hipotetizar nuevas situaciones de enseñanza, y sin la cual difícilmente encontraremos como profesores la energía que también precisamos para ayudar a nuestros alumnos.

Tan activo puede ser un alumno que plantea y trata de resolver un experimento, como el que escucha las explicaciones de un profesor y trata de relacionarlas con lo que ya sabe. La preocupación del profesor debe ser que el alumno sea activo y reflexione continuamente sobre lo que está aprendiendo. La elección por parte del profesor de la estrategia que mejor

facilite esta actividad dependerá de cuál de ellas se ajuste mejor a las características del alumno y a su nivel de aprendizaje.

El aprendizaje es un proceso social. Pues bien, la enseñanza tiene que organizarse de forma que sean posibles estas interacciones, propiciando que los alumnos puedan ayudarse, colaborar y cooperar entre sí y que el profesor pueda interactuar con alumnos individualmente o en grupo, en función de las ayudas que requieran.

Parece ser que la enseñanza es más efectiva cuando se procede de lo general a lo particular, de lo concreto a lo abstracto y de lo simple a lo complejo. Por eso conviene analizar las tareas y proponérselas a los alumnos poco a poco, paso a paso, pero facilitando después su integración, el máximo grado de interrelación entre los componentes, la globalización de lo aprendido, la síntesis comprensiva en la que tenga sentido y significado todo lo aprendido.

Prognosis

La Educación Física como forma de actividad humana requiere por parte de la personalidad un móvil para poder ejecutarse, de ahí que la motivación como componente de la regulación inductora asuma en ella una importancia decisiva.

Uno de los procesos esenciales que permite a los alumnos esforzarse por cumplir las acciones dentro de la clase es la motivación, según Pila (1988) este es uno de los factores más importante que condiciona la Educación Física.

En la Educación Física como en toda actividad humana la motivación constituye el componente más importante dentro de los procesos inductores de la personalidad, siendo en este caso quien determina la dirección o nivel de activación de la conducta hacia la actividad física en cuestión.

Para López (2006), la motivación contribuye a despertar en los alumnos el deseo de realizar actividades de carácter físico deportivas.

En la Educación Física resulta imprescindible una correcta orientación motivacional por parte de los alumnos, ya que esta influye notablemente en el cumplimiento de los objetivos propuestos. En este sentido Knapp, citado por Sáenz López Buñuel, Ibáñez Godoy y Giménez Fuentes Guerra (1999), afirman que “la motivación es el factor más importante para la adquisición de una habilidad motriz”.

La motivación hacia la Educación Física influye también en la actitud que adoptan los alumnos, el modo en que realizan las actividades, así como en el nivel de esfuerzo que requieren para cumplir con las tareas de la misma. Para Sáenz López Buñuel, Ibáñez Godoy y Giménez Fuentes Guerra (1999),

la motivación es básica para lograr la atracción de los alumnos hacia la práctica de actividades físicas.

Según Florence, citado por López Rodríguez y González Maura (2001), los alumnos motivados sienten placer y deseos en ejercitarse y aprender Educación Física.

A su vez, la toma de conciencia de los objetivos a cumplir en la clase por parte de los alumnos se produce gracias a los motivos (Sainz de la Torre León, 2003). Cuando los alumnos no se hallan motivados por participar activamente y disfrutar de las clases de Educación Física, los resultados que se obtienen en las acciones que dentro de ella se llevan a cabo no son los más favorables, lo que limita a su vez la capacidad de mantenerse en dicha actividad y superar conscientemente los obstáculos que se puedan presentar en el camino hacia el logro de los objetivos.

Asumir la Educación Física como una necesidad de bienestar y salud para la persona que contribuya a la motivación por realizarla, permite una mejor disposición y toma de conciencia en el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades y capacidades a desarrollar e influye en la incorporación de la práctica de ejercicios físicos como un hábito de vida.

Todo profesor de Educación Física debe lograr que sus alumnos se encuentren motivados hacia las ejecuciones que se realizan, de ello depende en gran medida el éxito de la clase.

Delimitación del problema

Área: Educativa

Espacial

Esta investigación se realizará en los estudiantes tercer año de bachillerato Colegio Fiscal Mixto “El Empalme” en el año lectivo 2012-2013, en el cantón El Empalme, Provincia del Guayas, en la vía Quevedo, frente a las ciudadela Las Tepas

Objetivos: General y Específico

General

Demostrar la importancia de la motivación sobre estilos de vida saludable en Cultura Física en la formación integral y su incidencia en los estudiantes del Tercer Año de Bachillerato del Colegio Fiscal Mixto El Empalme en el periodo lectivo 2012-2013

Específico

- Determinar en que medida los estudiantes dan importancia a la asignatura de Cultura física
- Mostrar métodos estratégicos que promuevan un ambiente armónico y de igualdad entre los estudiantes
- Explicar la relación entre el deporte y la vida saludable

Justificación

La presente investigación tiene como objetivo fundamental, informar como afecta la desmotivación, la falta de igualdad y la indisciplina en los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Fiscal Mixto “El Empalme” en el año 2012-2013

En esta investigación conoceremos las necesidades y causas por la cual el estudiante se encuentra desinteresado en las clases de educación física, veremos cuáles son sus efectos, y también se darán posibles soluciones para enfrentar a este problema.

MARCO TEÓRICO

Marco Teórico Conceptual

Todo docente conoce que una de las funciones didácticas más importantes de la clase está concebida en la denominada: "**orientación hacia los objetivos**" porque ella lleva implícita en si la llamada: **motivación de la clase** que se debe mantener durante los 45 minutos en que se desarrolla la actividad docente, entonces cabría preguntarse: **¿para qué se motiva en una clase de educación física?**

A través de esta actividad fundamental, se logra retomar la parte genuina y natural que lleva implícito el ejercicio físico mediante la explicación detallada de lo que se hará en la clase estimulando y desarrollando la iniciativa natural, propiciando a través de la afectividad dirigir al estudiante hacia una madurez equilibrada y personal.

Está demostrado en las experiencias de las clases que los alumnos y alumnas valoran como agradables, llevan aparejada una actitud de acercamiento a la asignatura, al profesor, contrario a lo que sucede cuando la valoran como desagradable, propiciando en los estudiantes una actitud de rechazo hacia la clase en particular, siendo un hecho definido que el aprendizaje se torna más eficiente y permanente cuando se basa en el interés, la apelación a la confianza y autoestima individual se manifiesta

como una técnica de **intervención didáctica** fundamental en las clases de Educación Física.

Es el profesor de Educación Física es indiscutiblemente un animador, que diariamente en el transcurso de su labor docente, pone en juego estímulos constantes para que sus alumnos y alumnas mantengan y vayan aumentando progresivamente una actitud favorable hacia la educación física como asignatura y por ende ante el ejercicio físico.

Es de vital importancia, por tanto, conocer previamente las características de los alumnos y alumnas que conforman los grupos clases con que se trabaja para de esta manera poder propiciar una estimulación requerida en cada clase y a cada grupo en particular a través de la motivación prevista en cada una de las clase que se desarrollan con los mismos ya que en ocasiones la que se emplea en un grupo clase, por sus características específicas, no es la misma que pueda emplear para otros grupos.

Sistemáticamente se escuchan opiniones en los estudiantes no desafortunadas, acerca de cómo este profesor de educación física es mejor que el otro ya que no prepara previamente a los alumnos, en la parte inicial para la actividad docente educativa que desarrollarán durante los 45 minutos de la clase. Podría afirmarse entonces que:

"El fracaso de muchos educadores radica en que no motivan convenientemente sus clases".

¿Qué hacer entonces para dar solución a esta difícil problemática?

Es menester recordar que **mantener activa la clase es una tarea pedagógica** sistemática que requiere de la **motivación** permanente durante 45 minutos, tiempo de duración de la actividad y para eso, conociendo las características de cada uno de los que participan le llevarán a la realización de **acciones pedagógicas** tales como:

- **Estimulación individual** a los alumnos y alumnos más rezagados, a los que tienen poca confianza en si mismo, en la realización de las tareas de la clase con frases tales como: ¡ arriba que estás llegando, ya hiciste lo más difícil!, ¡ tú puedes vencer también, te falta poco para llegar!, ¡ sigue , ahora si vas bien!
- A través de la **corrección directa** y la **estimulación activa** a los menos aventajados, tomándoles de la mano, dándoles una palmadita en el hombro a la vez que volvemos a demostrarles cómo hacerlo correctamente.
- Para los más aventajados, **estimulando y demostrando** la utilidad de la tarea que realiza y los beneficios de la misma .Ej: ¡atiende, con este ejercicio lograrás mejorar los lanzamientos que realizan! ¡ Ahora de esta manera llegarás más rápido y fácil a la meta!, observen acá todos, vean como este ejercicio que ha realizado.... le ha servido para mejorar la saltabilidad, etc
- Al finalizar las actividades principales de la clase hacer que los alumnos y alumnas sean capaces de realizar una **auto evaluación y evaluar** a sus compañeros también Ejemplo:¿ cómo podemos decir que

cumplieron con las actividades de la clase hoy ?, ¿cómo consideran que realizaron tal ejercicio? ¿qué le faltó a Pedro para que el ejercicio fuera correcto? Etc.

- **Estimulación** para obtener mayores exigencias en la actividad que realizan, estimulando hacia la competición ejemplos: Debemos hacer un salto hasta aquí, veamos !quién sobrepasa la marca! , deben hacer 5 tiros al aro sin fallar, a ver quiénes lo logran. Etc.
- Al hablar del cumplimiento del **enfoque integral físico, motivacional y educativo** de la clase de educación física deben tenerse siempre presente estos aspectos:
 1. "El alumno es siempre un sujeto activo" en la clase. En el desarrollo de la actividad docente es un objeto de **influencias educativas** pero sobre todo, un sujeto **de su propio aprendizaje y para lograrlo es necesario partir de una activa motivación en las clases.**
 2. Es la **acción pedagógica del profesor a través de motivación**, la encargada de lograr la orientación en el proceso constructivo del aprendizaje y el desarrollo de hábitos, habilidades, capacidades, valores en los estudiantes , que le posibiliten un mayor desempeño futuro.
 3. La relación **profesor –alumno** es de vital importancia en este proceso y se concreta en una relación **sujeto - sujeto** en un marco de comunicación a través del diálogo.
 4. La **diversidad del alumnado y la atención diferenciada a los mismos**, constituyen un aspecto destacado y sobre todo si se

carecen de motivación para cumplir la tarea docente, no puede haber un correcto control por parte del profesor de lo que hacen bien o mal los estudiantes en la clase, no pudiendo prestar atención a las diferencias individuales, a través de la corrección de errores.

5. La **clase** se concibe como un todo, donde los componentes personales y no personales se encuentran articulados y se van sucediendo en el desarrollo de la actividad, sin cambios significativos aparentes, por lo que:

- a) Los **objetivos de la clase** se concretan a partir de la orientación previa en la parte inicial de la clase, demostrando el valor **instructivo-educativo- formativo**, intrínseco de la actividad, debiendo existir una total correspondencia entre los objetivos, los contenidos, la metodología y la evaluación. De la correcta orientación que de él hagamos, dependerá el poder mantener motivada la clase durante su desarrollo a través del resto de los componentes no personales, que conforman una unidad dialéctica durante el transcurso de la actividad docente prevista a desarrollar en los 45 minutos.
- b) El **contenido** debe tener un predominio de tareas significativas y de juegos que motiven la actividad y que a la vez favorezcan el proceso de toma de decisión por el alumno, saliendo de las formas tradicionales donde las decisiones las toma el docente.
- c) Los **medios de enseñanza** empleados deben satisfacer la necesidad de ejercitación y práctica de los alumnos, a la vez que propicien mantener una alta motivación en la actividad que

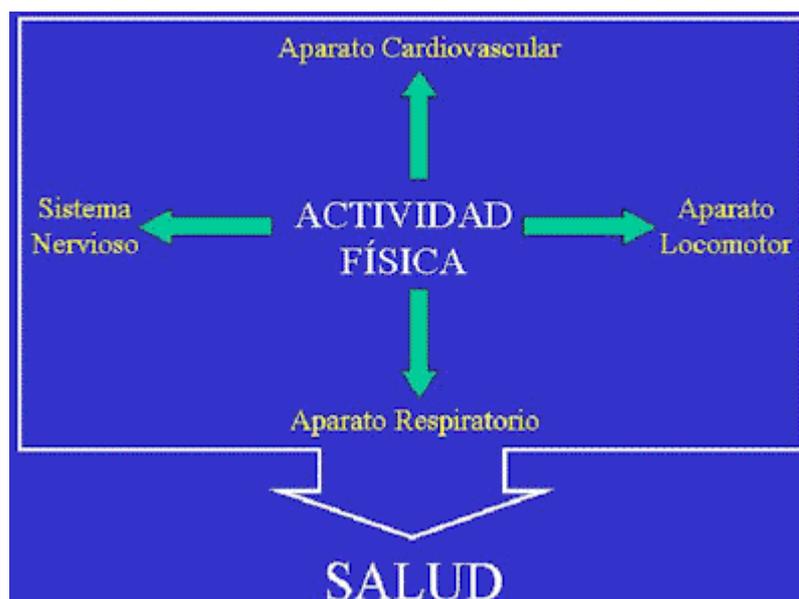
desarrollan los estudiantes, en el transcurso de la clase Algunos medios pueden ser creados por los profesores y alumnos si no existieran.

- d) **La evaluación** tiene un carácter formativo integral, debe emplearse correctamente.
- e) Los **resultados de la clase** obtenidos a través de la motivación permanente mantenida en el tiempo de duración de la actividad docente, si se ha logrado lo que aspirábamos una vez concluida, se concretarán en la contribución a la formación integral en los alumnos de : hábitos cognitivos motrices, habilidades, capacidades y de actitudes correctas .
- f) Debe verificarse, al culminar la clase, si los estudiantes, tanto de manera individual como colectiva, se sintieron motivados con las actividades que les programó el profesor y si ello los hizo sentirse satisfechos durante los 45 minutos de la clase de educación física recibida en el día.

Entonces cabe recordar que el enfoque íntegro motivacional, físico educativo no puede perder de vista que es en la clase y en dependencia de la motivación que haga el docente en la misma, donde se logrará que el estudiante tome conciencia plena de los beneficios adicionales que le brinda la práctica sistemática del ejercicio físico no sólo para el logro de una salud placentera si no que además le aleja de la actitud sedentaria que tanto daño ocasiona al sujeto.

Es función del docente la búsqueda constante de acciones motivacionales durante el desarrollo de la clase que propicien un ambiente pleno de satisfacción en los estudiantes ante la actividad física que realizan en los 45 minutos, logrando por tanto erradicar en ellos, de manera eficaz y pertinente elementos negativos tales como: la monotonía, el formalismo y sobre todo la aversión a las clases de educación física.

Efectos positivos de la actividad física sobre el organismo



En este capítulo se citan los beneficios que tiene una práctica correcta de actividad física sobre algunos sistemas y aparatos de nuestro organismo. Éstos son:

Aparato Locomotor.

Aparato Cardiovascular.

Aparato Respiratorio.

Sistema Nervioso.

El Aparato Locomotor

El aparato locomotor nos permite realizar cualquier acción voluntaria. Está formado por:

Huesos: Partes rígidas del sistema que se comportan como palancas. Ejercen una función de almacén, sostén y protección del organismo.

Articulaciones: Puntos donde se unen dos o más huesos, que funcionan como partes móviles del esqueleto.

Músculos: Transforman la energía química en energía mecánica, y nos permiten el deslizamiento de los huesos alrededor de los ejes de giro definidos en cada articulación.

Los músculos esqueléticos (empleados en las contracciones voluntarias) se muestran receptivos a los cambios que conlleva el acondicionamiento físico. El ejercicio físico produce un aumento del volumen y eficacia de la musculatura empleada, además de unas mayores posibilidades de estiramiento y movilidad articular. Así, se favorece la adopción de posturas correctas, dificultando la aparición de desviaciones en la columna vertebral.

Los trabajos aeróbicos se plasman en la mejora de la capacidad del músculo para obtener energía de las fuentes aeróbicas. Se aumenta el contenido de mioglobina (proteína que fija el oxígeno, liberándolo cuando hay déficit), el volumen y el número de mitocondrias de las células musculares. El trabajo de resistencia incrementa poco la capacidad de fuerza del músculo; pero el trabajo de fuerza permitirá un mayor engrosamiento de las fibras musculares, dando lugar a la hipertrofia, aumentando la capacidad circulatoria y extrayendo más oxígeno de la sangre.

La rigidez de las articulaciones, condicionada por el engrosamiento de los cartílagos, es progresiva con el aumento de edad, y sólo se contrarresta con la actividad física regular, que mantiene la movilidad y flexibilidad articulares.

El fortalecimiento de los tendones e inserciones ligamentosas en los huesos, gracias al ejercicio, permite soportar tensiones más elevadas con menor amenaza de lesión. Además, la actividad física resulta indispensable para la calcificación de los huesos, con lo que se previenen patologías degradantes de este sistema óseo y articular.

El Aparato Cardiovascular

El aparato cardiovascular es el encargado de transportar el oxígeno y las sustancias nutritivas a través de la sangre a los diferentes tejidos, así como, gracias a la sangre, eliminar los desechos producidos por las células.

Está formado por:

El corazón, que hace de bomba impulsora de la sangre.

Los vasos sanguíneos (arterias, arteriolas, capilares, vénulas y venas). Son las cañerías por las cuales circula la sangre.

Podemos decir que el corazón bombea la sangre, que transporta por medio de los vasos sanguíneos el oxígeno y los nutrientes que necesita la célula para obtener energía.

Respecto al corazón, es uno de los órganos en los que mejor se pueden observar las repercusiones del ejercicio. Una actividad física de baja intensidad y larga duración (120-140 pulsaciones/minuto) aumenta el volumen de las cavidades (cabe más sangre en las aurículas y ventrículos) y las paredes (miocardio) se hacen más gruesas; gracias a esto, la masa muscular y la contractibilidad cardíaca sufren un incremento, lo que hace que envíe sangre con más fuerza al aparato circulatorio. Estas mejoras debidas a la actividad física se reflejan en un aumento de la eficacia de bombeo, lo que ocasiona un descenso de la frecuencia cardíaca de reposo. O sea, con un número más bajo de latidos se expulsa el mismo volumen de sangre, y el corazón realiza un trabajo más cómodo (una persona tiene menos pulsaciones por minuto cuando está entrenada, que cuando no lo está).

Otro efecto importante de la actividad física sobre el aparato cardiovascular es el aumento de la capilarización, tanto cardíaca -vasos

encargados de irrigar al propio corazón- como de la mayoría de los músculos, órganos y tejidos, a la vez que se mantiene la elasticidad arterial, que es uno de los factores facilitadores de la circulación sanguínea.

Se previene la aparición de arteriosclerosis (o disminución del calibre de los capilares), con lo que se ayudará a evitar la aparición de embolias y enfermedades coronarias.

El Aparato Respiratorio

El aparato respiratorio está implicado en la captación del oxígeno (O₂) contenido en el aire atmosférico, y en la eliminación del dióxido de carbono (CO₂) sintetizado en el organismo como producto de desecho. Asegura el intercambio gaseoso entre el aire atmosférico y la sangre.

Está formado por:

Vías respiratorias superiores: Son la nariz y fosas nasales, faringe y laringe. Se encargan de calentar, humidificar y filtrar el aire inspirado.

Aparato broncopulmonar: Está formado por la tráquea, los dos bronquios principales y los pulmones (que a su vez poseen bronquiolos y alvéolos).

La actividad física aumenta el metabolismo del organismo y, por tanto, las necesidades de oxígeno.

Respecto a los pulmones, la frecuencia y amplitud respiratoria se ven elevadas, gracias al incremento de la capacidad pulmonar (capacidad vital y

máxima capacidad respiratoria) y la eficacia de la musculatura respiratoria. Las posibilidades de ensanchamiento de la caja torácica también aumentan, debido a los músculos que se encargan de realizar ese trabajo (diafragma, intercostales, recto abdominal y oblicuos).

Se incrementa además la cantidad de hemoglobina de los glóbulos rojos y, dado que es la responsable de captar el oxígeno de los alvéolos, su transporte hasta los tejidos, el intercambio de CO₂ y la expulsión de éste en el saco alveolar, se verán mejorados.

El Sistema Nervioso

Atendiendo a una división desde un punto de vista funcional, el sistema nervioso se compone de:

Sistema nervioso somático (o voluntario), que se encarga de la actividad muscular.

Sistema nervioso vegetativo (o autónomo), responsable del control de las funciones orgánicas.

La práctica de actividad física tiene una serie de beneficios sobre este sistema, que van desde un progreso en aspectos coordinativos, hasta la posibilidad de disminución de los niveles de ansiedad y agresividad, pasando por la mejora del descanso y el sueño. Puede ayudar a prevenir situaciones depresivas o estresantes, aumentando a la vez las posibilidades de ejecución.

Muchos médicos han descubierto en el ejercicio físico continuado una herramienta para combatir el estrés de sus pacientes. Generalmente, los factores externos que desencadenan una situación de sobrecarga psíquica van a seguir ocurriendo, pero la persona que habitualmente realiza actividad física está en condiciones de manejar, reconducir o enfrentarse más eficazmente al estrés.

La condición física como mejora de la salud

Al realizar ejercicio físico mejoramos nuestra condición física y, por lo tanto, las capacidades condicionantes o capacidades físicas básicas. Dichas capacidades físicas básicas o capacidades físico-motrices se pueden definir, según Castañer y Camerino, como el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz. Son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

A continuación se exponen los beneficios de su trabajo con relación a la salud:

La Flexibilidad

Según Álvarez del Villar, la flexibilidad es la cualidad que, con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo

recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza.

El mantenimiento de posturas incorrectas durante períodos prolongados trae como consecuencia una pérdida de extensibilidad y elasticidad de los músculos, lo que supone una pérdida de flexibilidad. La insuficiencia de ejercicio, las condiciones laborales sedentarias actuales, la prolongada posición sentada de los niños/as en el colegio, frente al televisor... que hace adoptar al individuo posiciones nocivas, tiende a fijar posturas incorrectas, y llega a convertir actitudes normales en deformaciones.

La falta de flexibilidad ocasiona deterioro de la coordinación, predispone a lesiones y a la adquisición de defectos posturales y empeora la calidad del movimiento. Así, la flexibilidad es necesaria para:

Llegar a los límites de cualquier región corporal, sin deterioro de ésta y de forma activa.

Desplazarse con mayor rapidez. La velocidad de desplazamiento está en función de la frecuencia y amplitud de zancada.

Evitar lesiones: No sólo las musculares, sino también articulares.

Ejercer mejor nuestra fuerza: Porque un antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad de movimientos.

Estar en forma, ya que determinadas actividades necesitan de esta capacidad.

La Resistencia

Según Castañer y Camerino, la resistencia es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración.

La resistencia tiene diversos efectos beneficiosos sobre el organismo, como son:

Descenso de la frecuencia cardíaca.

Disminución del peso corporal.

Incremento de la capacidad respiratoria.

Incremento de la vascularización del músculo.

Incremento de los glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno en sangre.

Mejora del funcionamiento de los riñones.

La Velocidad

Según Zarciorskij, la velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible... a un ritmo de ejecución máximo y durante un período brev

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES POR ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física forma parte importante de un estilo de vida saludable para el corazón. Además de la actividad física, para llevar un estilo de vida saludable se necesita mantenerse en un peso adecuado, consumir una alimentación balanceada y abstenerse de fumar

Mantenerse en un peso adecuado

El sobrepeso y la obesidad hacen que usted corra más peligro de sufrir enfermedades del corazón aunque no tenga otros factores de riesgo. También elevan el riesgo de sufrir otras enfermedades que tienen relación con las enfermedades del corazón, como la diabetes y la presión arterial alta.

El peso que usted tiene es el resultado del equilibrio entre el ingreso y el gasto de energía. El ingreso de energía es la energía o las calorías que recibe de los alimentos. El gasto de energía es la energía que usa al respirar, al digerir los alimentos y al realizar actividades físicas, entre otras.

La relación del peso con el ingreso y el gasto de energía puede ser así:

- Si a lo largo del tiempo el ingreso y el gasto de energía son iguales, el peso sigue siendo el mismo.
- Si el ingreso de energía es mayor que el gasto de energía, al cabo de un tiempo el peso aumenta.

- Si el gasto de energía es mayor que el ingreso de energía, al cabo de un tiempo el peso disminuye.

Para mantener un peso saludable, el ingreso y el gasto de energía deben equilibrarse con el tiempo. No tienen que ser idénticos todos los días; lo que importa es que a la larga haya equilibrio.

Es posible equilibrar el ingreso y el gasto de energía solo con dieta o con la actividad física. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que mantenerse físicamente activo y consumir una alimentación saludable es una mejor forma de lograr y mantener un peso saludable.

Las personas que quieren bajar más del cinco por ciento de su peso corporal tienen que realizar mucha actividad física a menos que reduzcan también el ingreso de calorías. Lo mismo sucede con las personas que están tratando de mantenerse en un peso determinado después de haber adelgazado mucho.

Muchas personas necesitan más de 300 minutos (5 horas) de actividad moderada a la semana para lograr sus metas de control de peso.

Consumir una alimentación saludable

Consumir una alimentación saludable le ayuda a tener buena salud. Una alimentación saludable contiene variedad de frutas y verduras. Estos alimentos pueden ser frescos, enlatados, congelados o secos. Una buena pauta es tratar de llenar la mitad del plato con frutas y verduras.

Una alimentación saludable también contiene cereales integrales, productos lácteos descremados o semidescremados, y alimentos que contengan proteínas, como carnes magras, aves sin piel, pescado y mariscos, alimentos procesados de soya, nueces, semillas, frijoles y arvejas (guisantes).

Elija y prepare alimentos con bajo contenido de sodio (sal). El exceso de sal puede elevar el riesgo de sufrir presión arterial alta. Se ha observado en estudios que ceñirse al plan de alimentación DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) puede bajar la presión arterial. (El folleto sobre el plan DASH se encuentra en inglés solamente).

Trate de evitar los alimentos y las bebidas que contengan muchos azúcares agregados. Por ejemplo, tome agua en vez de refrescos azucarados, como las gaseosas.

Además, trate de limitar la cantidad de grasas sólidas y de cereales refinados que consume. Las grasas sólidas son grasas saturadas y ácidos grasos *trans*. Los cereales refinados provienen del procesamiento de cereales integrales, el cual causa pérdida de nutrientes (por ejemplo, fibra alimenticia).

Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. El exceso de alcohol puede elevar la presión arterial y la concentración de triglicéridos. (Los triglicéridos son un tipo de grasas de la sangre). El consumo de alcohol también añade calorías adicionales, que pueden causar aumento de peso.

Si desea más información sobre cómo consumir una dieta saludable, visite los sitios web “Your Guide to Lowering Your Blood Pressure With DASH” (en inglés solamente), del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, y “ChooseMyPlate.gov” del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Abstenerse de fumar

Las probabilidades de tener un ataque cardíaco son seis veces mayores en las personas que fuman que en las que no lo hacen. El riesgo de tener un ataque cardíaco aumenta en proporción directa con la cantidad de cigarrillos que se fuman al día.

El hábito de fumar eleva además el riesgo de sufrir un derrame cerebral [☞](#) (accidente cerebrovascular) y de presentar enfermedades de los pulmones, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el cáncer de pulmón.

Dejar de fumar puede disminuir considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y los pulmones. Pregúntele a su médico qué programas y productos pueden ayudarle a dejar el hábito. Además, evite el humo de otros fumadores.

Si le cuesta trabajo dejar de fumar sin ayuda, piense en la posibilidad de formar parte de un grupo de apoyo. Muchos hospitales, empresas y grupos comunitarios ofrecen clases para ayudar a dejar de fumar.

Si desea más información sobre cómo dejar de fumar, consulte el artículo Smoking and Your Heart (en inglés solamente) del sitio web Temas de salud y el folleto "Your Guide to a Healthy Heart" (en inglés solamente) del NHLBI.

DISEÑE UN PROGRAMA PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA

Algunos factores.

Para diseñar un programa de educación física dirigido a niños y jóvenes, debemos tener en cuenta algunos factores.

Respete las limitaciones.

Se deben respetar las limitaciones físicas de niños y jóvenes y ceñirse a actividades que estén a su alcance. Jamás se debe exigir a los niños que lleven a cabo actividades que excedan sus posibilidades físicas y mentales. La programación de educación física debe incluir planes de trabajo que se ajusten a tal principio. Se cree que los niños se controlan y ponen sus limitaciones espontáneamente, de modo que no llegarán al punto de lesionarse a menos que se les obligue.

Respete la peculiaridad.

Tenga en cuenta las características peculiares de niños y jóvenes. Los programas de ejercicio no deben ser sólo versiones adaptadas de los programas para personas adultas, sino que deben tener en cuenta las particularidades biológicas de niños y jóvenes.

Evite la sobrecarga.

Si bien cierta sobrecarga del cuerpo es necesaria para mejorar la condición física, deben evitarse los programas de ejercicio que suponen un exceso de esfuerzo repetitivo sobre huesos y tendones; y que puedan llegar a producir lesiones. Es evidente que los niños no son capaces de tanto esfuerzo físico como las personas adultas.

Respete las individualidades.

Es importante apreciar la capacidad física de cada alumno y ser consciente de las grandes diferencias, en cuanto a desarrollo físico, que hay entre ellos. Los esfuerzos deben ir dirigidos a adaptar los ejercicios a cada alumno. En ese caso, las clases excesivamente fuertes o excesivamente suaves deben eliminarse. Podemos encontrarnos con alumnos que sufran problemas médicos específicos que disminuyen sus posibilidades de hacer ejercicio. Es importante que los profesores conozcan tales problemas y hagan todo lo que

esté a su alcance para que estos alumnos saquen el máximo beneficio de las clases, sin correr ningún riesgo.

Adapte la clase.

Normalmente en la clase de educación física se agrupa a los niños por edad. Sin embargo, para un óptimo desarrollo físico y un mínimo riesgo de lesiones, esta no es la mejor forma de clasificación. Esta división puede acarrear problemas en la clase, ya que los profesores se enfrentan a alumnos con una amplia variedad de desarrollos y capacidades para la actividad física. Es por ello que se hace necesaria una cuidadosa planificación que se adapte a esta variedad y diversidad. Esto puede implicar cambios en la organización de algunas actividades.

Progrese gradualmente.

Asegúrese de que los alumnos estén preparados. A los niños y jóvenes se les debe asignar un programa adecuado, que vaya aumentando de forma gradual la cantidad de ejercicio. Esto permite que su cuerpo se vaya adaptando al esfuerzo al que es sometido.

Muchos alumnos carecen de la motivación para llevar a cabo el "trabajo de base" que permita a su cuerpo estar en condiciones de enfrentarse a los riesgos del ejercicio. Es importante asegurarse de que los alumnos posean un estado físico; un nivel de forma tal, que les permita participar

cómodamente en las actividades que se les pidan. En caso contrario, pueden estar en riesgo de sufrir una lesión. Enseñarles cómo preparar su cuerpo físicamente, es algo que les será de gran utilidad durante el resto de sus vidas. Para la prevención de lesiones es conveniente progresar adecuadamente en el acondicionamiento físico.

Fomente los ejercicios de fuerza y flexibilidad.

La fuerza y la flexibilidad óptimas, son esenciales para disminuir el número de lesiones en los jóvenes. Los ejercicios de flexibilidad realizados regularmente durante la infancia, ayudan a mantenerla y a reducir el riesgo de lesiones. Para el trabajo de fuerza, es preferible usar ejercicios de resistencia intrínseca (i.e. el peso del cuerpo) que entrenamiento de pesas. Con la resistencia intrínseca se deben aprovechar las variantes de aquellos ejercicios que supongan grandes cargas. (Abdominales, tierra inclinada con variantes, etc.).

Estudios que analizan las conductas disciplinadas en entornos educativos

En este apartado se presentan las aportaciones de una extensa revisión de trabajos relacionados con los comportamientos de disciplina e indisciplina, la motivación y otras variables.

Recomendaciones útiles para motivar a los alumnos hacia la Educación Física

Debido a la importancia de lograr una motivación adecuada de los alumnos hacia las ejecuciones de la clase de Educación Física, se enumeran una serie de recomendaciones que pueden resultar de utilidad a los profesores que imparten esta asignatura, las cuales han sido compiladas por el autor a través de búsquedas en la bibliografía especializada o derivadas de entrevistas a profesores de experiencia y encuestas a psicólogos expertos en motivación.

Las recomendaciones derivadas de la entrevista a profesores de Educación Física y la encuesta a psicólogos expertos en motivación han sido tomadas de la fuente siguiente:

Morales Tarifa (2008). "Plan de orientaciones psicopedagógicas para brindar atención a la motivación de logro en la Educación Física con alumnos de Secundaria Básica".

A continuación se ofrecen las recomendaciones antes mencionadas:

1. Garantizar la toma de conciencia de los alumnos hacia la Educación Física a partir de comunicarles la importancia de las actividades que en ella se realizan.

Es importante que el profesor comunique a los alumnos el por qué y para qué se realizan las ejecuciones de la clase y al mismo tiempo permita en estos la comprensión de su importancia, de esta manera logrará la toma de conciencia del los educandos durante el proceso y creará en ellos la necesidad de realizar las actividades de la clase.

Esta recomendación asume importancia no sólo para la motivación de los alumnos hacia la clase de Educación Física, sino también para que estos incorporen la práctica de las actividades físicas como un hábito de vida.

Si el alumno no comprende la importancia de las actividades que se realizan en las clases, es menos probable que se halle motivado por realizarlas.

2. Actuar en las clases como un propio participante, realizando en la medida de lo posible las ejecuciones junto a los alumnos.

En este sentido Saínez de la Torre León (2003) expone como máxima que a entrenadores con pobre grado de implicación en las tareas, corresponden deportistas poco motivados y poco propensos al esfuerzo.

La implicación del profesor en las ejecuciones de las clase, como un participante más, resulta un elemento motivante para los educandos, ya que tiende a crear una mayor identificación y comunicación profesor–alumno en el proceso de enseñanza–aprendizaje.

3. Ser ejemplo como profesor.

Es una premisa importante para el profesor predicar con su ejemplo ante sus alumnos, su condición de paradigma para los educandos hace que estos le sigan y mantengan una disposición favorable en la clase.

Si los alumnos perciben en el profesor falta de motivación al impartir las clases, no sentirán tantos deseos de llevar a cabo las ejecuciones y/o actividades.

4. Tener en cuenta en las clases, siempre que sea posible, la introducción de cambios novedosos en las formas organizativas, el área donde se realizan, así como los métodos y medios de enseñanza (ser creativos).

El profesor debe evitar que sus clases se desarrollen en un ambiente monótono, por ello resulta eficaz su creatividad en función de planificarlas de manera que los alumnos constantemente se enfrenten a experiencias novedosas que les resulten atractivas y que les estimulen a participar de la Educación Física.

Debe procurarse, en lo posible, que siempre exista un elemento en la clase que constituya una “sorpresa” para los educandos.

Para Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes Guerra (1999) la novedad suele ser atractiva para los alumnos.

5. Motivar las clases a través de juegos u otras opciones de interés para los alumnos.

El juego es un buen recurso para motivar según refieren Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes Guerra (1999), además de constituir un método a través del cual los alumnos experimentan satisfacción y al mismo tiempo desarrollan habilidades y capacidades importantes para la vida en sociedad.

Fernández y otros (1993), citados por Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes Guerra (1999) refieren que el juego se convierte en un método de aprendizaje y motivación muy útil en las clases de Educación Física.

Si somos capaces de incorporar los juegos en las clases, acordes a las características de los educandos, para apoyar el cumplimiento de los objetivos previstos, contribuiríamos al desarrollo de los alumnos de una forma activa y placentera.

6. Tener en cuenta en la planificación los gustos y preferencias de los alumnos.

Según Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes Guerra (1999) la selección de contenidos que sean atractivos para el alumnado es un criterio que puede favorecer o perjudicar la motivación.

El profesor debe tener en cuenta al planificar las acciones de sus clases los gustos y preferencias de los alumnos, de manera que éstos sientan agrado por lo que realizan y no se vean contrariados en este sentido. Según López (2006) los educandos se sentirán realmente motivados en la medida que la clase dé respuesta a sus necesidades espirituales y de rendimiento.

Es recomendable intercambiar con los educandos constantemente sobre las formas en que se están llevando a cabo las clases y a partir de ello tomar iniciativas que puedan ayudar a que logren una mayor satisfacción al realizar la Educación Física.

7. Seleccionar ejercicios asequibles a los alumnos.

El profesor debe planificar ejercicios que resulten asequibles para los alumnos, ya que de seleccionar aquellos que sólo puedan ser realizados por los más aventajados se propiciará en el resto de los educandos una pérdida de los deseos de realizarlos exitosamente. Para ello es importante conocer las características de cada miembro del grupo así como sus posibilidades de desempeño y en este sentido llevar a cabo un trabajo individualizado si es preciso.

Según López (2006) el hecho de seleccionar ejercicios y actividades asequibles al alumno debe permitirle poner en tensión todas sus fuerzas, viéndose recompensado con la realización exitosa, lo cual constituye un elemento estabilizador de su motivación. En este sentido se debe determinar

el grado de dificultad de las ejecuciones en el límite de lo que el educando puede hacer, ya que las demasiado fáciles o difíciles traen consigo la pérdida del interés.

8. Reconocer los logros de los alumnos.

El profesor debe reconocer en el alumno los logros que ha ido obteniendo de manera que esto resulte un estímulo que le ayude a seguir realizando exitosamente las ejecuciones. No es recomendable estar ajeno a los logros de algún educando, ya que esto le pudiera provocar pensamientos desfavorables, del mismo modo no se debe llevar a cabo un reconocimiento excesivo ya que de esta forma se adaptará al alumno a que lo más importante sea el reconocimiento y no el placer interno derivado de la propia ejecución.

Es importante que la acción de reconocer los logros de los alumnos vaya acompañada de indicaciones precisas que los estimulen a seguir desempeñándose exitosamente en ejecuciones futuras.

9. Desarrollar la clase en un clima donde prime la alegría.

Para Hernández (1990), citado por Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes Guerra (1999), el clima de la clase depende también del profesor y va a ser fundamental para la motivación del alumnado. Si el ambiente es relajado y distendido, los alumnos tendrán una actitud más positiva que en un clima tenso y estricto.

El profesor debe garantizar que el clima de la clase sea agradable, ya que de esta manera los alumnos sentirán agrado al participar de la misma y darán lo mejor de sí en ella. Es importante tener en cuenta los gustos y necesidades de los alumnos, así como la planificación de acciones que sean compatibles con estos. Se debe mostrar ante el grupo un estado de ánimo favorable en todo momento así como un buen uso de la comunicación.

10. Aumentar el grado de complejidad de los ejercicios a medida que los alumnos los dominan, no dejando errores sin vencer.

El profesor debe ir aumentando el grado de complejidad de los ejercicios que selecciona para las clases en la medida que los alumnos los vayan dominando, es importante no incorporar un nuevo ejercicio sin que los educandos hayan dominado los que se han orientados anteriormente. Esto permitirá que se vayan experimentando vivencias de éxito en la clase y por consiguiente estados de satisfacción derivados de las ejecuciones logradas.

11. Darle posibilidades de libertad a los alumnos dentro de la clase para que sean creativos, en la medida de lo posible.

El profesor no debe propiciar que la clase se desarrolle sin facilidades de libertad para el alumnado, sino por el contrario, debe brindar a los alumnos la posibilidad de ser creativos al realizar las ejecuciones planificadas. Es importante tener presente hasta donde puede ser permisible la creatividad

de los educandos sin que se vea afectado el cumplimiento de los objetivos o la calidad de la clase.

Una clase que brinde poca libertad al alumno, donde exista predominio de los métodos reproductivos, propiciará en los educandos menor satisfacción que aquella donde se permita una mayor creatividad y se base en métodos productivos.

12. No abusar del control aversivo o negativo en la clase.

Pasa Sáenz de la Torre León (2003), el control positivo se utiliza para fortalecer las conductas deseadas en el alumno, contribuyendo a incentivar la motivación del mismo, mientras que el control negativo persigue eliminar las conductas que consideramos inadecuadas, a través de la crítica o el castigo, lo que deteriora la diversión y alegría por la práctica deportiva.

El profesor debe tratar de no abusar del control negativo en la clase, sólo valerse de esta manera en caso que las circunstancias así lo requieran (ya sea para imponer disciplina u otras situaciones que lo exijan). En él debe predominar el control positivo propiciando que la clase se desarrolle en un ambiente agradable.

13. Mostrar como profesor un buen estado de ánimo en la clase.

El profesor debe mostrar ante sus alumnos un buen estado de ánimo, los problemas personales no deben influir negativamente en la posición que adopta ante el grupo. Su actividad, según López (2006), debe caracterizarse por un trato afable, una disposición adecuada ante el trabajo, por la introducción de medidas para animar a los alumnos y la ayuda a los que presentan dificultades.

Marco Teórico Institucional

El Colegio Fiscal Mixto El Empalme, fue creado el 12 de septiembre de 1973, e inscrito en el Registro oficial el 8 de octubre de 1973, siendo en esa época Presidente de la República el Gral. Guillermo Rodríguez Lara, iniciándose con una partida presupuestaria de ciento cincuenta mil sucres, 5 cargos de profesores y 150 alumnos, ubicados en tres paralelos, funcionando en el antiguo local de Nuestra Señora de Fátima, Hoy Centro Educativo El Carmelo desde el mes de mayo de 1973. Actualmente el Colegio Fiscal Mixto El Empalme funciona en sus secciones diurna y nocturna y presenta alternativas concretas a la solución de la problemática educativa de la educación técnica acogiendo al PRETEC con sus mayas curriculares y las especialidades técnicas acorde a las necesidades.

El Colegio Fiscal Mixto El Empalme tiene como visión proyectarse como colegio piloto en la formación de bachilleres en ciencia y técnico en el campo laboral-profesional, pedagógicamente capaces de enfrentar los retos y exigencias del mundo actual, se ha propuesto la formación axiológica para beneficio de la colectividad y su entorno a través de la preparación científica se mejoraría las actividades comerciales productivas y así se mejoraría la calidad de vida logrando una sociedad justa, humanista, libre y democrática

Actualmente el Colegio Fiscal Mixto El Empalme atiende a más de 2000 estudiantes diariamente, los mismos que al transcurrir el tiempo solicitan una mayor cobertura en el área deportiva.

Antecedentes Investigativos

La motivación es la herramienta pedagógica que propicia la activación de las acciones motrices en los estudiantes, de manera que posibilite en ellos la voluntad de conseguir los objetivos propuestos en la clase de Educación Física. En el caso que nos ocupa, la clases de Educación Física, es importante la motivación previa hacia la actividad motriz que ha de desplegarse en el transcurso de los 45 minutos en que se desarrolla la actividad docente-educativa, no obstante de que los educandos esperen ansiosos, sobre todo en los primeros grados, la acción del juego como una fuente de placer, no por ello el docente puede dejar de establecer su estrategia para la motivación ya que pueden ir languideciéndose progresivamente las expectativas de los alumnos sobre todo en aquellos menos dotados para poder asimilar ,reproducir y desarrollar las habilidades y capacidades propuestas para la clase.

De ahí que el profesor de Educación Física tendrá presente la necesidad permanente de hacer de la motivación un elemento de ayuda sistemática que le posibilitará alcanzar cada vez con más eficiencia el logro de los objetivos de la clase ya que al motivar rescata de manera práctica la parte natural y genuina del ejercicio físico, desarrolla la iniciativa individual a la vez que es capaz de dirigir al alumno a alcanzar una madurez equilibrada y personal.

Planteamiento de hipótesis: general, específicas

La motivación de la cultura física sobre estilos de vida saludable utilizada como medio incidirá en la formación integral de los estudiantes del Tercer Año de Bachillerato del Colegio Fiscal Mixto El Empalme

Operacionalización de variables: variable independiente, variable dependiente

Variable Independiente LA MOTIVACION SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS
Motivación sobre los estilos de vida saludable en cultura física y su incidencia en los estudiantes del Tercer Año de bachillerato del Colegio Fiscal Mixto El Empalme en el periodo 2012-2013	Estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> - Indisciplina - Irresponsabilidad - Motivación - Preocupación 	La aplicación de test para conocer los resultados sobre la práctica del deporte para la obtención de un estilo de vida saludable

Variable Dependiente ESTUDIANTES

CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS
Estudiantes	Estudiantes	<ul style="list-style-type: none">- Aspecto físico- vitalidad	La aplicación de test para conocer los resultados sobre la práctica del deporte para la obtención de un estilo de vida saludable

Definición de términos usados

Vida

Es el estado de actividad de los seres orgánicos y la fuerza interna que permite obrar a aquel que la posee.

Estilo

Tiene su origen en el término latino *stilus*. La palabra puede ser utilizada en diversos ámbitos, aunque su uso más habitual está asociado a la apariencia, la estética o la delineación de algo.

Genuino

Que conserva sus características propias o naturales y no es falso ni de imitación

Motivación

Comportamiento. Conducta. Factores sociológicos. Impulsos

Voluntad

Es la potestad de dirigir el accionar propio. Se trata de una propiedad de la personalidad que apela a una especie de fuerza para desarrollar una acción de acuerdo a un resultado esperado. La voluntad implica generalmente la esperanza de una recompensa futura, ya que la persona se esfuerza para reaccionar ante una tendencia actual en pos de un beneficio

ulterior

Ánimo

Estado emocional de una persona

Limitar

Reducir una cosa, estableciendo unos límites

Exceso

Cualquier tipo de cantidad de algo, que puede tomarse o hacerse y que pasa el límite de lo que se considera normal. El exceso, por supuesto, ostenta una connotación negativa y está asociado con situaciones o prácticas que primero se van haciendo regulares y luego ya cotidianas, pero como les decía recién, generalmente, están vinculadas a cuestiones que no son para nada beneficiosas para la salud de los seres humanos.

Procesados

Someter una cosa a un proceso de elaboración o de transformación

METODOLOGÍA

Metodología Empleada

Modalidad básica de la investigación

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo.

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

Es cuantitativo, porque se va a valorar la incidencia de los implementos deportivos en el aprendizaje de la Cultura Física de los estudiantes.

Nivel o tipo de investigación

Investigación bibliográfica.-

El presente trabajo de investigación es bibliográfico documental y lincográfica debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar, diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios y temas referentes a: Implementos deportivos y su incidencia en el aprendizaje de la Cultura Física de los estudiantes.

Investigación de Campo.-

El trabajo de investigación se realizara en los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Fiscal Mixto “El Empalme” en el año 2012-2013

Esta investigación y la recolección de la información estarán relacionadas con las personas investigadas y el tema de estudio.

Población y muestra

Población El Colegio Fiscal Mixto “El Empalme” cuenta con aproximadamente 300 estudiantes del primer año de bachillerato 2012-2013, repartidos de la siguiente manera:

HOMBRES	170
MUJERES	130
TOTAL	300

La muestra estuvo determinada por un 95 % del nivel de confianza y un 5 % de error estimado con la aplicación de la siguiente fórmula que midió la probabilidad que el evento ocurra y si la población es mayor o igual a 300

Se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \cdot P \cdot Q \cdot Z^2}{E^2 (N-1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

DATOS:

n = Muestra a obtener ¿?

P = Probabilidad de que el evento ocurra 50% = 0,5

Q = Probabilidad de que el evento no ocurra	50% = 0,5
Z = Nivel de confianza	95% (1,96)
E = Índice del error admisible	5% = 0,05
N = Población o universo	300

$$n = \frac{300 \times 0.50 \times 0.50 \times 1.96^2}{0.05^2 (299) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{300 \times 0.50 \times 0.50 \times 3.8416}{0.7475 + 0.9604}$$

$$n = \frac{288.12}{1.7079}$$

$$n = 168.70$$

Técnicas e instrumentos

El estudio de mercado estuvo determinado por los resultados de la encuesta, compuesta por preguntas cerradas, simples, dirigido a 169 personas. Esta encuesta permitió conocer las, necesidades, actitudes, de los alumnos del tercer año de bachillerato del Colegio Fiscal Mixto “El Empalme”, referente a la motivación, trato, igualdad, en el área deportiva, lo que ayudo en la elaboración de la propuesta de implementar estrategias que motiven al

estudiante a ser parte integral de las clases de educación física, sin temor, ya que el deporte es parte esencial de nuestras vidas.

El cumplimiento de los objetivos dentro de la propuesta permitió:

- Conocer la falta de motivación existente en los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Fiscal Mixto El Empalme
- El Maltrato existente entre docente estudiante

Recolección de información

La recolección de información se realizará a través de encuestas dirigidas a los alumnos del primer año de bachillerato del Colegio Fiscal Mixto El Empalme, con el fin de recolectar información real acerca de este problema que afectaría el desarrollo físico de los estudiantes.

Selección de recursos de apoyo

- Área de recreación
- Equipo deportivo apropiado
- Colchonetas
- Pelotas
- Conos
- Ulas
- Sogas
- Caballetes

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Presentación, análisis de datos, análisis de resultados, Interpretación y discusión de resultados

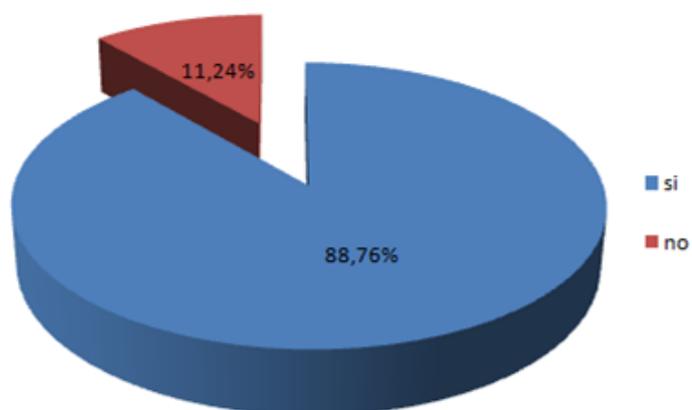
Cuando practica educación física siempre está pensando si lo hace bien o mal

Cuadro N° 1

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
SI	150	88,76%
NO	190	11,24%
	169	100,00%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: La investigador



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 88,76% de los estudiantes encuestados informan que siempre están pensando si el ejercicio que practican lo hacen en forma correcta o no, y el 11,24% indican que no.

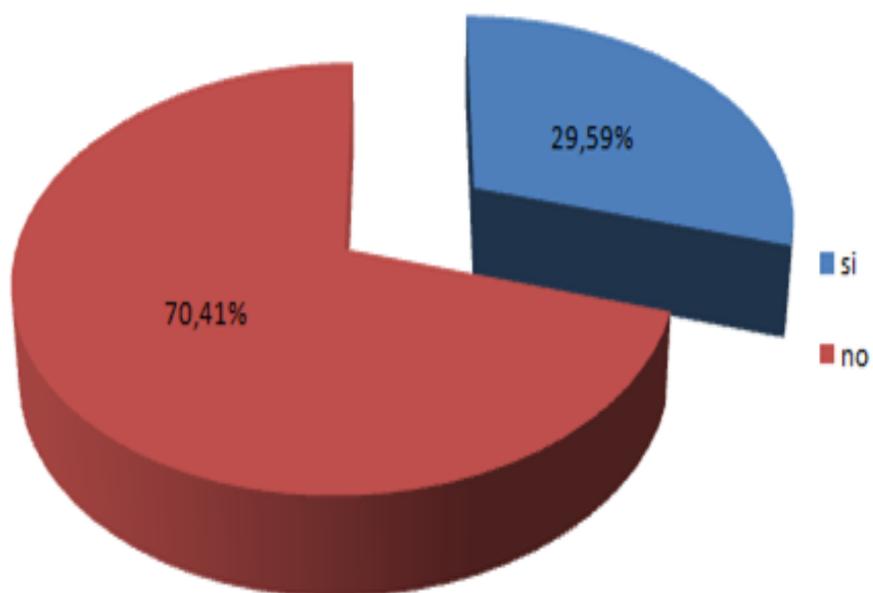
Tu maestro te incentiva para hacer deporte

Cuadro N° 2

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	29,59%
NO	119	70,41%
	169	100,00%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: La investigador



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 29,54% de los estudiantes encuestados informan que el maestro los incentiva a hacer deporte, y el 70,41% indican que no.

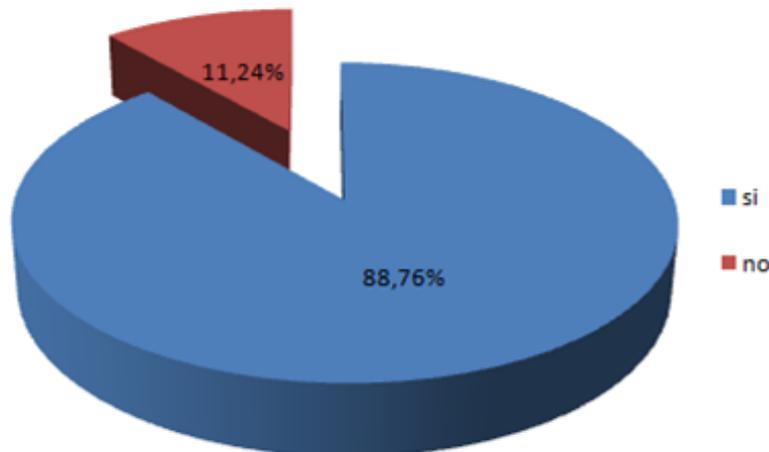
En la clase de educación física, cuando realizas un ejercicio, te indican los beneficios que el mismo tiene sobre tu cuerpo

Cuadro N° 3

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
SI	150	88,76%
NO	19	11,24%
	169	100,00%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: La investigador



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

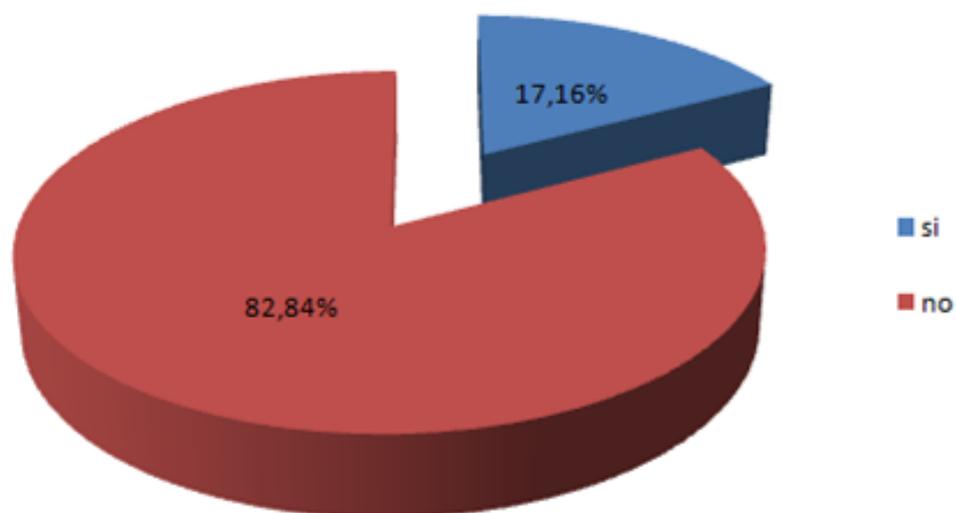
El 88,75% de los estudiantes encuestados informan que en las horas de educación física del colegio Fiscal Mixto El Empalme indica que los maestros no le dicen a los alumnos que beneficio tiene el ejercicio que se realizará sobre su cuerpo , y el 11,24% indican que no.

Te concentras mucho en lo que tienes que practicar en clase**Cuadro N° 4**

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
SI	29	17,16%
NO	140	82,84%
	169	100,00%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: La investigador



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 17,16% de los estudiantes encuestados afirman que se concentran en las prácticas y el 82,84% afirman que no

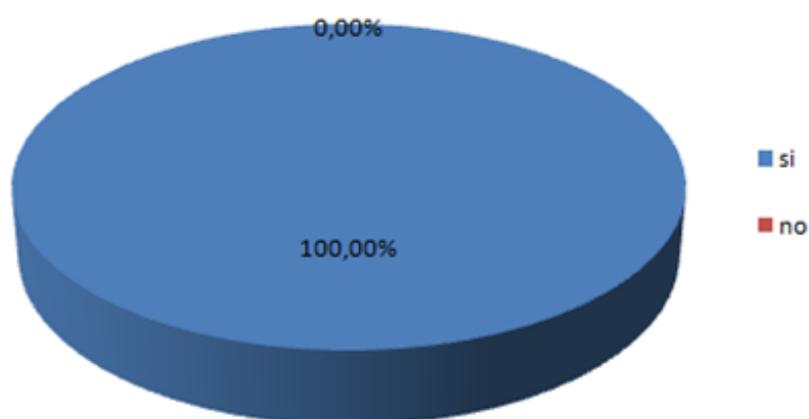
Siempre sigues los consejos de quien te enseña bien

Cuadro N° 5

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
SI	169	100,00%
NO	0	0%
	169	100,00%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: La investigador



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100,00% de los estudiantes encuestados afirman que siguen los consejos de quien les enseñan bien

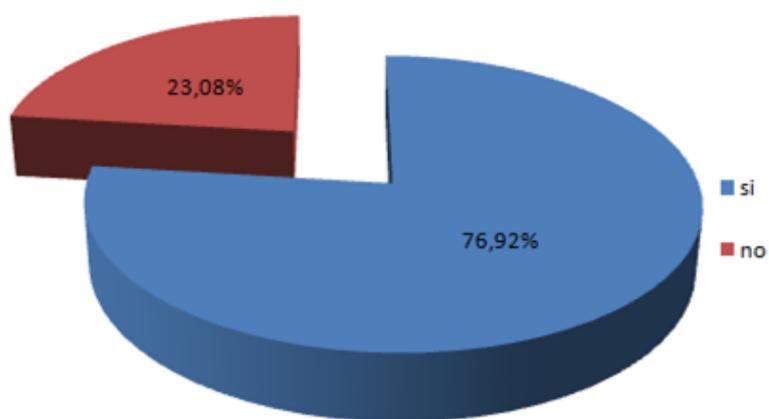
Crees que hay muchos estudiantes en la clase de educación física para que un solo docente la dicte

Cuadro N° 6

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
SI	130	76,92%
NO	39	23,08%
	169	100,00%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: La investigador



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 72,92% de los estudiantes encuestados informan hay muchos estudiantes en una sola hora clase, y el 23,08% indican que no.

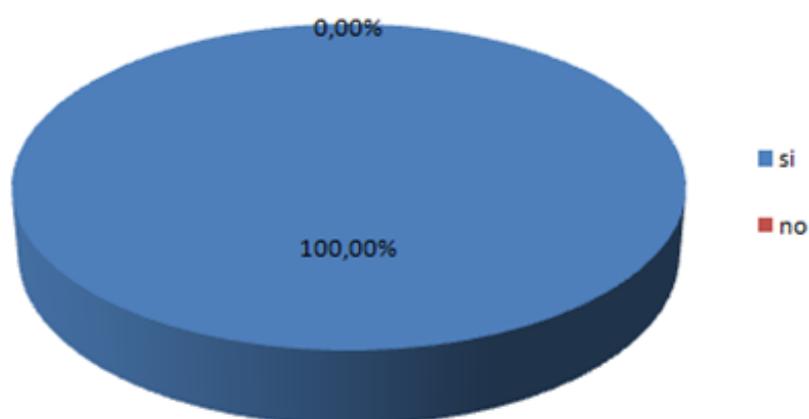
El docente de educación física es mal hablado Y grita exageradamente

Cuadro N° 7

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
SI	169	100,00%
NO	0	0%
	169	100,00%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: La investigador



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100,00% de los estudiantes encuestados afirman los docentes del Colegio Fiscal Mixto el Empalme tienen mal carácter

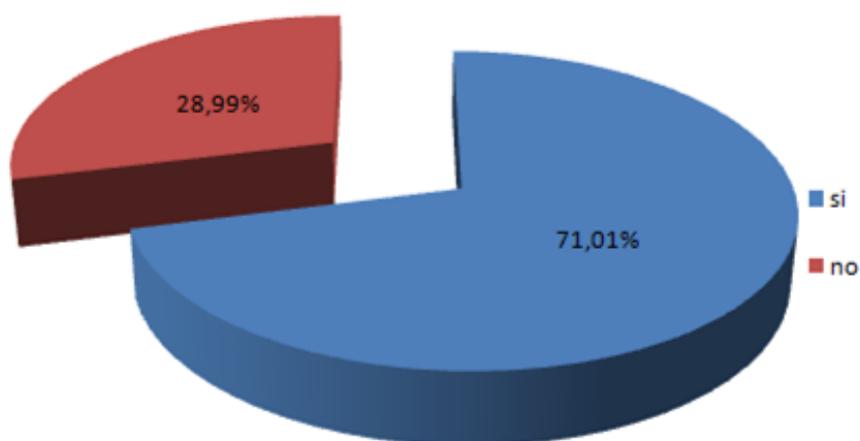
Cuando estas frente a toda la clase, de educación física te pones nervioso(a) y no actúas como te gustaría

Cuadro N° 8

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
SI	120	71,01%
NO	49	28,99%
	169	100,00%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: La investigador



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 71,01% de los estudiantes encuestados afirman se ponen nerviosos antes de una práctica y el 28,99% indican que no

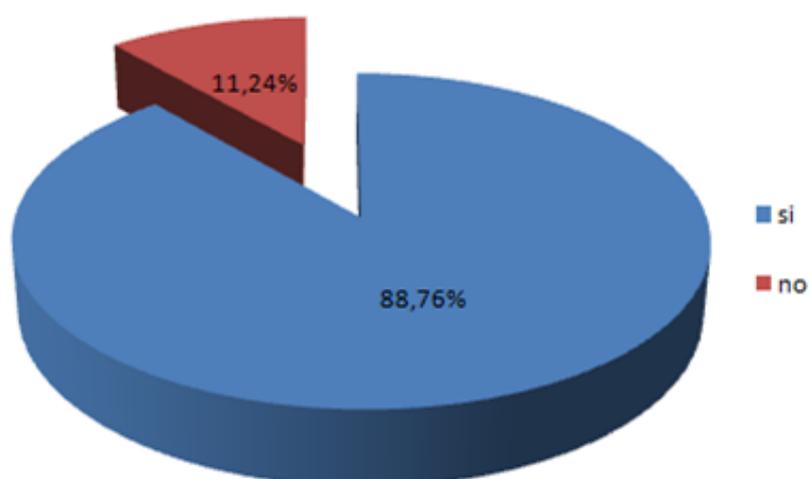
Antes de practicar en la clase de educación física estas intranquilo(a) porque recuerdas tus fallas en días anteriores

Cuadro N° 9

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
SI	150	88,76%
NO	19	11,24%
	169	100,00%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: La investigador



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 88,76% de los estudiantes encuestados informan antes de la clase de educación física se encuentran intranquilos por que recuerdan sus fallas anteriores, y el 11,24% indican que no.

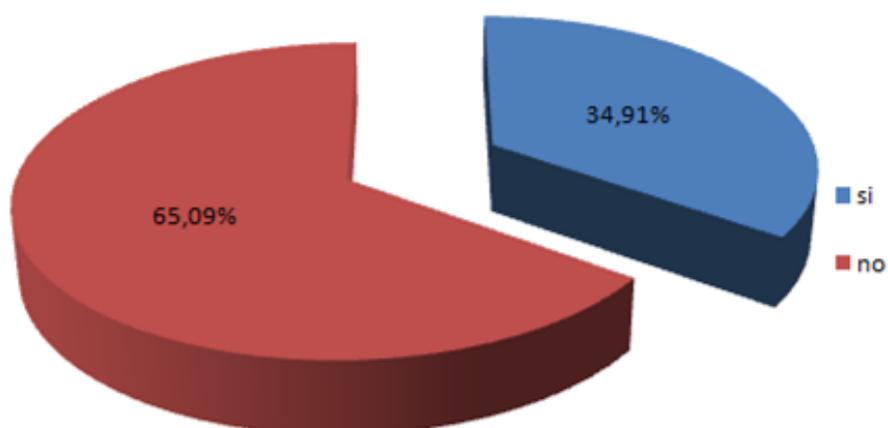
Crees que la práctica del deporte permitirá que tu aspecto físico mejore, así como tu estilo de vida

Cuadro N° 10

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
SI	59	34,91%
NO	110	65,09%
	169	100,00%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: La investigador



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 34,91% de los estudiantes encuestados informan que el deporte ha mejorado su estilo de vida, y el 65,09% indican que no.

Verificación de hipótesis

Por lo expresado en las encuestas los alumnos del Tercer Año de Bachillerato del Colegio Fiscal Mixto El Empalme, no se encuentran motivados en las clases de cultura física, están siempre nerviosos, pensando en sus fallas, en las burlas de sus compañeros, y el docente no se hace respetar sin gritar, utiliza palabras grotescas para que el alumno obedezca, también se debe a que existen muchos alumnos para un solo docente, y no le es posible controlarlos, por lo tanto se pierde el objetivo principal de la Educación física que es la mezcla del deporte en la existencia de un ser humano para obtener una vida saludable.

CONCLUSIONES Y RECOMENTADIONES

Conclusiones

La comprensión por parte del profesor del proceso motivacional y su importancia en la Educación Física, constituye un conocimiento imprescindible para lograr una disposición favorable de los alumnos hacia las clases.

Las recomendaciones que han sido mencionadas en este artículo, no constituyen las únicas variantes a tener en cuenta en las clases para motivar a los alumnos, simplemente ofrecen algunos consejos a seguir para lograr la motivación de los educandos hacia la Educación Física.

El profesor constantemente debe buscar alternativas que proporcionen en los alumnos placer interno por las ejecuciones que se realizan y los muevan a buscar cada día nuevas experiencias en las clases de Educación Física, preparándolos así para que el ejercicio físico se convierta en un hábito de vida sano y placentero.

Recomendaciones

- Garantizar la toma de conciencia de los alumnos hacia la Educación Física a partir de comunicarles la importancia de las actividades que en ella se realizan.

- Actuar en las clases como un propio participante, realizando en la medida de lo posible las ejecuciones junto a los alumnos.
- Ser ejemplo como profesor.
- Tener en cuenta en las clases, siempre que sea posible, la introducción de cambios novedosos en las formas organizativas, el área donde se realizan, así como los métodos y medios de enseñanza (ser creativos).
- Motivar las clases a través de juegos u otras opciones de interés para los alumnos.
- Tener en cuenta en la planificación los gustos y preferencias de los alumnos.
- Seleccionar ejercicios asequibles a los alumnos.
- Reconocer los logros de los alumnos.
- Desarrollar la clase en un clima donde prime la alegría.
- Aumentar el grado de complejidad de los ejercicios a medida que los alumnos los dominan, no dejando errores sin vencer.

- Darle posibilidades de libertad a los alumnos dentro de la clase para que sean creativos, en la medida de lo posible.
- No abusar del control, aversivo o negativo en la clase.
- Mostrar como profesor un buen estado de ánimo en la clase.

MARCO ADMINISTRATIVO**Responsable**

- Cristhian Alexi Rivera Feijoo

Financiamiento

- Propio

Presupuesto**DETALLE**

Transporte	\$25.00
Refrigerio	\$10.00
Material de Oficina	\$25.00
Material Bibliográfico	\$20.00
Transcripción del informe	\$60.00
Imprevistos	\$30.00
Total	\$170.00

Cronograma

	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO
Actividades	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Recolección de información	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Presentación de proyecto	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Selección de datos	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Presentación de Borrador	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Práctica de variables alternativas	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Presentación de proyecto	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Evaluación del mismo	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4

BIBLIOGRAFÍA

- ASTONE, N. M. y MC LANAHAN, S. S. (1991): "Family Structure, Parental Practices and High School Completion", en *American Sociological Review*, n.º 56, pp. 309-320.
- BOLGER, K. E. y OTROS (1995): "Psychology Adjustment among Children Experiencing Persistent and Intermittent Family Economic Hardship", en *Child Development*, n.º 66, pp. 1107-1129.
- BORKO, H., LALIK, R. y TOMCHIN, E. (1987): "Students Teachers' Understandings of Successful and Unsuccessful Teaching", en *Teaching and Teacher Education*, n.º 3, pp. 77-90.
- BROPHY, J. E. y ROHRKEMPER, M. M. (1981). "The Influence of Problem Ownership on Teachers' Perceptions of and Strategies for Coping with Problem Students", en *Journal of Educational Psychology*, n.º 73, pp. 295-311.
- BRUNELLE, J. P. y OTROS (1992): Reflections on Disciplinary Incidents Identified by Teaching Student Teachers in Physical Education. Paper presented to the 3.º Congress of the Quebecois Confederation of Educators in Physical Education, Canadá.
- CALVO, A. R. (2002): "Interpretación y valoración de los problemas de convivencia en los centros", en *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, n.º 5.
- CEREZO, F. (2001): "Variables de personalidad asociadas en la dinámica bullying (agresores versus víctimas) en niños y niñas de 10 a 15 años", en *Anales de Psicología*, n.º 17, pp. 37-43.

- CERVELLÓ, E. y OTROS (2004): "Goal Orientations, Motivational Climate, Equality and Discipline of Spanish Physical Education Students", en *Perceptual and Motor Skills*, n.º 99, pp. 271-283.
- CHEN, Z. y DORNBUSCH, S. (1998): "Relating Aspects of Adolescent Autonomy to Academic Achievement and Deviant Behavior", en *Journal of Adolescent Research*, n.º 13, pp. 293-319.
- DOYLE, W. (1986): "Classroom Organisation and Management", en M. C. Wittrock (ed.): *Handbook of Research on Teaching*. New York: Macmillan.
- DOWNING, J. H. (1996): "Establishing a Proactive Discipline Plan in Elementary Physical Education", en *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, n.º 67, pp. 25-30.
- DREIKURS, R., GRUNWALD, B. y PEPPER, F. (1982): *Maintaining Sanity in the Classroom. Classroom Management Techniques*. New York: Harper and Row.
- FERNÁNDEZ-BALBOA, J. M. (1990): "Helping Novice Teachers Handle Discipline Problems", en *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, n.º 62, pp. 50-54.
- Bustamante, S (1981) *Necesidad de logro y rendimiento*. Universidad de los Andes, Facultad de Medicina. Publicación No. 19. Colombia.
- *Enciclopedia de la Psicología*. (s/a). Barcelona. Editorial Océano.
- *Enciclopedia de la Psicopedagogía*. Pedagogía y Psicología (s/a). España. Grupo Editorial Océano, SA.
- Garzarelli, J (s/a) *La motivación en el deporte*. Psicologia-online.com

- González Serra, D. J (1995) Teoría de la motivación y práctica profesional. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Guillén García, F (2003) Psicopedagogía de la actividad física y el deporte. Armenia - Colombia. Editorial Kinesis.
- López Rodríguez, A y González Maura, V (2001) Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 6 - N° 32 - Marzo.<http://www.efdeportes.com/efd32/satisf.htm>

ANEXOS





**ENCUESTAS APLICADA A LOS ESTUDIANTES TERCER AÑO DE
BACHILLERATO DEL COLEGIO FISCAL MIXTO EL EMPALME EN EL
2012-2013**

**Lea detenidamente las preguntas planteadas y marque con una X la(s)
respuesta que usted crea conveniente.**

Pregunta 1.

Cuando practico en clase de educación física, siempre estoy pensando si lo
hago bien o mal.

SI	NO

Pregunta 2

Tú maestro te incentiva para hacer deporte

SI	NO

Pregunta 3

En la clase de educación física cuando realizas un ejercicio, NO te indican los beneficios que el mismo tiene sobre tu cuerpo

SI	NO

Pregunta 4

Me concentro mucho en lo que tengo que practicar en clase.

SI	NO

Pregunta 5

Siempre sigo los consejos de quien me enseña bien

SI	NO

Pregunta 6

Crees que hay muchos estudiantes en la clase de educación física para que un solo docente la dicte

SI	NO

Pregunta 7

El docente de Educación física es mal hablado o grita exageradamente

SI	NO

Pregunta 8

Cuando estoy frente a toda la clase en educación física, muchas veces me pongo nervioso/a y no puedo actuar tan bien como me gustaría

SI	NO

Pregunta 9

Antes de practicar en clase de educación física, estoy intranquilo/a por el recuerdo de mis fallos en los días anteriores

SI	NO

Pregunta 10

Crees que la práctica del deporte permitirá que tu aspecto físico mejore, así como tu estilo de vida

SI	NO

PROPUESTA

REALIZAR SEMINARIOS DE MOTIVACION SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN CULTURA FISICA

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, por cuanto posibilita en el estudiante desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

A través de la Educación Física, el ser humano expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuye también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le

permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

La Educación Física como forma de actividad humana requiere por parte de la personalidad un móvil para poder ejecutarse, de ahí que la motivación como componente de la regulación inductora asuma en ella una importancia decisiva.

Uno de los procesos esenciales que permite a los alumnos esforzarse por cumplir las acciones dentro de la clase es la motivación, es uno de los factores más importante que condiciona la Educación Física, en la Educación Física como en toda actividad humana la motivación constituye el componente más importante dentro de los procesos inductores de la personalidad, siendo en este caso quien determina la dirección o nivel de activación de la conducta hacia la actividad física en cuestión.

En la Educación Física resulta imprescindible una correcta orientación motivacional por parte de los alumnos, ya que esta influye notablemente en el cumplimiento de los objetivos propuestos, la motivación hacia la Educación Física influye también en la actitud que adoptan los alumnos, el modo en que realizan las actividades, así como en el nivel de esfuerzo que requieren para cumplir con las tareas de la misma, los alumnos motivados sienten placer y deseos en ejercitarse y aprender Educación Física, a su vez, la toma de conciencia de los objetivos a cumplir en la clase por parte de los alumnos se produce gracias a los motivos. Cuando los alumnos no se hallan motivados por participar activamente y disfrutar de las clases de

Educación Física, los resultados que se obtienen en las acciones que dentro de ella se llevan a cabo no son los más favorables, lo que limita a su vez la capacidad de mantenerse en dicha actividad y superar conscientemente los obstáculos que se puedan presentar en el camino hacia el logro de los objetivos.

Todo profesor de Educación Física debe lograr que sus alumnos se encuentren motivados hacia las ejecuciones que se realizan, de ello depende en gran medida el éxito de la clase.

El Colegio Fiscal Mixto “El Empalme” es un establecimiento que ofrece educación de calidad a la comunidad del cantón El Empalme, está localizado en la vía Quevedo, frente a la ciudadela las Tecas, donde se atiende un promedio de 2000 estudiantes diariamente, los mismos que al transcurrir el tiempo solicitan una mayor motivación, trato de igualdad en el área deportiva, situación que no puede ser atendida por cuanto el Colegio Fiscal Mixto “El Empalme” sólo cuenta con un solo docente por clase y atiende de 40 a 50 estudiantes y la motivación, la igualdad en el trato entre estudiantes varones y mujeres y la disciplina no es manejada con efectividad

Gracias a esta investigación conoceremos las necesidades y causas por la cual el estudiante del Tercer Año de Bachillerato se encuentra desinteresado en las clases de educación física del Colegio Fiscal Mixto El Empalme,

veremos cuáles son sus efectos, y también se darán posibles soluciones para enfrentar a este problema.

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico, por eso debemos asumir a la Educación Física como una necesidad de bienestar y salud.