



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



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA Y LICENCIADO
EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

CONSIDERACIONES ACERCA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU
POSIBLE INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO DE ADOLESCENTES DE
1ER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO
HUERTA RENDÓN DEL CANTÓN BABAHOYO

AUTOR:

Mosquera Nazareno Genesis Mirelly

Valencia Peralta Carlos Joel

TUTOR:

Dra. Figueroa Silva Margarita Faustina, Phd

BABAHOYO – ECUADOR

2022



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



DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado con todo mi cariño y amor principalmente:

A Dios por ser mi guiador, mi fortaleza y mi escudo en todo momento para poder continuar en este proceso de alcanzar uno de los anhelos de mi corazón.

A mis padres Pedro Mosquera Pérez y Janne Nazareno Valencia quienes son mis pilares fundamentales que, con su apoyo incondicional, paciencia, amor, y confianza permitieron que logre culminar mi carrera profesional, enseñándome que con mi esfuerzo y dedicación puedo conseguir y cumplir todo lo que me proponga.

A mi hija Karla Valencia quien es mi mayor fuente de inspiración y también mi impulso para salir adelante, quien me ha dado las fuerzas cada día para superar cada prueba en este camino. A mi compañero de vida Carlos Valencia quien me ha brindado su paciencia, amor y ver compartido conocimiento para poder avanzar en esta etapa profesional.

A mis hermanos Brando Mosquera y Evelyn Mosquera por siempre estar pendiente de mí, dándome ánimos y aliento para seguir hacia adelante.

Genesis Mirelly Mosquera Nazareno



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



DEDICATORIA

Dedico el resultado de mi esfuerzo, lucha y fijeza a Dios por brindarme vida, salud en todo este camino él ha sido mi fortaleza, mi luz, y mi guiador ayudándome a alcanzar una de mis metas tan deseada como es obtener mi título profesional.

A mi abuela Rosa Benavidez por ayudarme siempre ha salir adelante, por escucharme en momentos que más lo he necesitado, aconsejarme y permitirme ser un hombre correcto, también por celebrar cada uno de mis logros y derrotas, inculcándome que con mi lucha siempre saldré hacia adelante. A mi mamá Janeth Peralta que de una u otra manera ha estado presente apoyándome y confiando siempre en mí.

A mi hija Karla Valencia quien es mi más grande motivo de salir adelante quien me da el impulso para continuar y no desfallecer jamás. A mi compañera de vida Genesis Mosquera quien siempre ha estado presente en mi vida desde el comienzo de esta gran etapa profesional apoyándome, aconsejándome para salir hacia adelante.

Carlos Joel Valencia Peralta



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



AGRADECIMIENTO

Mi más profundo y sincero agradecimiento a Dios por ser mi guía y acompañarme en todo este transcurso, dándome valentía, fuerza y sabiduría para culminar con éxito mis metas propuestas.

A mis padres por toda su entrega y sacrificio hacia a mí, por siempre estar apoyándome incondicionalmente por su ejemplo de siempre salir adelante pese a dificultades que se presenten en el camino, por ser mi guía y mi amor más puro. A mi esposo y mi hija por siempre estar a mi lado siendo una fuente de inspiración. A mis hermanos por todo su amor brindado hacia a mí, por verme crecer en el campo académico.

A cada uno de los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, por haberme guiado a lo largo de mi carrera universitaria y haberme brindado siempre su apoyo y conocimientos para desarrollarme en el ámbito profesional y poder seguir cultivando éxitos y valores.

Genesis Mirelly Mosquera Nazareno



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



AGRADECIMIENTO

Mi infinito agradecimiento es a Dios por darme sabiduría, salud y vida por ayudarme a lograr esta gran etapa en mi vida de culminar mi carrera profesional.

A mi abuela por siempre estar presta en todo momento para mi brindándome su amor, comprensión y apoyo incondicional, a mi mamá por ser parte de mi vida. A mi esposa e hija por ser mi fuerza para avanzar por alentarme a cumplir esta meta y llegar hasta este momento tan importante en mi vida.

A los docentes que con sus conocimientos impartidos y compartidos me han ayudado a llegar a donde estoy ahora con mejores y más amplias perspectivas hacia mi vida profesional.

Carlos Joel Valencia Peralta

RESUMEN

Este trabajo ha considerado una amplia inspección tórica respecto a las consideraciones que se deben tener para hablar del programa de Educación Física.

Objetivo: la incidencia en el desarrollo físico de adolescentes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo. **Metodología:**

La muestra se conformó por una selección de 20 estudiantes, con una media de edad de $16,47 \pm 0,043$ en un rango entre los 15 – 17 años, divididos en un 50 % (f= 10) de género masculino y un 50% (f=10) de género femenino. **Resultados:** La investigación reflejó datos desde los que se determinó en $56,21 \pm 0,63$ en un rango de 34,0 – 76,0 Kg, la media de la estatura fue de $1,68 \pm 0,061$ en un rango de 1,4 – 1,8 m evidenciando un promedio bajo de peso corporal y estatura, lo cual determina la necesidad de mejorar las condiciones de preparación física pues, al tratarse de una zona cercana a lo agrícola, la alimentación, no es una variable que intervenga directamente en el desarrollo físico del estudiantado.

Palabras clave: Programa de Educación Física, Incidencia, Desarrollo Físico, Condiciones Físicas.



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



ABSTRACT

This work has considered a broad toric inspection regarding the considerations that must be taken to talk about the Educación Física program. **Objective:** the impact on the physical development of adolescents in the 1st year of high school at the Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón in the cantón Babahoyo. **Methodology:** The sample was made up of a selection of 20 students, with an average age of 16.47 ± 0.043 in a range between 15 - 17 years, divided into 50% (f = 10) male and 50% male. % (f=10) of female gender. **Results:** The investigation reflected data from which it was determined to be 56.21 ± 0.63 in a range of 34.0 - 76.0 Kg, the average height was 1.68 ± 0.061 in a range of 1, 4 – 1.8 m evidencing a low average body weight and height, which determines the need to improve the conditions of physical preparation since, being an area close to agriculture, food is not a variable that intervenes directly in the physical development of students.

Keywords: Physical Education Program, Incidence, Physical Development, Physical Conditions.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN **¡Error! Marcador no definido.**

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	IV
RESUMEN.....	VI
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. DEL PROBLEMA	3
1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.2. MARCO CONTEXTUAL.....	3
1.2.1. Contexto internacional	3
1.2.2. Contexto nacional.....	6
1.2.3. Contextualización local	7
1.2.4. Contextualización institucional.....	8
1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	8
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.4.1. Problema (general)	10
1.4.2. Subproblemas o derivados	10
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
1.6. JUSTIFICACIÓN	11
1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	12
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	14
2.1. MARCO TEÓRICO	14
2.2. Marco Conceptual:.....	14
2.1.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN	34
2.2.1. Hipótesis General	41
CAPÍTULO III: RESULTADOS DE LA INVESTIACIÓN.....	42
3.1 RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN	42
3.1.1 Pruebas estadísticas aplicadas	42

3.1.2. Análisis e interpretación de resultados	42
3.1.2. Análisis e interpretación de datos	46
3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	64
3.2.1. Específicas	64
3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	65
3.3.1. Específicas	66
3.3.2. General	67
CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN	68
4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.....	68
4.1.1. Guía Didáctica en planificación curricular como alternativa para mejorar el proceso de aprendizaje.....	68
4.1.2. Alcance de la alternativa.....	68
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa	68
4.2. OBJETIVOS	70
4.2.1. General.....	70
4.2.2. Específicos.....	70
4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LAPROUESTA	70
4.3.1. Título	70
4.3.2. Modelo de Evaluación del proceso.....	78
4.3.3. Resultados Esperados de la alternativa.....	80

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Estructura Educativa del Ministerio de Educación Ecuador	19
Tabla 2 salto de longitud	55
Tabla 3 capacidad motora test 4x10 m (seg)	56
Tabla 4 capacidad motora test 4x10 m (seg) capacidad aerobica test de 20 m(estadio) 58	
Tabla 5 composición corporal imc. perímetro de cintura.....	59
Tabla 6 <i>capacidad musculo esquelética presión manual</i>	62
Tabla 7 <i>Componentes de la Guía</i>	70
Tabla 8 Guía Didáctica y distribución de componentes curriculares Unidad 1	73
Tabla 9 Guía Didáctica y distribución de componentes curriculares Unidad 2	75
Tabla 10 Guía Didáctica y distribución de componentes curriculares Unidad 3	76
Tabla 11 Ficha de observación y evaluación de la Guía Didáctica	78

ÍNDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1 ¿Sabe si realiza alguna actividad o utilizo algún material en el que midieran su desarrollo físico?	46
Gráfico 2 ¿Considera importante trabajar en el desarrollo físico de adolescentes?	47
Gráfico 3 ¿Su docente ha trabajado la capacidad musculo esquelética durante sus clases?.....	48
Gráfico 4 Su docente ha trabajado la condición física con alguno de los siguientes instrumentos: Batería ALPHA – Test de Cooper – Test de Wells - Test Eorufit	48
Gráfico 5 ¿Su docente ha trabajado la capacidad aeróbica?.....	49
Gráfico 6 ¿Cree que a su edad coordina adecuadamente sus movimientos al recibir instrucciones formativas?.....	50
Gráfico 7 ¿Cree que al practicar actividades recreativas, aeróbicas y anaeróbicas aumentaría su interés para realizar actividad física?.....	51
Gráfico 8 ¿Considera necesaria la implementación de una estrategia didáctico-pedagógica en la que se planteen instrucciones para que los docentes de Educación Física puedan interactuar mejor con ustedes?.....	51
Gráfico 9 ¿Conoce si su institución cuenta con algún programa de educación enfocado en adolescentes para que contribuya a su formación física y emocional?	52
Gráfico 10 ¿Considera usted importante que la institución cuente con un programa enfocado en el desarrollo físico de adolescentes?	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Combinación física: Cambios físicos en los adolescentes	27
Figura 2 Detalle investigativo sobre la Educación Física.	37
Figura 3 Detalle investigativo sobre el Desarrollo Físico.	38
Figura 4 salto de longitud	56
Figura 5 Prueba de capacidad motora en gráfico	57
Figura 6 Prueba de capacidad aeróbica	58
Figura 7 Diagrama de composición caporal	60
Figura 8 Gráfico de presión manual por índice cuadrado	63
Figura 9 Ecuación de Correlación Pearson.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 10 Ecuación de medición de casos estudiados...	¡Error! Marcador no definido.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se centra en determinar la posible incidencia de la organización y contenidos del programa de Educación Física en el desarrollo físico, de adolescentes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo.

Este trabajo de investigación está estructurado en base a las dos variables; programa de Educación Física (variable independiente) y el desarrollo físico (variable dependiente). En base a estas dos variables se abordarán temáticas relacionadas a las mismas.

Las actividades físicas y, por ende, el programa de educación física se ha definido como la instancia en la que todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos se relaciona con el gasto de energía y que además forma parte de las actividades recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de cara a la prevención de patologías que interfieran con un pleno desarrollo físico generalmente realizado de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada de acuerdo a la UNESCO (2016).

La metodología a emplear en la enseñanza de la educación Física cobra un eje muy importante y una de las responsabilidades del docente, por lo que es importante siempre innovar y mantenerse actualizado con el objetivo de satisfacer las demandas del mundo actual, siendo fundamental comprender la estrecha relación que debe estar presente entre los fundamentos pedagógicos para la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física y el nivel de competencias que debe poseer la planta docente sobre cómo aplicarlos en la modalidad virtual siguiendo el estudio de Coca, Merizalde, Valdiviezo, & Sangurima (2021).

El programa de educación física vigente presenta como objetivo “proporcionar al estudiantado la posibilidad de desarrollar desde sus propias capacidades, destrezas y habilidades que permitan fortalecer su sistema locomotor y mejorar su nivel de salud de cara a una vida saludable” de acuerdo con lo citado por el Ministerio de Educación (2016). El programa incluye capacidades físicas de tipo condicionales entre las que se encuentra la fuerza, la velocidad y la resistencia de acuerdo con lo comentado por Vinuesa-Lope & Vinuesa-Jiménez (2016).

El proyecto se propone ser factible al indagar respecto a las consideraciones del proceso enseñanza-aprendizaje entre docente-alumno propiciando aprendizajes significativos, efectivos y de calidad donde se logre alcanzar los objetivos educativos e instructivos necesarios mejorando las capacidades básicas, debido a que el docente puede alcanzar sus objetivos propuestos siempre y cuando utilice métodos de enseñanza en correspondencia a la meta planteada.

El impacto de la presente investigación dependerá de la concientización de los sujetos de estudio respecto al desarrollo físico de adolescentes teniendo en consideración que el objetivo es que estos, logren alcanzar más protagonismo dentro de las sesiones de trabajo, donde se consiga sostener el vínculo docente-alumno, cuidando la planificación de cada sesión y tomando en relevancia la relación que debe existir entre todos los niveles que conforman el proceso de enseñanza-aprendizaje según Carlos & Elena (2017).

CAPÍTULO I. DEL PROBLEMA

1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

Consideraciones acerca del programa de Educación Física y su posible incidencia en el desarrollo físico de adolescentes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo.

1.2. MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto internacional

Cuando hablamos de un programa de educación física, se indaga en el desarrollo de las habilidades físicas. Varios estudios recogen que estos efectos se asocian directamente con las habilidades neuromotoras, cognitivas, sociales y emocionales desde la infancia y que se repotencian durante la etapa de educación física previa a la adultez Van-Capelle y otros (2017) y que se han implementado en el calendario escolar —al menos desde la teoría— como parte del desarrollo cognitivo que busca “la estimulación y coactivación de la corteza prefrontal, el cerebelo y los ganglios basales” (Callcott y otros, 2018, pág. 205) como parte del programa de educación física (PEF) que mejore el estado motor o cognitivo dentro de las habilidades motoras-gruesas.

Casos similares son referenciados por los españoles A. Rosa, E. García y P Carrillo (2018) al hablar de las habilidades motrices básicas y cómo éstas evolucionan “desde la base de la adquisición de los patrones motores fundamentales como correr, saltar y lanzar” (Rosa Guillamón y otros, La Educación Física como programa de desarrollo físico y motor, 2018, pág. 112). Los autores destacan que en el desarrollo de esquemas motores nuevos y más complejos, segmentarios y manipulativos se fomenta y posibilita un aprendizaje desde las habilidades motrices específicas y a su vez se agrega

una capacidad de resolución de problemas desde las actividades recreativo-deportivas Rosa, et.al. (p. 112).

Precisamente sobre las actividades recreativas los investigadores colombianos García y Andrey (2019) comentan que la recreación es comprendida como una experiencia que conjuga lo vivencial, el goce, los estados de libertad y de expresión que su vez, se apoyan en actividades basadas en el ocio, el tiempo libre, el juego y la lúdica para fortalecerse.

Los autores refieren además que la recreación “debe adquirir un reconocimiento e importancia en la vida del hombre de hoy, ya que se constituye como un factor transversal en el cual interactúan todas las dimensiones del ser humano” (García Gutiérrez & Andrey Bernate, 2019, pág. 13).

Así mismo, es importante identificar y aprovechar los diferentes matices que ofrece la recreación como una estrategia que permita desarrollar el proceso de transformación social de acuerdo con García. et.al. (pág. 14.) Si referimos a consideraciones sobre el programa de educación física en el entorno, es preciso entender que el desarrollo físico depende de cuánto se trabaje y fortalezcan las habilidades motoras.

Las consideraciones a las que además se debe referenciar, tienen relación directa con los grupos etarios, Ballena et al. (2021) mencionan que tanto niños como adolescentes, al estar en casa encerrados, han generado sentimientos de insatisfacción, al no realizar sus actividades cotidianas; los adolescentes, se pueden sentir frustrados al ver limitadas sus actividades diarias, así como sentirse nostálgicos, aburridos y nerviosos, debido al distanciamiento social y los adultos mayores, también pudieron sentir cambios, que afectaron su bienestar general y la salud mental.

La salud mental empieza a acompañar al desarrollo físico pues, representa una solución clínica a todas las afecciones mencionadas en el párrafo anterior y que, más que ser producto de la enfermedad, son resultado de las medidas tomadas para mitigar el contagio (distanciamiento social, aislamiento obligatorio).

Los españoles A. Rosa, E. García y P Carrillo (2018) al hablar de programas de educación física refieren a las habilidades motrices básicas y cómo éstas evolucionan “desde la base de la adquisición de los patrones motores fundamentales como correr, saltar y lanzar” (Rosa Guillamón y otros, La Educación Física como programa de desarrollo físico y motor, 2018, pág. 112).

Los autores destacan que en el desarrollo de esquemas motores nuevos y más complejos, segmentarios y manipulativos se fomenta y posibilita un aprendizaje desde las habilidades motrices específicas y a su vez se agrega una capacidad de resolución de problemas desde las actividades recreativo-deportivas (pág. 112).

Precisamente sobre las actividades recreativas los investigadores colombianos García y Andrey (2019) comentan que la recreación es comprendida como una experiencia que conjuga lo vivencial, el goce, los estados de libertad y de expresión que su vez, se apoyan en actividades basadas en el ocio, el tiempo libre, el juego y la lúdica para fortalecerse.

Los autores refieren además que la recreación “debe adquirir un reconocimiento e importancia en la vida del hombre de hoy, ya que se constituye como un factor transversal en el cual interactúan todas las dimensiones del ser humano” tal y como reafirman García Gutiérrez & Andrey Bernate (2019, pág. 13). Así mismo, es importante identificar y aprovechar los diferentes matices que ofrece la recreación como una estrategia que permita desarrollar el proceso de transformación social (pág. 14.)

1.2.2. Contexto nacional

El programa de educación física promovido por el Ministerio de Educación ha incluido aspectos de la psicomotricidad como uno de los principales ejes para el desarrollo físico durante el proceso de enseñanza-aprendizaje/entrenamiento de niños y jóvenes. La diferencia, radica en que, a pesar de mantener un desarrollo mediante movimientos y juegos, en el caso de la práctica de adolescentes busca, proponer al cuerpo como un instrumento del lenguaje comprensivo y expresivo en el que ellos, como sujetos pueden tener comprensión y libertad sobre sus actividades motoras gruesas y finas de acuerdo con Rodríguez (2017, pág. 94).

Para el desarrollo del proyecto se aplicará desde la reflexión investigativa La batería ALPHA-Fitness de prueba de condición física la cual, evidenció ser eficiente en cuanto al tiempo necesario para su ejecución, y requiere muy poco material para su aplicación.

Además, puede ser fácilmente aplicada a un gran número de personas simultáneamente permitiendo una medición adecuada de los posibles problemas motrices, los resultados se analizan en base a la coordinación motriz global de acuerdo con Ruiz-Pérez (2017).

Bonifaz et.al (2020) comentó que esto es lo que motivó las modificaciones en el currículo de educación física nacional debido a que a nivel de educación Básica Superior y en el Bachillerato, los jóvenes tienen percepciones diferentes, por su tendencia al uso del celular, laptop, juegos en línea, redes sociales en sus diferentes actividades y dejen de un lado la actividad física.

El desarrollo físico requiere una recomposición completa de las actividades desde la ramificación y lo lúdico desde la viabilidad a través de estrategias que deben estar acompañadas de un plan de intervención en donde los jóvenes puedan cambiar su mentalidad y se motiven a desarrollar sus habilidades físicas.

1.2.3. Contextualización local

En el ambiente local babahoyense, se ha identificado el trabajo de Sánchez León (2017) respecto a las necesidades de los adultos mayores del centro gerontológico de la ciudad de Babahoyo. Este, a pesar de ubicar aspectos de edad que podrían diferir con la matriz de este proyecto, propone una reflexión desde lo lúdico debido a que toma como referencia “el programa formativo de educación física” mismo que se utiliza durante la formación en la educación media y bachillerato.

Este estudio se planteó como una posibilidad para la mejora del estado físico y de salud, se evitaría algunas enfermedades como diabetes, hipertensiva, musculares y circulatorios, con esto también podremos hacer conciencia en los familiares de cada uno de ellos para que hagan alguna actividad física y así contribuyan al buen estado de salud de sus seres queridos tal y como reafirma Sánchez-León (2017) y que tiene relación directa con el desarrollo físico que se puede aplicar en adolescentes en relación con las consideraciones que podemos tener respecto al currículo.

Precisamente respecto a la aplicación curricular, este tipo de trabajos abre la posibilidad de reflexión sobre este dado que, al hablar de un programa formativo, significa que no todos los mecanismos están funcionando de forma idónea y por tanto, se está planteando nuevas estrategias desde lo didáctico.

1.2.4. Contextualización institucional

El presente estudio se llevó a cabo en la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón ubicada en la provincia de Los Ríos, cantón Babahoyo, parroquia Clemente Baquerizo, es una institución fiscal que entre sus cursos oferta educación inicial, educación básica y bachillerato.

Esta institución educativa tiene como modalidad de estudio educación presencial, pero debido a dicha pandemia como es el covid-19 han tenido que acoplarse a la educación virtual, haciendo de la educación un reto bastante complejo.

Los alumnos de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón por el motivo de la pandemia su educación física se ha visto afectada, porque no han podido realizar ejercicios de una manera correcta en sus hogares por lo que no cuentan con una guía de ejercicios adecuada para poder realizarlos, este es un aspecto que puede causar cambios significativos en el desarrollo motor de estos estudiantes.

1.3.SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Se detectó en la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón ubicada en el cantón Babahoyo una falta de interés respecto a las actividades físico-formativas planteadas en el currículo nacional para primero de bachillerato, por lo que se plantea indagar si esta falla se debe a un aspecto estructural o netamente metodológico por parte de los docentes de la institución.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El programa de educación física planteado en el currículo dispuesto por el Ministerio de Educación en la que, “la Educación Física”, como parte del sistema educativo en Ecuador incorpora la actividad física culturalmente significativa en la

formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir de acuerdo a lo citado en el cuerpo de texto “Misión de la Educación Física en Ecuador” (Puembo, 2014) y consensuada por los miembros de la comisión interinstitucional conformada por los Ministerios de Salud, Deportes y Educación, para el proceso de revisión y actualización curricular de Educación Física.

Además, no solo tiene una relación directa con el estudio medio y su aplicación, sino también en cómo se está comunicando a los profesionales que impartirán las diferentes disciplinas deportivas aprovechando todas las posibilidades que presenta la vivencia corporal para dar significado a los aprendizajes según Berruezo, (2008).

El análisis de un programa de educación física requiere de una evaluación de qué se entiende como desarrollo psicomotriz para a partir de esto, poder hablar de desarrollo físico y proponer la posibilidad de una guía para docentes en donde se comunique didácticamente el esquema corporal y sobre las posibilidades de relación/comunicación del cuerpo según Regal, (2016).

Es entonces que se detecta que el programa de educación física requiere de una interpretación didáctica de las tres definiciones tienen como eje central el cuerpo y el movimiento, la distinción radica en el propósito de cada una de ellas.

En el caso de la reeducación psicomotriz el fin que persigue es la de restablecer el control motor voluntario; mientras que el objetivo que persigue la educación psicomotriz es el de favorecer el desarrollo de la inteligencia a través de la acción motriz; y finalmente el de la terapia psicomotriz es vivir el propio cuerpo y las relaciones con uno mismo, con los demás y con el entorno según Regal, (2016).

1.4.1. Problema (general)

Las consideraciones del programa de Educación Física y la incidencia de este en el desarrollo físico de los adolescentes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo

1.4.2. Subproblemas o derivados

¿Cuáles son las indicaciones del programa de Educación Física vigente en el currículo educativo?

¿Cómo identificar la dirección de los contenidos del programa de Educación Física y su posible incidencia en la salud emocional y física del estudiantado de primero de bachillerato?

¿Cómo elaborar una guía metodológica dirigida al tratamiento que demanda la correcta utilización de los programas de Educación Física?

1.5.DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Líneas de la investigación UTB: Educación y Desarrollo Social

Líneas de investigación de la FCJSE: Talento humano, Educación y Docencia.

Variable independiente: Educación Física

Variable dependiente: Desarrollo Físico

Líneas de investigación de la carrera: Actividad Física, Salud, Deporte y Tiempo Libre

Delimitación temporal: Año 2021-2022

Delimitación Espacial: Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón

Delimitación demográfica: Adolescentes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo

1.6.JUSTIFICACIÓN

El programa de Educación Física del Ministerio de Educación tiene como objetivo proporcionar al estudiantado la posibilidad de desarrollar desde sus propias capacidades, destrezas y habilidades que permitan fortalecer su sistema locomotor y mejorar su nivel de salud de cara a una vida saludable.

Favorecer que cada estudiante que transite sus aprendizajes durante la Educación General Básica y egrese del Bachillerato General Unificado, se reconozca como sujeto multidimensional (corporal, motriz, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social), en interacción y construcción con otros, y se comprometa con todas sus dimensiones en las acciones de su vida cotidiana (Ministerio de Educación, 2016).

Estos programas incluyen capacidades físicas de tipo condicionales entre las que se encuentra la fuerza, la velocidad y la resistencia. Además, encontramos algunas coordinativas entre las que están la coordinación propiamente dicha, la agilidad y por supuesto, el ritmo.

La inclusión de estas actividades, vistas desde el punto de vista educativo o de una unidad de aprendizaje, proporciona la posibilidad de indagar en espacios sociales como la voluntad, la valentía, la responsabilidad y la perseverancia; todos estos como parte de una matriz conductual que permite el desarrollo humano.

Sin embargo, el programa parece no rendir o sostener un efecto adecuado de cara a las etapas finales de la formación secular. De hecho, al realizar una revisión minuciosa, se ha detectado que existen determinantes metodológicos que pudieran ser la razón para que el programa de Educación Física no cumpla con su objetivo a partir de primero de bachillerato general unificado.

La presente investigación indaga en esas lecturas y en sugerir hasta cierto punto y sobre todo cumplir con cada uno de los objetivos planteados porque la problemática es una situación que se presenta en la actualidad.

Además, será de gran impacto tanto a nivel educativo y social, este traerá consigo beneficios a un grupo de estudiantes y consigo a los docentes, también se presentará una solución a la problemática planteada, repercutiendo en su calidad de vida y en específico en la mejora de las metodologías impartidas por los docentes.

1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.7.1. Objetivo General

Analizar la posible incidencia de la organización y contenidos de los programas de Educación Física en el desarrollo físico, de adolescentes de 1er año de Bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo.

1.7.2. Objetivos Específicos

Analizar las indicaciones del programa de Educación Física vigente en el currículo educativo.

Identificar la dirección de los contenidos de los programas de Educación Física y su posible incidencia en la salud emocional y física del estudiantado de primero de bachillerato.

Elaborar una guía metodológica dirigida al tratamiento que demandan la correcta utilización de los programas de Educación Física.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1.MARCO TEÓRICO

El desarrollo de este cuerpo investigativo indaga alrededor de trabajos en los que se ha puesto sobre la mesa la importancia e incidencia del programa de Educación Física en diferentes contextos.

2.2.Marco Conceptual:

Para desarrollar la presente investigación es necesario sentar las bases teóricas científicas que fundamentan los distintos conceptos y componentes que estructuran cada variable; ofreciéndonos de esta manera una mirada objetiva hacia el objeto de estudio

Educación Física

Definición de Educación Física

La Educación Física se entiende (o puede entenderse) como la disciplina encargada de desarrollar a través de una intervención educativa sistemática e intencional sobre el ser humano actividades físicas orientadas hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que mejoran y aumentan las posibilidades de movimiento, hacia la profundización en el conocimiento de la conducta motriz como organizador significativo del comportamiento humano tanto a nivel individual y como colectivo, asumiendo actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo, a la conducta motriz y entorno (Justificación del valor educativo de la Educación Física y el docente. ¿Qué profesional del deporte debe impartir la materia de Educación Física? ¿El Maestro/a y Profesor/a de Educación Física o el Monitor/a deportivo/a?, 2020, pág. 853)

Miñana-Signes y Monfort-Pañego (2020), investigadores de la Universidad de Valencia recogen que, históricamente, la Educación Física ha evolucionado influenciada por las circunstancias sociales, políticas y económicas. Esta, no había recibido la debida importancia si no es hasta el último cuarto del siglo XX cuando se le empezó a dar una cierta importancia a la educación del desarrollo intelectual, social y afectivo de las personas, además de la faceta física (2020, pág. 853).

Como área de formación la Educación Física incide en la formación y configuración de los sujetos y no puede comprenderse por fuera de la relación escuela-cultura y sociedad. La historia, la literatura y la misma práctica pedagógica nos demuestran que la educación como proceso de civilización ha ejercido su acción a través del cuerpo, y que desde la Antigüedad la educación corporal ha puesto de relieve los valores sociales necesarios en cada época y modelo sociocultural.

Tanto la identidad como el objeto de conocimiento disciplinar de la Educación Física se han venido construyendo como consecuencia de reflexiones teóricas desde diferentes perspectivas, a cada una de las cuales ha correspondido históricamente un objeto y unas finalidades diferentes. Cuando la reflexión teórica surge de las ciencias naturales su objeto se acerca mucho más al cuerpo como entidad biológica-funcional; cuando la reflexión inicia desde las ciencias sociales, la definición del objeto según Correa Olarte y otros (2018) se asimila con las prácticas corporales socioculturales que ponen al hombre en relación con el entorno (pág. 45).

José Días Barahona (2016) afirma que la Educación Física puede ser una plataforma privilegiada para el desarrollo de las competencias básicas. El nuevo enfoque competencial, amén de los evidentes conocimientos tecno-burocráticos y curriculares,

nos va a exigir apostar por una nueva cultura profesional, pues haciendo las cosas de la misma manera, conseguiremos los resultados de siempre.

Se debe asumir las exigencias de la sociedad y de la institución escolar para encontrar —desde la Educación Física— respuestas que pasen por la adquisición de inéditas competencias profesionales. La coyuntura va a requerir otras formas de entender y gestionar pedagógicamente la disciplina si lo que queremos es ubicarla en el marco de enseñanza-aprendizaje competencial, y no generar un mero cambio terminológico amparado en las prácticas de siempre.

Al hablar de actividad física, sobre todo cuando se realiza ejercicio físico, no sólo se está actuando sobre el cuerpo, sino que esta actividad, repercute a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva, aspecto este esencial en la preparación del profesor de Educación Física para la promoción desde sus clases de estilos de vida sanos y en función de la promoción de salud asumiendo la clase como escenario fundamental donde transcurre la formación integral del alumno de acuerdo con Rodríguez-Milián y otros (2019, pág. 411).

Importancia de la educación física en bachillerato

La materia de Educación Física y el deporte en los estudiantes de primer año del Colegio potencia los procesos motrices, cognitivos y afectivos, que servirán como orientadores en el logro de los propósitos del programa general de actividades que, en nuestro contexto educativo, podría ubicarse en el Departamento de Educación Física.

Retama Yáñez (2018) afirma que la actividad física permite al adolescente adquirir conciencia de su cuerpo, así como interés por mejorar su aspecto. El estudiantado que ha desarrollado actividades físicas demuestra ser más seguros en sus movimientos y

en sus habilidades de acuerdo con su interés. Esta seguridad en su esquema corporal se refleja en todas sus tareas cotidianas (pág. 7).

Contribuye, así, a su formación integral y a un mejor desempeño en sus tareas académicas, considerando para su realización sus experiencias y conocimientos previos, la reflexión, el trabajo individual y en equipo, así como el desarrollo de valores, sin soslayar la etapa evolutiva en que se encuentran sus intereses y motivaciones.

Características y beneficios de la educación física en bachillerato

La red de docentes de Educación Física de Sevilla (2018) describe que, en el entorno educativo, y debido a la orientación actual del área de Educación Física, no todo gira en torno a la psicomotricidad, gimnasia o expresión corporal, sino que toma una orientación más amplia al utilizar como ejes básicos el cuerpo y el movimiento (pág. 3).

El programa de educación física para bachillerato tiene como propósito el desarrollo del individuo desde sus capacidades físicas con el objetivo de dotarle de una mayor conciencia de las potencialidades de su cuerpo, asumiendo la responsabilidad que tiene con el mismo y sus condiciones de salud (pág. 4). Es entonces que a través de una correcta aplicación del programa se puede llegar a adquirir hábitos, técnicas y usos corporales, desde los más simples a los más complejos, como la danza o el deporte.

Durante el bachillerato, el área de Educación Física debe formar las capacidades motrices del individuo; sólo así podrá llegar a alcanzar el desarrollo y perfeccionamiento del cuerpo. Pero inseparables de los aspectos motrices, son los afectivos, cognitivos y comunicativos desarrollando a nivel motor:

- múltiples conductas motrices que servirán para construir otras nuevas y aplicarlas a la resolución de problemas.
- destrezas motoras, trabajando factores de percepción, para posteriormente hacerlo con los de ejecución y decisión.
- el aprendizaje social del alumno o alumna, ya que su capacidad motora es el principal mecanismo físico de interrelación y de interacción con el mundo que le rodea.
- el conocimiento de las posibilidades del cuerpo, gracias al desarrollo de conductas motrices, permitirá mejorar la capacidad de decisión motriz, lo que llevará a adquirir mayor autonomía personal, seguridad y autoconfianza (bases que posibilitarán que los alumnos realicen aprendizajes significativos por sí solos).

Para poder llevar a cabo este currículo se toma como punto de partida:

- a) El nivel del desarrollo evolutivo del estudiantado.
- b) Las características individuales de estos (ritmos de aprendizaje, niveles de maduración, peculiaridades psicológicas, etc.).
- c) Las diferencias que establece el sexo respecto a las capacidades motoras.
- d) La coeducación en vez del currículo mixto.
- e) Las ideas y conocimientos previos del estudiantado.

Programa de Educación física del Ministerio de Educación de Ecuador

La Constitución de la República del Ecuador (2008), en su artículo 26, estipula que “la educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado” y, en su artículo 343, reconoce que el centro de los procesos educativos es el sujeto que aprende; por otra parte, en este mismo artículo se establece que “el sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la

diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades” tal y como recoge el Ministerio de Educación en su propuesta pedagógica (2015).

Ámbito de desarrollo y aprendizaje (de acuerdo con el Min. Educ.):

Tabla 1

Estructura Educativa del Ministerio de Educación Ecuador

EF.1.7.1.	Reconocer estados de ánimo, sensaciones y emociones (alegría, tristeza, aburrimiento, enojo, frío, calor, entre otras.) para crear, expresar y comunicar mensajes corporales (gestuales convencionales y/o espontáneos). (En Educación Física EF.1.3.1.)
EF.1.7.2.	Usar gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices básicas, posturas, ritmos y tipos de movimiento (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros.) como recursos expresivos para comunicar los mensajes producidos. (En Educación Física EF.1.3.2.)
EF.1.7.3.	Tener disposición para interpretar mensajes corporales producidos por otros, respetando las diferentes formas en que se expresen. (En Educación Física EF.1.3.3.)
EF.1.7.4.	Traducir a lenguaje oral y/o gráfico los mensajes corporales producidos. (En Educación Física EF.1.3.4.)
EF.1.7.5.	Crear, expresar, comunicar e interpretar mensajes corporales individuales y con otros de manera espontánea. (En Educación Física EF.1.3.5.)
EF.1.7.6.	Establecer acuerdos con otros que les permitan participar en prácticas corporales expresivo-comunicativas. (En Educación Física EF.1.3.6.)
EF.1.7.7.	Cuidar de sí y de los otros cuando participa en prácticas corporales expresivo-comunicativas. (En Educación Física EF.1.3.7.)
EFL.1.7.1.	Reconocer vocabulario básico sobre “el cuerpo” (brazo, ojo, mano, nariz, cabeza, oreja, pierna, boca, pies) señalando las partes del cuerpo).
EFL.1.7.2.	Moverse y cantar usando el vocabulario aprendido.

EFL.1.7.3.	<i>Responder a palabras de acción como correr, parar, saltar, caminar, subir y bajar.</i>
-------------------	---

*los EFL 1.7.1;3;3 en su modelo original del Ministerio de Educación se detallan en inglés

Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir del modelo del Ministerio de Educación (2016)

Organización de contenidos educativos

De acuerdo con el Ministerio de Educación, “es deber de la Educación y de la EFE, favorecer que cada estudiante que transite sus aprendizajes durante todo el proceso formativo-educativo” (2015, pág. 19) desde el que se reconoce al estudiantado como sujetos multidimensionales (corporal, motriz, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social), en interacción y construcción con otros, y se comprometa con todas sus dimensiones en las acciones de su vida cotidiana.

Como disciplina escolar, la Educación Física, contribuye específica e interdisciplinariamente a la construcción de este perfil, ya que sus aportes están orientados a que quienes se gradúen, sean capaces de construir su identidad corporal, motriz y social con autonomía y desarrollar destrezas que les permitan desenvolverse como ciudadanos de derecho en el marco de un Estado democrático (pág. 86).

Este currículo de Educación Física, además, pretende ser un punto de partida para propuestas de enseñanza, que habiliten a los futuros egresados del Bachillerato General Unificado a elegir, entre la multiplicidad de prácticas corporales, aquellas que los motiven y les generen bienestar para practicarlas a lo largo de su vida. En este sentido, la Educación Física:

- Permite al sujeto reconocerse como multidimensional y holístico, que pone en juego y compromete su existencia corporal, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social en cada acción que realiza, dentro de la vida escolar y fuera de ella, aportando a la construcción de su identidad.
- Ayuda a reconocer la importancia de la alteridad, cuando se comparte y aprende con otros en prácticas corporales colectivas, promoviendo condiciones de posibilidad para el intercambio respetuoso y el ejercicio de la ciudadanía participativa, en contextos multiculturales.
- Favorece el reconocimiento y la aceptación de la diversidad cultural, presente en las prácticas corporales del Ecuador, valorando sus riquezas y potenciándolas en beneficio de la construcción de la identidad y el sentimiento de pertenencia a un Estado común.
- Incentiva la participación en gran variedad de prácticas corporales, presentes en la riqueza de su contexto, seleccionando aquellas que resultan más significativas y placenteras, para realizarlas de manera segura en beneficio de la salud y de la calidad de vida.
- Colabora para que el sujeto se reconozca habilitado a elegir, entre la multiplicidad de prácticas corporales, aquellas que le generan bienestar y le permiten desarrollar autonomía, capacidad de resolución y criterio de seguridad en el transcurso de toda su vida.
- Contribuye a identificar y construir herramientas conceptuales, actitudinales y prácticas que permiten tomar decisiones para mejorar la salud integral, la del ambiente, la comunidad y el Estado.

- Favorece la comprensión del ambiente, no solo como fuente de recursos, sino como espacio vital de existencia, que brinda oportunidades para el disfrute y requiere protección para garantizar la sustentabilidad de la biodiversidad en la actualidad y para las generaciones futuras.

Para referir al programa de educación física en un entorno educativo, debemos también hacer mención del desarrollo físico que se genera como parte de este desarrollo. Las condiciones psicomotoras y la forma en la que el cerebro (con todo el sistema nervioso como articulador) y por ende las capacidades sensoriales, más, el desarrollo muscular, afectan al comportamiento y se interrelacionan con las capacidades de movimiento del cuerpo a lo largo de cada uno de los segmentos corporales “el aprendizaje motor, el desarrollo motor y el control motor contribuyen al desarrollo óptimo desde la infancia hasta la adolescencia” (Arufe-Giráldez y otros, 2021, pág. 450).

Precisamente por ello es posible entender que el deporte, por su expansión y predilección en los adolescentes, se ha convertido en uno de los acontecimientos más relevantes de las sociedades contemporáneas debido a la expansión de las comunicaciones digitales.

Su alcance y percepción le ha convertido en un elemento influyente, decisivo y central de la cultura popular. Tiene el valor social de ser la forma más habitual de entender y practicar la actividad física en nuestra sociedad y cultura. De hecho, la identificación de la Educación Física con el deporte ha ocasionado frecuentemente confusión sobre la finalidad de los materiales lo cual es reafirmado por Flix y Montes (2018)

Desarrollo Físico

Definición del desarrollo físico

La OMS menciona que en los adolescentes la salud y el desarrollo están estrechamente interrelacionados. El desarrollo físico (cambios sexuales y corporales) que se produce durante la adolescencia va acompañado de importantes cambios psicosociales que caracterizan este periodo como etapa decisiva en el camino hacia la edad adulta.

La capacidad física y el desarrollo musculoesquelético pasa entonces por los procesos biológicos de pubertad, desarrollo sexual y desarrollo cerebral, acompañados del desarrollo psicológico ligado con lo cognitivo: cambios en la manera de pensar, desarrollo afectivo: sentimientos negativos o positivos relacionados con experiencias e ideas que constituyen lavase de la salud mental y finalmente, el desarrollo social 8 relacionado con la familia, los compañeros y el resto de las personas.

Rosa, García y Carrillo (2018) afirman que el desarrollo motor se puede definir como la adaptación del ser humano que determina el dominio de sí mismo y de su entorno inmediato. La prevalencia de estudiantes con problemas en su desarrollo motor es cada vez mayor. Estos estudiantes pueden presentar a su vez otros factores como un déficit de actividad y condición físicas, un índice de masa corporal en valores poco saludables, una pobre autoestima, un peor autoconcepto, una baja percepción de competencia atlética, sufrir de ansiedad social y acoso escolar.

El trabajo de los autores estableció como objetivo: 1) sensibilizar a los profesionales de la Educación Física y el Deporte de la existencia de jóvenes con graves problemas para adquirir y desarrollar habilidades cognitivo-motrices complejas y para tener un nivel de condición física saludable; 2) establecer orientaciones metodológicas

para la intervención en la Educación Infantil, Educación primaria y Educación Secundaria (2018).

Composición corporal

Cuando hablamos de composición es necesario referir a la estimación aproximada la cual ha tomado gran relevancia en los últimos años de acuerdo con un estudio de Curilem Gatica et al. (2016), los autores afirman que se debe a causa de la creciente prevalencia de la obesidad temprana (o sobrepeso infantil) y los efectos que esta condición tiene sobre el estado de salud.

De acuerdo con Curilem (2016), son los hábitos alimenticios los causales de la falta de precisión del índice de masa corporal (IMC), “al no discriminar las diferencias existentes en el tejido graso, muscular y óseo (1), ni mucho menos su distribución” (2016, pág. 737). Los autores refieren además que la composición corporal requiere una particular atención en la variabilidad desde la asociación del IMC y el tejido graso, ya que este podría deberse a los cambios fisiológicos de los adolescentes y su estado de maduración puberal.

El porcentaje de grasa ha demostrado tener una fuerte relación con los factores de riesgo cardiovascular. Cuanto mayor es el porcentaje de grasa corporal, la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular aumenta, particularmente, por encima del 20 % de grasa corporal en el caso de los muchachos y superior al 30 % de grasa corporal en el caso de las mujeres adolescentes. Sánchez López et al (2020).

Capacidad musculoesquelética

Respecto a lo anatómico la estructura musculoesquelética está constituida por fascículos musculares que, a su vez, se conforman por un conjunto de fibras musculares. Para que entendamos lo musculoesquelético, cada músculo se inserta en el hueso por medio de los tendones, que están constituidos básicamente por tejido fibroso, elástico y sólido.

Sánchez-López et al, (2020) afirman que esta capacidad incluye un amplio rango de dimensiones entre las que encontraron pertinente destacar “la fuerza explosiva y la fuerza resistencia”. Desde ese parámetro de selección sostienen que el Instituto de Medicina (IOM por sus siglas en inglés), define “la fuerza resistencia como la habilidad de un músculo o grupo muscular de realizar repetidas contracciones contra una carga externa constante por un prolongado periodo de tiempo. Por otra parte, la fuerza explosiva se define como la habilidad de generar fuerza rápidamente” (Physical activity, body composition and musculoskeletal capacity of teenage students from Floridablanca, Colombia., 2020).

Capacidad motora

Requiere de un estudio especializado y ampliado sobre las condicionales del movimiento corporal. Su estudio requiere de una lectura del desarrollo muscular y musculoesquelético acorde a la edad en la que se desee aplicar el estudio o a la prueba de resistencia (generalmente registrada a través de cronómetro) (pág. 347).

Sus indicadores están basados en la velocidad y la sostenibilidad de esta a lo largo de cortos periodos de tiempo. Esto permite determinar los valores de volumen en relación con la distancia que puedan o no recorrer los sujetos de estudio y así, saber qué tipo de ejercicios aplicar de forma localizada de acuerdo con su disposición aeróbica.

Importancia del desarrollo físico y la capacidad aeróbica

Güemes-Hidalgo y González-Fierro (2017) afirman que, mientras que la pubertad es un periodo de cambios exclusivamente biológicos, la adolescencia es el periodo de tiempo entre el inicio de la pubertad y el final del crecimiento y desarrollo físico y psicosocial. Es una etapa con características y necesidades propias y tiene la misma importancia que la infancia o la edad adulta. Es la época más sana de la vida desde el punto de vista físico, pero el adolescente está expuesto a muchos riesgos y diferentes problemas de salud.

Los profesionales sanitarios deben conocer el desarrollo puberal y psicosocial, así como las posibles variaciones dentro de la normalidad y cuáles son las necesidades en salud y formas de enfermar del joven, estimulando la resiliencia o factores protectores y evitando los factores de riesgo para la salud conforme la investigación de Güemes-Hidalgo et al. (2017).

Se comparte con Borrás, et al., (2017), en que la adolescencia es una etapa de grandes cambios biológicos, psicológicos y sociales. En esta etapa de la vida, además de las transformaciones que se suceden propias de la edad, el adolescente recibe la influencia del mundo que le rodea favoreciendo el desarrollo de nuevas oportunidades.

De ahí que se coincide con los autores precedentes en la importancia que tiene esta etapa y en la necesidad de continuar desarrollando investigaciones que permitan profundizar en las características de los adolescentes con la intención de prevenir la aparición de enfermedades o lo que es peor conductas desajustadas e interpretar de forma adecuada los trabajos a realizarse de cara a una mejora sustancial de la capacidad aeróbica (pág. 56).

Dado los cambios y características de la adolescencia esta es considerada una etapa de la vida de los seres humanos que requiere de una atención especial por parte de la familia e instituciones educativas y sociales, es por esto extremadamente importante comprender la incidencia de la Recreación en estas edades. Diversos estudios muestran su utilidad en los procesos formativos y de desarrollo de la personalidad.

Lo explicado nos articula con las teorías de Dos Reis (2016), al señalar que los adolescentes se encuentran en la clasificación de grupos de alta vulnerabilidad, estos precisan ser atendidos con marcado interés, ello implica promover el desarrollo de investigaciones y debates conducentes a la realización de mejores programas y estrategias de intervención en estas edades tal y como recogió la investigación de Morillo-Hurtado et al. (2021, pág. 118).

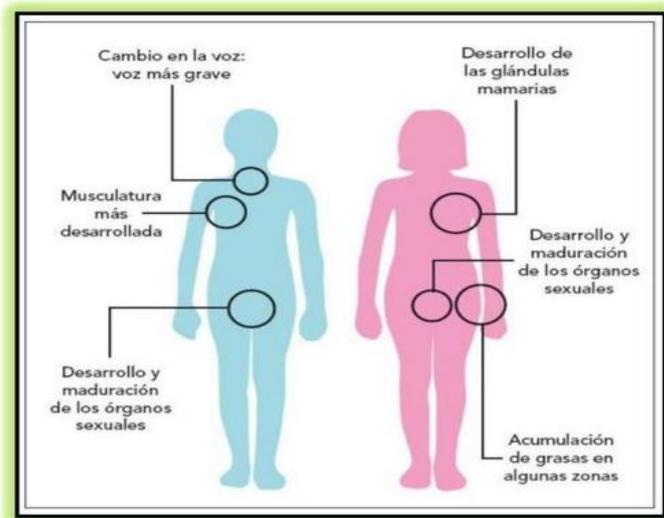
Características del desarrollo físico

Cerca de la etapa final de desarrollo de la pubertad, la adolescencia se convierte en un periodo donde se produce una multitud de cambios a nivel biológico que incluyen modificaciones en el tamaño y forma del cuerpo, además de la consolidación del desarrollo de los órganos sexuales.

Los cambios que se producen durante la pubertad perduran de manera variables según sea el caso de cada individuo ya que el inicio de los cambios biológicos difiera de persona a persona. Existe además una íntima relación entre los cambios físicos y hormonales, complementándose con los psicológicos y sociales de acuerdo con un levantamiento de Frydenberg, Bustamante y Rengifo (2016).

Figura 1

Combinación física: Cambios físicos en los adolescentes



Fuente: <http://biopsicosalud4.ewbnode.com.ve>

Beneficios del desarrollo físico

Rodríguez. et.al (2020) comentan que la población ecuatoriana adolescente (12 a 19 años) existen 546 975 con sobrepeso u obesidad y aproximadamente uno de cada tres adolescentes presenta sobrepeso u obesidad. La prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en adolescentes es de 23,3 % para el sexo masculino, y para el sexo es el 28,8 %.

La proporción de sobrepeso es más alta en mujeres (21,7 %) que en hombres (16,1 %), y para obesidad los datos revelan que el porcentaje de adolescentes de sexo masculino y sexo femenino con obesidad es similar (7,2 % y 7,1 %, respectivamente). Por grupos de edad, la mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad combinados se observa en los adolescentes de 12 a 14 años (27,0 %), frente a los adolescentes de 15 a 19 años (24,5 %). Ante estos datos es importante implementar políticas públicas y programas efectivos de prevención de sobrepeso y obesidad que incluyan también a la población adolescente respectivamente siguiendo las recomendaciones investigativas de Rodríguez Torres et.al (2020).

Pochetti (2018) detalla que un programa de entrenamiento de la fuerza diseñado de manera apropiada puede brindar beneficios para la salud y para el acondicionamiento físico de niños y adolescentes (pág. 26). Cuanto más temprano se incorpore, mayores serán las mejoras en su sistema motor y estarán más aptos para las actividades físicas o deportivas en su vida futura a través de los siguientes beneficios generales:

- Aumenta la fuerza y la potencia de los músculos.
- Aumenta la densidad mineral ósea.
- Reduce el riesgo de lesiones en el deporte.
- Mejora el desempeño de las habilidades motoras (saltar, lanzar, correr).
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Mejora la composición corporal en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- Incrementa la sensibilidad a la insulina en adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- Mejora el perfil lipídico en sangre.
- Mejora la función cardiovascular.
- Mejora la percepción de la imagen corporal e incrementa la confianza en sí mismo.
- Genera bienestar psicosocial.
- Mejora el rendimiento académico.
- Genera mayor adherencia a la realización de actividad física de por vida.

Por consiguiente, un correcto programa de entrenamiento permitirá un mejor desarrollo de vida evitando sedentarismos o complicaciones de salud a mediano plazo.

Desarrollo físico en adolescentes de 15 a 16 años

El crecimiento anual de la niña sigue disminuyendo y se detiene generalmente en la segunda mitad (aprox. 16 años). Aproximadamente entre los 14 y 15 años ocurre el estirón en el crecimiento. A partir de los 16 o 17 años se inicia la declinación del crecimiento en los hombres. Desde los 15 años los varones se diferencian en estatura y peso de las mujeres.

El estudio nacional realizado en Cuba por el Dr. Jordán y cols. (1972) demostró que las hembras crecen hasta los 16 años, alcanzando como promedio el inicio de la menstruación (menarquia) a los 13 años, y los varones crecen hasta los 19 años e incluso hasta los 21.

A partir de la maduración biológica se debe incrementar el trabajo de fuerza. El médico y el entrenador que trabajan con los talentos deportivos deben conocer bien de forma individual la constitución de cada atleta en cuanto a la edad biológica, las necesidades nutricionales para reponer el gasto basal, así como el gasto de la actividad física del entrenamiento y de la etapa del crecimiento y desarrollo (el adulto no necesita esto) y las cualidades básicas a desarrollar en cada etapa y una correcta aplicación de la planificación y de la metodología del entrenamiento situación reafirmada por Reviriego, (2021).

En cuanto al gasto energético es necesario recordar que el niño al nacer necesita 1.000 calorías diarias para incrementar su desarrollo y crecimiento, necesitando 100 calorías adicionales por cada año de vida. Por tanto, a los 10 años requiere ya de 2.000 calorías diarias, sin considerar el gasto del entrenamiento deportivo de cara a una proyección del condicionamiento energético de adolescentes, puede producir:

- Detención del período de crecimiento (estancamiento en la estatura y afectación hormonal).

- Disminución del peso, producto del desbalance energético. Afectación de la masa muscular producto del uso de la proteína como fuente energética y pérdida de ésta por el incremento del infiltrado glomerular (2017).
- Disminución de la cifra de hemoglobina, por la lisis de los glóbulos rojos en el entrenamiento intenso, lo cual pudiera disminuir el paso de transporte del oxígeno a los tejidos.
- Trastornos en la menstruación: menarquía tardía.
- Desbalance hidro mineral.
- Desajuste en el sistema cardio-respiratorio, ya que en las edades tempranas no hay maduración completa del sistema, siendo menos económico el trabajo del corazón dependiendo más de la FC que del Volumen Sistólico para el gasto cardíaco en el niño que en el adolescente, lo cual puede producir sobrecarga en el corazón, pudiendo ocasionar trastornos del ritmo y conducción (Rabassa-Blancoa & Palma-Linares, 2017).

La combinación de una mala planificación de las cargas del entrenamiento en la cual existe un trabajo elevado del volumen y/o de la intensidad por encima de la edad biológica del atleta y de desbalance negativo en la reposición energética de los adolescentes unido a una inadecuada planificación de la relación del trabajo-descanso en el entrenamiento

Desarrollo físico y su importancia en la salud emocional y física de adolescentes

El programa de educación física promovido por el Ministerio de Educación ha incluido aspectos de la psicomotricidad como uno de los principales ejes para el desarrollo

físico durante el proceso de enseñanza-aprendizaje/entrenamiento de niños y jóvenes. La diferencia, radica en que, a pesar de mantener un desarrollo mediante movimientos y juegos, en el caso de la práctica de adolescentes busca, proponer al cuerpo como un instrumento del lenguaje comprensivo y expresivo en el que ellos, como sujetos pueden tener comprensión y libertad sobre sus actividades motoras gruesas y finas según Rodríguez y otros, (2017, pág. 94).

Nuestro contexto ecuatoriano ha evidenciado publicaciones respecto a las instancias de acción y metodología física a partir de la prueba Batería ALPHA-Fitness: Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes, la cual permite que los docentes de educación física evalúen la coordinación motriz de sus estudiantes, Rui-Pérez sostiene que su aplicación es sencilla y ayuda a detectar los problemas motrices, los resultados se analizan en base a la coordinación motriz global (2017).

Bonifaz et.al (2020) comentó que esto es lo que motivó las modificaciones en el currículo de educación física nacional debido a que a nivel de educación Básica Superior y en el Bachillerato, los jóvenes tienen percepciones diferentes, por su tendencia al uso del celular, laptop, juegos en línea, redes sociales en sus diferentes actividades y dejen de un lado la actividad física.

La salud física se complementa con el desarrollo emocional y el bienestar de este. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala la importancia de promover en los adolescentes el bienestar psicológico. Para ello, en su camino será preciso protegerlos de “experiencias adversas y factores de riesgo que puedan afectar a su capacidad para desarrollar todo su potencial es esencial tanto para su bienestar durante la adolescencia

como para su salud física y mental en la edad adulta” (La salud mental en los adolescentes, 2021).

Los estudios llevados a cabo por el Search Institute Scales, et. al y citado por Oliva et. al (2016) muestran cómo aquellos adolescentes que gozan de un mayor número de recursos o activos presentan un desarrollo más saludable y positivo. Este desarrollo positivo se pone de manifiesto en algunos indicadores como el éxito escolar, las conductas prosociales, el interés por conocer personas de otras culturas, el cuidado del cuerpo y la salud, la evitación de los riesgos, la demora de las gratificaciones o la superación de adversidad. Olivia-Delgado afirma que cuando estos activos no están presentes será menos probable ese desarrollo positivo y serán más frecuentes los trastornos emocionales y comportamentales (2016, pág. 16).

También existen hábitos emocionales que contribuyen a fomentar el bienestar mental, y que se pueden inculcar desde edades tempranas para que al llegar a la adolescencia puedan asentarse y consolidar el desarrollo físico. El desarrollo de hábitos requiere un complemento en el que se encuentran rutinas de sueño saludables; hacer ejercicio con regularidad; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales, hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas; y aprender a gestionar las emociones de acuerdo con México Social (La salud mental en los adolescentes, 2021, pág. 6).

El desarrollo físico requiere una recomposición completa de las actividades desde la ramificación y lo lúdico desde la viabilidad a través de estrategias que deben acompañadas de un plan de intervención en donde los jóvenes puedan cambiar su mentalidad y se motiven a desarrollar sus habilidades físicas.

2.1.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.2.1. Antecedentes Investigativos

Víctor Arufe Giráldez, Alba Pena García¹ y Rubén Navarro Patón presentaron en su artículo “Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática” (2021) se analizaron los beneficios de la educación física en el proceso educativo.

Este trabajo tuvo como principal objetivo realizar una revisión sistemática sobre las principales investigaciones que abordaron los efectos de programas de Educación Física en el desarrollo motor, cognitivo, social, afectivo-emocional y salud de niños de 0 a 6 años. Se ha seguido el protocolo PRISMA utilizándose 5 bases de datos internacionales y nacionales tales como Web of Science, Scopus, Sport Discus, Psycinfo y Dialnet.

Se obtuvieron un total de 1370 artículos potenciales, de los cuales 30 cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. Todos ellos son estudios empíricos realizados en diferentes países. Los resultados confirman un mayor número de evidencias científicas centradas en el área del desarrollo cognitivo, seguida de la esfera motriz.

Rodríguez-Torres et al. (2020) comentan que la actividad física que se desarrolla en las clases de educación física son un espacio ideal para promover buenas prácticas que conduzcan a mejorar la salud física y emocional de niños y adolescentes, entre otros beneficios.

El estudio del rol de la escuela, los profesores, su interacción con los niños y adolescentes, entre otros actores como padres, familias y medio social, es fundamental para optimizar el proceso docente educativo. Por ello, se plantea como objetivo analizar los beneficios de la actividad física sobre la salud de niños y adolescentes, y especialmente los retos que esto implica para la escuela y los profesores.

Platearon como método el desarrollo una investigación bibliográfica, con la revisión de obras recientes sobre la temática, con el fin de determinar aspectos clave en la temática abordada. Se determinaron aspectos clave con relación a los beneficios que representa la actividad física para los niños y adolescentes en el ámbito escolar; así como las premisas y funciones de la asignatura de educación física, los profesores y la escuela.

Se han encontrado también diversos estudios que abordan mejoras en la salud de los niños, la esfera social, afectiva y emocional. Arufe-Giráldez y otros concluyen que la necesidad de implementar más programas de Educación Física estructurados en la etapa de 0 a 6 años, a fin de favorecer el desarrollo de diferentes áreas de los niños y mejorar su salud. En ningún estudio se encontraron efectos negativos para su desarrollo. Por ello, se invita a las administraciones educativas a incorporar un mayor número de horas de Educación Física en la Educación Infantil (2021).

Rosa Guillamon et.al (2018) inspeccionó como el desarrollo motor se puede definir como la adaptación del ser humano que determina el dominio de sí mismo y de su entorno inmediato. Su metodología inspeccionó la prevalencia de estudiantes con problemas en su desarrollo motor es cada vez mayor.

De acuerdo con el objetivo principal de Guillamon, estos estudiantes pueden presentar a su vez otros factores como un déficit de actividad y condición físicas, un índice de masa corporal en valores poco saludables, una pobre autoestima, un peor autoconcepto, una baja percepción de competencia atlética, sufrir de ansiedad social y acoso escolar. Los objetivos de este trabajo fueron: 1) sensibilizar a los profesionales de la Educación Física y el Deporte de la existencia de jóvenes con graves problemas para adquirir y desarrollar habilidades cognitivo-motrices complejas y para tener un nivel de condición física saludable; 2) establecer orientaciones metodológicas para la intervención

en la Educación Infantil, Educación primaria y Educación Secundaria (Rosa Guillamón y otros, La Educación Física como programa de desarrollo físico y motor, 2018).

Javier Zavala Vallejo (2019) en su investigación “La transversalidad del currículo nacional y su aporte al desarrollo físico y emocional de los adolescentes” resalta que hoy en día las situaciones que viven nuestros niños y jóvenes y que se presentan dentro de las instituciones educativas , en la sociedad y la vida misma nos hace que atemorizados prestemos más atención a las condiciones en que se desenvuelven, los componentes de su entorno ,la intensidad de sus sentimientos, la variabilidad de sus realidades y las influencias buenas y malas que se acercan, ante todo esto los mayores nos vemos sin poder accionar , sin un rumbo fijo a seguir y sin saber los pasos requeridos para aportar en su desarrollo físico y emocional (2019, pág. 16).

Marcillo-Ñacato (2020) y otros a través de su investigación “El desarrollo de los enfoques curriculares de educación física a través del aprendizaje cooperativo” (Marcillo Ñacato y otros, 2020). El objetivo de esa investigación fue describir la experiencia de 17 docentes del área de Educación Física del subnivel Educación General Básica Media, pertenecientes a ocho instituciones educativas particulares de la ciudad de Quito, los cuales en el último trimestre del 2019 aplicaron en sus clases el aprendizaje cooperativo, transversalizando en cada actividad los tres enfoques curriculares de Educación Física: lúdico, inclusivo y de la corporeidad. La metodología utilizada fue cualitativa, se aplicó a técnica de la entrevista y la revisión de contenidos (2020, pág. 46).

Los hallazgos encontrados muestran que las actividades y ejercicios contruidos, bajo las técnicas del aprendizaje cooperativo en las cuales se transversalizó los enfoques curriculares, presentaron un alto grado de compromiso por superar los retos y la mejora

en las destrezas cognitivas, sociales y afectivas. Se concluye que el aprendizaje cooperativo es una metodología de gran importancia para el desarrollo del currículo ecuatoriano.

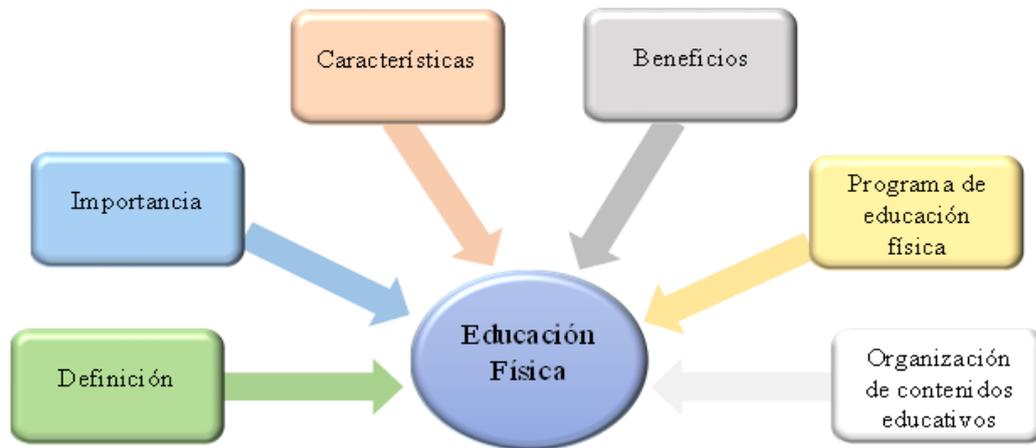
Bretón S. y Castro M. (2017) recopilaron que una de las etapas más relevantes y significativas en el desarrollo del ser humano es la adolescencia, convirtiéndose en un tema de vital importancia en la investigación educativa que afecta a padres y madres, instituciones y a todos los agentes del sistema educativo.

En esta etapa tienen lugar multitud de cambios biológicos, psicológicos y sociales que formarán la personalidad del futuro adulto, por lo que los hábitos y valores adquiridos en la misma son fundamentales para conseguir una vida lo más fructífera y saludable posible. Su investigación hizo un recorrido sobre la conceptualización, etapas y características de dicha etapa y su vinculación con la práctica de actividad física fijándolo como una gran herramienta en la mejora de la vida del adolescente (2017, pág. 106).

2.1.2.2. Categorías de Análisis

Variable Independiente

Figura 2
Detalle investigativo sobre la Educación Física.



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta
Fuente: Elaboración propia

Variable Dependiente

Figura 3
Detalle investigativo sobre el Desarrollo Físico.



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta
Fuente: Elaboración propia

2.1.3. Postura Teórica

El currículo educativo plantea que la Educación Física se origina como campo de conocimiento Bourdieu (1971) diferenciándose de las actividades físicas, cuando se comienza a discutir sobre su objeto, sus fines y métodos, proceso que ocurre en gran parte del mundo en el transcurso del siglo XX.

Al constituirse en campo de conocimiento, se desplaza la idea de absoluto y se reconoce la existencia de diferentes paradigmas que responden a distintas concepciones de sujeto y de mundo, con relación a lo que Kuhn (1971) denominó revoluciones científicas.

En consecuencia, se puede afirmar que mientras algunas perspectivas de la Educación Física aún disocian al ser humano entre cuerpo y mente, como dos componentes de un todo, que además no depende de su situación existencial, sino de su carga genética, otras lo comprenden como un ser biológico, psicológico, social, espiritual (multidimensional e indivisible), fuertemente ligado a sus circunstancias.

En el Ecuador el Aprendizaje Cooperativo se implementa a partir del 2017 fecha en la cual el Ministerio de Educación realiza el Plan de Fortalecimiento del Currículo de Educación Física (Ministerio de Educación del Ecuador, 2017), compuesto de 32 talleres de socialización de la Guía Metodológica de Educación Física para EGB y BGU; este documento hace un gran aporte a la implementación del Modelo Educativo Constructivista y sus metodologías activas como el Aprendizaje Cooperativo como lo señala Posso (2018)

Las interpretaciones de las destrezas con criterio de desempeño deben ser planteadas en función de los cuatro elementos que la conforman, es decir, la destreza es la que direcciona la actividad o actividades que se realizan para desarrollarla, el contenido curricular y el nivel de complejidad (2020, pág. 13), las mismas deben desagregarse, gradarse y contextualizarse de acuerdo a las necesidades y requerimientos del estudiante, a los recursos en infraestructura y equipamiento existentes, al conocimiento en contenidos del docente, a los aspectos sociales, culturales, económicos, entre otros de la comunidad, siendo este último la contextualización del mismo (2020, pág. 149).

La UNESCO (2015) en su documento Educación Física de Calidad: guía para los responsables políticos, define que:

“Educación Física de Calidad (EFC) es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. En este sentido, la EFC actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida.
(p. 8)

La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa”. (p. 9)

No es objeto de este documento juzgar los diferentes paradigmas de la Educación Física, pero sí tomar postura y establecer cuál de ellos es más pertinente adoptar, en función de los argumentos político-jurídicos expresados en la introducción.

Reconociendo la existencia de múltiples maneras de definir a la Educación Física, se prefiere comprenderla como práctica pedagógica que tematiza las prácticas corporales presentes en la cultura corporal del movimiento según Bracht (1996).

La perspectiva epistemológica y pedagógica del currículo está sustentada dentro del campo del conocimiento avalado desde los fundamentos de la UNESCO (2015) los criterios de Bourdieu (1971), Bracht (1996), González Aramendi (2003) y David Kirk (1999), entre otros.

Desde el punto de la UNESCO (2013) la Educación física debe generar experiencias de aprendizaje a niños y a jóvenes apropiados para “ayudarles a adquirir las

habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa” (2020, pág. 158)

2.2. HIPÓTESIS

2.2.1. Hipótesis General

Se espera que el programa de Educación Física incida en el desarrollo físico de adolescentes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo

2.2.2. Subhipótesis o derivadas

Se espera que, a través de la fundamentación de los referentes citados en el cuerpo teórico, se sustente el desarrollo físico en adolescentes a partir de la comprensión científica de los aspectos que lo impulsan.

Se espera determinar cuáles son las posibles incidencias del currículo educativo de Educación Física en el desarrollo de los adolescentes de 1er año de bachillerato.

Se espera que el diseño de guía metodológica dirigida al tratamiento que demandan la correcta utilización del programa de Educación Física.

2.2.3. Variables

Variables Independiente:

Educación Física

Variable Dependiente:

Desarrollo Físico

CAPÍTULO III: RESULTADOS DE LA INVESTIACIÓN

3.1 RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1 Pruebas estadísticas aplicadas

Procesamiento

Verificar la información obtenida mediante un cotejo que nos permita manejar información verdadera y corregir posibles errores

Aprovisionamiento y tabulación de resultados, es el manejo correcto de la información que se deberán presentar gráficos estadísticos de datos para su presentación.

3.1.2. Análisis e interpretación de resultados

Al analizar los resultados estadísticos obtenidos, observamos las inclinaciones o relaciones esenciales en concordancia con los objetivos propuestos e hipótesis.

Los resultados serán interpretados, con apoyo del marco teórico, en los temas pertinente.

Se comprobarán las hipótesis.

Se establece conclusiones y recomendaciones

En la elaboración e interpretación de los resultados se sustenta en la información obtenida de los objetivos y las hipótesis planteadas con la cual confirmaremos la problemática descrita en nuestra investigación.

Paquete estadístico SPSS

El proceso de levantamiento de datos de la población seleccionada fue sometido a una comprobación estadística del muestreo con apoyo del paquete estadístico SPSS,

versión 23.00 (2017) IBM, en la que se determinó para las variables cuantitativas una exploración descriptiva paralela al contenido del cuerpo teórico de esta investigación, para la obtención de medias, error y desviación estándares, para las variables paramétricas se utilizó una prueba T-Student para muestras únicas y para las variables no paramétricas una prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra de prueba Alpha Fitness. Para el análisis de las variables cualitativas del estudio se aplicó una determinación de frecuencias y la prueba matemática Spearman – Brown de Pearson.

Índice de correlación de Pearson

Al tener únicamente dos variables principales, el método que se ha seleccionado siguiendo las ponderaciones de Dávila, Cabrera, Silva y Coello se aplicará el índice de correlación de Pearson.

La covariación es el grado de concordancia de las posiciones relativas de los datos de dos variables. En consecuencia, el coeficiente de correlación de Pearson opera con puntuaciones tipificadas (que miden posiciones relativas) y se define:

Figura 4

Ecuación de Correlación Pearson

$$r = \frac{n(\sum AB) - (\sum A)(\sum B)}{\sqrt{[n(\sum A^2) - (\sum A)^2][n(\sum B^2) - (\sum B)^2]}}$$

Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: (Dávila & Cabrera, 2021).

La fundamentación de Pearson sostiene que cuanto más intensa sea la concordancia —en sentido directo o inverso de las posiciones relativas de los datos en las dos variables—, el producto del numerador en un sentido absoluto toma mayor valor. Si la concordancia es exacta, el numerador es igual a N (o a -N), y el índice toma un valor igual a 1 (o -1).

Este posee una correlación de r con la ecuación de Spearman – Brown tal y como argumenta Cabrera (2021) en donde el cociente de dividir la suma de productos (5) por N (hay que tener en cuenta que N es el número de casos, NO el número de datos) es igual a 1 y permite la convalidación de la información y las subvariables a través de la fórmula:

Figura 5

Ecuación de medición de casos estudiados

$$R = \frac{2r}{1+r}$$

Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: (Dávila & Cabrera, 2021).

3.1.2 Análisis e interpretación de resultados

Para la interpretación se realizó una recolección de datos generales a través de la plataforma Google Forms. Esta permitió obtener datos específicos sobre la percepción de la importancia del trabajo para la mejora física de adolescentes, pero, desde la visión de estos, sin ser afectados por la intencionalidad del docente o del currículo.

Entrevista

Se aplicó al docente de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, que tiene a cargo la asignatura de Educación Física de primero de bachillerato.

1. ¿Realiza alguna actividad o utiliza algún material para medir el desarrollo físico de sus estudiantes? 1 respuesta

Si los realizo

2. ¿Considera importante trabajar el desarrollo físico en sus estudiantes? 1 respuesta

Por supuesto

3. ¿Ha trabajado la capacidad músculo esquelética en sus estudiantes? 1 respuesta

Si

4. ¿Ha trabajado la capacidad motora en sus estudiantes?1 respuesta

Si

5. ¿Usted utiliza o a utilizado test o instrumentos para trabajar y evaluar la condición física de sus estudiantes?1 respuesta

Utilizaba los test en los tiempos de presencialidad, durante las clases en línea es bastante complicado por la falta de conectividad por parte de muchos estudiantes

6. ¿Cree usted que los adolescentes coordinan adecuadamente sus movimientos al recibir instrucciones formativas?1 respuesta

Claro que si

7. ¿Qué tipo de actividades y materiales considera que motivan a los adolescentes a realizar actividad física?1 respuesta

Las actividades competitivas, y en cuanto a materiales están pelotas, sogas, conos, etc.

8. ¿Considera que se deben mejorar las estrategias didáctico-pedagógica en la que se planteen instrucciones para los docentes de educación física?1 respuesta

Claro que si

9. ¿La institución cuenta con algún programa de desarrollo enfocado en adolescentes y que contribuya a su formación física y emocional?1 respuesta

La institución en general no, pero en la planificación anual que realizamos los docentes del área si nos enfocamos en esos aspectos y nos basamos acorde al entorno, infraestructura y las necesidades de los chicos mediante el currículo priorizado.

10. ¿Considera usted importante que la institución cuente con un programa enfocado en el desarrollo físico de los adolescentes?1 respuesta

Sería excepcional

3.1.2. Análisis e interpretación

La actividad y planificación docente sí contempla actividades relacionadas con el desarrollo físico y el fortalecimiento de los adolescentes, sin embargo, se detecta la ausencia de trabajo técnico y medible dentro de los estándares de formación internacionales. Se puede interpretar la necesidad de que la institución educativa se involucre en el proceso formativo y de esta forma se pueda fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes que están atravesando una serie de cambios en lo físico.

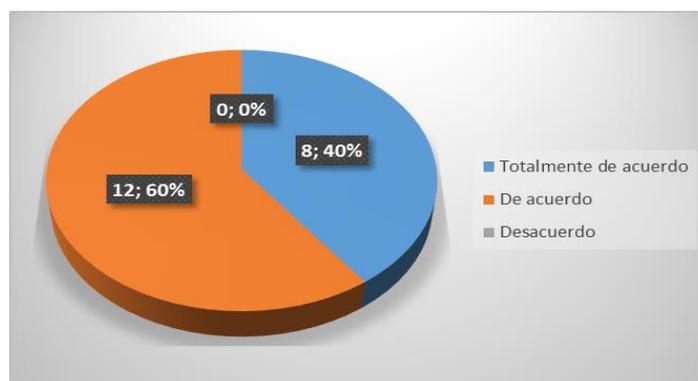
Se considera además que la planificación que se realiza entre el grupo de docentes puede tener una mayor incidencia en la planificación educativa. Teniendo en cuenta estos aportes, recibir un soporte que dialogue con las necesidades y formas institucionales, permitirá a los docentes, fortalecer sus procesos de consolidación de la enseñanza para la mejora física de sus estudiantes, no solo en primero de bachillerato, sino que, pueda ser utilizado en todos los niveles educativos pues, se encarga de una metodología instruccional que facilitará la aprobación formal de nuevos modelos de aprendizaje.

Encuesta realizada a estudiantes de primero de bachillerato

Pregunta 1.

Gráfico 1

¿Sabe si realiza alguna actividad o utiliza algún material en el que midieran su desarrollo físico?



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

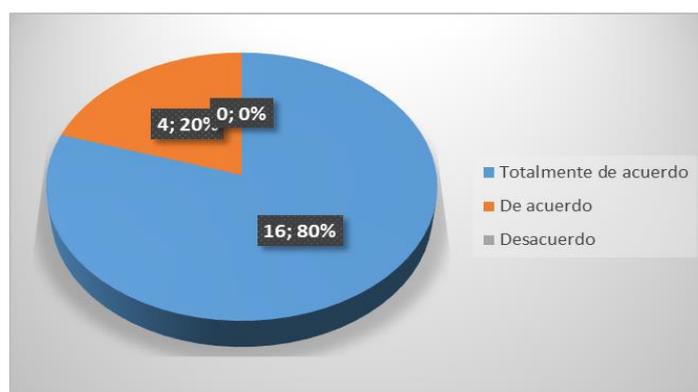
Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos nos indican un 40% de conocimiento acerca de las actividades que realizan para su desarrollo físico, mientras que el 60% lo reafirma por lo que se considera que si han trabajado este aspecto y sí se distinguen las actividades que permiten que se mejore su condición física para una mejor salud.

Pregunta 2.

Gráfico 2

¿Considera importante trabajar en el desarrollo físico de adolescentes?



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

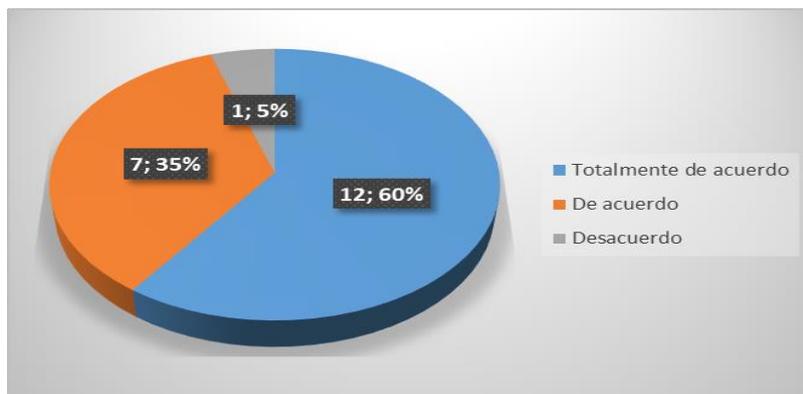
Análisis e interpretación

La necesidad del trabajo físico se reafirma con un 80% totalmente de acuerdo y un 20% de acuerdo. Está claro por el alto porcentaje de aceptación que el estudiantado considera sumamente importante el desarrollo de sus cuerpos, sobre todo durante su adolescencia.

Pregunta 3.

Gráfico 3

¿Su docente ha trabajado la capacidad musculo esquelética durante sus clases?



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

Análisis e interpretación

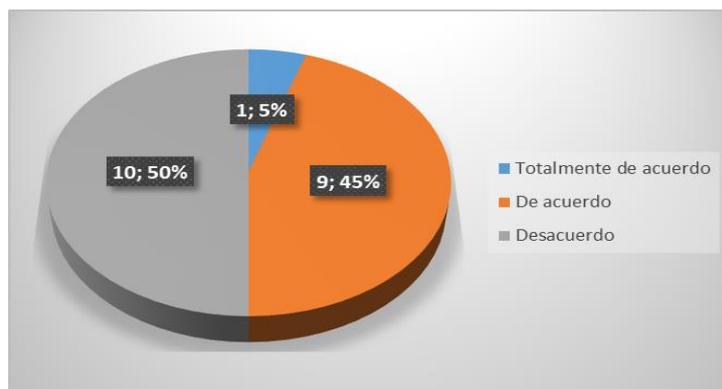
Los resultados obtenidos evidencian la satisfacción del estudiantado al momento de trabajar la capacidad musculo esquelética con un 60% totalmente de acuerdo y un 35% de acuerdo. A pesar de ello, se evidencia que esto no es de conocimiento o aceptación por todo el grupo que se encuentra medianamente de acuerdo.

Existe un conocimiento de la capacidad musculo esquelética, sin embargo, no se distingue el trabajo que se esté realizando durante las sesiones de actividad. Además, un grupo de los encuestados que corresponde al 5% no considera que se esté trabajando dicha capacidad.

Pregunta 4.

Gráfico 4

*Su docente ha trabajado la condición física con alguno de los siguientes instrumentos:
Batería ALPHA – Test de Cooper – Test de Wells - Test Eorufit*



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

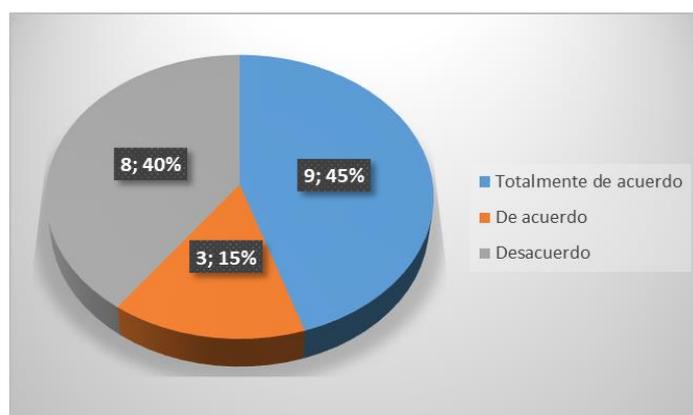
Análisis e interpretación

Se evidencia con un 50% en desacuerdo la poca relación o conocimiento al trabajar con instrumentos que midan su condición física, de hecho, a pesar de estar realizando las actividades, no se relaciona ni se reconoce que estas correspondan a actividades de resistencia que pueden ser valoradas. El porcentaje de conocimiento es mínimo con un 45% de acuerdo y un 5% totalmente de acuerdo en reconocer que se trabaja con instrumentos o pruebas físicas.

Pregunta 5.

Gráfico 5

¿Su docente ha trabajado la capacidad aeróbica?



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

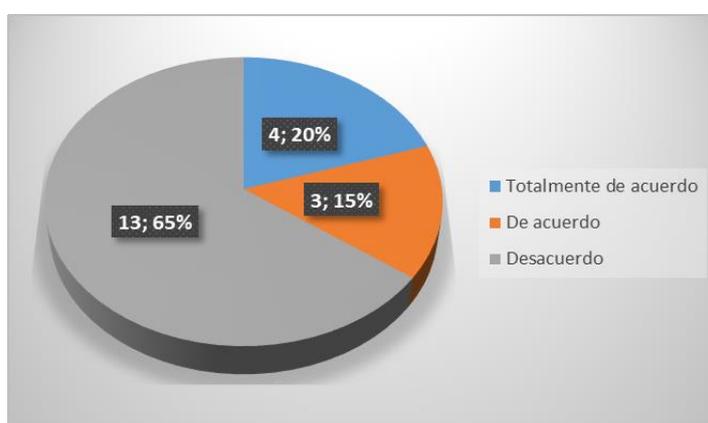
Análisis e interpretación

Se reconoce con un 45% de amplitud el trabajo para capacidades aeróbicas, aun así, un claro índice que bordea el 40% no está de acuerdo con dicha afirmación lo que propone que esta sea una de las actividades por mejorar y ser propuesta dentro de la guía didáctica.

Pregunta 6.

Gráfico 6

¿Cree que a su edad coordina adecuadamente sus movimientos al recibir instrucciones formativas?



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

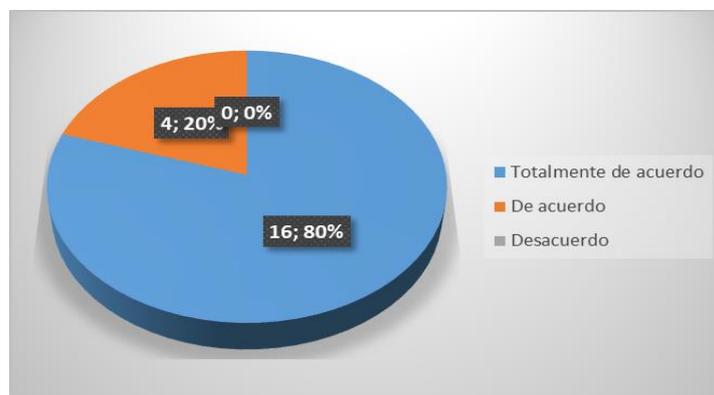
Análisis e interpretación

Uno de los procesos que requiere de mayor trabajo tiene que ver directamente con la percepción y seguimiento a las instrucciones que pueda dar el entrenador o docente. Como se puede observar, el 65% de los encuestados, no considera que esto se esté trabajando de forma adecuada. Por lo que el índice de acuerdo 15% y totalmente de acuerdo 20% es bajo.

Pregunta 7.

Gráfico 7

¿Cree que al practicar actividades recreativas, aeróbicas y anaeróbicas aumentaría su interés para realizar actividad física?



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

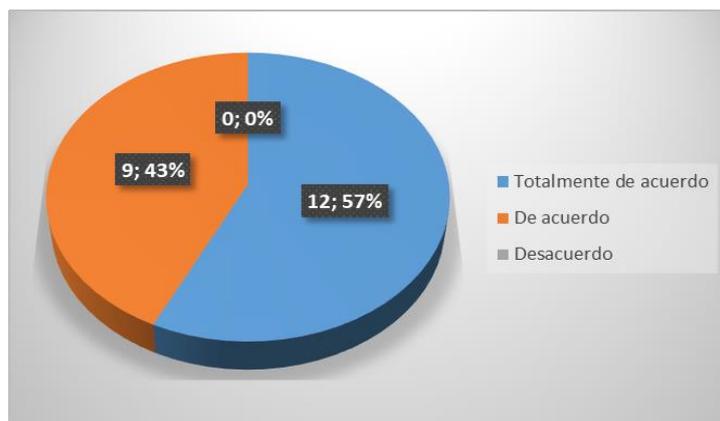
Análisis

El estudiantado con un 80% de totalmente de acuerdo evidencia estar dispuesto a trabajar aún más las capacidades recreativo-formativas para el desarrollo de las capacidades físicas. Esto se sustenta en el conocimiento que tienen a pesar de no reconocer que está relacionado con la batería Alpha y demás instrumentos, y un 20% también está de acuerdo con esta alternativa para aumentar su interés al realizar actividad física.

Pregunta 8.

Gráfico 8

¿Considera necesaria la implementación de una estrategia didáctico-pedagógica en la que se planteen instrucciones para que los docentes de Educación Física puedan interactuar mejor con ustedes?



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta
Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

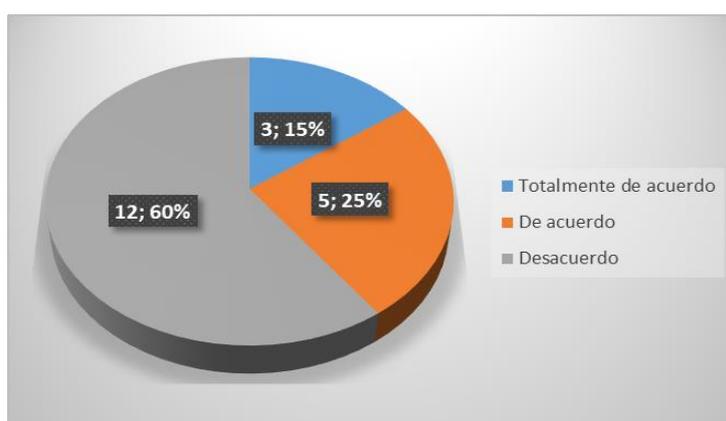
Análisis e interpretación

La necesidad de metodologías que permitan la inclusión de actividades recreativas se pone en evidencia con la relación porcentual de un 57% totalmente de acuerdo y un 43% de acuerdo, de hecho, esto deja en claro que no se están aplicando este tipo de recursos durante las clases regulares, y no por desconocimiento, sino porque, al cuerpo docente, en contraste con lo detallado en la entrevista, no le resulta sencillo adaptar las condiciones necesarias para una validación instruccional.

Pregunta 9.

Gráfico 9

¿Conoce si su institución cuenta con algún programa de educación enfocado en adolescentes para que contribuya a su formación física y emocional?



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta
Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

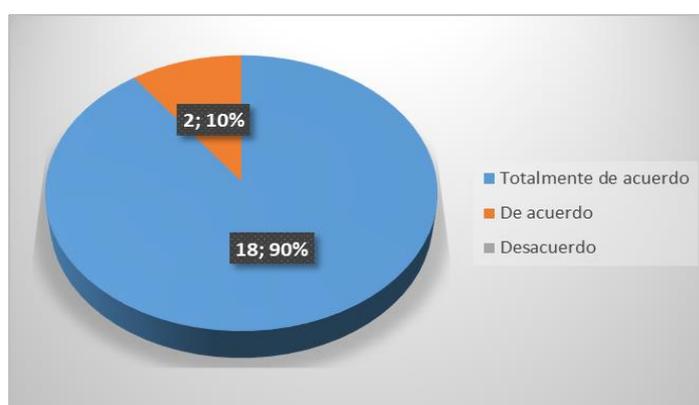
Análisis e interpretación

Se indica un 60% de desconocimiento con respecto al programa de Educación Física y por-ende, se desconoce si este influye en el desarrollo de sus actividades a pesar de que un 15% totalmente de acuerdo y un 25% de los encuestados están de acuerdo y han puesto en consideración que el programa de la institución si influye en el desarrollo.

Pregunta 10.

Gráfico 10

¿Considera usted importante que la institución cuente con un programa enfocado en el desarrollo físico de adolescentes?



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

Análisis e interpretación

Los resultados de esta pregunta en su consolidado permiten reafirmar con un 90% totalmente de acuerdo y un 10% de acuerdo que no es solo una postura desde los docentes sino también una necesidad del cuerpo estudiantil para contar con un programa que permita el desarrollo físico.

Prueba de condición física Batería ALPHA-Fitness de alta prioridad

Luego de aplicar la prueba de resistencia fue posible obtener los siguientes resultados a partir de la siguiente metodología:

Los sujetos de investigación fueron 20 estudiantes y 1 docente a partir de la selección específica. Se trabajó en igualdad de género luego de una socialización sobre lo que se trabajaría y el por qué se aplicaría este tipo de sondeo. Se explicó al docente la metodología del testeo con el objetivo de no influenciar en la realidad física o de potencia que pudieran ponderar los sujetos de estudio para quienes se omitió la evaluación de los pliegues cutáneos lo cual requirió de mayor destreza y una media de tiempo para la cual el IMC y el perímetro de la cintura fueron suficientes para evaluar la composición corporal.

El procedimiento de análisis se basó en dos pasos fundamentales:

- 1.- Análisis de la muestra de estudio
- 2.- Aplicar la prueba Alpha Fitness y determinar los valores numéricos de cada uno de los parámetros.

Secuenciación establecida (adolescentes):

- **Peso y altura (IMC).**
- **Perímetro**
- **Pliegues cutáneos (tríceps y sub-escapular).**
- **Fuerza de prensión manual, salto en longitud a pies juntos, y test de velocidad agilidad 4x10 m. (realizada en simultáneo)**
- **Ida y vuelta de 20m.**

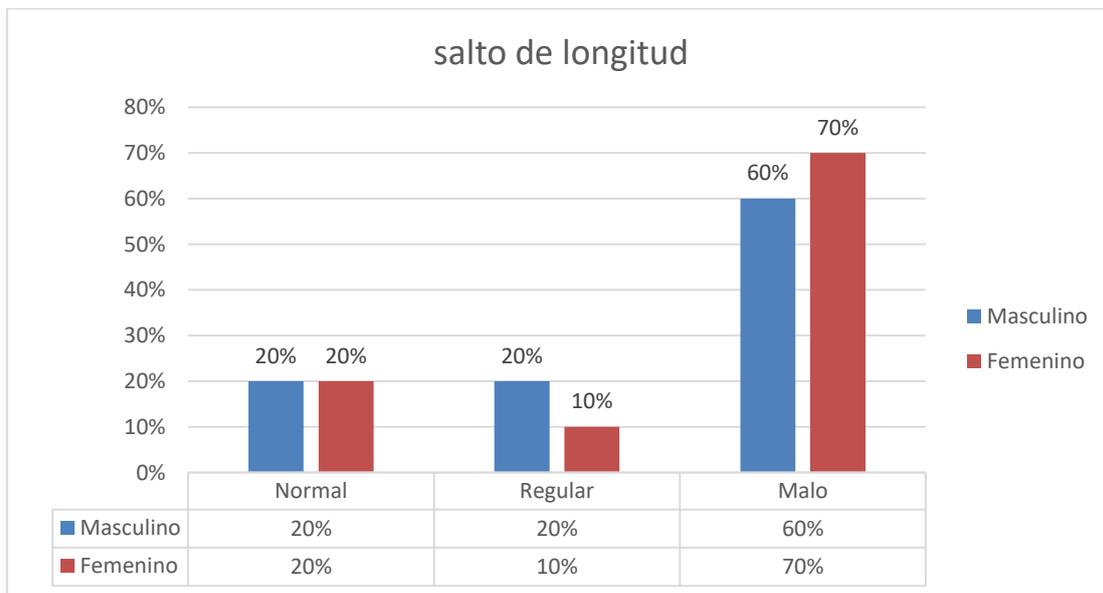
Tabla 2
salto de longitud

Sujetos	Puntuación	Índice	Edad
HOMBRES			
1	172	Bajo	15 años
2	180	Bajo	15 años
3	179	Bajo	16 años
4	195	Medio	16 años
5	192	bajo	16 años
6	196	Medio	15 años
7	194	Medio	16 años
8	199	Alto	15 años
9	221	Muy alto	15 años
10	221	Alto	16 años
MUJERES			
	Puntuación	Índice	
1	134	Bajo	16 años
2	142	Medio	16 años
3	115	Muy bajo	15 años
4	160	Alto	16 años
5	127	Bajo	16 años
6	125	Bajo	15 años
7	132	Bajo	15 años
8	120	Muy bajo	16 años
9	124	Bajo	15 años
10	128	Bajo	16 años

Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

Figura 6
salto de longitud



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

Análisis e interpretación

La gráfica nos permite identificar las cualidades desarrolladas por el grupo de encuestados de género femenino. El mayor alcance se determinó en los 10 metros por repetición y sumatoria, ahora bien, el gráfico nos permite evaluar los alcances y niveles por género. Esto indica que, en la disciplina, existe una mayor resistencia y constancia por parte de las mujeres, pero un mayor alcance por parte de los hombres.

Tabla 3
capacidad motora test 4x10 m (seg)

Sujetos	segundos	Índice	Edad
HOMBRES			
1	11.3	medio	15 años
2	11.7	Bajo	15 años
3	10,4	alto	16 años
4	11,1	Medio	16 años
5	10,2	Alto	16 años
6	11,6	Bajo	15 años

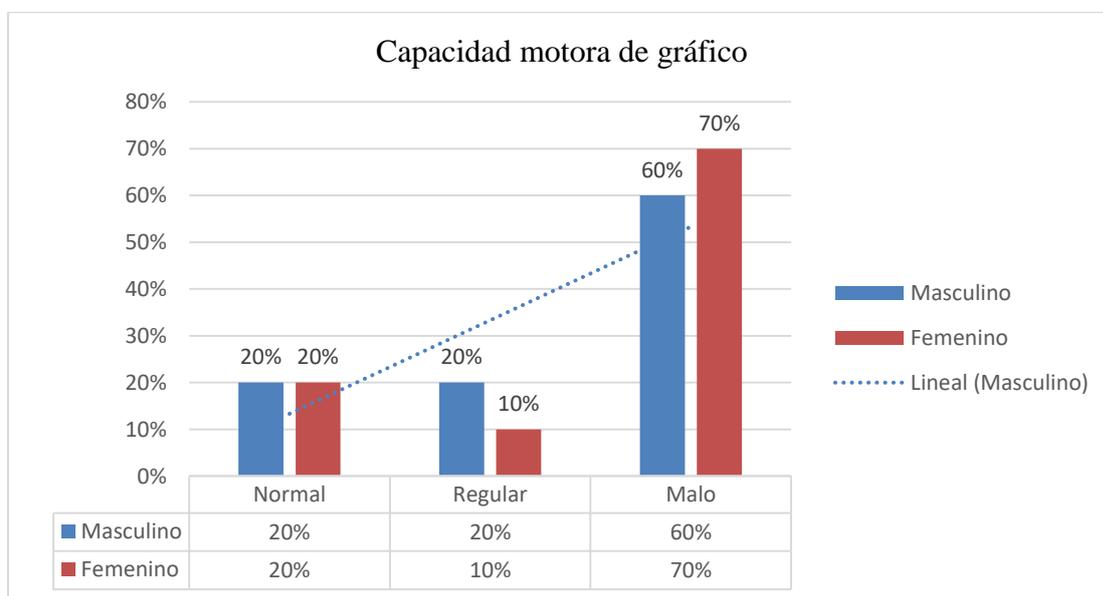
7	10,5	Medio	16 años
8	11,1	Medio	15 años
9	11,4	Medio	15 años
10	10,9	Medio	16 años
MUJERES	segundos	Índice	Edad
1	12,8	Bajo	16 años
2	13,0	Bajo	16 años
3	13,6	Bajo	15 años
4	12,8	Medio	16 años
5	11,6	Muy alto	16 años
6	13,2	Bajo	15 años
7	13,6	Bajo	15 años
8	12,6	Medio	16 años
9	11,8	Muy alto	15 años
10	12,9	bajo	16 años

Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

Figura 7

Prueba de capacidad motora en gráfico



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

Análisis e interpretación

El índice de participación nos permite ver que más de la mitad de los evaluados, alcanzan la media dentro de las actividades realizadas. Nuevamente el grupo de mujeres demostró mayor capacidad en cuanto a índice de aplicación por segundo.

Tabla 4

capacidad motora test 4x10 m (seg) capacidad aerobica test de 20 m(estadio)

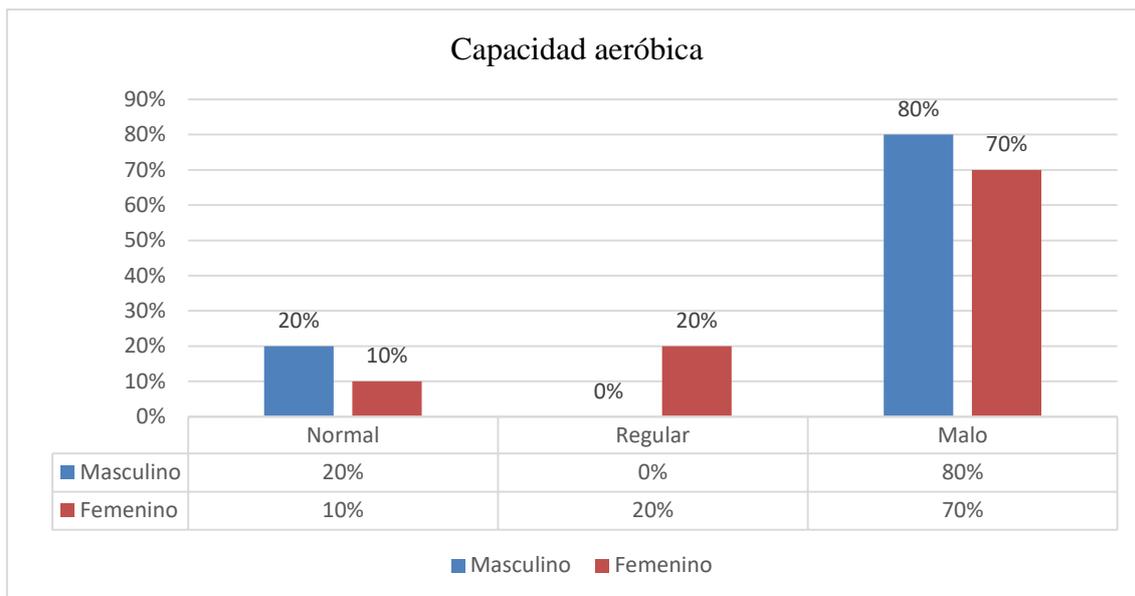
Sujetos	estadio	Índice	Edad
HOMBRES			
1	6,0	Medio	15 años
2	6,0	Medio	15 años
3	6,5	Medio	16 años
4	7,5	alto	16 años
5	6,0	Medio	16 años
6	7,5	Alto	15 años
7	4,5	Bajo	16 años
8	7,5	Alto	15 años
9	6,0	Medio	15 años
10	5,5	bajo	16 años
MUJERES			
	estadio	Índice	Edad
1	4,0	Medio	16 años
2	4,0	Medio	16 años
3	5,5	Muy alto	15 años
4	2,5	Bajo	16 años
5	6,0	Muy alto	16 años
6	3,5	Medio	15 años
7	3,5	Medio	15 años
8	3,5	Medio	16 años
9	4,5	Alto	15 años
10	4,0	medio	16 años

Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

Figura 8

Prueba de capacidad aeróbica



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

Análisis e interpretación

Evidentemente la capacidad aeróbica se volvió a inclinar hacia el trabajo realizado por las mujeres. Esto deja en evidencia una necesidad por buscar alternativas de ejercicios que aumenten este tipo de recepción de las actividades para el fortalecimiento aeróbico en los adolescentes, para su interpretación fue necesario estipular gráficamente un balance entre lo normal, regular y malo para entender el balance de dicha capacidad.

Composición Corporal:

Referencia para ejecución:

Peso corporal en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros (kg/m²).

Tabla 5
composición corporal imc. perímetro de cintura

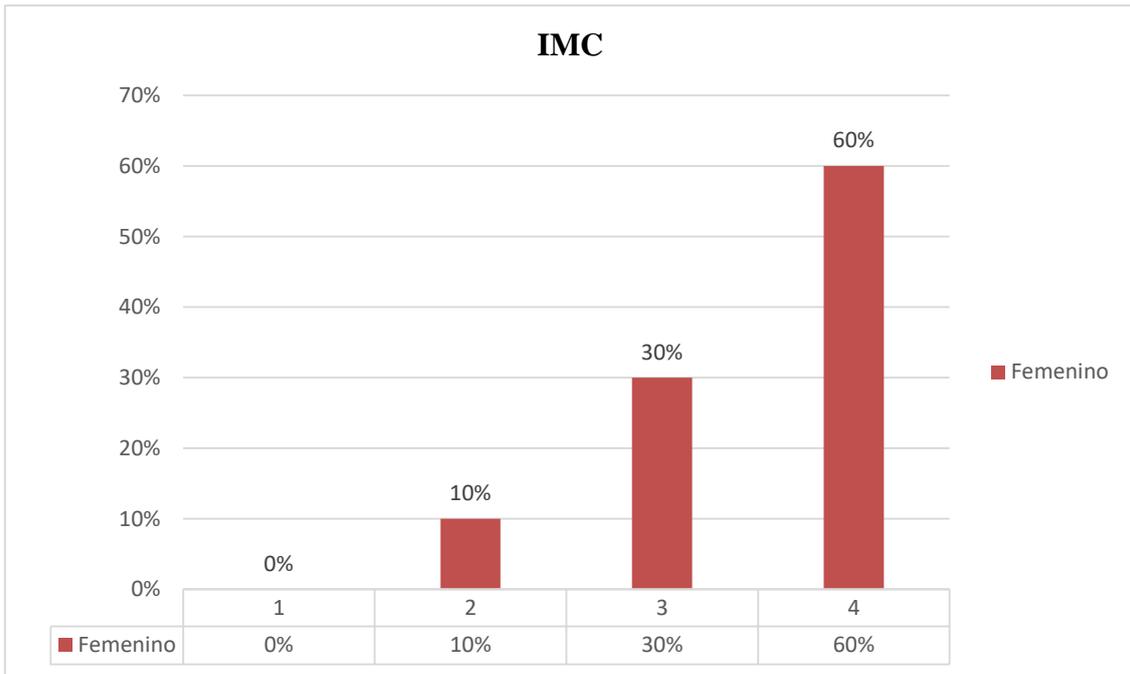
	IMC	Índice	Edad	Pmc	Índice
HOMBRES					
				hombres	
1	16	Muy bajo	15 años	66	Bajo
2	17	Muy bajo	15 años	69	Bajo
3	27	Alto	16 años	102	Muy alto
M	23	Medio	16 años	91	Muy alto
5	18	Bajo	16 años	72	Medio
6	17	Muy bajo	15 años	71	Bajo
7	21	Medio	16 años	89	Muy alto
8	16	Muy bajo	15 años	70	Bajo
9	22	Medio	15 años	69	Bajo
10	20	Medio	16 años	68	bajo
MUJERES					
	IMC	Índice	Edad	Parámetro de cintura	Índice
1	15	Muy bajo	16 años	58	Muy bajo
2	19	Bajo	16 años	66	Bajo
3	17	Muy bajo	15 años	70	Bajo
4	31	Muy alto	16 años	92	Muy alto
5	21	Medio	16 años	69	medio
6	15	Muy bajo	15 años	56	Muy bajo
7	21	Medio	15 años	73	Medio
8	26	Muy alto	16 años	85	Muy alto
9	19	Bajo	15 años	70	Medio
10	26	Muy alto	16 años	82	Muy alto

Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

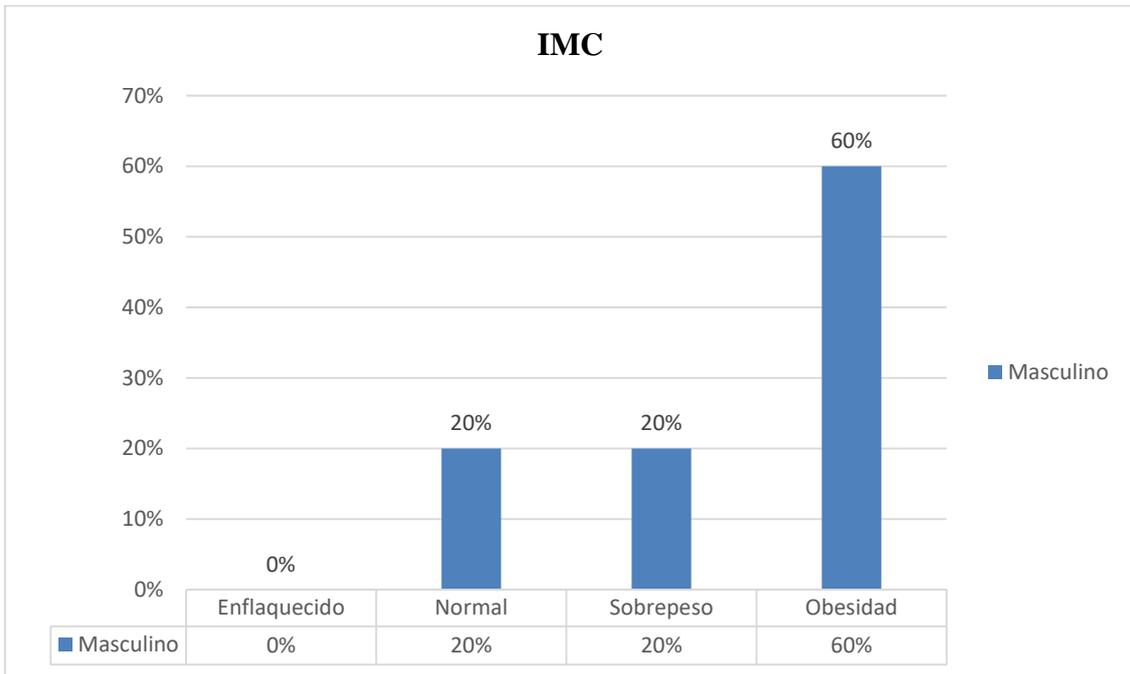
Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analitycs y SBS Studio

Figura 9

Diagrama de composición corporal



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta
Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta
Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

Análisis e interpretación:

Existe un bajo índice de adaptabilidad al peso corporal que indica que un alto porcentaje de los encuestados se encuentra en un peso por debajo de lo aceptable. Esto se contrasta con el diámetro de cintura el cual no se ha desarrollado acorde a las proyecciones para la edad de los sujetos analizados y que los índices de flaqueza femenino se equiparan con el índice de obesidad masculino.

Peso corporal:

Sujetos descalzos sobre la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera.

Tabla 6
capacidad musculo esquelética presión manual

Sujetos	Presión manual derecha	Índice	Edad	Presión manual izquierda	Índice
HOMBRES					
				hombres	
1	43,7	Alto	15 años	43,0	Alto
2	43,7	Alto	15 años	42,0	Alto
3	44,3	Alto	16 años	41,0	Medio
4	40,1	Medio	16 años	39,0	Bajo
5	39,7	Bajo	16 años	38,0	Bajo
6	39,7	Medio	15 años	38,8	Medio
7	40,0	Bajo	16 años	38,9	Bajo
8	39,8	Alto	15 años	35,8	Medio
9	35,8	Medio	15 años	31,4	Bajo
10	35,8	Muy bajo	16 años	34	Muy bajo
MUJERES					
	Presión manual derecha	Índice	Edad	Presión manual izquierda	Índice
1	22,5	Muy bajo	16 años	21,9	Muy bajo
2	23,0	Bajo	16 años	22,5	Muy bajo
3	23,0	Bajo	15 años	22,5	Bajo
4	25,5	Medio	16 años	25,4	Bajo

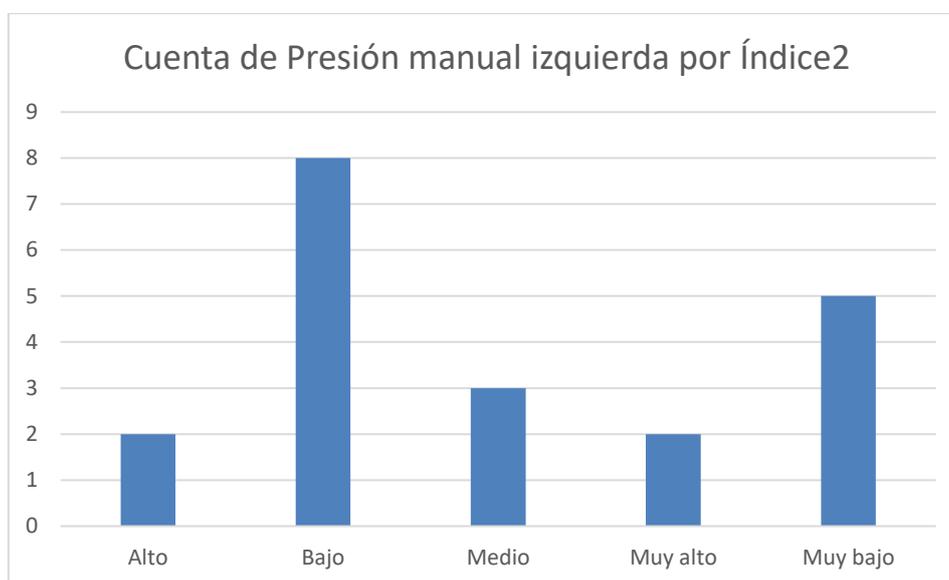
5	35,7	Muy alto	16 años	34	Muy alto
6	22,5	Muy bajo	15 años	21,5	Muy bajo
7	39,8	Muy alto	15 años	35,8	Muy alto
8	23,0	Bajo	16 años	22,9	Muy bajo
9	23,5	Bajo	15 años	23,0	Bajo
10	25,2	bajo	16 años	25,0	bajo

Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

Figura 10

Gráfico de presión manual por índice cuadrado



Autores: Genesis Mirelly Mosquera Nazareno y Carlos Joel Valencia Peralta

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Analytics y SBS Studio

Análisis e interpretación:

El proceso de levantamiento de datos de la población seleccionada fue sometido a una comprobación estadística del muestreo con apoyo del paquete estadístico SPSS, versión 23.00 (2017) IBM, en la que se determinó para las variables cuantitativas una exploración descriptiva paralela al contenido del cuerpo teórico de esta investigación, para la obtención de medias, error y desviación estándares, para las variables paramétricas se utilizó una prueba T-Student para muestras únicas y para las variables no paramétricas una prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra de prueba Alpha Fitness. Para el

análisis de las variables cualitativas del estudio se aplicó una determinación de frecuencias y la prueba matemática Spearman – Brown de Pearson.

3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.

3.2.1. Específicas.

El sedentarismo o la no realización de actividad física o su práctica con una frecuencia menor de 3 veces a la semana y/o menos de 20 minutos cada vez la cual, ha pasado a ser parte de la naturalidad de actividades dentro del currículo educativo de educación física (OMS, 2020), es entonces que a través de la fundamentación de los referentes citados en el cuerpo teórico, se sustentó el desarrollo físico en adolescentes a partir de la comprensión científica de los aspectos que lo impulsan y se determinó cuáles son las posibles incidencias del currículo educativo de Educación Física en el desarrollo de los adolescentes de 1er año de bachillerato a través de la omisión de ejercicios que trabajen su desarrollo físico.

La inclusión de capacidades físicas de tipo condicional como lo son fuerza, velocidad y resistencia; además de algunas coordinativas entre las que se encuentran la agilidad y por supuesto, el ritmo, vistas desde el punto de vista educativo o de una unidad de aprendizaje, proporcionan la posibilidad de indagar en espacios sociales como la voluntad, la valentía, la responsabilidad y la perseverancia; todos estos como parte de una matriz conductual que permite el desarrollo humano y que al diagnosticar la prueba Alpha Fitness fue posible analizar la influencia que tiene el currículo educativo en las actividades que se programen durante el ciclo de Bachillerato.

Cuando hablamos de los posibles efectos del programa de educación física nacional se habla del desarrollo de las habilidades motoras, neuromotoras, cognitivas,

sociales y emocionales desde la infancia y que se repotencian durante la etapa de adecuación física previa a la adultez (Van-Capelle y otros, 2017) y que se han implementado en el calendario escolar —al menos desde la teoría— como parte del desarrollo cognitivo que busca “la estimulación y coactivación del cuerpo” (Callcott y otros, 2018, pág. 205) como parte del programa de educación física (PEF) que mejore el estado motor o cognitivo dentro de las habilidades motoras-gruesas y que impulse el desarrollo físico a partir de una serie de estrategias motivacionales que sigan los estándares de la prueba Alpha Fitness y mejoren la incidencia del currículo educativo.

3.2.2. General

Existe una planificación dentro del currículo que no ha contemplado la influencia de determinadas actividades en el desarrollo físico de los estudiantes del primer nivel de Bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo.

Se detectó que en la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón sí existe un interés respecto a las actividades físico-formativas planteadas en el currículo nacional para primero de bachillerato y que estas sirvan para la mejora del desarrollo físico de los estudiantes.

Fue posible indagar si esta falla se debe a un aspecto estructural o netamente metodológico por parte de los docentes de la institución y se identificó que esto obedece más a un aspecto formal dentro del aparataje formativo y que tiene que ver directamente con el currículo por lo que es posible reafirmar que el currículo educativo sí influye en el desarrollo físico de los adolescentes.

3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

El cuerpo investigativo presenta las siguientes recomendaciones con la finalidad de proponer alternativas para quienes a futuro puedan indagar sobre la prueba Alpha y su

uso curricular, sean estos estudiantes o docentes e incluso padres de familia que deseen se planteen nuevas estrategias para la mejora física de sus hijas/os.

3.3.1. Específicas.

La inclusión de estas actividades, vistas desde el punto de vista educativo o de una unidad de aprendizaje, proporciona la posibilidad de indagar en espacios sociales como la voluntad, la valentía, la responsabilidad y la perseverancia; todos estos como parte de una matriz conductual que permite el desarrollo humano. Por este motivo se recomienda realizar valoraciones periódicas para respecto al peso y volumen corporal de los estudiantes con el objetivo de salvaguardar la salud de estos. Se debe aplicar frecuentemente un diagnóstico eficientemente para determinar los factores motivacionales los cuales también tienen influencia en el desarrollo de actividades físicas

El currículo general para bachillerato del Ministerio de Educación sostiene que durante la etapa formativa se debe favorecer que el estudiantado, desde sus particularidades, transite sus aprendizajes y se reconozca como sujeto multidimensional (corporal, motriz, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social), en interacción y construcción con sus compañeros a través del compromiso y el fortalecimiento de sus capacidades (Ministerio de Educación, 2016). Por este motivo se debe considerar el diseño de guía metodológica dirigida al tratamiento que demandan la correcta utilización del programa de Educación Física en el que se incluya la prueba Alpha Fitness como un mecanismo para complementar esta necesidad institucional.

Diseñar una planificación de al menos tres unidades que dialogue con lo presencial y lo virtual como recomendación para el currículo educativo de Educación Física y facilitar a los docentes la inclusión de actividades recreativas apoyados en una estructura instruccional que cumple con el rigor exigido para las planificaciones de clase.

3.3.2. General

Existe una incidencia del currículo educativo en el desarrollo físico de adolescentes por lo que es necesario que se presenten alternativas que faciliten al cuerpo docente la inclusión de actividades recreativas con carácter formativo dentro del pensum regular de Educación Física y que permita el desarrollo de la capacidad física de los adolescentes.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. Guía Didáctica en planificación curricular como alternativa para mejorar el proceso de aprendizaje

Tratándose de uno de los componentes educativos con mayor peso en la evolución y adaptación de los procesos didácticos, la propuesta de construcción de una planificación estable e innovadora permitirá que incluso se pueda llevar los procesos de enseñanza-aprendizaje deportivos a un plano de virtualidad, a través de Recursos de Enseñanza Aprendizaje (REA) que garanticen el desarrollo cognitivo del estudiantado.

4.1.2. Alcance de la alternativa

El desarrollo de esta Guía permitirá el desarrollo de nuevas estrategias en espacios físicos y virtuales apegados al currículo educativo y dialogando con diferentes estrategias motivacionales desde la perspectiva del docente y apegados a un modelo educativo constructivista y diagramación de ADDIE lo cual permitirá presentar a estudiantes y docentes actividades que motiven la participación y el desarrollo físico saludable a partir de la mejora de la dinámica de sus entrenamientos.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

4.1.3.1. Antecedentes

Los procesos de la didáctica requieren de constantes reflexiones y evaluaciones respecto a las metodologías que se pudieran o no adaptar a un contexto educativo. En ese sentido, la presente investigación confirmó la necesidad de una adaptación curricular a partir de una guía aplicada que se base en las propuestas del currículo Educativo del Ministerio de Educación de Ecuador.

4.1.3.2. Justificación

El ejercicio de adaptación curricular requiere de una exploración de los valores sociológicos y socio-tecnológicos para determinar qué herramientas sí pueden ser empleadas y cuáles no, ya sea por delimitaciones tecnológicas de los equipos que posea el estudiantado o por temas de estabilidad de conexión en red.

El objetivo de esta guía es la de facilitar a instructores-docentes y autoridades de un recurso didáctico que dialogue con los contenidos del currículo educativo y que facilite la inclusión de actividades de resistencia basados en la batería Alpha para el desarrollo físico de los estudiantes de primero de bachillerato y en general aplicable para todo bachillerato general.

El desafío requiere de una evaluación periódica que sintetice cada una de las etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje y, además, implementar una etapa de heteroevaluación y autoevaluación para con los estudiantes pues esto, permitirá que se identifique qué sí y que no ha funcionado durante las sesiones de aprendizaje (Cabrera A, 2022).

Por ello es necesario que se considere a la Guía Didáctica como un instrumento que facilitará los procesos de aprendizaje a través de la concreción entre las acciones del profesor y los estudiantes dentro del proceso docente a través de una planificación pre organizada.

El diseño de esta brindará información técnica respecto al proceso de enseñanza-aprendizaje fundamentado en la didáctica como ciencia para generar un desarrollo cognitivo a partir de un modelo de aprendizaje y resultando como un recurso elemental

que perfecciona las actividades del profesor a partir de la confección y orientación de las actividades físicas y permitiendo un control curricular de estas.

4.2.OBJETIVOS

4.2.1. General

Diseñar una Guía Didáctica que incluya las características evaluativas de la prueba Alpha Fitness

4.2.2. Específicos

- Identificar los contenidos esenciales de acuerdo con el currículo educativo nacional
- Seleccionar los contenidos, recursos y herramientas necesarias para la ejecución del sistema propuesto.
- Presentar un modelo de evaluación de la Guía Didáctica adaptado a las revisiones curriculares.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1. Título

Guía Didáctica para el desarrollo físico de adolescentes aplicando el instrumento Alpha Fitness como refuerzo para el currículo de EF.

Componentes

Tabla 7

Componentes de la Guía

<p>EL JUEGO DE LA TRANSFORMACIÓN</p> <p>Contenido: aplicación de estrategias para la mejora de condición física acorde al Alpha Fitness <i>international test</i></p>
--

Tarea	Durante las sesiones se puede trabajar en grupo de hasta 4 personas para cambios de actividad por sección; elegir en cada equipo 1 compañero que comience los ciclos de trabajo
Autoridad	El entrenador podrá decretar de forma aleatoria el cabeza de grupo con el objetivo de dinamizar las capacidades acordes a peso o necesidades físicas previo a la aplicación de la prueba.
Reconocimiento	Capacidad de cada grupo para valorar los resultados de su condicionamiento y los ejercicios trabajados.
Grupo	La organización es diferente, al igual que los comportamientos, situaciones y vivencias en cada equipo.
Evaluación	Análisis de los resultados en los aspectos cuantitativos (destreza, agilidad); cualitativos (peso, medición de cintura) y comportamental (condiciones y predisposición para con las actividades)
Tiempo	60 minutos, 20 rondas, con 2 tiempos de (10 minutos cada uno) y 5 minutos de descanso entre los 2 tiempos. Los 10 minutos restantes es para analizar las diversas situaciones que se presentan en el transcurso de las actividades y platear ejercicios de reacondicionamiento aeróbico.

Antes de empezar con el sistema de estrategias motivaciones se revisarán algunos términos que ayudarán a la aplicación del sistema.

Currículo Educativo

El concepto de Educación Física, además de hacer referencia al conocimiento y control del propio cuerpo y el de los otros, a la mejora de las capacidades físicas, al desarrollo de las habilidades motrices, a la enseñanza de los fundamentos técnicos y tácticos, al cuidado y a la salud corporales, a las actividades expresivas, a la transmisión de conocimientos, y adquisición de hábitos, entre otros aspectos, se entiende también

como una acción educativa que atañe a la relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea (pág. 854).

Bonifaz et.al (2020) comentó que esto es lo que motivó las modificaciones en el currículo de educación física nacional debido a que a nivel de educación Básica Superior y en el Bachillerato, los jóvenes tienen percepciones diferentes, por su tendencia al uso del celular, laptop, juegos en línea, redes sociales en sus diferentes actividades y dejan de un lado la actividad física.

Desarrollo Físico

El desarrollo físico requiere una recomposición completa de las actividades desde la ramificación y lo lúdico desde la viabilidad a través de estrategias que deben estar acompañadas de un plan de intervención en donde los jóvenes puedan cambiar su mentalidad y se motiven a desarrollar sus habilidades físicas.

Varios estudios recogen que estos efectos se asocian directamente con las habilidades neuromotoras, cognitivas, sociales y emocionales desde la infancia y que se repotencian durante la etapa de adecuación física previa a la adultez (Van-Capelle y otros, 2017) y que se han implementado en el calendario escolar —al menos desde la teoría— como parte del desarrollo cognitivo que busca “la estimulación y coactivación de la corteza prefrontal, el cerebelo y los ganglios basales” (Callcott y otros, 2018, pág. 205) como parte del programa de educación física (PEF) que mejore el estado motor o cognitivo dentro de las habilidades motoras-gruesas.

Guía Didáctica (instruccional)

Tabla 8

Guía Didáctica y distribución de componentes curriculares Unidad 1

Objetivo Instruccional UNIDAD 1		<p><i>Aplicamos la segunda versión, la llamada "de alta prioridad", que reúne un total de seis pruebas que dialoguen con:</i></p> <p>CE.EF.1.4 Participa en diferentes prácticas corporales tomando decisiones sobre sus modos de intervención, a partir del reconocimiento de sus estados corporales y ritmos internos en reposo y durante la acción, su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica, las características y posibilidades de movimiento de sus partes y segmentos corporales (Ministerio de Educación, 2016)</p>			
CONTENIDOS DE LA UNIDAD 1	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Operaciones básicas o complejas)	RECURSOS DIDÁCTICOS		TIEMPO	EVALUACIÓN (Procesos de evaluación diagnóstica, formativa o sumativa)
		Materiales (Físicos o Virtuales)	Equipos o Instrumentos		
OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable,	<p>Indagación: Círculo de aprendizaje</p> <p>Contenidos: Prueba de Capacidad</p>	<p>Presentación multimedia</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OtrGlcEA8fI</p>	<p>Course en navette (mide la capacidad aeróbica)</p> <p>Conos de campo</p>	6 ciclos de 5 minutos	<p>Formativa: Los estudiantes participaran de sesiones de capacidad dirigidas</p> <p>Sumativa: EF.1.5.2. Percibir, registrar y expresar sus estados corporales (fatiga, agitación, excitación, tensión, relajación, entre otros) y ritmos internos (cardíaco y respiratorio) en reposo y durante la realización de diferentes prácticas corporales, en diversos entornos cercanos.</p>

<p>segura y placentera a lo largo de su vida.</p> <p>Tema 1: ¿Nuestro Cuerpo?</p>					
<p>Tema 2:</p> <p>¿Cuánto podemos avanzar y/o resistir?</p>	<p>Indagación: Círculo de aprendizaje</p> <p>Contenidos: Prueba de Capacidad potencia aeróbica de resistencia Fuerza de prensión manual (mide la capacidad músculo esquelética)</p>	<p>Video Presentación interactiva</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=d46GaznY2zQ&ab_channel=andrescuevasgatica</p>	<p>Silvato o sistema de sonido para prueba</p>	<p>10 minutos por sesión</p>	<p>Formativa: Los estudiantes realizarán la prueba de capacidad potencia aeróbica</p> <p>ECA.3.1.4. I.EF.1.4.1. Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo sus estados corporales en reposo y durante la acción y las asocia a sus modos de participación en las mismas. (J.4., S.3.)</p>

Tabla 9

Guía Didáctica y distribución de componentes curriculares Unidad 2

Objetivo Instruccional UNIDAD 2		<i>CE.EF.1.5 Comprende la necesidad de cuidar de sí mismo y del ambiente de aprendizaje antes, durante y después de su participación en diferentes prácticas corporales.</i>			
CONTENIDOS DE LA UNIDAD 2	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Operaciones básicas o complejas)	RECURSOS DIDÁCTICOS		TIEMPO	EVALUACIÓN (Procesos de evaluación diagnóstica, formativa o sumativa)
		Materiales (Físicos o Virtuales)	Equipos o Instrumentos		
J.4. Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida. Tema 1: Nuestra Fuerza	Indagación: Circulo de aprendizaje Contenidos: Fuerza de prensión manual (mide la capacidad músculo esquelética)	Dinamómetro regulado (puede usarse la versión móvil) https://elastic.fit/	https://www.youtube.com/watch?v=jLgcFhAd4_8	60 minutos	Formativa: Los estudiantes manifestarán desde su punto de vista en qué momento consideran que tuvieron que usar mayor fuerza EF.1.5.4. Asociar sus estados corporales y ritmos internos (cardíaco y respiratorio) con sus modos de participar en prácticas corporales.
Tema 2: La fuerza del otro	Indagación: Circulo de aprendizaje Contenidos: Fuerza de prensión manual (mide la capacidad	https://elastic.fit/	https://www.youtube.com/watch?v=jLgcFhAd4_8	60 minutos	Formativa: Los estudiantes realizarán la prueba de presión manual S.3. Armonizamos lo físico e intelectual; usamos nuestra inteligencia emocional para ser positivos, flexibles, cordiales y autocríticos.

	músculo esquelética)				
--	----------------------	--	--	--	--

Tabla 10

Guía Didáctica y distribución de componentes curriculares Unidad 3

Objetivo Instruccional UNIDAD 3		<i>O.EF.2.2. Identificar requerimientos motores, conceptuales y actitudinales necesarios para participar de manera segura y placentera, acordando y respetando reglas y pautas de trabajo en diversas prácticas corporales.</i>			
CONTENIDOS DE LA UNIDAD 3	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Operaciones básicas o complejas)	RECURSOS DIDÁCTICOS		TIEMPO	EVALUACIÓN (Procesos de evaluación diagnóstica, formativa o sumativa)
		Materiales (Físicos o Virtuales)	Equipos o Instrumentos		
EF.2.1.2. Reconocer las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) que presentan los juegos y explorar distintos modos de responder a ellas, para mejorar el propio desempeño en diferentes juegos.	Indagación: Círculo de aprendizaje Contenidos: Salto en longitud a pies juntos (mide la capacidad músculo esquelética) Perímetro de cintura (para obtener	Presentación multimedia https://www.youtube.com/watch?v=cY2c9pr2NAk Objetos gamificables cinta	Cinta elástica o tiza	60 minutos	Formativa: Los estudiantes realizarán la prueba de salto longitudinal Sumativa: EF.2.2.2. Reconocer cuáles son las capacidades (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que demandan las destrezas y acrobacias e identificar cuáles predominan en relación con el tipo de ejercicio que realiza.

<p>Tema 1: Aprender Jugando</p>	<p>información sobre la composición corporal)</p>	<p>longitudinal</p>			
<p>Tema 2: Kangaroo</p>	<p>Indagación: Círculo de aprendizaje</p> <p>Medirse la altura (al dividir el peso nos proporciona información - IMC- sobre la composición corporal)</p>	<p>Presentación multimedia https://www.youtube.com/watch?v=cY2c9pr2NAk Objetos gamificables cinta longitudinal</p>	<p>Cinta o báscula calibrada</p>	<p>120 minutos</p>	<p>Formativa: Los estudiantes reconocerán e identificarán sus propias capacidades</p> <p>EF.2.1. Identificar, diferenciar y practicar diferentes tipos de destrezas y acrobacias (rol adelante, rol atrás, pirámides, estáticas y dinámicas) individuales y con otros, de manera segura.</p>

4.3.2. Modelo de Evaluación del proceso

Tabla 11

Ficha de observación y evaluación de la Guía Didáctica

FICHA DE OBSERVACION DE CLASE					Nº	01
NOMBRE DE LA INSTITUCION	ZONA	DATOS INFORMATIVOS DISTRITO CIRCUITO		DIRECCION	JORNADA	
	NOMBRE DOCENTE	CONTENIDO	AREA	FECHA	GRADO	Nº ESTUDIANTES
	Modalidad:	Presencial	Semipresencial	Híbrida	Virtual	
		X				

OBJETIVO DE LA OBSERVACIÓN: Recabar información del proceso de enseñanza-aprendizaje durante el periodo de clase para el fortalecimiento de la práctica educativa.

INSTRUCCIONES: Marque con una X en el casillero SI o NO según corresponda en conformidad a los criterios

CRITERIOS PARA LAS ACTIVIDADES PREVIAS A LA EJECUCION DE LA CLASE	SI	NO	OBSERVACION
---	----	----	-------------

1.- La planificación entregada por el docente cuenta con los elementos del Currículo Nacional

2.- La asignación del espacio está adecuado acorde a las disposiciones de las autoridades y protocolos de bioseguridad.

3.- La organización del mobiliario facilitan la realización de actividades que generan intercambio de opiniones

CRITERIOS PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE	SI	NO	OBSERVACION
--	----	----	-------------

3.- La clase inicia con puntualidad de acuerdo al horario y planificación institucional

4.- Los objetivos se dan a conocer durante el desarrollo de la clase

5.- La actividad de motivación guarda relación con los objetivos de la clase.

6.- Los conocimientos previos de los estudiantes son identificados mediante el planteamiento de hechos, problemas, interrogantes o experiencias.

7.- Se evidencia un manejo de conocimientos previos vinculados al medio donde se desenvuelve el estudiantado (modelo constructivista).

8.- El planteamiento de hechos, actividades recreativas o físicas fueron adaptados a su condición física

CRITERIOS MOMENTO DE DESARROLLO (CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO)	SI	NO	OBSERVACION
---	----	----	-------------

9.- Los estímulos auditivos, visuales o kinestésicos (motriz) son utilizados en forma variada en la construcción del conocimiento.

10.- La construcción de conocimiento se realiza a través de actividades y preguntas que generan reflexión, opinión y argumentación.

11.- Se estimula una participación desde el estudiantado durante la clase.

12.- La aplicación del nuevo conocimiento se realiza en situaciones reales o del contexto social.			
13.- El tiempo asignado a cada momento de la clase permite que el estudiantado cumpla las actividades propuestas.			
14.- El docente demuestra seguridad en el manejo del contenido y criterios científicos.			
15.- El docente relaciona el tema de clase con los conocimientos de otras áreas.			
16.- Desde el ejercicio docente se evidencia una intencionalidad para motivar la elaboración de conclusiones, definiciones y generalizaciones a partir del contenido impartido.	X		
CRITERIOS MOMENTO DE CONSOLIDACION Y EVALUACION	SI	NO	OBSERVACION
17.- La síntesis de nuevo aprendizaje se realiza con las ideas del estudiantado	X		
18.- La retroalimentación de los aprendizajes se realiza a partir de la reflexión de las dudas e inquietudes que surgen durante las sesiones o el tiempo programado para la clase.	X		
19.- Las actividades de evaluación aplicadas permiten determinar si los estudiantes lograron los aprendizajes planificados.	X		
20.- El lenguaje utilizado por el docente facilita la comunicación y pensamiento crítico.	X		
21.- Los recursos didácticos materiales y tecnológicos facilitan el cumplimiento de los objetivos de la clase.		X	
22.- Las actividades desarrolladas en clase corresponden a la planificación.	X		
23.- La relación entre los elementos el currículo (objetivos, destrezas con criterio de desempeño, recursos didácticos, estrategias metodológicas e indicadores de evaluación) se evidencia durante el desarrollo de las actividades ejecutadas.		X	
CRITERIOS CLIMA DEL AULA	SI	NO	OBSERVACION
24.- Se promueve el respeto y entre el estudiantado mediante expresiones que estimulan sus ideas y logros.			
25.- La participación se desarrolla en un ambiente de igualdad de oportunidades para todos los integrantes del espacio áulico.			
26.- Se evidencia una capacidad de preparación para atender casos de estudiantes con discapacidades.			
27.- Las necesidades educativas especiales son atendidas mediante estrategias que facilitan el aprendizaje a partir de concreciones curriculares.			
28.- El ambiente colaborativo generado por las tareas de aprendizaje en clase permite la interacción entre profesor - estudiante, estudiante - profesor y estudiante- estudiante.			
TOTAL			
PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO			

4.3.3. Resultados Esperados de la alternativa

Mejorar la calidad de aprendizaje y desarrollo de actividades entorno a la práctica física y el desarrollo saludable corporal tanto de hombres como mujeres, estudiantes de bachillerato mejorando la competitividad y los deseos de superación y de alcanzar metas y propósitos.

Además, se espera mejorar el desarrollo físico a la par de su desarrollo motriz a partir de actividades que involucran la flexibilidad aeróbica. Favorecer el desarrollo psicológico desde la revisión cognitivista y a partir de un modelo educativo constructivista basado en ADDIE. Facilitar a las autoridades de la institución educativa un recurso que permita la adaptación y preparación de concreciones curriculares adaptadas al contexto local.

BIBLIOGRAFÍA

- Arellano-Arévalo, K. M. (2021). *El ejercicio físico y deportes para mejorar la calidad de vida del adulto mayor*. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/10134>
- Arufe-Giráldez, V., Pena-García, A., & Navarro-Patón, R. (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motor, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(3), 448-480. <https://doi.org/https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>
- Bretón, S., & Castro, M. (2017). Adolescencia y baloncesto. *Journal of Sport and Health Research.*, 9(1), 97-108. Obtenido de http://www.observatoriobizkaiabasket.com/Web/Archivos/GD/298/JSHRV09_s upl_01.pdf
- Callcott, D., Hammond, L., & Hill, S. (2018). The synergistic effect of teaching a combined explicit movement and phonological awareness program to preschool aged students. *Early Childhood Educ*(43), 201-211. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10643-014-0652-7>
- Correa Olarte, I., Murcia, B., & Rincón, A. (2018). Didáctica y complejidad. Hacia una comprensión del saber de la Educación Física en la escuela. En B. E. Chaverra Fernández, & D. F. Gaviria Cortés, *Educación Física. Reflexiones conceptuales hacia la integración curricula* (págs. 101-115). Antioquía: Funánbulos Editores. Obtenido de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/libros_expo2011/educacion_fisica_reflexiones_conceptuales.pdf
- Dávila, L., & Cabrera, J. (2021). *De lo presencial a lo virtual: adaptaciones en el currículo de asignaturas en artes para el proceso de enseñanza-aprendizaje en modalidad virtual, caso: Nivelación UArtes Semestres 2020*. Guayaquil: Sociedad del Conocimiento - ECOTEC.
- E.F. Islas Canarias. (2018). *Características del área de E.F.* Obtenido de Blog de Educación Física:

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jnicgar/caracteristicas-del-area-de-e-f/>

Flix, X. T., & Montes, J. A. (2018). El deporte en la educación física escolar. la revisión histórica de una crítica. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*(34), 403-411. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/57963>

García Gutiérrez, Z. D., & Andrey Bernate, J. (2019). Fundamentos Teóricos de la Educación Física. *Fundamentos, evolución e impacto de la educación física en la sociedad colombiana*, 1(1), 10-25. Obtenido de <https://www.editorialeidec.com/wp-content/uploads/2019/09/FUNDAMENTOS-EVOLUCI%C3%93N-E-IMPACTO-DE-LA-EDUCACI%C3%93N-F%C3%8DSICA-EN-LA-SOCIEDAD.pdf>

García-Sandoval, J. (06 de 2014). *redalyc.org*. Obtenido de *redalyc.org*: <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M., & Hidalgo Vicario, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 21(4), 233–244. Obtenido de https://cdn.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi04/01/n4-233-244_InesHidalgo.pdf

Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. <https://doi.org/http://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>

Guzmán, J. (2019). Técnicas de Investigación de Campo. *Unidades de Apoyo para el Aprendizaje*. Obtenido de <https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/0fec888-6a3f-4b31-b704-a2d94e3eed72/U000308176506/index.html>

Lorenz, F. C., & Sánchez, J. L. (2018). Los MOOC como herramientas comunicativas para el desarrollo: Una revisión de las iniciativas de EEUU, Japón y Europa. *Cuadernos de Información y Comunicación*(23), 175-186.

Recuperado el 26 de 11 de 2020, de
<https://core.ac.uk/download/pdf/162287999.pdf>

Marcillo Ñacato, J. C., Núñez Sotomayor, L. F., Ñacato, M., Acuña Zapata, M., & Beltrán Vásquez, M. A. (2020). El desarrollo de los enfoques curriculares de educación física a través del aprendizaje cooperativo. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(2), 145–166.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i2.1324>

México Social. (julio de 2021). *La salud mental en los adolescentes*. Obtenido de Salud:
<https://www.mexicosocial.org/la-salud-mental-en-los-adolescentes/>

Ministerio de Educación. (marzo de 0 de 2015). *educación.gob.ec*. Obtenido de En proceso de actualización educativo: <https://educacion.gob.ec/unidades-educativas-del-milenio/>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2017). *Currículo de los niveles de educación obligatoria*. Quito: Medios Públicos E.P.

Miñana-Signes, V., & Monfort-Pañego, M. (2020). Justificación del valor educativo de la Educación Física y el docente. ¿Qué profesional del deporte debe impartir la materia de Educación Física? ¿El Maestro/a y Profesor/a de Educación Física o el Monitor/a deportivo/a? (F. E. (FEADEF), Ed.) *Retos*(38), 852-867. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7397377.pdf>

Morillo Hurtado, C. S., Cajiao Narváez, S., & Sandoval Jaramillo, M. L. (2021). Recreación en los adolescentes. Su importancia en el desarrollo biopsicosocial: Una aproximación teórica –descriptiva. *Explorador Digital*, 5(3), 110-125.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v5i3.1787>

Oliva-Delgado, A. (2016). *INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE Y LOS ACTIVOS QUE LO PROMUEVEN* (3 ed.). Andalucía: Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Obtenido de https://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/201241812465364.pdf

Pochetti, J. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Sociedad Argentina de Pediatría*, 82-31. Obtenido

de

https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_supl5_entrenamiento_26-10pdf_1539026880.pdf

Posso, R. (2018). *Guía de estrategias metodológicas para Educación Física*. Quito: Ministerio de Educación. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf>

Posso, R., Barba, L., Marcillo, J., Acuña, M., & Hernández, F. (2020). Enfoques curriculares como contribución para la autonomía de la actividad física. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, (63), 132-145. Obtenido de https://emasf.webcindario.com/Enfoques_curriculares_como_contribucion_para_la_autonomia_de_la_actividad_fisica.pdf

Rabassa-Blanco, J., & Palma-Linares, I. (2017). Efectos de los suplementos de proteína y aminoácidos de cadena ramificada en entrenamiento de fuerza: revisión bibliográfica. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(1). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.21.1.220>

Retama Yáñez, V. (2018). La importancia de la Educación Física y el deporte en la formación integral del estudiante del Colegio de Ciencias y Humanidades. *Nuevos Cuadernos del Colegio*. Obtenido de http://memoria.cch.unam.mx/tmp/pdfarticulo/98/VALENTIN_RETAMA_1113_1385584674.pdf

Reviriego, C. (julio de 2021). *Calorías adecuadas por edades*. Obtenido de guiainfantil.com: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/calorias-ade cuadas-para-ninos-por-edades/>

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

- Rodríguez, M., Gómez, I., Prieto-Ayuso, A., & Gil-Madrone, P. (2017). La educación psicomotriz en su contribución al desarrollo del lenguaje en niños que presentan necesidades específicas de apoyo educativo. *Revista de Investigación en Logopedia*, 7(1), 89-106. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3508/350851047005.pdf>
- Rodríguez-Milián, A., Moré-Estupiñán, M., & Gutiérrez-Pairol, M. (2019). La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415. Obtenido de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
- Rosa Guillamón, A., García Cantó, E., & Carrillo López, P. J. (2018). La Educación Física como programa de desarrollo físico y motor. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 9(52), 105-124. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6408944.pdf>
- Rosa Guillamón, A., García Cantó, E., & Carrillo López, P. J. (2018). La Educación Física como programa de desarrollo físico y motor. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 9(52), 105-124. Obtenido de <http://emasf.webcindario.com/>
- Ruiz-Pérez, L. M. (2017). Evaluar la Coordinación Motriz Global en Educación Secundaria: El Test Motor SportComp. [Motor co-ordination assessment in Secondary Education: The SportComp Test]. *RICYDE*, 13(49), 285-301. <https://doi.org/https://doi.org/10.5232/ricyde2017.04907>
- Sánchez-León, C. N. (2017). *Programa de actividad física en el adulto mayor para el mejoramiento de la calidad de vida año 2017*. Universidad Técnica de Babahoyo. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/3091>
- UNESCO. (2016). *Declaración de Incheon y Marco de Acción ODS 4 – Educación 2030*. New York: ONU. Recuperado el 10 de 12 de 2020, de https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000245656_spa&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_4119b7c7-38f3-4df2-83e2-827c43b0b7d6%3F_%3D245656spa.pdf&locale=es&multi=true&ark=/ark:/482
- Van-Capelle, A., Broderick, C. R., Van Doorn, N., & Parmenter, B. J. (2017). Interventions to improve fundamental motor skills in pre-school aged children: a

systematic review and meta-analysis. *J. Sci. Med. Sport*, 20(658–666).

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.008>

Vinuesa-Lope, M., & Vinuesa-Jiménez, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Madrid: Secretaría General Técnica-Ministerio de Defensa.

Obtenido de

https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m_todos-para-el-entrenamiento-f_sico.pdf

Zavala Vallejo, J. (2019). *La transversalidad del currículo nacional y su aporte al desarrollo físico y emocional de los adolescentes*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil. Obtenido de

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/44755/1/Zavala%20Vallejo%20Javier%20Agust%20c3%adn%20080-2019%20CI.pdf>

ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PRESENCIAL

Archivos fotográficos del estudio realizado en los adolescentes de la Unidad
Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo



Recibimiento de la Rectora



Recibimiento del Docente



Entrevista al docente de Educación Física

Batería ALPHA-Fitness alta prioridad: Evaluación de la condición física



Composición corporal (Peso, estatura, perímetro de cintura)





Capacidad musculoesquelética (Presión manual, mano derecha-izquierda. Salto de longitud)



Capacidad motora (Test 4x10 m)

Capacidad aeróbica (Test de 20m estadio)



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



Babahoyo, 17 de Febrero del 2022

Sr (a):

Dra. Sonia Puma Silva

Rectora de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón

En su despacho. –

De mis consideraciones:

Yo, **MOSQUERA NAZARENO GENESIS MIRELLY** con número de cédula **1207079250** y **VALENCIA PERALTA CARLOS JOEL** con número de cédula **0953701448**, nos dirigimos a usted para solicitarle de la manera más cordial, autorice la realización de nuestra investigación en su prestigiosa Institución, en el sentido de brindar todas las facilidades del plantel que usted representa en relación al tema; **CONSIDERACIONES ACERCA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU POSIBLE INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO DE ADOLESCENTES DE 1ER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO HUERTA RENDÓN DEL CANTÓN BABAHOYO**, el mismo que cuenta con la tutoría de la **DRA. MARGARITA FIGUEROA SILVA, PHD.** Docente de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por la atención que le dé al presente le reiteramos nuestros sinceros agradecimientos.

Atentamente,

Genesis Mosquera Nazareno
C.I: 1207079250

Carlos Valencia Peralta
C.I: 0953701448

Dra. Margarita Figueroa Silva, PhD.
C.I: 1201772124

Recibido
17/02/2022
Yancy Puma
at 10



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PRESENCIAL

ENTREVISTA DIRECCIONADA AL DOCENTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO HUERTA RENDÓN DEL CANTÓN BABAHOYO

INSTRUCCIONES

Solicito a usted responder todas las preguntas por cuanto son de importancia para los fines de la investigación. Sírvase contestar con sinceridad cada una de las interrogantes; sus respuestas tienen el carácter confidencial.

PREGUNTAS

1. ¿Realiza alguna actividad o utiliza algún material para medir el desarrollo físico de sus estudiantes?
2. ¿Considera importante trabajar el desarrollo físico en sus estudiantes?
3. ¿Ha trabajado la capacidad músculo esquelética en sus estudiantes?
4. ¿Ha trabajado la capacidad motora en sus estudiantes?
5. ¿Utiliza test o instrumentos para trabajar y evaluar la condición física de sus estudiantes?
6. ¿Cree usted que los adolescentes coordinan adecuadamente sus movimientos al recibir instrucciones formativas?
7. ¿Qué tipo de actividades y materiales considera que motivan a los adolescentes a realizar actividad física?
8. ¿Considera que se deben mejorar las estrategias didáctico-pedagógica en la que se planteen instrucciones para los docentes de educación física?
9. ¿La institución cuenta con algún programa de desarrollo enfocado en adolescentes y que contribuya a su formación física y emocional?
10. ¿Considera importante que la institución cuente con un programa enfocado en el desarrollo físico de los adolescentes?



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PRESENCIAL

CUESTIONARIO PARA ENCUESTA

INSTRUCCIONES

Solicito a usted responder todas las preguntas por cuanto son de importancia para los fines de la investigación. Sírvase contestar con sinceridad cada una de las interrogantes; sus respuestas tienen el carácter confidencial.

PREGUNTAS

1. ¿Sabe si realiza alguna actividad o utilizó algún material en el que midieran su desarrollo físico?
 - a. Totalmente de acuerdo
 - b. De acuerdo
 - c. En desacuerdo

2. ¿Considera importante trabajar el desarrollo físico en adolescentes?
 - a. Totalmente de acuerdo
 - b. De acuerdo
 - c. En desacuerdo

3. ¿Su docente ha trabajado la capacidad músculo esquelética durante sus clases?
 - a. Totalmente de acuerdo
 - b. De acuerdo
 - d. En desacuerdo

4. ¿ Su docente ha trabajado la condición física con alguno de los siguientes instrumentos: Batetria ALPHA – Test Eurofit – Test de Wells – Test de Cooper.
 - a. Totalmente de acuerdo
 - b. De acuerdo
 - c. En desacuerdo

5. ¿Su docente ha trabajado la capacidad aeróbica?

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- c. En desacuerdo

6. ¿Cree usted que a su edad coordina adecuadamente sus movimientos al recibir instrucciones formativas?

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- c. En desacuerdo

7. ¿Le gustaría practicar actividades recreativas, aeróbicas, anaeróbicas para que lo motiven a realizar actividad física?

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- c. En desacuerdo

8. ¿Considera necesaria la implementación de una estrategia didáctico-pedagógica en la que se planteen instrucciones para que los docentes de Educación Física puedan interactuar mejor con ustedes?

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- d. En desacuerdo

9. ¿Conoce si su institución cuenta con algún programa de educación enfocado en adolescentes para que contribuya a su formación física y emocional?

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- d. En desacuerdo

10. ¿Considera usted importante que la institución cuente con un programa enfocado en el desarrollo físico de adolescentes?

- a. Totalmente de acuerdo
- b. De acuerdo
- d. En desacuerdo

Prueba de evaluación Batería ALPHA-fitness de alta prioridad



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



APLICACIÓN DE LA PRUEBA DE EVALUACION DE LA CONDICION FISICA “BATERIA ALPHA-FITNESS DE ALTA PRIORIDAD” EN ADOLESCENTES DE 1ER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO HUERTA RENDON DEL CANTON BABAHOYO

Objetivo:

Evaluar el desarrollo físico en los adolescentes de 1er año de bachillerato de la unidad educativa Francisco Huerta Rendón, del Cantón Babahoyo a través de la “Batería Alpha-Fitness De Alta Prioridad”

Instrucciones:

A continuación, se presenta la batería ALPHA-Fitness la cual fue desarrollada para proporcionar un conjunto de test de campo válidos, fiables, seguros y viables, para evaluar la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes, de la unidad educativa Francisco Huerta Rendón del Cantón Babahoyo. Los adolescentes que forman parte del proceso de evaluación, deberán realizar las actividades de forma autónoma previo a las indicaciones del evaluador, quien calificara con la mayor cantidad exacta cada patrón de movimiento.

Valores de referencia

Índice de Masa Corporal (peso en kg/estatura en m²)

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
Chicos					
13 y	≤ 16,7	16,8 – 18,0	18,1 – 22,2	22,3 – 25,7	≥ 25,8
14 y	≤ 17,5	17,6 – 19,0	19,1 – 23,3	23,4 – 26,5	≥ 26,6
15 y	≤ 17,9	18,1 – 19,5	19,6 – 23,8	23,9 – 26,7	≥ 26,8
16 y	≤ 18,0	18,1 – 19,6	19,7 – 23,7	23,8 – 26,4	≥ 26,5
17 y	≤ 19,0	19,1 – 20,5	20,6 – 24,6	24,7 – 27,5	≥ 27,6
Chicas					
13 y	≤ 17,5	17,6 – 19,0	19,1 – 23,2	23,3 – 26,4	≥ 26,5
14 y	≤ 17,6	17,7 – 18,9	19,0 – 22,8	22,9 – 25,6	≥ 25,7
15 y	≤ 18,1	18,2 – 19,4	19,5 – 23,0	23,1 – 25,6	≥ 25,7
16 y	≤ 18,3	18,4 – 19,6	19,7 – 23,1	23,2 – 25,8	≥ 25,9
17 y	≤ 18,2	18,3 – 19,5	19,6 – 23,2	23,2 – 25,8	≥ 25,9

Adaptado de Moreno et al. Anthropometric body fat composition reference values in Spanish adolescents. The AVENA Study. Eur J Clin Nutr 2006; 60: 191-196

Perímetro de la cintura (cm)

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
Chicos					
13 y	≤ 62	63 – 66	67 – 78	79 – 87	≥ 88
14 y	≤ 65	66 – 69	70 – 80	81 – 88	≥ 89
15 y	≤ 67	67 – 71	72 – 81	82 – 89	≥ 90
16 y	≤ 67	68 – 71	72 – 81	82 – 88	≥ 88
17 y	≤ 70	71 – 73	74 – 73	84 – 91	≥ 92
Chicas					
13 y	≤ 61	62 – 65	66 – 75	76 – 83	≥ 84
14 y	≤ 61	62 – 64	65 – 73	74 – 80	≥ 81
15 y	≤ 63	64 – 66	67 – 75	76 – 81	≥ 82
16 y	≤ 63	64 – 66	67 – 75	76 – 81	≥ 82
17 y	≤ 62	63 – 65	66 – 74	75 – 80	≥ 81

Adaptado de Moreno et al. Body fat distribution reference standards in Spanish adolescents: the AVENA Study. Int J Obes 2007; 31: 1798-1805.

Capacidad aeróbica: test de ida y vuelta de 20 metros (estadios)

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
Chicos					
13 y	≤ 3,0	3,5 – 4,5	5,0 – 6,0	6,5 – 7,5	≥ 8,0
14 y	≤ 3,5	4,0 – 5,5	6,0 – 6,5	7,0 – 8,5	≥ 9,0
15 y	≤ 4,0	4,5 – 5,5	6,0 – 7,0	7,5 – 8,5	≥ 9,0
16 y	≤ 4,0	4,5 – 5,5	6,0 – 7,0	7,5 – 8,5	≥ 9,0
17 y	≤ 4,5	5,0 – 6,0	6,5 – 7,5	8,0 – 9,0	≥ 9,5
Chicas					
13 y	≤ 2,0	2,5 – 2,5	3,0 – 3,5	4,0 – 4,5	≥ 5,0
14 y	≤ 2,0	2,5 – 3,0	3,5 – 4,0	4,5 – 5,0	≥ 5,5
15 y	≤ 2,0	2,5 – 3,0	3,5 – 4,0	4,5 – 5,0	≥ 5,5
16 y	≤ 2,0	2,5 – 3,0	3,5 – 4,0	4,5 – 5,0	≥ 5,5
17 y	≤ 2,0	2,5 – 3,0	3,5 – 4,0	4,5 – 5,0	≥ 5,5

Adaptado de Ortega et al. Physical fitness levels among European adolescents: The HELENA study. Br J Sports Med. 2010 Jun 11. [Epub ahead of print].

Fuerza máxima del tren superior: fuerza de prensión manual (kg)

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
Chicos					
13 y	≤ 21,4	21,5 – 24,7	24,8 – 27,8	27,9 – 31,8	≥ 31,9
14 y	≤ 26,3	26,4 – 30,4	30,5 – 34,0	34,1 – 38,5	≥ 38,6
15 y	≤ 31,3	31,4 – 35,7	35,8 – 39,7	39,8 – 44,3	≥ 44,4
16 y	≤ 35,9	36,0 – 40,0	40,1 – 43,7	43,8 – 48,1	≥ 48,2
17 y	≤ 39,9	40,0 – 43,5	43,6 – 46,7	46,8 – 50,6	≥ 50,7
Chicas					
13 y	≤ 19,9	20,0 – 22,5	22,6 – 24,8	24,9 – 27,6	≥ 27,7
14 y	≤ 21,5	21,6 – 24,1	24,2 – 26,4	26,5 – 29,2	≥ 29,3
15 y	≤ 22,5	22,6 – 25,1	25,2 – 27,4	27,5 – 30,3	≥ 30,4
16 y	≤ 22,9	23,0 – 25,4	25,5 – 27,8	27,9 – 30,3	≥ 30,9
17 y	≤ 23,9	24,0 – 26,4	26,5 – 28,9	29,0 – 32,1	≥ 32,2

Adaptado de Ortega et al. Physical fitness levels among European adolescents: The HELENA study. Br J Sports Med. 2010 Jun 11. [Epub ahead of print].

Fuerza explosiva del tren inferior: salto de longitud a pies juntos (cm)

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
Chicos					
13 y	≤ 135	136 – 152	153 – 167	168 – 184	≥ 185
14 y	≤ 151	152 – 169	170 – 183	184 – 200	≥ 201
15 y	≤ 165	166 – 182	183 – 196	197 – 212	≥ 213
16 y	≤ 175	176 – 192	193 – 206	207 – 221	≥ 222
17 y	≤ 184	185 – 201	202 – 215	216 – 229	≥ 230
Chicas					
13 y	≤ 118	119 – 133	134 – 147	148 – 163	≥ 164
14 y	≤ 121	122 – 137	138 – 151	152 – 167	≥ 168
15 y	≤ 123	124 – 138	139 – 151	152 – 167	≥ 168
16 y	≤ 126	127 – 141	142 – 154	155 – 169	≥ 170
17 y	≤ 129	130 – 144	145 – 157	158 – 172	≥ 173

Adaptado de Ortega et al. Physical fitness levels among European adolescents: The HELENA study. Br J Sports Med. 2010 Jun 11. [Epub ahead of print].

Velocidad/agilidad: 4x10m (seg)

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
Chicos					
13 y	≤ 13,0	12,3 – 12,9	11,8 – 12,2	11,2 – 11,7	≥ 11,1
14 y	≤ 12,6	11,9 – 12,5	11,4 – 11,8	10,9 – 11,3	≥ 10,8
15 y	≤ 12,1	11,5 – 12,0	11,0 – 11,4	10,5 – 10,9	≥ 10,4
16 y	≤ 11,8	11,1 – 11,7	10,7 – 11,0	10,2 – 10,6	≥ 10,1
17 y	≤ 11,8	11,1 – 11,7	10,7 – 11,00	10,2 – 10,6	≥ 10,1
Chicas					
13 y	≤ 13,9	13,1 – 13,8	12,5 – 13,0	11,9 – 12,4	≥ 11,8
14 y	≤ 13,8	13,0 – 13,7	12,4 – 12,9	11,8 – 12,3	≥ 11,7
15 y	≤ 13,7	13,0 – 13,6	12,4 – 12,9	11,8 – 12,3	≥ 11,7
16 y	≤ 13,6	12,9 – 13,5	12,3 – 12,8	11,7 – 12,2	≥ 11,6
17 y	≤ 13,5	12,9 – 13,4	12,4 – 12,8	11,8 – 12,3	≥ 11,7

Valores más bajos indican mejor rendimiento.

Adaptado de Ortega et al. Physical fitness levels among European adolescents: The HELENA study. Br J Sports Med. 2010 Jun 11. [Epub ahead of print]



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

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



Batería ALPHA-Fitness: Evaluación de la Condición Física Relacionada con la Salud en Niños y Adolescentes

Medidas

Nombre: Bryan Duaste Sexo: M / F Edad: 15 / 16 años Curso: 1ro bachillerato

Composición corporal

Peso (Kg)	<u>55</u>	Peso (Kg)	<u>55</u>
Estatura (Cm)	<u>1.63</u>	Estatura (Cm)	<u>1.63</u>
Perímetro de cintura (Cm)	<u>68</u>	Perímetro de cintura (Cm)	<u>68</u>

Capacidad músculo-esquelética

Presión manual – mano derecha (Kg)	<u>35,7</u>	Presión manual – mano derecha (Kg)	<u>35,8</u>
Presión manual – mano izquierda (Kg)	<u>34</u>	Presión manual – mano izquierda (Kg)	<u>34</u>
Salto de longitud (Cm)	<u>185</u>	Salto de longitud (Cm)	<u>172</u>

Capacidad motora

Test de 4x10 m (seg)	<u>11,8</u>	Test de 4x10 m (seg)	<u>11,0</u>
----------------------	-------------	----------------------	-------------

Capacidad aeróbica

Test de 20 m (estadio)	<u>5,5</u>
------------------------	------------

MATRIZ #1 Operacionalización de las variables

Hipótesis	Categoría	Indicador	Método	Técnica	Instrumento	Ítem
Se espera que el programa de Educación Física incida en el desarrollo físico de adolescentes de 1er año de bachillerato de la unidad educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo.	Estudio	Educación Física Desarrollo Físico	Analítico Descriptivo	Entrevista Encuesta	Cuestionario Ficha de observación Batería ALPHA-fitness de alta prioridad	¿Realiza alguna actividad o utiliza algún material para medir el desarrollo físico de sus estudiantes? ¿Considera importante trabajar el desarrollo físico en sus estudiantes? ¿Ha trabajado la capacidad músculo esquelética en sus estudiantes? ¿Ha trabajado la capacidad motora en sus estudiantes?
Hipótesis específicas	Categoría	Indicador	Método	Técnica	Instrumento	Ítem

<p>Se espera que, a través de la fundamentación de los referentes citados en el cuerpo teórico, se sustente el desarrollo físico en adolescentes a partir de la comprensión científica de los aspectos que lo impulsan.</p>	<p>Estudio</p>	<p>Fundamentación Desarrollo físico</p>	<p>Exploratorio</p>	<p>Entrevista Encuesta</p>	<p>¿Usted utiliza o a utilizado test o instrumentos para trabajar y evaluar la condición física de sus estudiantes? ¿Cree usted que los adolescentes coordinan adecuadamente sus movimientos al recibir instrucciones formativas?</p>
<p>Se espera identificar cuáles son las posibles incidencias del currículo educativo de Educación Física en el desarrollo de los adolescentes de 1er año de bachillerato.</p>	<p>Estudio</p>	<p>Currículo educativo Educación física</p>	<p>Analítico Descriptivo</p>	<p>Entrevista Encuesta</p>	<p>¿Qué tipo de actividades y materiales considera que motivan a los adolescentes a realizar actividad física? ¿Considera que se deben mejorar las estrategias didáctico-pedagógica en la que se planteen instrucciones para los docentes de educación física?</p>

<p>Se espera que el diseño de guía metodológica dirigida al tratamiento que demandan la correcta utilización del programa de Educación Física.</p>	<p>Estudio</p>	<p>Programa de Educación Física</p>	<p>Analítico Descriptivo</p>	<p>Entrevista Encuesta</p>	<p>¿La institución cuenta con algún programa de desarrollo enfocado en adolescentes y que contribuya a su formación física y emocional? ¿Considera importante que la institución cuente con un programa enfocado en el desarrollo físico de los adolescentes?</p>
--	----------------	-------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--

MATRIZ #2

Hipótesis	Variables	Indicadores	Métodos	Técnica
Si se considera el programa de Educación Física mejorara el desarrollo físico de adolescentes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo.	Independiente	Educación Física	Exploratorio	Encuesta Entrevista
Si se fundamentan los referentes citados en el cuerpo teórico, se sustenta el desarrollo físico en adolescentes a partir de la comprensión científica de los aspectos que lo impulsan.	Dependiente	Desarrollo Físico	Analítico Descriptivo	Encuesta Entrevista

<p>Si se identifica cuáles son las posibles incidencias del currículo educativo de Educación Física en el desarrollo de los adolescentes de 1er año de bachillerato.</p>	<p>Independiente</p>	<p>Educación Física</p>	<p>Exploratorio</p>	<p>Encuesta Entrevista</p>
<p>Si se diseña una guía metodológica dirigida al tratamiento que demandan la correcta utilización del programa de Educación Física.</p>	<p>Dependiente</p>	<p>Desarrollo Físico</p>	<p>Analítico Descriptivo</p>	<p>Encuesta Entrevista</p>

MATRIZ DE INVESTIGACION				
TEMA	PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS	VARIABLES
CONSIDERACIONES ACERCA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU POSIBLE INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO DE ADOLESCENTES DE 1ER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO HUERTA RENDÓN DEL CANTÓN BABAHOYO	¿Cuáles son las consideraciones del programa de Educación Física y la incidencia de este en el desarrollo físico de los adolescentes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo?	Analizar la posible incidencia de la organización y contenidos de los programas de Educación Física en el desarrollo físico, de adolescentes de 1er año de Bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo.	Se espera que el programa de Educación Física incida en el desarrollo físico de adolescentes de 1er año de bachillerato de la unidad educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo.	Independiente Educación Física
	SUB-PROBLEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	SUBHIPOTESIS	Dependiente Desarrollo Físico
	¿Cuáles son las indicaciones del programa de Educación Física vigente en el currículo educativo?	<ul style="list-style-type: none"> Analizar las indicaciones del programa de Educación Física vigente en el 	<ul style="list-style-type: none"> Se espera que, a través de la fundamentación de los referentes citados en el cuerpo teórico, se 	

	<p>¿Cómo determinar la dirección de los contenidos del programa de Educación Física y su posible incidencia en la salud emocional y física del estudiantado o de primero de bachillerato?</p> <p>¿Cómo elaborar una guía metodológica dirigida al tratamiento que demanda la correcta utilización de los programas de Educación Física? enfocado en la formación de arqueros?.</p>	<p>currículo educativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la dirección de los contenidos de los programas de Educación Física y su posible incidencia en la salud emocional y física del estudiantado de primero de bachillerato. • Elaborar una guía metodológica dirigida al tratamiento que demandan la correcta utilización de los 	<p>sustente el desarrollo físico en adolescentes a partir de la comprensión científica de los aspectos que lo impulsan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se espera determinar cuáles son las posibles incidencias del currículo educativo de educación física en el desarrollo de los adolescentes de 1er año de bachillerato. • Se espera que el diseño de guía metodológica dirigida al tratamiento que demandan la correcta 	
--	--	---	--	--

		program as de Educaci ón Física.	utilización de los programas de educación física.	
--	--	--	--	--