UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CULTURA FISICA
MODALIDAD PRESENCIAL

INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA

ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS BENEFICIOS EN LA SALUD INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARLOS ALBERTO AGUIRRE AVILÉS DE LA PARROQUIA LA UNIÓN CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS.

AUTOR

PABLO MARCELO AVILÉS BAÑOS.

TUTORA

Dra. MARGARITA FIGUEROA SILVA, PHD

BABAHOYO – SEPTIEMBRE 2019

ÍNDICE

Portada.....i
ÍNDICE ii
INTRODUCCIÓN 2
1. CAPITULO I.- DEL PROBLEMA 4
1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.....4
1.2. MARCO CONTEXTUAL 4
1.2.1. Contexto Internacional 4
1.2.2. Contexto Nacional.....5
1.2.3. Contexto Local 8
1.2.4. Contexto Institucional 8
1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA 9
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....10
1.4.1. Problema General.....10
1.4.2. Problemas Derivados.....10
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN 10
1.6. JUSTIFICACIÓN.....11
1.7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 12
1.7.1. Objetivo General 12
1.7.2. Objetivos Específicos.....13
2. CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL 14
2.1. MARCO TEÓRICO.....14
2.1.1. Marco Conceptual. 14
2.1.2. Marco Referencial sobre la problemática de investigación.....38
2.1.2.1. Antecedentes investigativos. 38
2.1.2.2. Categorías de análisis. 41
2.1.3. Postura teórica.....41
2.2. HIPÓTESIS.....43
2.2.1. Hipótesis general.....43
2.2.2. Hipótesis derivadas. 43
2.2.3. Variables. 43
3. CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN 44
3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.....44
3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas 44
3.1.2. Análisis e interpretación de datos.....47

3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES 51
3.2.1. Especificas 51
3.2.2. General 51
3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES 52
3.3.1. Especificas 52
3.3.2. General 52
4. CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN 54
4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS 54
4.1.1. Alternativa obtenida 54
4.1.2. Alcance de la alternativa 54
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa 56
4.1.4. Antecedentes 57
4.1.5. Justificación 57
4.2. OBJETIVOS 58
4.2.1. General 58
4.2.2. Específicos 58
4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA 59
4.3.1. Titulo 59
4.3.2. Componentes 59
4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA 96
Referencias 97

RESUMEN Y PALABRAS CLAVES

RESUMEN

La investigación que sustentó el contenido del presente artículo, presentó como objetivo central la determinación de los beneficios que le reporta a la salud integral de los estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés, para lograr la finalidad expuesta, se escogieron métodos del nivel teórico y empírico de la investigación científica. El trabajo investigativo que antecedió la escritura de este resumen de tesis presentó un diseño exploratorio y descriptivo. Para su desarrollo fueron seleccionados 5 docentes y 45 estudiantes, los que proporcionaron la información necesaria para dar cumplimiento a los objetivos previstos, el estudio se efectuó entre el mes de enero de 2019 y septiembre el propio año, las principales procesadas fueron la actividad física y la educación integral. Para procesar los resultados derivados de técnicas y métodos empíricos se utilizó Chi-cuadrado. Entre los principales hallazgos derivados de la aplicación de la técnica ya reseñada, se encuentra un diagnóstico de la situación existente, en relación al tema objeto de estudios, así como las consideraciones de profesores y estudiantes al respecto, arribándose a la conclusión que efectivamente la realización de actividades físicas mejorá el desarrollo de los niveles de la salud integral.

PALABRAS CLAVES.

Actividad física, Salud Integral, Beneficios.

INTRODUCCIÓN

En la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés analizamos en los docentes que al momento de dar sus clases no realizan actividades físicas sino se basan más en dar teoría, con el pasar del tiempo la actividad física es un factor importante para tener un buen estado de salud integral, actualmente realizar actividades físicas tales como bailar ,caminar, trotar entre otras actividades físicas, el deporte ha realizado un cambio radical dejando a un lado la pereza y dándole una apertura a una mejor manera de enseñar ejercitando y a la vez cuidando de nuestra salud.

La actividad física es el proceso de ejecutar diversas actividades físicas generalmente de forma permanente. Las actividades físicas son actividades que se realizan al diario como deporte. A través de realizar actividades físicas diarias podemos ayudar a obtener un mejor nivel de vida y se logrará que los estudiantes se activen físicamente y se dediquen hacer deporte, actualmente la actividad física y la salud integral son factores importantes en nuestro diario vivir, tantos docentes, estudiantes deben de ejercitarse.

Por tal motivo es importante incentivar a realizar alguna de la actividad física diaria, y de tal manera ayudar a tener un nivel de vida saludable, haciendo que los estudiantes se incentiven a realizar actividades como esta en su diario vivir.

“Los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que propende por la práctica de deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras”. (Ramírez., 2004)

En este trabajo de investigación obtendrás el contenido en tres capítulos:

En el primer capítulo encontraras el tema de investigación, el contexto internacional, nacional y local, la situación problemática, el planteamiento del problema, el problema general, los sub problemas, la delimitación de la investigación, justificación, los objetivos generales y específicos.

El segundo capítulo encontraras al marco teórico, marco conceptual, marco referencial, antecedentes investigativos, categoría de análisis, postura teórica, hipótesis, sub hipótesis y variables.

En el tercer capítulo corresponde al análisis e interpretación de los resultados obtenidos en la investigación, definiendo las conclusiones y recomendaciones para esta temática.

El cuarto capítulo contiene la propuesta teórica de aplicación con su alcance, aspectos básicos antecedentes, justificación, objetivos estructura general y los resultados esperados de la misma.

CAPITULO I.- DEL PROBLEMA

1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y sus beneficios en la salud integral en los estudiantes de primero bachillerato de la unidad educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos.

1.2.MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto Internacional

A nivel internacional se ha podido establecer que las actividades físicas son esenciales en la salud integral de los estudiantes por lo que se puedes establecer lo siguiente:

Según (Carrusel, 2015) establecen que el deporte no solo es un asunto de salud, también es una herramienta efectiva en la educación de los niños, pues a través de él se fomentan valores y habilidades de manera sana y divertida. Practicar alguna disciplina física o hacer ejercicio desde edades tempranas sirve para mejorar su salud. El deporte es una herramienta para la formación, desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas de una persona y para el manejo adecuado de sí mismo en su entorno, permitiendo la interacción de los aspectos sociales, emocionales y físicos del bienestar humano.

Cada estudiante es responsable de una buena parte de su formación y cuando se trata de los más pequeños, esta responsabilidad también recae en los adultos que están a cargo, asegura Martín, para quien la enseñanza del deporte puede servir para generar capacidades de autoconocimiento, disciplina, honestidad, tolerancia, solidaridad, respeto, humildad, trabajo en equipo, paz y convivencia.

Las actividades físicas han determinado la materia de educación antes del triunfo de la revolución la situación fue muy crítica, muy pocos niños acudían a la escuela, muchísimos maestros no tenían la posibilidad de contar con un aula para trabajar y sobre el país pesaba un analfabetismo extremo, con una diferencia muy marcada entre la ciudad y el campo, entre las escuelas del sector privado. Al triunfo de la revolución, una de las tareas priorizadas del país fue la estructuración de un sistema nacional de educación, que diera solución a esos graves problemas. (Aloma, 2016)

Cuando se refiere al desarrollo multilateral de la personalidad, también se enmarca en ello el de la Educación Física, esta disciplina pedagógica con carácter eminentemente formativo, contribuye al desarrollo armónico del individuo, mediante la práctica sistemática de la actividad física, que tiende a generar actitudes, las capacidades perceptivas-motrices, físico motrices- cognitivas , motrices afectivas, normas y valores. Podemos decir que la clase de educación física es el factor esencial, la forma organizativa fundamental, dentro del sistema de actividades docentes, extradocentes de carácter físico deportivas con las cuales se encuentra vinculados.

1.2.2. Contexto Nacional

A nivel nacional se ha podido establecer a los deportistas de alto rendimiento cuentan con un proyecto histórico para su atención, mediante un plan que incluye el financiamiento de eventos de preparación y competencia, indumentaria, seguros, implementos deportivos, alojamiento, alimentación, medicina, transporte, estudios, incentivo económico mensual y pago de honorarios al equipo multidisciplinario (Secretaria del Deporte, 2018).

Así, el objetivo del Ministerio del Deporte es homogenizar el sistema deportivo nacional con una visión a largo plazo, por medio de programas sostenibles que permitan direccionar la actividad física y el deporte como un modelo estándar en todo el país que nos

permita realizar el seguimiento, control y evaluación de los procesos que articule la iniciación, formación, desarrollo y alto nivel competitivo.

El deporte ya no tendrá ministro, no manejará su propio presupuesto, no habrá libertad para tomar decisiones técnicas, ni aplicar la ley ni su reglamento y esta terrible decisión cogió a todo el mundo fuera de base Se cambió la forma de conformar a los organismos e instituciones de todo el sistema. Se le quitó la capacidad de elegir a las Asociaciones Provinciales, se manejaron muy mal los rangos y funciones de los clubes con aquello de alto rendimiento y formativos. Cada vez se hace necesario que quienes administren organismos deportivos deben tener conceptos claros y definidos de administración, gerencia y gestión deportiva. Muy buena gobernanza, Que maneje, desarrolle y supervise proyectos.

La decisión de unir el deporte con educación refleja la poca importancia del Estado ecuatoriano para esta noble actividad que forja el carácter, práctica principios y valores, enseña a respetar las decisiones de los árbitros, técnicos y los rivales, a trabajar en equipo, etc. De un plumazo se eliminará el ministerio y no será para contratar más y mejores técnicos, ni para mejorar la infraestructura y ni mejorar su uso, será para reducir y recortar presupuestos de todos los niveles y es aquí donde debemos detenernos para anticipar que, esta acción ejecutiva tendrá un efecto perjudicial y de mantenerse esta disposición, que lo hagan con beneficio de inventario y señalando responsables. (Maridueña, 2018).

Los profesores de cátedra de las instituciones educativas de educación básica, bachillerato, y superior, en específico en la Educación Superior, han considerado en algunas ocasiones que la Cultura Física, Educación Física, y Actividad Física, no representan un aporte sustancial en la formación integral del estudiante en los niveles de concreción del conocimiento.

Pocas son evidencias de los protocolos planteados para atender o entender la relevancia o importancia que puede tener la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios ecuatorianos. El objetivo fundamental de esta investigación es determinar la relación existente entre la actividad física, para mejorar el rendimiento académico, que constituyen parte fundamental para la formación integral y profesional del estudiante. (Ávila, Aldas, & Jarrín, 2018)

Porque la salud integral es muy fundamental a través de una serie de conocimientos que le permitirán adquirir una salud integral. Ya que no hay un factor que por sí solo proporcione dicho estado, sino que se deben combinar una serie de actitudes o hábitos como son la alimentación, la actividad física, la higiene, entre otros- el autor desarrolla las bases teóricas o herramientas junto con una completa guía de ejercicios para que usted mismo pueda elaborar sus propios planes o programas de entrenamiento según sus necesidades específicas.

La UNESCO es el organismo de las Naciones Unidas que tiene el mandato de promover la educación física y el deporte. En este sentido, la Organización ofrece asistencia y asesoría a gobiernos, ONG y expertos para desarrollar la educación física y el deporte. Ayuda y aconseja a los Estados Miembros que desean elaborar o reforzar sus sistemas de educación física y ofrece su experiencia en el diseño y la ejecución de programas de desarrollo relacionados con el deporte. (UNESCO, UNESCO , 2018)

En la actualidad, el entorno extremadamente competitivo del deporte somete a los atletas y sus entrenadores a una presión cada vez mayor que les puede llevar a hacer cualquier cosa para ganar. Por eso, se está generalizando el uso de sustancias y métodos para aumentar las prestaciones de los deportistas. Es un fenómeno que no solo existe entre los deportistas de alto nivel: los jóvenes y los atletas no profesionales también se ven inmersos. El dopaje pone en riesgo las bases morales y éticas del deporte, además de la salud de los deportistas.

1.2.3. Contexto Local

Se ha podido determinar que en la Actividad física y sus beneficios en la salud integral en los estudiantes de primero bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos, en donde los estudiantes están enfrentando varios problemas relacionados en el aprendizaje dentro del proceso educativo, actualmente los docentes no están realizando el respectivo uso de la salud integral de los estudiantes.

En la parroquia La Unión se encuentra situada la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés que se encuentran presentan varias anomalías antes el estudio de los alumnos de la unidad educativa por medio de las actividades físicas y sus beneficios en la salud integral de ellos por medio de las actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

1.2.4. Contexto Institucional

La carrera de cultura física de la universidad técnica de Babahoyo aprobó el tema de proyecto de investigación actividad física y sus beneficios beneficiara tanto a profesores y estudiantes al proporcionales las ultimas primicias para elevar los niveles de salud de la unidad educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la parroquia la Unión Cantón Babahoyo. Por lo que se puede establecer el lineamiento de la carrera por medio de las Actividades física y salud por medio de las habilidades de Educación física, Recreación y Ocio.

Es así que se ha determinado que los juegos tradicionales en el Centro Educativo no son practicados en los años de educación básica de manera correcta, según los datos obtenidos en la observación, se determina las diferentes dificultades de los estudiantes en el

desarrollo motriz que no son socializadas en la actualidad y pierden el interés y por ende su desarrollo de las habilidades y destrezas.

Toda esta problemática en el ámbito del desarrollo infantil del Centro Educativo en general es multicausal ya que se debe a factores ambientales, familiares, económicos, sociales, pero sobre todo a la falta de una intervención educativa adecuada que lleve inmerso a los juegos y en especial a los juegos tradicionales ecuatorianos que tiene muchas habilidades psicomotrices que requieren los niños y niñas para un desenvolvimiento equilibrado en su vida.

1.3.SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Por lo que se ha podido determinar en la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés se requiere que los estudiantes tengan práctica de actividad física para obtener salud y buena redundancia a la práctica de deporte y no dejarse llevar por el sedentarismo se observó en los docentes la manera más tradicional al hacer las clases más teóricas y no prácticas durante las clases, haciendo que los estudiantes no consideren importante la actividad física para su salud.

Dentro de la Unidad Educativa se puede determinar las falencias que existen por medio de las actividades físicas recomendadas en el medio de la salud los adolescentes tendrían nuevas formas de aprender a practicar la actividad física y así obtener una buena práctica en el deporte, las principales causas de las actividades físicas son que los estudiantes no hacen conciencia de la importancia que tiene la actividad física y sus beneficios en la salud integral en los estudiantes en consecuencia de la potencia de las actividades de los estudiantes.

1.4.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.4.1. Problema General

¿De qué manera la actividad física desarrollada por estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos beneficia la salud integral de estos?

1.4.2. Problemas Derivados

¿Cómo se desarrollan las actividades físicas en la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos?

¿Qué criterios tienen los profesores de Cultura Física de las actividades físicas como elemento básico de los niveles de salud de los estudiantes objeto de estudios?

¿Qué niveles de satisfacción manifiestan los estudiantes por las clases actividades físicas que reciben en el contexto escolar?

1.5.DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Líneas de investigación de la Universidad: Educación y Desarrollo Social.

Líneas de investigación de la Facultad: Talento Humano Educación y Docencia.

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

Variable independiente: Actividad física

Variable dependiente: Salud integral

Delimitación Temporal: El presente trabajo de investigación tendrá una duración de 6 meses, año 2019.

Delimitación Espacial: La presente investigación se la realizará en la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre de la Parroquia La Unión, Cantón Babahoyo, con el fin de recabar información que aporte al desarrollo educativo de la institución.

Delimitación Demográfico: Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo.

1.6.JUSTIFICACIÓN

La actividad física actualmente se considera como un factor importante en la salud de las personas tantos niños, jóvenes, adultos mayores realizan actividades físicas al diario, los docentes de actividades físicas y deportes de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés no desarrollan al máximo diversas actividades que permitan realizar cualquier tipo de ejercicio que aporte para obtener una salud integral en los estudiantes.

A través de este trabajo investigativo se pretende conocer la importancia que tiene la actividad física para el desarrollo de una salud integral en los estudiantes y de esta manera los chicos desarrollen habilidades y destrezas. Al realizar diversas actividades físicas al diario

tales como ejercicios, aeróbicos, bailar, correr, trotar mejorará el nivel de vida y los docentes podrán implementar nuevas actividades. Los resultados obtenidos de esta investigación servirán como un aporte fundamental para conocer el impacto que tiene la actividad física en la salud de los estudiantes de Primero de Bachillerato y así incentivar a realizar cambios radicales que contribuya en mejorar el nivel de vida tantos de docentes y estudiantes.

Este trabajo es viable porque cuento con la autorización de la Institución para recopilar información necesaria acerca de mi tema de investigación y a la vez aportar con conocimientos. Se ha determinado que los juegos tradicionales en el Centro Educativo no son practicados en los años de educación básica de manera correcta, según los datos obtenidos en la observación, se determina las diferentes dificultades de los estudiantes en el desarrollo motriz que no son socializadas en la actualidad y pierden el interés y por ende su desarrollo de las habilidades y destrezas. La docencia, debe estar inmersa y orientarse a través de actividades que fundamenten esos valores culturales como los juegos tradicionales, los cuales han venido pasando de generación en generación exaltando nuestra raíz cultural y contribuyendo a la solidificación de la identidad cultural en los diferentes ámbitos locales y regionales que conforman el territorio nacional. (Vargas, 2016)

1.7.OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.7.1. Objetivo General

Determinar los beneficios que le reporta a la salud integral de los estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos, la práctica de la actividad física.

1.7.2. Objetivos Específicos

Identificar cómo se desarrollan las actividades físicas en la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos.

Determinar los criterios de los profesores de Cultura Física, de las actividades físicas como elemento básico de los niveles de salud de los estudiantes objeto de estudios.

Analizar los niveles de satisfacción que manifiestan los estudiantes por las clases de las actividades físicas que reciben en el contexto escolar.

CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Marco Conceptual.

Actividad física

El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. Algunas enfermedades, lesiones y dolencias pueden ser producto de malas posturas, movimientos repetitivos y estilos de vida sedentarios.

Algunas prácticas de la vida cotidiana y del ámbito laboral se pueden corregir para prevenir malestares y mejorar la salud y calidad de vida. Realizar actividad física de forma regular trae beneficios físicos y psicológicos como: mejorar la movilidad articular y muscular, favorecer la salud cardiovascular, contribuir a mantener un peso adecuado, disminuir el estrés y reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol y osteoporosis. Según (Betancourt, 2018)

El Ministerio del Deporte establece que los deportistas de alto rendimiento cuentan con un proyecto histórico para su atención, mediante un plan que incluye el financiamiento de eventos de preparación y competencia, indumentaria, seguros, implementos deportivos, alojamiento, alimentación, medicina, transporte, estudios, incentivo económico mensual y pago de honorarios al equipo multidisciplinario. (Ministerio de Deporte, 2015)

La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos que todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social. Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones. (UNESCO, 2016).

La actividad física es cualquier movimiento musculo esquelético del cuerpo que produce gasto energético. Si se realiza de manera planificada, estructurada y repetida se denomina ejercicio físico y si es en un entorno reglamentado y competitivo deporte. La actividad física es necesaria para conseguir la condición física que nos permite vivir con el mayor grado de autonomía personal posible para afrontar la vida diaria y para ejercer un mayor control sobre nuestra propia salud. La forma física es:

- La capacidad para transportar el oxígeno de forma eficiente, resistencia cardiorrespiratoria.

- La capacidad de mantener contracciones musculares repetidas con la mayor frecuencia posible, resistencia muscular.

- La capacidad para vencer una resistencia, fuerza.

- La capacidad para movilizar las articulaciones, flexibilidad.

- La capacidad de realizar un movimiento con la máxima rapidez, velocidad. (Salud, 2016)

Importancia

La actividad física regular produce enormes beneficios para la salud; pero en la tercera edad es fundamental para prevenir o reducir el avance de enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la obesidad, la diabetes, la osteoporosis, la depresión, entre otras. Pese a la gran cantidad de estudios científicos que muestran las ventajas de la actividad física en esa etapa de la vida, la mayoría de las personas mayores no participa de las mismas. Y varios son los prejuicios que juegan en ese sentido.

Los beneficios de la actividad física están bien documentadas. Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más alto para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis", se destaca en el informe. (Movable, 2015).

Características

La actividad física, técnicamente hablando, es un conjunto de movimientos corporales orientado a un gasto energético vital para el ser humano. ¿Pero cuál es su importancia? Realizada en forma regular es una de las herramientas más efectivas para la prevención de distintos problemas de salud, existiendo innumerables trabajos científicos que comprueban su impacto benéfico sobre el bienestar y la calidad de vida del hombre.

Entre los efectos positivos se puede mencionar un aumento en la esperanza de vida, el fortalecimiento del autoestima, la reducción de la incidencia de enfermedades psicológicas como la depresión, el mejoramiento en la calidad del sueño, la optimización de la movilidad en el día a día, un importante fortalecimiento de músculos y huesos, el mantenimiento de un peso ideal para la persona y la posibilidad de establecer lazos sociales de manera saludable.

La actividad física planificada y permanente insume considerar las características de cada individuo, ya que condiciones como la edad, el peso, la existencia de enfermedades preexistentes, los hábitos laborales o el sedentarismo hacen imprescindible privilegiar ciertas prácticas sobre otras, como así también regular la intensidad y duración de la actividad. En consecuencia, se requiere la actuación de especialistas al momento de elegir el mejor plan de ejercicio para cada persona, en tanto que es necesario el desarrollo de los exámenes médicos previos antes de iniciar una rutina, disminuyendo así considerablemente cualquier riesgo implicado. (Preciado, 2017)

Debe ser moderada y exigente al mismo tiempo

La actividad física requiere de la moderación suficiente para poder desarrollarse en forma permanente y por largos períodos de tiempo sin generar inconvenientes en la salud o una sobrecarga física. Sin embargo, también debe ser lo suficientemente intensa como para producir sudor y jadeo al respirar, exigiendo en la medida justa al cuerpo y promoviendo los beneficios buscados.

Debe ser frecuente

La rutina o especialidad que se practique requiere de un desarrollo habitual y debe concretarse con la frecuencia necesaria de acuerdo a lo planificado. No se cumplirán los objetivos buscados si la actividad física se interrumpe continuamente o si no se mantiene la regularidad en la práctica.

Debe estar orientada al proceso saludable

En otras palabras, la actividad física tiene como principal propósito el desarrollo de hábitos saludables para la persona, no busca lograr que la misma se convierta en un atleta de

alto rendimiento y obtenga éxitos deportivos. Lo más importante en este caso es conseguir efectos benéficos para la salud y la calidad de vida.

Debe ser satisfactoria

Eso significa que, por un lado, debe ser agradable para quien la práctica y no convertirse en una actividad que genere rechazo. Por otra parte, debe cumplir con todos los requerimientos técnicos imprescindibles para producir las consecuencias positivas sobre el cuerpo y la salud que se están buscando.

Debe ser una práctica social

Distintos estudios científicos han permitido comprobar que cuando la actividad física se lleva a cabo en grupos se multiplican los efectos benéficos en la salud. De esta manera, al convertirse en una práctica social optimiza sus beneficios sobre el cuerpo y tiene además un excelente impacto a nivel psicológico, colaborando en la prevención de cuadros depresivos y otras patologías relacionadas. También es una inmejorable opción para generar lazos de amistad y conocer a nuevas personas.

Puede incluir competencia de una forma limitada

Como decíamos anteriormente, el propósito básico de la actividad física es la búsqueda de la salud y no la competencia en términos deportivos. Sin embargo, puede llegar a incluir competencia siempre y cuando el deporte se adapte a las características físicas de los participantes y se realice en condiciones parejas con relación al nivel de destreza.

Debe dar lugar a componentes lúdicos

Atendiendo a su carácter social, la actividad física orientada a la vida sana necesita incorporar aspectos lúdicos o de juego, que mejoren la experiencia y permitan su práctica habitual y permanente en un marco agradable.

Debe adaptarse a la edad y a las condiciones psicofísicas

La actividad física requiere de una especial consideración de la edad y las características físicas y psicológicas de quienes estén participando, para que de esta forma pueda provocar efectos benéficos sobre la salud y no generar riesgos. Por eso es tan importante el asesoramiento de los especialistas y la realización de los chequeos médicos previos.

Incluye una extensa variedad de actividades y deportes

Para producir las consecuencias positivas buscadas, es imprescindible que la planificación de la actividad física saludable incluya múltiples actividades y prácticas deportivas. Caminar, correr, nadar, los ejercicios en gimnasio, la práctica de bicicleta, las especialidades aeróbicas o ciertos deportes menos exigentes son solamente algunas de las tantas posibilidades que debe cubrir una planificación completa.

La exigencia en base a las condiciones personales

Más allá de la edad y las características psicofísicas, la planificación de la actividad física debe ser absolutamente personal. Esto significa que la carga de la rutina va de la mano con el estado de salud de la persona, pero también con su historia y antecedentes, si ha

realizado ejercicio físico previamente o no, si sigue un estilo de vida sedentario o si su motivación es bajar de peso o solamente optimizar su salud, entre otros aspectos.

Ventajas y desventajas del Deporte

El deporte es una actividad física además de un entretenimiento para las personas que lo practican. Realizar deporte de forma regular tiene unos beneficios muy importantes para el organismo, se recomienda realizar una actividad deportiva como mínimo tres veces por semana.

Ventajas de hacer deporte

Entre las principales ventajas que conlleva el hacer deporte se encuentran:

- Te mantiene en forma: hacer deporte mejora la agilidad, fuerza y energía.
- Fortalece los músculos: aumenta su tono, fuerza, volumen y oxigenación.
- Mejora los huesos: aumenta la fuerza, densidad, flexibilidad y resistencia de los huesos.
- Previene la artritis: realizando ejercicio se mantienen flexibles las articulaciones y cartílagos.
- Mejora el colesterol: el ejercicio disminuye los niveles de las lipoproteínas de baja intensidad.
- Corazón más fuerte: se baja la presión sanguínea protegiendo el corazón, las venas y las arterias.
- Se controla el peso: al realizar ejercicio físico se queman grasas y se aumenta el volumen de los músculos.
- Produce bienestar: aumenta la sensación de placer porque se estimula la liberación de endorfinas. (Bastidas, 2018)

- Disminuye el estrés: practicar cualquier tipo de deporte mejora y disminuye la ansiedad y los niveles altos de estrés.
- Te mantiene joven: las personas que realizan ejercicio de forma regular parecen más jóvenes que otras de su misma edad.
- Mejora los problemas menstruales: la práctica deportiva atenúa los síntomas del síndrome premenstrual por la acción estimulante del sistema hormonal.
- Mejora la calidad del sueño: realizar ejercicio de forma regular ayuda a regular las funciones vitales como el sueño (Bastidas, 2018).

Desventajas

Entre las principales desventajas que tiene hacer deporte se encuentran:

- Deterioro muscular: la realización una actividad deportiva en exceso puede conllevar el deterioro de los músculos.
- Deshidratación: es recomendable encontrarse lo suficientemente hidratado antes de una actividad física para evitar deshidratarnos en la propia actividad.
- Contracturas y lesiones: es muy importante que antes de realizar deporte se realicen un calentamiento correcto para evitar sufrir contracturas musculares o lesiones en las articulaciones.
- Tiempo: para la realización de cualquier deporte se requiere un tiempo mínimo para cada sesión siendo complicado hoy en día encontrar ese tiempo de forma regular (Bastidas, 2018).

Buena condición física de por vida: cuatro tipos de ejercicios

Actualmente sabemos mucho más sobre los adolescentes, jóvenes, adultos mayores y lo necesario que es que hagan ejercicios. Sin importar su estado de salud y sus habilidades

físicas, los adultos mayores pueden ganar mucho si se mantienen activos. Aun si usted tiene dificultades para ponerse de pie o caminar, puede hacer ejercicios y beneficiarse de hacerlos. En realidad, en la mayoría de los casos, usted puede perder más si no hace algo. Los ejercicios y la actividad física benefician todos los aspectos de su vida. Los ejercicios y la actividad física pueden:

- Ayudarle a mantener y mejorar su fuerza y su condición física.
- Ayudarle a mejorar su habilidad de hacer las cosas que usted quiere hacer.
- Ayudarle a mejorar su equilibrio.
- Ayudarle a manejar y prevenir enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardiacas, el cáncer del seno y el cáncer del colon, y la osteoporosis.
- Ayudarle a reducir la depresión, tal vez mejorar su estado de ánimo y su sensación general de bienestar, y quizás mejorar o mantener ciertos aspectos de sus funciones cognitivas, tales como la habilidad de pasar rápidamente de una tarea a otra, planear una actividad e ignorar información irrelevante.

Como probablemente ha notado, la palabra clave es usted. Los beneficios que usted obtiene de la actividad física dependerán de su punto de partida y de cuánto esfuerzo pone en el programa. Tendrá que ajustar su actividad física a sus propias necesidades y habilidades. Hay muchas actividades para escoger. Esta guía tiene ideas para ayudarle a ser activo y divertirse. (Cajamarca, 2017)

Que sea divertido: Divertirse y participar en actividades sociales son las razones principales que las personas activas dan cuando se les pregunta por qué hacen ejercicio. Como educador o como padre, suele ser difícil lograr que aprender parezca algo divertido para los estudiantes y los niños. Si el método tradicional de aprendizaje no hace que se enganchen, es momento de pensar de manera creativa. Capta su atención con métodos individualizados, creativos y tecnológicos. (WikiHow, 2016)

Incorpora los intereses específicos de los estudiantes. Al apelar a los intereses específicos de los estudiantes, es más fácil hacer que se enganchen con la lección y lograr que se emocionen con los conceptos. Como educador, tómate el tiempo de preguntarles a los estudiantes acerca de sus pasatiempos e intereses. Si es posible, busca una manera de incorporar estos intereses a los planes de lecciones. Además, permíteles a los estudiantes sugerir temas y llevar materiales, como libros, juegos o aplicaciones, que disfruten y quieran compartir con la clase. Como padre, busca maneras de fusionar los intereses de tu hijo con el contenido educativo. Si está interesado en camiones, busca libros y juegos educativos acerca de camiones. Si está interesado en la música, usa partituras para explorar fracciones (pág. 8).

Estructura el tiempo de aprendizaje de tus estudiantes para satisfacer sus necesidades. Es irresponsable asumir que todos los chicos aprenden de la misma manera y al mismo ritmo. Los padres y los educadores deben evaluar las necesidades específicas de cada niño. Determina si tienen problemas para quedarse quietos. Examina cómo aprenden mejor, ¿son estudiantes auditivos, visuales o físicos? Usa este conocimiento para estructurar los planes de lecciones y las lecciones en casa. Si tienen problemas para quedarse quietos, dales muchos recesos para que se muevan. Si son estudiantes visuales, incorpora muchas imágenes en las lecciones. Si no estás seguro con respecto a los estilos de aprendizaje de los estudiantes, trata de usar un cuestionario o una evaluación breve para tener una idea. Hay varios de estos disponibles gratuitamente en Internet. Si tienes los recursos, quizás incluso debas considerar la posibilidad de contratar a un especialista (WikiHow, 2016).

Provee a los estudiantes oportunidades para que se enseñen unos a otros. Cuando se pone a los niños a cargo de su propio aprendizaje o del aprendizaje de otros, se les anima a que aprendan el material de la manera más exhaustiva posible. Como educador, provee a los estudiantes oportunidades para que se enseñen unos a otros. Asigna a cada estudiante un tema y pídeles que preparen una lección acerca del tema. Ahora es su responsabilidad conocer el tema a fondo. Una vez que hayan preparado una lección, haz que presenten el material a

un grupo pequeño o enfrente de la clase. Pide a los estudiantes que trabajen en pares o en grupos pequeños. En vez de que te pidan ayuda, anímalos a que confíen mutuamente para resolver cualquier problema que encuentren. Asígnales proyectos grupales, que les permitan involucrarse entre sí y hacer más divertido el aprendizaje. Empareja a un estudiante que tenga problemas con uno que domine un tema. De manera ideal, el estudiante que tiene problemas hará preguntas al otro. Como padre, dale a tu hijo la oportunidad de enseñarte lo que aprende. Si tu hijo tiene problemas para resolver un problema, no le des la respuesta.

Involúcrate en el aprendizaje del estudiante o de tu hijo. Si el estudiante o tu hijo estudia o forma parte de una actividad educativa, únete. Si te vuelves un participante activo en su educación, le ayudarás a desarrollar hábitos de estudio, las habilidades para resolver problemas y los sentimientos de alegría que una persona experimenta cuando aprende algo nuevo. Si sospecha que no disfrutas la actividad o el contenido, asumirá que simplemente no vale la pena. Pasa tiempo a solas con él. A la mayoría de los niños les gustan recibir atención individual, pues hace que se sientan importantes. Si satisfaces el deseo de reafirmación de un niño, es más probable que sea receptivo a la lección. Si el niño se sienta para un tiempo de lectura silenciosa, aprovecha también la oportunidad para leer (WikiHow, 2016).

¿Qué tipos de ejercicios y actividades físicas mejoran la salud y la habilidad física?

En general, los ejercicios se clasifican en cuatro categorías principales: resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. A pesar de que las describimos por separado, algunas de las actividades encajan en varias de las categorías. Por ejemplo, muchas de las actividades de resistencia también ayudan a aumentar la fuerza, y los ejercicios de fortalecimiento pueden ayudar a mejorar el equilibrio.

Resistencia

Las actividades de resistencia o aeróbicas, aumentan el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón. Estas actividades le ayudan a mantenerse saludable y a mejorar su condición física, y le ayudan a hacer las tareas que tiene que hacer todos los días. Los ejercicios de resistencia aumentan la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. También retrasan o previenen muchas enfermedades que son comunes en los adultos mayores, tales como la diabetes, el cáncer del colon y el cáncer del seno, las enfermedades cardiacas y otras. Las actividades físicas que desarrollan la resistencia incluyen:

- Caminar rápido
- Trabajar en el jardín (cortar el césped, rastrillar las hojas)
- Bailar
- Trotar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Subir escaleras o escalar colinas (Cajamarca, 2017)

Fortalecimiento

Hasta pequeños aumentos en la fuerza de los músculos pueden hacer una gran diferencia en su habilidad de mantenerse independiente y realizar actividades diarias tales como subir escaleras y cargar bolsas del supermercado. Algunas personas se refieren al uso de pesas para mejorar la fuerza de los músculos como "entrenamiento con pesas" o "entrenamiento de resistencia". Los ejercicios de fortalecimiento incluyen:

- Levantar pesas
- Usar una banda de resistencia

Equilibrio

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir las caídas, las cuales son un problema común en los adultos mayores. Muchos de los ejercicios de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo también ayudan a mejorar el equilibrio. Los ejercicios para mejorar el equilibrio incluyen:

- Pararse sobre un pie
- Caminar de talón a dedos
- Tai Chi

Flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento pueden ayudarle a su cuerpo a mantenerse flexible y ágil, lo cual le dará más libertad de movimiento tanto para su actividad física habitual como para sus actividades diarias. Para aumentar la flexibilidad, pruebe los siguientes ejercicios:

- Estiramiento de los hombros y de la parte superior de los brazos
- Estiramiento de las pantorrillas
- Yoga

Que sea interesante

Los ejercicios y la actividad diaria van juntos

Los ejercicios y la actividad física son buenos para su salud. Además, mejorar su resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad puede ayudarle a hacer muchas de sus actividades diarias, por ejemplo:

Las actividades de **resistencia** harán que sea más fácil:

- Empujar a sus nietos en los columpios
- Pasar la aspiradora
- Rastrillar las hojas muertas del jardín

El entrenamiento para desarrollar la **fuerza** puede mantener su habilidad de:

- Cargar del sótano al segundo piso una canasta de lavandería llena de ropa
- Cargar a sus nietos más pequeños
- Levantar bolsas de mantillo orgánico en el jardín

Los ejercicios de **flexibilidad,** o de estiramiento, hacen que le sea posible:

- Volver la cabeza hacia atrás para ver qué hay detrás suyo cuando saca el automóvil en reverso de la entrada de la casa
- Arreglar la cama
- Agacharse para amarrarse los zapatos

Los ejercicios de **equilibrio** le pueden ayudar a:

- Pararse de puntillas para alcanzar algo en una repisa alta
- Subir y bajar las escaleras
- Caminar sobre una acera desnivelada sin caerse (Cajamarca, 2017)

Salud integral

La salud como el mejor estado de bienestar integral, físico, mental y social, que una persona pueda alcanzar y no solamente como la ausencia de enfermedades. La salud integral es la principal condición del desarrollo humano y lo cierto es que poco nos preocupamos por cuidarla, conservarla y potenciarla.

Se le dice que la salud integral, porque el estado de bienestar ideal, solamente se logra cuando hay un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida. La individualidad es uno de los factores que más peso tiene en la salud integral, ya que ninguna persona puede compararse a otra, cada uno ha crecido bajo diferentes circunstancias, ha tenido diferentes oportunidades, sus condiciones físicas son diferentes y sus reacciones físicas y emocionales a los factores ambientales, a los medicamentos y/o a los tratamientos médicos también lo son.

Sin embargo, y aunque cada persona, familia, comunidad otorga a la salud un valor diferente, para todos es claro que ella significa estar bien, verse bien, sentirse bien, actuar bien, ser productivos y relacionarse adecuadamente con los demás. Afortunadamente en estos momentos podemos contar con mucha información sobre el cuidado de nuestra salud, periódicos, revistas especialidades, internet y sin embargo de nada sirve, si no la hacemos propia y la ponemos en práctica. (Lloret, 2013)

Importancia

Alterar nuestro bienestar, y que nos hagan sentir estrés, agotamiento o incluso un sentimiento de vacío e inestabilidad emocional. Al estar en una etapa de nuestras vidas en la que esto se considera normal no solemos darle mayor importancia, sin embargo, el contar con paz mental y buen humor es fundamental para nuestro sano rendimiento, no solamente en la escuela sino en todos los ámbitos de nuestra vida

De forma habitual, escuchamos cuán importante es el practicar algún deporte y llevar una dieta balanceada para mantenernos saludables, sin embargo, muy pocas veces nos han hablado de la salud mental y la importancia que todos debemos darle a este aspecto. La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es capaz de reconocer

sus cualidades y habilidades, afrontar los retos y emociones del día a día, trabajar de forma productiva y así mismo generar un bienestar individual y social. (Pexels, 2016)

¿Cómo se puede alcanzar la salud mental? Al ser este un tema tan relevante para nuestro bienestar es importante que aprendamos a cuidarnos no solamente en el aspecto físico, sino también psicológico. La salud emocional es una parte importante de la salud general. Las personas que están emocionalmente sanas tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida. Pueden poner los problemas en perspectiva y recuperarse de los contratiempos. Se sienten bien consigo mismos y tienen buenas relaciones. Estar emocionalmente saludable no significa estar feliz todo el tiempo. Significa que uno es consciente de sus emociones. Que uno puede lidiar con ellas, ya sean positivas o negativas. Las personas emocionalmente sanas también sienten estrés, ira y tristeza. Pero saben cómo manejar sus sentimientos negativos. Pueden distinguir cuando un problema sobrepasa lo que pueden manejar por sí solos. También saben cuándo buscar ayuda de su médico (FamyDoctor, 2017).

Conócete. Es fundamental que tú como persona te conozcas; identifica tus habilidades, cualidades y defectos, pero más importante aún, confía en ti y todo aquello de lo que eres capaz, así podrás construir una mejor versión de ti mismo. Las personas que tienen buena salud emocional aún pueden tener problemas emocionales o enfermedades mentales. Las enfermedades mentales a menudo tienen una causa física. Podría ser un desequilibrio químico en el cerebro. El estrés y los problemas con la familia, el trabajo o la escuela pueden desencadenar enfermedades mentales o empeorarlas. El asesoramiento, los grupos de apoyo, y los medicamentos pueden ayudar a las personas que tienen problemas emocionales o enfermedades mentales. Si usted tiene un problema emocional en curso, hable con su médico de cabecera. Él o ella pueden ayudarlo a encontrar el tipo adecuado de tratamiento.

"**Cuerpo sano, mente sana"**. Se ha demostrado que cuando mantenemos una buena alimentación y practicamos actividad física los niveles de estrés bajan considerablemente; no son necesarios los excesos, con una simple caminata y comidas equilibradas te sentirás

mucho mejor, ¡inténtalo! Estar emocionalmente saludable no significa estar feliz todo el tiempo. Significa que uno es consciente de sus emociones. Que uno puede lidiar con ellas, ya sean positivas o negativas. Las personas emocionalmente sanas también sienten estrés, ira y tristeza. Pero saben cómo manejar sus sentimientos negativos. Pueden distinguir cuando un problema sobrepasa lo que pueden manejar por sí solos. También saben cuándo buscar ayuda de su médico.

Autocontrol. Es importante que aprendas a manejar tus emociones, no dejes que el estrés te maneje, ¡hazlo tú primero! La salud emocional es una parte importante de la salud general. Las personas que están emocionalmente sanas tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida. Pueden poner los problemas en perspectiva y recuperarse de los contratiempos. Se sienten bien consigo mismos y tienen buenas relaciones.

Habla. Si alguna vez te resulta muy difícil controlar tus sentimientos aprende a sacártelos del pecho; habar sobre tus emociones o molestias con una persona de confianza puede ayudar a sentirte liberado y más alegre. Muchos factores, como el trauma, el estrés y los problemas para dormir, pueden afectar tu salud mental. Es posible que no puedas prevenir una afección de salud mental, pero puedes tomar medidas para proteger y mantener tu salud mental durante toda la vida.

Exprésate. Si no se te da muy bien eso de platicar son alguien sobre tus sentimientos, en muchas ocasiones resulta útil sacar todo aquello que nos abruma o “desconectarnos” de una u otra forma. Por ejemplo, puedes pintar, leer un libro, escuchar música; haz algo que te relaje y te haga sentir bien. Es un medio para manifestar o corporizar la música, reflejar sus detalles rítmicos y melódicos: manifestación personal de las vivencias rítmicas, melódicas, pulso, acento, melodía, carácter, aire, dinámica, silencios, fraseo, cualidades del sonido,

armonía, etc. El trabajo rítmico corporal, debe partir de los movimientos fisiológicos del cuerpo: camina, correr, el latir del corazón, la respiración, etc.

Y lo más importante: sé positivo. Muchas veces ser negativo nuestra mente y pensar es el resultado de nosotros mismo quienes atraemos más estrés y mala situaciones a nuestras vidas, date cuenta que el tener un pensamiento negativo no te lleva a la salud mental. Lo mejor será que mantengas optimismo ante la vida, que conozcas lo que te hace feliz y aprendas a equilibrar y a aceptar lo que no puedes cambiar. A final de cuentas, todo se trata de ser feliz.

Características

Cuando hablamos de salud es habitual que muchas personas piensen en la salud física, en sí una persona padece o no padece una enfermedad. Sin embargo, el concepto de salud es mucho más amplio y abarca otras áreas de nuestra vida.

Existen diferentes definiciones de este concepto, pero uno de los más acertados es el de la OMS, que hizo público en el Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que se aprobó en la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York en el año 1946. Esta definición, que no se ha modificado desde entonces, afirma que la salud es “un estado de completo bienestar, físico, mental y social”. (Corbin, 2017)

Los tipos de salud, explicados

A continuación, veremos qué características presenta cada tipo de salud.

1. Salud física

La salud física se refiere la condición física general de las personas en un momento dado. Cada uno de nosotros nace con un cuerpo que es un mecanismo muy complejo. Es increíble que funcione tan bien como lo hace. La buena salud es realmente lo que define la capacidad de funcionar de acuerdo a la forma en que el cuerpo ha sido diseñado para funcionar. Podemos decir que la salud física, es el estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima, o bien, cuando el cuerpo está funcionando como se diseñó para hacerlo.

Es el bienestar del cuerpo, y el óptimo funcionamiento de éste. Es la ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento fisiológico del organismo. Los ataques víricos o las lesiones tienen un efecto negativo en nuestra salud física, que también se ve alterada por otros factores por eso es necesario:

- Descansar y dormir de manera apropiada, así cómo hacer reposo cuando es necesario.
- Alimentarse bien e ingerir nutrientes apropiadamente.
- Hacer deporte y mantener una buena condición física.
- Cuidar la higiene personal para evitar infecciones y enfermedades.
- Visitar al médico de manera regular para detectar enfermedades.
- Poseer una armonía emocional, puesto que la salud emocional afecta a la salud física. Por ejemplo, cuando una persona sufre estrés, su sistema inmunológico se debilita.

2. Salud mental

La salud mental, que también suele llamarse salud emocional, es un concepto complejo, que no solamente hace referencia a si una persona padece o no un trastorno psicológico. La

salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez.

Se caracteriza por tener un nivel de autoestima alto, a sentirse bien con uno mismo, a estar motivado con la vida y tener objetivos vitales que le ayuden vivir los días con optimismo y esperanza, a la capacidad de resiliencia y de hacer frente a los problemas y de gozar de un equilibrio emocional, autonomía y una vida libre de estrés y preocupaciones excesivas. Para mejorar la salud emocional, es posible seguir unos consejos como estos:

- Cursar un taller de Inteligencia Emocional para mejorar la capacidad de gestión de las emociones.
- Hacer deporte, porque no solamente mejora el aspecto y condición física, sino que facilita la liberación de neurotransmisores como la serotonina o las endorfinas, que provocan una sensación de placer y felicidad.
- Hacer actividades que nos hacen disfrutar y que dan sentido a nuestra vida.
- Tener objetivos vitales, que sean realistas y luchar por ellos.
- Potenciar las relaciones interpersonales positivas.
- Vivir el presente y practicar la aceptación.

Las enfermedades mentales son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración. Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día. Los problemas mentales son comunes, más de la mitad de todos los estadounidenses serán diagnosticados con un trastorno mental en algún momento de su vida. Sin embargo, hay tratamientos disponibles. Las personas con problemas de salud mental pueden mejorar y muchas de ellas se recuperan por completo.

3. Salud social

Los seres humanos somos seres sociales, y gran parte de nuestro bienestar viene determinado por las condiciones que nos rodean, es decir, nuestro entorno. De hecho, incluso nuestra propia identidad se construye y desarrolla en interacción con otros. Ahora bien, la salud social no es simplemente el hecho de tener amigos o no, sino que tiene que ver con nuestras condiciones de vida, como por ejemplo, tener un trabajo estable, estabilidad económica, tener acceso a atención sanitaria, acceso a actividades recreativas y de ocio, etc.

La salud social es un término poco conocido que, sin embargo, describe una dimensión fundamental de nuestra salud. Habitualmente se le asocia a la habilidad de establecer relaciones sociales satisfactorias, pero en realidad va más allá. Imaginemos el caso de una persona que tenga una excelente salud física, que además tiene muchos amigos con los que queda a menudo y lo pasa genial. Imaginemos también que esa persona vive en un lugar donde la tasa de desempleo es muy elevada, donde para acceder a la educación tiene que endeudarse y de hecho

Elementos de la salud integral

Según (OMS, 2018), Tal y como se deduce de la definición de salud integral establecida en el apartado anterior, ésta tiene los siguientes elementos:

La salud física

La salud física se refiere al buen funcionamiento de los órganos y sistemas del organismo. Se define como la condición en la que se encuentra el cuerpo. Cuando el cuerpo funciona correctamente la salud física es buena. En la salud física inciden los siguientes aspectos:

- Estilo de vida.
- Biología humana.
- Medioambiente.
- Servicios de atención médica.

La salud mental

Los trastornos mentales pueden ser de muy diverso tipo e incluso pueden afectar a la salud física. La salud mental se puede ver afectada por un simple estado de tristeza o por estados más graves como la depresión o los trastornos de la personalidad. Para muchos es una época apasionante, pero también puede ser causa de estrés o aprensión. En algunos casos, si no se reconocen y controlan, estos sentimientos pueden causar enfermedades mentales.

El uso cada vez mayor de las tecnologías en línea, que sin duda aporta muchos beneficios, también puede generar tensiones adicionales, pues cada vez es mayor la conexión a las redes virtuales en cualquier momento del día o la noche. También hay muchos adolescentes que viven en zonas afectadas por emergencias humanitarias, como conflictos, desastres naturales y epidemias, y los jóvenes que viven estas situaciones son particularmente vulnerables a la angustia y las enfermedades mentales.

La salud social

Todos nosotros necesitamos interactuar con nuestro entorno para sobrevivir, relacionarnos con otras personas y con el ambiente que nos rodea. Además, cada persona realiza una serie de funciones que ayudan a la sociedad a progresar. Los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud.

Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas. Los determinantes sociales de la salud explican la mayor parte de las inequidades sanitarias, esto es, de las diferencias injustas y evitables observadas en y entre los países en lo que respecta a la situación sanitaria.

La salud integral y las nuevas tecnologías

Los avances tecnológicos han revolucionado muchos aspectos de nuestra vida y la salud integral es uno de ellos. Las nuevas tecnologías han influido en aspectos tan importantes de la salud como el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades. Internet ha modificado la forma de actuar de los pacientes que cada vez están mejor informados y son más conscientes de la necesidad de cuidar su salud, y, además**,** ha cambiado totalmente la relación entre médico y paciente puesto que permite la asistencia a distancia.

Los avances tecnológicos han revolucionado muchos aspectos de nuestra vida y la salud integral es uno de ellos. Las nuevas tecnologías han influido en aspectos tan importantes de la salud como el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades. Internet ha modificado la forma de actuar de los pacientes que cada vez están mejor informados y son más conscientes de la necesidad de cuidar su salud, y, además, ha cambiado totalmente la relación entre médico y paciente puesto que permite la asistencia a distancia.

El Big Data es otro avance tecnológico que también influye en la salud integral **p**uesto que se pueden manejar grandes cantidades de datos para estudios científicos, de forma que se analizan resultados referidos a numerosos pacientes. En cuanto a la relación de las nuevas tecnologías con la salud mental existen muchas herramientas que ayudan en diversos aspectos como la realidad virtual que se utiliza para el tratamiento de trastornos relacionados con la alimentación (bulimia y anorexia) y la realidad aumentada para el tratamiento de

fobias. La acción de recopilar y almacenar grandes cantidades de información para su posterior análisis se viene realizando desde hace muchos años.

Por lo que respecta a la salud social, las nuevas tecnologías han influido en la forma de relacionarse de las personas entre sí, con elementos como las redes sociales y los smartphones. Ahora podemos estar en contacto permanente y desde cualquier parte del mundo. No obstante, estas tecnologías producen, en ocasiones, efectos negativos en la salud como la ciberadicción, que afecta a la integración de la persona puesto que produce aislamiento, ansiedad y otros síntomas. Las organizaciones recopilan datos de diversas fuentes, incluyendo transacciones comerciales, medios sociales e información de sensores o que se transmite de una máquina a otra. En el pasado, almacenarlos habría sido un problema – pero nuevas tecnologías (como Hadoop) han aligerado la tarea

La importancia del big data no gira en torno a cuántos datos tiene usted, sino qué hace con ellos. Puede tomar datos de cualquier fuente y analizarlos para hallar respuestas que hagan posibles 1) reducciones de costos, 2) reducciones de tiempo, 3) desarrollo de nuevos productos y soluciones optimizadas, y 4) toma de decisiones inteligente. Cuando se combina el big data con analítica poderosa, se pueden realizar tareas relacionadas con negocios, tales como:

- Determinar las causas de origen de fallos, problemas y defectos casi en tiempo real.
- Generar cupones en el punto de venta basados en los hábitos de compra del cliente.
- Recalcular portafolios de riesgo completos en minutos.
- Detectar conducta fraudulenta antes de que afecte a su organización.

2.1.2. Marco Referencial sobre la problemática de investigación.

2.1.2.1. Antecedentes investigativos.

Según (Baños & Rivera, 2013) establecen que en la Universidad Técnica de Babahoyo, En su tema de investigación: debemos ser conscientes que la motivación sobre estilos de vida saludable en cultura física y su incidencia en los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Fiscal Mixto "El Empalme" en el año lectivo 2012-2013. Por lo tanto es necesario comprender que la educación física y el deporte proporcionan oportunidades para desarrollar aspectos relacionados con la responsabilidad personal, la cooperación social y las habilidades relacionadas con el deporte. Por ello, resulta importante comprender los factores personales y situacionales que determinan la motivación de los jóvenes en los ámbitos de educación física y el deporte, para facilitar la estructuración de tareas deportivas que resulten más satisfactorias y promover la actividad física como parte del estilo de vida de la población.

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. La educación física y el deporte proporcionan oportunidades para desarrollar aspectos relacionados con la responsabilidad personal, la cooperación social y las habilidades relacionadas con el deporte. Por ello, resulta importante comprenderlos factores personales y situacionales que determinan la motivación de los jóvenes en los ámbitos de educación física y el deporte, para facilitar la estructuración de tareas deportivas que resulten más satisfactorias y promover la actividad física como parte del estilo de vida de la población.

Por lo que se puede establecer que a través de las conclusiones de la investigación determinada en la siguiente categorización:

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

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

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

En la Universidad Técnica de Babahoyo, En su tema de investigación: La incidencia de la iniciación deportiva en la práctica del fútbol en los estudiantes del 5to año de básica de la Unidad Educativa Eugenio Espejo del Cantón Babahoyo, Provincia de los Ríos en el año 2016. Opina que el entrenamiento deportivo debe considerarse como un proceso pedagógico de manera metodológica cuyo objetivo es la consecución de los futbolistas considerando en este caso el aspecto técnico en la que se estimule el pase y la recepción en mayor medida (control del balón) sin descuidar ostros aspectos como el táctico y el físico. (Hernández & Muñoz, 2012)

En nuestro país existen muchos clubes de futbol, tanto en primera como en segunda división y otras, y aunque la mayoría de los clubes de primera división cuentan con escuelas formativas son muy pocos los que procesan una enseñanza metodológica técnica. Existe

gran preocupación de tener categorías formativas que aporten con nuevos talentos para el balompié nacional, además de tener unas solidas divisiones inferiores con una enseñanza bien estructurada y aplicada, para que nuestros futbolistas tengan gran potencial técnico, y adquirir nuevas figuras.

Los clubes de nuestra provincia entre ellos el club deportivo Venecia se encuentran inmiscuidos en los problemas de índole técnico en cada uno de sus jugadores. Se puede notar las falencias técnicas, la falta de programas de enseñanza basada en la técnica del pase de manera sistemática, impide el rendimiento técnico para mejorar el control del balón, adjudicándose además al desconocimiento de los entrenadores en la aplicación adecuada de métodos.

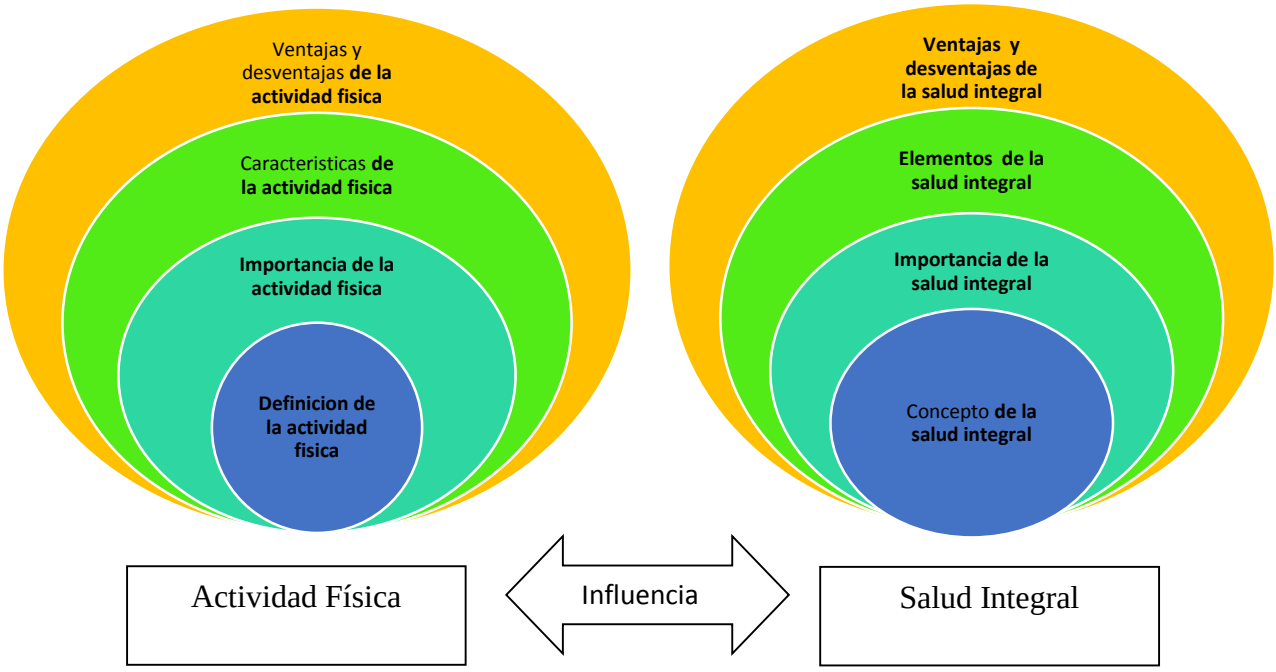
Por medio de las conclusiones se puede establecer lo siguiente:

- Seguir la línea investigativa prevista, adoptándose como referencia las consideraciones tenidas en cuenta en la investigación realizada, es decir sus métodos y las condiciones previstas.

- Elaborar la guía didáctica para el fomento y desarrollo de la iniciación deportiva de los estudiantes de la unidad educativa “Eugenio Espejo” del cantón Babahoyo, teniendo en cuenta los elementos propuestos en esta tesis.

2.1.2.2. Categorías de análisis.

Grafico 1 – Categorías de análisis



2.1.3. Postura teórica

Según (Ramos, López, & Guerrero, 2012) opinan que "Educación física y su relación con la salud en la formación integral. Experiencia desde el contexto educativo en Venezuela" pág. 25. La Educación física partiendo de su incorporación en el currículo educativo, transitando por sus cambios y transformaciones hasta la actualidad aborda la educación física en Venezuela en correspondencia con las políticas educativas y de la actividad física para la salud. Presenta los programas que viene direccionando y desarrollando el Estado con la intencionalidad de crear conciencia hacia la importancia de la actividad física para contribuir, con disminución del sedentarismo, uno de los factores causantes de la obesidad a escala pandémica.

Resalta las prácticas actuales asociadas con programas educacionales relacionados con la educación física y la salud. Por último describe programas innovadores, implementados en las instituciones educativas y en las comunidades para la adquisición de hábitos y patrones de conducta saludables.

Se entiende como salud integral al estado ideal el mismo que se logra únicamente realizando cualquier tipo de actividad diaria correctamente ,mediante estas actividades las personas logran un mejor nivel de vida saludable. La tendencia en el avance de la tecnología que ha abierto las puertas hacia un nuevo enfoque de entendimiento y toma de decisiones, la cual es utilizada para describir enormes cantidades de datos (estructurados, no estructurados y semi estructurados) que tomaría demasiado tiempo y sería muy costoso cargarlos a un base de datos relacional para su análisis. De tal manera que, el concepto de Big Data aplica para toda aquella información que no puede ser procesada o analizada utilizando procesos o herramientas tradicionales.

La actividad física es beneficiosa tanto para los maestros y estudiantes ya que es parte de nuestro diario vivir, realizar deporte diariamente nos mantiene activos para que la sociedad tome en cuenta que mientras más practiquemos actividad física nos alejamos del sedentarismo.

Según (Rosa, 2013) La mayor conciencia existente en nuestros días sobre la importancia que tiene la actividad física para alcanzar un estado de salud óptimo ha creado por parte de los profesionales relacionados con el ejercicio físico una gran demanda de información especializada en este ámbito. La presente obra aporta un enfoque global, equilibrado y avanzado para el conocimiento de los beneficios de la práctica del ejercicio, tanto desde el punto de vista biológico como psicosocial, para la prescripción de ejercicio físico y para el diseño de programas de ejercicio orientados hacia la salud.

2.2. HIPÓTESIS

2.2.1. Hipótesis general.

Las actividades físicas desarrollada por estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos, no beneficia la salud integral de estos.

2.2.2. Hipótesis derivadas.

- Las actividades físicas desarrolladas en la Unidad Educativa estudiada se desarrollan de manera inadecuada.

- Los criterios de los profesores de Cultura Física de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés, responden a intereses y necesidades de las actividades físicas previstas.

- Los niveles de satisfacción de los estudiantes, no manifiestan satisfacción en la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés.

2.2.3. Variables.

- **Variable dependiente**

  Actividad Física

- **Variable independiente**

  Salud Integral.

CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas

Aplicación del Chi cuadrado.

$$\chi^2 = \sum \frac{(Fo - Fe)^2}{Fe}$$

X^2 = Chi-cuadrado.

$\sum$ = Sumatoria.

Fo = Frecuencia observada.

Fe = Frecuencia esperada.

Fo – Fe = Frecuencias observadas – Frecuencias esperadas.

Hipótesis de trabajo

Las actividades físicas desarrollada por estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos, beneficia la salud integral de estos.

Hipótesis nula

Las actividades físicas desarrollada por estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos, no beneficia la salud integral de estos.

Prueba chi cuadrado

Tabla 1: Cuadro de cálculo del Chi cuadrado.

FRECUENCIAS OBSERVADAS			TOTAL
CUADRO 1			
FRECUENCIAS OBSERVADAS			
CATEGORIA	PREGUNTA # 6 DOCENTES	PREGUNTA # 6 ESTUDIANTES	
Muy Importante	4	75	79
Importante	0	9	9
Poco Importante	1	1	2
TOTAL	5	85	90
	0,06	0,94	

FRECUENCIA ESPERADAS			TOTAL
CATEGORIA	PREGUNTA	PREGUNTA	
Muy Importante	4,39	74,61	79
Importante	0,50	8,50	9
Poco Importante	0,11	1,89	2
TOTAL	5,00	85,00	90

CALCULO DEL CHI-CUADRADO			TOTAL
CATEGORIA	PREGUNTA	PREGUNTA	
Muy Importante	0,03	0,00	
Importante	0,50	0,03	
Poco Importante	7,11	0,42	
TOTAL	7,65	0,45	8,10

Nivel de significación y regla de decisión

Grado de libertad.- Para aplicar el grado de libertad, utilizamos la siguiente fórmula.

GL = (f – 1) (c – 1)

GL = (3 – 1) (2 – 1)

GL = (2) (1)

GL = 2

Grado de significación

α = 0,05 que corresponde al 95% de confiabilidad, valor de chi cuadrada teórica encontrado es de 8.10.

X^2 calculada		X^2 teórica
8,10	$\geq$	7,8147

Conclusión

La chi cuadrada calculada es 8.76 valor significativamente mayor que el de la chi cuadrada teórica, por lo que se acepta la hipótesis de trabajo y se rechaza la nula.

Las actividades físicas desarrollada por estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos, beneficia la salud integral de estos.

3.1.2. Análisis e interpretación de datos

Resultados de la encuesta aplicada a Docentes de la Cultura Física de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la parroquia La Unión, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos. – Pregunta # 6

6.- ¿Qué importancia le da usted como Docente a la práctica de actividad física para el mejorar el nivel de salud integral de sus estudiantes?

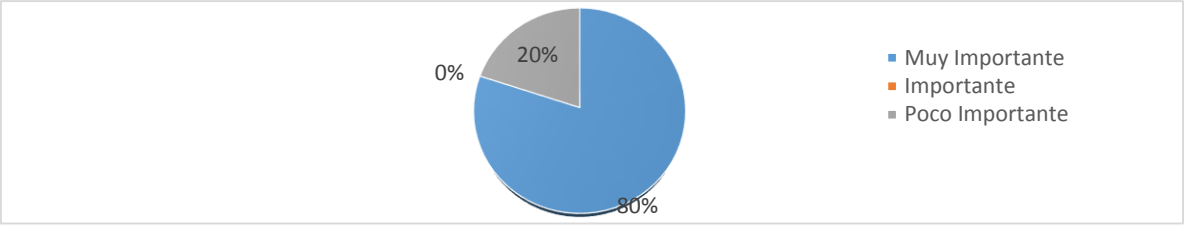
Tabla 2: Resultados de la encuesta a Docentes de la pregunta # 6

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Importante	4	80 %
Importante	0	0 %
Poco Importante	1	20 %
TOTAL	5	100 %

Fuente: Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés

Elaborado por: Pablo Marcelo Avilés Baños

Grafico 2: Grafico estadístico de resultados la encuesta a Docentes de la Pregunta # 6



Análisis

En esta interrogante se refleja que el 80% de los docentes encuestados consideran que la práctica de actividades físicas es muy importante, por otro lado, el 20% opinan que poco importante la actividad física para mejor el nivel de salud integral de sus estudiantes.

Interpretación.

Basados en los resultados se define que la mayoría de Docente de Cultura Física consideran muy importante la práctica de actividad física para mejorar el nivel de salud integral de sus estudiantes.

Resultados de la encuesta aplicada a Docentes de Cultura Física de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la parroquia La Unión, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos. – Pregunta # 7

7.- ¿En qué escala considera que la actividad física diaria mejorara el rendimiento físico y salud integral de sus estudiantes?

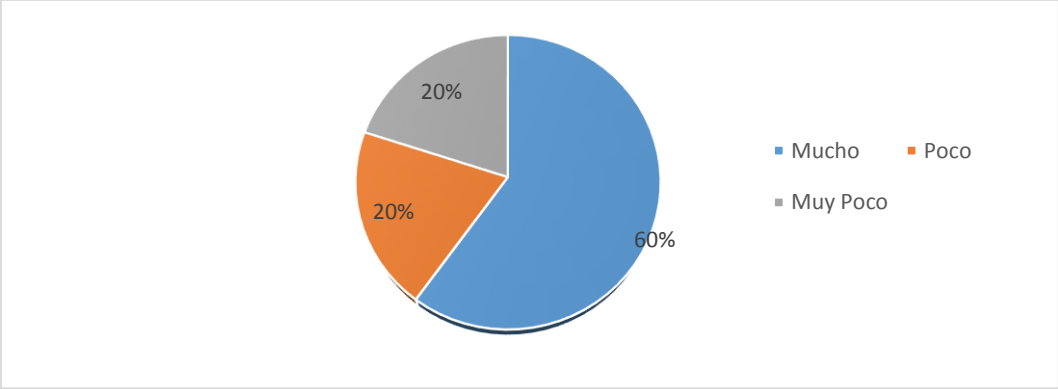
Tabla 3: Resultados de la encuesta a Docentes de la pregunta # 7

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	3	60 %
Poco	1	20 %
Muy Poco	1	20 %
TOTAL	5	100 %

Fuente: Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés

Elaborado por: Pablo Marcelo Avilés Baños

Grafico 3: Grafico estadístico de resultados la encuesta a Docentes de la Pregunta # 7



Análisis

En esta interrogante se muestra que el 60% de docentes consideran que la actividad física diaria mejoraría mucho el rendimiento físico y salud integral de sus estudiantes, mientras que el 20% indica que poco y el 6% restante manifestaron muy poco mejoraría el rendimiento físico y salud integral de sus estudiantes con la práctica de actividad física diaria.

Interpretación

Con el análisis de esta pregunta se define que los Docentes consideran mucho que la práctica de actividades físicas diarias mejorar el rendimiento físico y salud integral de sus estudiantes.

Resultados de la encuesta aplicada a estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la parroquia La Unión, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos. – Pregunta # 6

6.- ¿Considera usted importante la práctica de actividades físicas para mejorar el nivel de salud integral de ustedes como adolescentes?

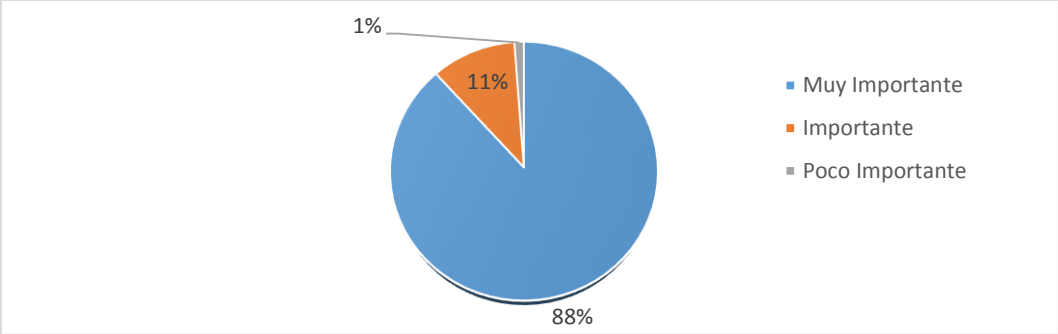
Tabla 4: Resultados de la encuesta a estudiantes de la pregunta # 6

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Importante	75	85 %
Importante	9	11 %
Poco Importante	1	1 %
TOTAL	85	100 %

Fuente: Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés

Elaborado por: Pablo Marcelo Avilés Baños

Grafico 4: Grafico estadístico de resultados la encuesta a estudiantes de la Pregunta # 6



Análisis

En esta interrogante se refleja que el 88% de los estudiantes encuestados consideran que la práctica de actividades físicas, por otro lado, el 11% opinan que es importante la actividad física y el 1% indica que no es importante la práctica de actividades físicas para el mejoramiento de la salud integral.

Interpretación.

En base a los resultados que muestra esta pregunta queda muy en claro que los estudiantes tienen en claro que con la práctica de actividades físicas se mejora el nivel de salud integral de ellos.

Resultados de la encuesta aplicada a estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la parroquia La Unión, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos. – Pregunta # 7

7.- ¿En qué escala considera que mejorara su rendimiento físico y salud integral con la práctica de actividades físicas diarias?

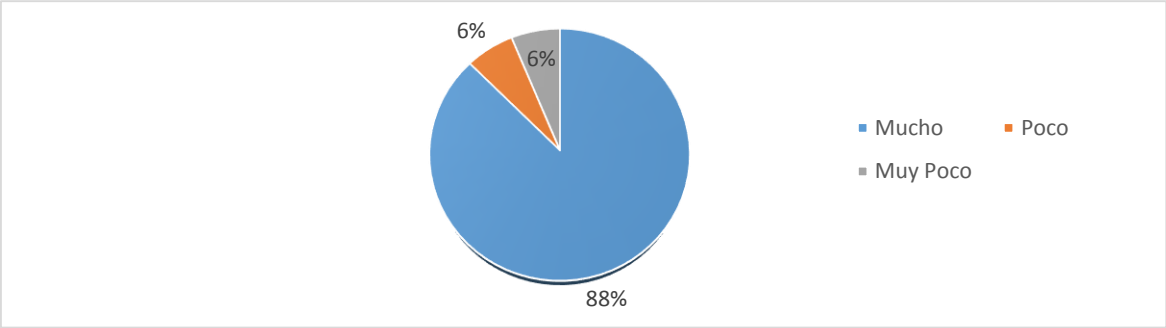
Tabla 5: Resultados de la encuesta a estudiantes de la pregunta # 7

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	70	88 %
Poco	5	6 %
Muy Poco	5	6 %
TOTAL	85	100 %

Fuente: Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés

Elaborado por: Pablo Marcelo Avilés Baños

Grafico 5: Grafico estadístico de resultados la encuesta a estudiantes de la Pregunta # 7



Análisis

Queda reflejado por el 88% de estudiantes consideran que su rendimiento físico y salud integral mejorara mucho con la práctica de actividades físicas al diario, mientras que el 6% indica que poco y en el 6% restante manifestaron muy poco mejoraría el rendimiento físico y salud integral.

Interpretación

Mediante el análisis a esta pregunta se demuestra que el estudiante sabe que a través de la práctica diaria de actividades físicas su rendimiento físico y salud integral mejoraría mucho y le traería muchos beneficios.

3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.2.1. Especificas

Se define que al incorporar una guía actividades que incentiven la práctica de actividades físicas, con el que se aporte a la salud integral de los estudiantes se logrando un cambio paulatino hacia el bienestar integral de los estudiantes.

Se concluye que la guía plan propuesto logró influir por medio de sus actividades en el fomentar la práctica de actividades físicas y de esta manera mejorar la salud integral de los estudiantes objeto de esta investigación.

Las actividades físicas son un compendio de dinamismos que adquiere una persona para mantener y mejorar su salud integral además de corregir su estilo de vida, dando paso a una vida físicamente saludable.

3.2.2. General

Los estudiantes muestran un interés muy bajo a la práctica de las actividades físicas, por lo que es muy preocupante para las expectativas en cuanto a la calidad de vida que desea tener a una edad adulta. Por otro lado, se requiere de un esfuerzo muy importante para inculcar la práctica de la actividad física en los adolescentes por parte de los amigos, docentes y padres de familia.

3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.3.1. Especificas

Se recomienda actualizar y generar planes de motivación a la práctica de actividades físicas con la finalidad de mantener y mejorar la salud integral fomentando el bienestar, rendimiento físico y modificando el estilo de vida.

Crear mecanismos motivacionales en la Unidad Educativa estudiada, que motiven a los educadores con respecto a la importancia de las actividades físicas, como parte de la elevación de los niveles integrales de salud de los educandos, debiéndose utilizar para tal fin la Educación Continua.

Que los docentes analicen casuísticamente los programas de educación física, así como las políticas educativas que la rigen en el Ecuador, con el fin de que puedan proporcionarles el tratamiento metodológico a las clases.

Continuar la línea investigativa asumida para la investigación que sustentó la escritura de este informe final de tesis, mediante la creación de una estrategia dirigida a resolver la problemática tratada.

3.3.2. General

El estudio realizado permitió precisar que los profesores estudiados no le proporcionan la importancia debida a la práctica deportiva y priorizan las actividades teóricas, consideración que tiende a afectar la salud integrar de los educandos.

En la institución educativa estudiada las actividades físicas no se logran desarrollar acorde a las necesidades de los estudiantes, ya que además de no utilizarse los métodos adecuados, no se cumple con el tiempo y tipo de actividad establecida.

Los profesores de cultura física, de la Unidad Educativa “Carlos Alberto Aguirre Avilés, manifestaron criterios positivos con respecto a la significación e importancia de las clases de Educación Física, aunque en la práctica, no se concretan sus consideraciones teóricas.

Además, se arribó a la conclusión que los estudiantes, no están satisfechos con las actividades físicas que reciben, todos coincidieron en pedir el aumento de estas.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. Alternativa obtenida

Manual de actividades físicas que aporte a la salud integral y rendimiento físico de los estudiantes del Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la parroquia La Unión, cantón Babahoyo.

4.1.2. Alcance de la alternativa

Luego del estudio de campo en donde se evidencia que los estudiantes tienen poco interés hacia la práctica de actividades físicas, por este motivo se planea el diseño de un manual de actividades físicas que aporten a la salud integral y rendimiento físico de los estudiantes del Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la parroquia La Unión, cantón Babahoyo.

Las actividades y juegos de educación física para secundaria desempeñan un importante papel en el reconocimiento y reorganización de la relación cuerpo-mente-emoción de los adolescentes. Los alumnos de secundaria afrontan grandes cambios físicos y psicológicos, lo cual representa un gran reto para el sistema educativo.

La contribución al desarrollo integral de los adolescentes en materia de educación física se orienta a la estimulación de los elementos motrices, cognoscitivos y psicosociales. Estos tres ámbitos trabajados en conjunto permiten el desarrollo integral y equilibrado del adolescente favoreciendo la constitución de su propia identidad. Al mismo tiempo, le brindan

la oportunidad de acceder a un conocimiento suficiente para actuar conforme a una conciencia de salud y en base a ello decidir un estilo de vida saludable.

Además mediante las diferentes actividades físicas recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos. Estas actividades en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de la adolescencia teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social.

Para la puesta en práctica de dicho plan se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e institución y la comunidad estudiantil. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de la comunidad teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Después de asegurada y coordinada las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo) se realiza la divulgación de las mismas. Para ésta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes divisiones, todas ellas promovidas por todos los factores. Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos. Para el desarrollo de este plan se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en la comunidad estudiantil, donde nos permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan que tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de actividades que serían los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recurso para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

Esta alternativa busca generar información, difusión y promoción de Salud Integral para evitar o disminuir el efecto de los principales factores de riesgo; resaltando al mismo tiempo el importante rol de la Actividad Física, como agente promotor de conductas y comportamientos directamente vinculados al bienestar y calidad de vida de las personas.

Por lo tanto, la acción primordial sobre los factores de riesgo, es plantear modificaciones, sobre hechos pequeños, que hacen a la vida cotidiana, sobre los que se puede actuar, y que nos van a permitir el mantenimiento del estado de salud, así como la prevención de desviaciones del mismo. La apuesta es recuperar el dominio del propio cuerpo y de la mente, y revalorizar el comportamiento natural de los Órganos, Sistemas y Funciones desde la sencillez y la simpleza de objetivar nuestras propias posibilidades de movimiento, del mismo modo que sus posibilidades y límites naturales.

La preocupación por la salud, debe partir de uno mismo, ya sea desde evitar el consumo de cigarrillos, ni alcohol, cuidar la calidad de la alimentación, mantener un estado de actividad física permanente, procurar aumentar el radio de nuestra vinculación y participación con los otros, tener buen humor, y disposición para realizar nuestras actividades cotidianas.

4.1.4. Antecedentes

Desde épocas remotas el hombre ha buscado en el ejercicio físico un medio de combatir sus enfermedades físicas y mentales. Así el ejercicio físico puede ser considerado uno de los medios terapéuticos más antiguos de que se tenga conocimiento.

La práctica de actividad física se menciona en todos los pueblos de la antigüedad, coincidiendo con épocas de civilización floreciente. En India y China; en Grecia y Roma antiguas, en todas esas civilizaciones ha habido manifestaciones deportivas, y se ha utilizado como terapéutica el ejercicio físico. Durante la Edad Media, período de decadencia de las prácticas físicas; el uso del ejercicio como terapia es realzado en la cultura Islámica, siendo en el "Canon de la Medicina" de Ibn Sinna o Avicena, donde aparece un verdadero manual práctico de ejercicios físicos para mantener y mejorar la salud. Posteriormente, en el Renacimiento y en la Época Moderna vuelve a su auge la práctica de ejercicios físicos para preservar y mejorar la salud.

En la actualidad, la actividad física forma parte de los estilos de vida saludables, siendo múltiples sus acciones favorecedoras en la prevención de enfermedades y en la promoción de la salud.

4.1.5. Justificación

La actividad física ha sido usada tradicionalmente para la rehabilitación y casi siempre con fines utilitarios y también para forzar los límites del rendimiento humano. Hoy, la propuesta está dirigida además a satisfacer los intereses de la mayoría, del hombre sedentario, que reclama urgentemente una compensación accesible, atractiva, motivante, estimulante y dosificada.

La actividad física involucra a todos los sistemas y no sólo al sistema osteo-muscular-ligamentoso. Esta sería la visión externa de un complejo y perfecto entramado de funciones que, coordinada eficazmente, le permiten al individuo mantener un delicado equilibrio interno y vivir, simplemente.

Por su parte, la falta prolongada de actividad física conocida como sedentarismo o vida sedentaria, incide lenta y progresivamente sobre esas mismas funciones orgánicas que mencionábamos antes, que comienzan primero a deteriorar ese delicado mecanismo de equilibrio y luego se instalan manifestándose como un deterioro de la salud.

Los hechos cotidianos están directamente vinculados a la actividad física, manejar, escribir, levantar exactamente un peso, dejarlo y tomar otro del doble y hacerlo con la precisión requerida, dejar esa tarea y conectar un dispositivo forman parte de nuestro quehacer cotidiano, directamente vinculado a mantener el equilibrio funcional de los Órganos, Sistemas y Funciones.

4.2. OBJETIVOS

4.2.1. General

Elaborar Manual de actividades físicas que aporte a la salud integral y rendimiento físico de los estudiantes del Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la parroquia La Unión, cantón Babahoyo.

4.2.2. Específicos

Desarrollar conocimientos, destrezas y actitudes positivas en los estudiantes, para mejorar su práctica de actividades físicas.

Elevar un sistema de acciones físicas para el mejoramiento de la salud integral como objeto de estudio.

Promover un conocimiento de beneficios de la práctica de actividades físicas y así mantener una salud integral.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1. Titulo

Sistema de acciones de actividades físicas que aporte a la salud integral y rendimiento físico de los estudiantes del Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la parroquia La Unión, cantón Babahoyo.

4.3.2. Componentes

La aplicación de este manual se lo ejecuta con los estudiantes del Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés, con este manual se lograra enfocar en los siguientes aprendizajes:

- Tenis de piso: Promover la autorrealización física y concentrar la atención para practicar actividades de cancha propia.
- La indiaka: Promover la exploración corporal y el control de las posibilidades motrices personales al practicar juegos de cancha propia.
- Un torneo relámpago: Promover y participar en un pequeño torneo relámpago en la idea de controlar las emociones ante el triunfo y la derrota.
- Juguemos con las raquetas de mano: Promover la exploración corporal a de un solo patrón de movimiento, en este, caso golpear en juegos de cancha propia.

- Torneo de juegos de cancha propia: Promover la exploración corporal y el reconocimiento de ser competentes. Vigorizar la autogestión.
- Lanzar y atrapar: Desarrollar el pensamiento táctico y estratégico en juegos de cancha común y de invasión.
- A practicar un poco de hockey: Vigorizar la coordinación motriz general.
- Distintas acciones: Promover la exploración de acciones motrices al tiempo de fomentar la confianza entre los integrantes del grupo.
- Mi esfuerzo en las gym: Promover la coordinación motriz general, y el control de sí mismos ante la realización de acciones motrices variadas. Buscar soluciones a los problemas motrices.
- La Gymkhana de los retos: Vigorizar la exploración de movimientos, la creatividad, la autorrealización física y la reacción motriz.
- Ejercicios de costales: Desarrollen las capacidades físicas en general, a través de un trabajo donde valore la integridad física propia y la de sus compañeros y compañeras.
- Los paliacates: Intercambien puntos de vista estratégicos para generar un aprendizaje significativo.
- Ensalada de frutas: Respondan de manera precisa a las indicaciones del profesor, reconociendo la importancia del trabajo individual y grupal.
- El lobo, el pastor y los corderos: Reconozcan el valor del trabajo en equipo, así como a estimular la tolerancia hacia los más débiles.
- El espiral: Incorporen a la solución de la problemática planteada, estrategias que les permitan interactuar con sus compañeros.

Material a utilizar:

Artículos de papelería y mercería:

- Pelotas

- Disco freesbe
- Gises
- Postes.
- Pelota de vinil del número ocho
- Redes
- Raquetas de mano o de bádminton
- Bastón de hockey
- Aros.
- Costales.
- Balones.
- Cartulinas.
- Cronómetro.
- Paliacates.
- Conos.
- Cuerdas individuales.
- Cuerda grande de 15 o 20 metros

Materiales por elaborar:

- Botella de plástico rellena de arena
- Una indiaka

SESIONES DE ACTIVIDADES FÍSICAS (DESARROLLO)

SESIÓN 1.- TENIS DE PISO

Aprendizajes esperados

Promover la autorrealización física y concentrar la atención para practicar actividades de cancha propia.

Organización del grupo

Tiro al blanco

Se forman equipos de cinco integrantes. Cada equipo dibuja su línea de tiro y a cuatro metros colocarán las botellas separadas unos ocho centímetros entre sí. Por turno se intenta tirar las botellas lanzando el freesbe. Se puede declarar ganador al equipo que consiga más derribes.

Desarrollo de la sesión

El tenis de piso

Por equipos de cinco integrantes, trazarán una pequeña cancha rectangular para jugar tenis de piso utilizando la palma de la mano como raqueta. Cada equipo hace un pequeño torneo con sus cinco integrantes, las medidas de la cancha y los puntos de cada partida lo deciden los alumnos y alumnas.

A derribar el disco

Un jugador del grupo lanza el disco. El resto de compañeros colocados todos a la misma distancia a ambos lados de la pista y con pelotas de esponja, han de interceptar el disco durante el vuelo. Punto para el que le acierte al disco.

Orientaciones específicas para el monitor

- El centro de la actividad es practicar el tenis de piso, de ahí dedicarle más tiempo a su práctica. Destacar que en este tipo de juegos de cancha propia, no hay contacto con el oponente y todas las acciones defensivas y ofensivas son responsabilidad del propio jugador.

- El control del golpeo de la pelota, así como la concentración de los jugadores. Que disfruten de la actividad.

- Es muy valioso hacer una ronda de comentarios en torno a qué aprenden en la sesión y qué problemas motrices superaron. Al terminar lavarse las manos y beber dos vasos de agua. Hay que solicitar a los alumnos que confeccionen una Indiaka para la próxima sesión.

- En las sesiones del proyecto de educación física está al centro la autorrealización física, es decir, que cada uno de los alumnos se perciba como competente y satisfecho con sus realizaciones.

SESIÓN 2.- LA INDIAKA

Aprendizajes esperados

Promover la exploración corporal y el control de las posibilidades motrices personales al practicar juegos de cancha propia

Organización del grupo

Tres contra tres;

En equipos de cinco integrantes. Tres se enfrentan contra otro equipo de tres. El juego consiste en pasar la pelota al terreno contrario, para ello la patean de tal modo que pase a una altura mínima de un metro. Se hacen los cambios que sean necesarios, para tal se solicita un tiempo fuera.

Desarrollo de la sesión:

Controlando la indiaka

Cada equipo de cinco integrantes, traza una cancha rectangular y ahí jugarán partidas de indiaka. Se hace un punto cuando ésta; no es contestada, sale del campo, se regresa por medio de dos toques, se golpea con otra parte del cuerpo que no sea la palma de la mano. Ya que controlen el juego individual se juega en modalidad de dobles.

En campos pequeños

Se divide el terreno en campos pequeños, por ejemplo de 20 x 10 m. Se hacen partidas de juegos de cancha propia. Las dimensiones se pueden adaptar a los espacios de la escuela.

Orientaciones específicas para el monitor

- La idea principal de esta sesión es participar en actividades de cancha propia, entonces hay que enfatizar que en ellas se perfecciona el desempeño personal.
- El control de las acciones motrices para jugar con fluidez dentro del espacio propio (cancha) Si el interés por las actividades está presente es conveniente dejar más tiempo para la práctica, el propósito es que los alumnos disfruten sus realizaciones.
- En el momento de cerrar las actividades es muy importante platicar con los niños en torno a las dificultades superadas y qué aprendieron. Lavarse las manos y beber dos vasos de agua simple.
- En las sesiones del proyecto de educación física está al centro la autorrealización física, es decir, que cada uno de los alumnos se perciba como competente, realice las acciones a partir de su ritmo cinético y se sienta satisfecho con sus realizaciones.

SESIÓN 3.- UN TORNEO RELÁMPAGO

Aprendizajes esperados

Promover y participar en un pequeño torneo relámpago en la idea de controlar las emociones ante el triunfo y la derrota

Organización del grupo

Formas jugadas con la indiaka

Por equipos se practicarán distintas formas jugadas para controlar la indiaka antes de participar en el torneo. Golpearla hacia arriba, con una y otra mano, practicar el saque, golpearla hacia arriba y saltar, girar, correr a un lado y hacia otro.

Desarrollo de la sesión

Partido de indiaka

Se forman equipos de cinco jugadores que competirán entre sí. La altura de la red y dimensiones de campo serán libres (se puede adaptar) Se permiten hasta tres golpes de la indiaka por campo. Hay que intentar que la indiaka caiga dentro del campo del equipo contrario. Se juega a 5 tantos.

Cometarios en torno al torneo ¿qué aprendimos?

Sentados en el piso se hacen comentarios y observaciones en torno a los sucesos del torneo,

- ¿Qué aprendieron?,

- ¿Cuáles problemas se superaron?
- ¿Qué actitudes fueron sobresalientes?, etc.

Durante este momento se aprovecha para indicarles a los alumnos las actividades de la próxima sesión.

Orientaciones específicas para el monitor

- Es muy valioso, durante la realización de las actividades, que los alumnos se sientan seguros y en un ambiente de ayuda y colaboración mutua. Por tanto es necesario explicar a los niños (as) de manera previa las acciones.

- Cómo asumen actitudes de tolerancia y aceptación por los demás, además de reconocer la diversidad de posibilidades motrices de cada uno de los integrantes tanto del equipo como de todo el grupo.

- En el momento de cerrar las actividades es muy importante platicar con los niños en torno a las dificultades superadas y qué aprendieron. Lavarse las manos y beber dos vasos de agua. Cada estudiante ha de elaborar su raqueta de mano para la próxima sesión.

- En las sesiones del proyecto de educación física está al centro la autorrealización física, es decir, que cada uno de los alumnos se perciba como competente y satisfecho con sus realizaciones.

SESIÓN 4.- JUGUEMOS CON LAS RAQUETAS DE MANO

Aprendizajes esperados

Promover la exploración corporal a de un solo patrón de movimiento, en este, caso golpear en juegos de cancha propia.

Organización del grupo

El correo

En equipos de cinco, se numeran. Frente a una pared (o bien lanzando la pelota hacia arriba), un jugador le envía un correo, la pelota, a otro jugador con número distinto a él. Se utiliza la raqueta de mano.

Desarrollo de la sesión

Raqueta de mano individual

Los equipos de cinco integrantes, trazan dos canchas y juegan cuatro jugadores, el quinto entrará a jugar con el ganador de cualquiera de las dos parejas. Se gana a los tres puntos (o a los acordados en el quinteto)

Que no caiga

Cada equipo dentro de un círculo domina la pelota para que no caiga al suelo. Se puede declarar ganador al equipo que consigue más contactos ininterrumpidos a la pelota.

Orientaciones específicas para el monitor

- Solicitar la atención de los alumnos para que afirmen el sentido de las actividades y juegos de cancha propia. Se les avisa que en la próxima sesión se realizará un torneo relámpago de las actividades practicadas hasta este momento.

- Cómo asumen actitudes al reconocer sus realizaciones y cómo se perciben como competentes.

- En el momento de cerrar se les solicitará a los niños (as) hacer una lista de los compañeros para sembrar a los participantes del torneo. Lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

- En las sesiones del proyecto de educación física está al centro la autorrealización física, es decir, que cada uno de los alumnos se perciba como competente y satisfecho con sus realizaciones.

SESIÓN 5.- TORNEO DE JUEGOS DE CANCHA PROPIA

Aprendizajes esperados

- Promover la exploración corporal y el reconocimiento de ser competentes. Vigorizar la autogestión.

Organización del grupo y desarrollo de la sesión

Inicio, desarrollo y cierre:
De manera inmediata se inician las acciones del torneo que será de; Tenis de piso, indiaka y raquetas de mano. Cada uno debe jugar las tres modalidades. El puntaje es:

Por participación en cada juego 2 puntos.
Por juego ganado 3 puntos.
Por empate 2 puntos.
Por juego perdido 1 punto.

Cada alumno anota su registro en una bitácora personal
Tenis de piso
Indiaka
Raquetas de mano

Orientaciones específicas para el monitor

La idea central es controlar y hacer un desempeño motriz exitoso y no tanto los puntos obtenidos.

- Las actitudes asumidas, el juego caballeroso y el control de sí mismo ante el triunfo y la derrota.

- En el momento de cerrar las actividades es muy importante platicar con los alumnos (as) en torno a las dificultades superadas y qué aprendieron. Lavarse las manos y beber dos vasos de agua simple.

- En las sesiones del proyecto de educación física, está al centro la autorrealización física, es decir, que cada uno de los alumnos se perciba como competente y satisfecho con sus realizaciones.

SESIÓN 6.- LANZAR Y ATRAPAR

Aprendizajes esperados

Desarrollar el pensamiento táctico y estratégico en juegos de cancha común y de invasión

Organización del grupo

Derribar la fortaleza

Se forman equipos de cinco integrantes.
Dos equipos se enfrentan en una cancha que tiene un círculo al centro, ahí se coloca una botella de plástico rellena de arena (pueden ser tres botellas),
El equipo que ataca trata por medio de pases y lanzamientos de derribar la fortaleza enemiga, mientras el otro equipo defiende y trata de interceptar la pelota.
Al derribar la fortaleza se cambian los papeles.
Variantes; las que propongan los alumnos.

Desarrollo de la sesión

Ultímate

Se forman grupos de cinco integrantes. Cada equipo, mediante desmarques y pases precisos ha de introducir el disco volador el mayor número de veces en la zona de gol del equipo contrario (una valla que sirve de portería).

Orientaciones específicas para el monitor

- Es importante que cada alumno tenga material para trabajar.
- Invitarlos a proponer acciones y explicarlas antes de realizarlas, sirven los siguientes cuestionamientos:
    - ¿Qué problema hay en esa acción?,
    - ¿Cómo lo resolverás?,
    - ¿Qué diferencias hay entre los juegos de cancha propia y las de común y de invasión?,
    - ¿en cuáles se sienten más competentes?
- El control y coordinación motriz general, la seguridad en sí mismos y nivel de dificultad de sus acciones, la satisfacción por lo realizado.
- En el momento de cerrar las actividades es muy importante platicar con los alumnos (as) en torno a las dificultades superadas y qué aprendieron.
- Lavarse las manos y beber dos vasos de agua.
- Solicitarles a los alumnos que confecciones un bastón para jugar hockey.
- En las sesiones del proyecto de educación física está al centro la autorrealización física, es decir, que cada uno de los alumnos se perciba como competente y satisfecho con sus realizaciones.

SESIÓN 7.- A PRACTICAR UN POCO DE HOCKEY

Aprendizajes esperados

- Vigorizar la coordinación motriz general

Organización del grupo

Haciendo tantos

Equipos de cinco.

Cada equipo traza una línea de tiro y a cuatro metros coloca dos botellas separadas unos centímetros.

Por turno se intenta derribar las botellas golpeando la pelota con el bastón.

Desarrollo de la sesión

Mini partidas de Hockey

Se limita una zona de juego y en ella por tríos se combina la bola de hockey sin que el otro trío oponente la arrebate, en cuyo caso harán lo mismo.

Cuatro porterías

Se colocan cuatro porterías en cada una de las bandas del campo de juego.
Equipos de cinco competirán entre sí.

Orientaciones específicas para el monitor

- Las actividades con bastón cohíben algunas acciones motrices, de ahí la necesidad de motivar a los alumnos a superar los problemas.
- Si las partidas de hockey se dificultan, continuar con el juego Haciendo tantos, el punto es no provocar sentimientos de incompetencia.
- Esto hay que explicarlo a los alumnos (as) antes de iniciar la sesión. Así tendrán mejor idea de lo que se espera de ellos.
- El control de las distintas acciones.
- Se puede cuestionar a los niños para reflexionar en torno a: ¿En qué juegos o actividades controlas más la pelota?, ¿qué actividad gusta más y por qué?, ¿qué problemas están superando?
- En el momento de cerrar las actividades es muy importante platicar con los niños en torno a las dificultades superadas y qué aprendieron.
- Hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua simple.
- Comentarles que actividades tiene la última sesión.
- En las sesiones del proyecto de educación física está al centro la autorrealización física, es decir, que cada uno de los alumnos se perciba como competente y satisfecho con sus realizaciones.

SESIÓN 8.- DISTINTAS ACCIONES

APRENDIZAJES ESPERADOS

Promover la exploración de acciones motrices al tiempo de fomentar la confianza entre los integrantes del grupo

ORGANIZACIÓN DEL GRUPO

Freesbe puntería;

Un jugador en medio sujeta el aro (por encima de la cabeza, lateralmente a izquierda y derecha, entre las piernas). Los otros dos jugadores han de pasarse el disco introduciéndolo por el aro. Punto para el que lo logre.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Beisbol adaptado;

Se forman equipos de cinco jugadores.
Se realizará una mini---liga jugando tres entradas cada grupo.
Posteriormente se enfrentarán los que ganen entre sí y los que pierdan.
Después de una entrada (por parte de cada equipo), se cambiarán los grupos y así sucesivamente, hasta que todos realicen sus respectivas entradas.

El que anota el gol para;

Tres jugadores atacan, uno defiende y otro es el guardameta.

Los jugadores que atacan han pasarse el balón y tirar a la portería para colar un gol intentando que los defensores no se lo quiten.
El que anota pasa a ser el portero.

Orientaciones específicas para el monitor

La actividad del freesbe puntería no presenta los roles de compañero adversario, la segunda implica la labor conjunta de equipo y la tercera cambia constantemente de rol, es decir, cuando es portero no se tiene equipo y cuando es atacante se pertenece a un grupo de tres.

Estas características hay que comentarlas con los alumnos para que perciban los distintos roles que suponen los juegos.

Cómo las actitudes cambian a partir de las exigencias de los juegos, el nivel de confianza en el otro compañero y la que brinda cada uno de los alumnos.

Que los niños (as) disfruten las actividades y se perciban exitosos y competentes.

En el momento de cerrar las actividades es muy importante platicar con los niños en torno a las dificultades superadas y los aprendizajes logrados. Lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

Analizar la gymkhana de la próxima sesión y establecer entre todos unos recorridos, con miras a la celebración de la última sesión donde se realizará la gymkhana de retos.

En las sesiones del proyecto de educación física está al centro la autorrealización física, es decir, que cada uno de los alumnos se perciba como competente y satisfecho con sus realizaciones.

SESIÓN 9.- MI ESFUERZO EN LAS GYM

Aprendizajes esperados

Promover la coordinación motriz general, y el control de sí mismos ante la realización de acciones motrices variadas. Buscar soluciones a los problemas motrices.

Organización del grupo

Entre alumnos y profesor, se diseña una gymkhana de retos y se realiza.

Desarrollo de la sesión

Prepararse para la última sesión y acometer una pequeña competencia en la Gymkhana de retos que cierra Escuela siempre abierta.

El siguiente esquema presenta sólo una propuesta que se puede adaptar o modificar de acuerdo a las posibilidades del patio de la escuela y del material con que se cuente:

El recorrido se hace conduciendo una pelota de vinil del número ocho. Si hay oportunidad, registrar el tiempo de cada participante.

Orientaciones específicas para el monitor

Esta actividad, requiere de la participación de todos para el diseño y puesta en marcha de la gymkhana, entonces es importante motivar al grupo para que aporten ideas. Es conveniente establecer las medidas de seguridad y evitar actividades temerarias.

El nivel de control y coordinación de las acciones y pruebas de la gymkhana. Que los alumnos (as) disfruten las acciones y se diviertan.

En el momento de cerrar las actividades es muy importante platicar con los alumnos en torno a las dificultades superadas y los aprendizajes logrados. Lavarse las manos y beber dos vasos de agua. Solicitarles a los alumnos dibujos de la gymkhana de retos. Se realizará una sola gymkhana.

En las sesiones del proyecto de educación física está al centro la autorrealización física, es decir, que cada uno de los alumnos se perciba como competente y satisfecho con sus realizaciones.

SESIÓN 10.- LA GYMKHANA

Aprendizajes esperados

Vigorizar la exploración de movimientos, la creatividad, la autorrealización física y la reacción motriz.

Organización del grupo

Inicio, desarrollo y cierre:

Dos equipos de cinco jugadores compiten entre sí. Se establece un recorrido plagado de obstáculos (gymkhana) sobre una distancia de 30 metros aproximadamente.

Desarrollo de la sesión

Un alumno por equipo saldrá superando todo el recorrido tratando de establecer un tiempo y evitar penalizaciones, tras lo cual le pasará el relevo a otro componente de su equipo.

Entre todos (alumnos y profesor) se establecen las posibles penalizaciones del recorrido y las medidas de seguridad.

El siguiente esquema es sólo una propuesta que se puede modificar y adaptar a las características del patio y del material que cuenta la escuela.

Si hay oportunidad, medir los mejores tiempos y crear un ambiente de fiesta dónde todos se sientan satisfechos y competentes.

Orientaciones específicas para el monitor

Hay que establecer muy bien las medidas de seguridad. Es conveniente que los niños (as) conozcan la gymkhana de retos antes de ejecutarla, entonces es oportuno mostrárselas en una cartulina, luego se ejecuta.

El nivel de compromiso de cada uno de los alumnos para realizar el recorrido, cómo enlazan las acciones, qué dificultades se les presentan, cómo resuelven sus desempeños, el nivel de satisfacción por lo realizado.

En el momento de cerrar las actividades es muy importante platicar con los niños en torno a las dificultades superadas y qué aprendieron. Lavarse las manos y beber dos vasos de agua. Recapitular en torno a lo que aprendieron en Escuela siempre abierta.

En las sesiones del proyecto de educación física está al centro la autorrealización física, es decir, que cada uno de los alumnos se perciba como competente y satisfecho con sus realizaciones.

SESIÓN 11.- EJERCICIOS DE COSTALES

Aprendizajes esperados

Desarrollen las capacidades físicas en general, y a través de un trabajo donde valoren la integridad física propia y la de sus compañeros

Organización del grupo

Considere la realización de una actividad previa para integrar y sensibilizar a los alumnos de este nivel.

Utilice las instalaciones que le ofrece la escuela sede.
Divida al grupo de trabajo en equipos de 5 alumnos.
Explique a los alumnos las reglas del juego, así como en qué consiste.

Desarrollo de la sesión

- Reúna al grupo en el centro de la cancha para realizar algunos estiramientos y ejercicios de flexibilidad, previo a la realización de las actividades a desarrollar.

- Numere a los alumnos del uno al cinco, para facilitar la integración de los equipos y marque en la cancha la ruta que va a utilizar para realizar ejercicios de caminar, trotar, velocidad baja, media y alta.

- Coloque costales a una distancia de 7 metros.

- Solicite a los alumnos observar la manera como debe realizar el trabajo, ejemplificando la actividad con un alumno.

- Si alcanza el tiempo, realizar el ejercicio de jalar el costal con su compañero encima de él, para sumar una distancia de 30 metros y establecer la diferencia entre empujar y jalar.

- Todos deberán estar atentos a la indicación del profesor realizando el ejercicio de manera ordenada y secuencial.

- Se puede aumentar o disminuir el grado de dificultad si se observa que los alumnos no logran entender la indicación, demostrando lo que se pretende.

- Los alumnos deben esperar de manera ordenada el momento de pasar.

- Observar que todos los alumnos realicen con precaución los ejercicios que se pretenden, respetando a sus compañeros y compañeras de equipo.

Orientaciones específicas para el monitor

Reflexione con los alumnos:

- ¿Cómo superaron los retos individuales o grupales?
- ¿Qué estrategias utilizaron para llegar a su objetivo?
- ¿Qué recomendación darían a sus compañeros?

- El alumno de segundo de secundaria incrementa sus capacidades físicas, para mejorar los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes básicos.

- Reconoce los efectos benéficos de sus hábitos correctos para la práctica de la actividad física y lo daños que ocasionan su ausencia o exceso.

- Se manifiestan las actitudes y valores culturales en las actividades relacionadas con la ejercitación física.

SESIÓN 12.- LOS PALIACATES

Aprendizajes esperados

Intercambien puntos de vista estratégicos

Organización del grupo

Considere la realización de una actividad para integrar y sensibilizar a los alumnos. Utilice de manera adecuada las instalaciones que le ofrece la escuela sede.

Divida al grupo de trabajo en 2 equipos de 10 alumnos.

Explique a los alumnos las reglas del juego, así como en qué consiste

Desarrollo de la sesión

Reúna al grupo en el centro de la cancha, para que realicen estiramientos y ejercicios de flexibilidad para evitar alguna lesión, realice la actividad en parejas, tercias, etcétera.

Marque en la cancha la ruta que va a utilizar para realizar ejercicios como caminar, trotar, velocidad baja, media y alta.

El grupo se divide en “A” y “B” quedando frente a frente.

Se colocarán a una distancia de 4 metros, entre ellos.

El equipo “A” tendrá un paliacate amarrado a su cintura y, a la indicación del monitor, los equipos se moverán para evitar que los contrarios les quiten el paliacate.

El equipo “B” tendrá un tiempo determinado (1min) para lograr quitarles el paliacate a sus contrarios.

Gana el equipo que quite más paliacates al equipo contrario.

Otra variante del juego, será que se utilice toda la cancha para jugar en un área más amplia y los equipos deberán ser mixtos.

Todos deberán estar atentos a la indicación del profesor realizando el ejercicio de manera ordenada y secuencial.

Se puede aumentar o disminuir el grado de dificultad si se observa que los alumnos no logran entender la indicación, demostrando lo que se pretende. Los alumnos deben esperar de manera ordenada el momento de pasar.

Observar que todos los alumnos realicen con precaución los ejercicios que se pretenden, respetando a sus compañeros y compañeras de equipo.

Los alumnos expresarán su experiencia en su paso por la actividad.

Definirán los retos individuales y grupales que se cumplieron, así como sus expectativas del curso.

Reflexione con sus alumnos sobre:

¿Qué les pareció la actividad?
¿Lo volverían a intentar?
¿Quedaron retos pendientes?

Orientaciones específicas para el monitor

La condición para que un juego sea atractivo y practicado por los participantes debe guardar los siguientes elementos:

Libertad: donde el jugador no puede ser forzado a jugar

Distinción: los límites deben ser fijados con antelación al efecto y al espacio, son precisas y Regulación: las reglas que lo rigen son únicas en el tiempo y el espacio, son precisas.

Por ello, es necesario enfatizarlas en los alumnos de secundaria, destacando de antemano la aceptación de lo que ya aprendió.

SESIÓN 13.- ENSALADA DE FRUTAS

Aprendizajes esperados

Que los alumnos respondan de manera precisa a las indicaciones del profesor, reconociendo la importancia el trabajo individual y grupal

Organización del grupo

Considere la realización de una actividad para integrar y sensibilizar a los alumnos.
Utilice de manera adecuada las instalaciones que le ofrece la escuela sede.
Divida al grupo de trabajo en 4 equipos de 5 alumnos.
Explique a los alumnos las reglas del juego, así como en qué consiste

Desarrollo de la sesión.

Reúna al grupo en el centro de la cancha, para que realicen estiramientos y ejercicios de flexibilidad para evitar alguna lesión, realice la actividad en parejas, tercias, etcétera.

Marque en la cancha de básquetbol la ruta que va a utilizar para realizar ejercicios como: caminar, trotar, velocidad baja, media y alta.

El grupo se divide en equipos de 5 integrantes, asignando los nombres de las frutas que hayan escogido los integrantes del equipo.

Se colocarán a una distancia suficiente entre ellos, en la cancha de básquetbol.

Se les solicita que al escuchar el nombre de la fruta que tienen asignada, ocupen el lugar de la otra fruta que se mencione, quien ocupará su lugar.

A la indicación del monitor, cuando grite ensalada de frutas, todos los integrantes de los equipos tratarán de lograr ocupar el lugar de cualquier fruta que tengan más cerca.

El equipo que conserve más tiempo su lugar, será el ganador.

El equipo ganador recibirá el reconocimiento de sus compañeros con un aplauso. Los equipos deberán ser mixtos.

Todos deberán estar atentos a la indicación del profesor realizando el ejercicio de manera ordenada y secuencial.

Se puede aumentar o disminuir el grado de dificultad si se observa que los alumnos no logran entender la indicación, demostrando lo que se pretende.

Los alumnos deben esperar de manera ordenada el momento de pasar.

Observar que todos los alumnos realicen con precaución los ejercicios que se pretenden, respetando a sus compañeros y compañeras de equipo.

Reflexione con ellos:

¿Cómo lograron superar el reto individual y colectivo?

¿Diseñaron una estrategia?

Estas preguntas tienen la finalidad de conocer si el alumno generó un plan de acción diferente al de otros compañeros

Orientaciones específicas para el monitor

- Los alumnos expresarán su experiencia en su paso por la actividad.

- Definirán los retos individuales y grupales que se cumplieron, así como sus expectativas del curso.

- Las actividades que se diseñan para estas edades, deben estar basadas en los supuestos de: experiencia social, salud y buen estado físico, experiencia estética y catarsis, ya que los participantes son "adultos en potencia" y requieren de la búsqueda de satisfactores menos obligatorios y rígidos que en la escuela.

- Para ello, es necesario trabajar nuevos esquemas motores, tomando en cuenta los que ya se adquirieron.

SESIÓN 14.- EL LOBO, EL PASTOR Y LOS CORDEROS

Aprendizajes esperados

Que los alumnos reconozcan el valor del trabajo en equipo, así como estimular la tolerancia hacia los más débiles

Organización del grupo

Considere la realización de una actividad para integrar y sensibilizar a los alumnos.
Utilice de manera adecuada las instalaciones que le ofrece la escuela sede.
Divida al grupo de trabajo en 2 equipos de 10 alumnos.
Explique a los alumnos las reglas del juego, así como en qué consiste.

Desarrollo de la sesión

El grupo se formará de uno en fondo para realizar un calentamiento alrededor de la cancha de básquetbol y realizarán estiramientos y ejercicios de flexibilidad para evitar alguna lesión, realizando la actividad en parejas, tercias, etcétera.

Marque en la cancha de básquetbol, la ruta que va a utilizar para realizar ejercicios como: caminar, trotar, velocidad baja, media y alta, de frente y de espaldas.

El grupo se divide en equipos de igual número de integrantes de manera mixta.

El grupo decide quien debe ser el “lobo”, quien el “pastor” y los demás serán “corderos”.

El “lobo” se colocará a una distancia de 4 metros frente al “pastor”, el primero tratará de agarrar a uno de los corderos, acción que deberá ser anulada por el “pastor”.

Si el “lobo” atrapa a un cordero, éste deberá pasar a ser el “lobo” y el equipo decide si el “pastor” debe continuar al frente del equipo.

El equipo que logre llegar a una marca de 5 puntos será el ganador.

Momento de acción

Todos deberán estar atentos a la indicación del profesor realizando el ejercicio de manera ordenada y secuencial.

Se puede aumentar o disminuir el grado de dificultad si se observa que los alumnos no logran entender la indicación, demostrando lo que se pretende.

Los alumnos deben esperar de manera ordenada el momento de pasar.

Observar que todos los alumnos realicen con precaución los ejercicios que se pretenden, respetando a sus compañeros y compañeras de equipo.

Reflexione con ellos:

- Sobre la necesidad de integrar a niños y niñas en todas las etapas de la actividad.

- Cuestione a sus alumnos, enfatizando en:

    - ¿Cómo superaron los retos establecidos?
    - ¿Se sintieron bien?

Orientaciones específicas para el monitor

Los alumnos expresarán su experiencia en su paso por la actividad.

Definirán los retos individuales y grupales que se cumplieron, así como sus expectativas del curso.

El juego es una actividad voluntaria ejecutada dentro de ciertos límites de tiempo y lugar, según las reglas libremente aceptadas y hasta cierto punto, obligatorias, teniendo su aspiración en sí mismo y realizado con una sensación de tensión, alegría y conciencia.

SESIÓN 15.- EL ESPIRAL

Aprendizajes esperados

Incorporen a la solución de la problemática plantead, estrategias que les permitan interactuar con sus compañeros

Organización del grupo

Considere la realización de una actividad para integrar y sensibilizar a los alumnos.
Utilice de manera adecuada las instalaciones que le ofrece la escuela sede.
Divida al grupo de trabajo en 4 equipos de 5 alumnos.
Explique a los alumnos las reglas del juego, así como en qué consiste.

Desarrollo de la sesión

Reúna al grupo en el centro de la cancha, para que realicen estiramientos y ejercicios de flexibilidad para evitar alguna lesión, realice la actividad en parejas, tercias, etcétera.

Marque en la cancha de básquetbol la ruta que va a utilizar para realizar ejercicios como: caminar, trotar, velocidad baja, media y alta.

El grupo forma un círculo alrededor de la cancha de básquetbol, intercalando alumnas y alumnos.

El monitor se coloca dentro del círculo atando una pelota al extremo de una cuerda, haciéndola girar a pocos centímetros del piso y los alumnos deben saltar para que la pelota no les pegue en los pies.

Al finalizar la primera sesión, se solicita que un alumno o alumna sustituya al monitor para que él sea quien haga el ejercicio.

Deberán pasar la mayoría de los alumnos del grupo.
El ganador será el alumno que conserve más tiempo su lugar.
El alumno ganador recibirá el reconocimiento de sus compañeros con un aplauso.

Momento de acción

Todos deberán estar atentos a la indicación del profesor realizando el ejercicio de manera ordenada y secuencial.

Se puede aumentar o disminuir el grado de dificultad si se observa que los alumnos no logran entender la indicación, demostrando lo que se pretende.

Los alumnos deben esperar de manera ordenada el momento de pasar.

Observar que todos los alumnos realicen con precaución los ejercicios que se pretenden, respetando a sus compañeros y compañeras de equipo.

Pregunte a sus alumnos:

¿Lo volverían a lograr?
¿Qué momento les pareció el más difícil, el más fácil?
¿Cómo superarían lo alcanzado?

Orientaciones específicas para el monitor

Los alumnos expresarán su experiencia en su paso por la actividad.

Definirán los retos individuales y grupales que se cumplieron, así como sus expectativas del curso.

Las actividades que se diseñan para estas edades, deben estar basadas en los supuestos de: experiencia social, salud y buen estado físico, experiencia y estética, ya que los participantes requieren de la búsqueda de actividades menos obligatorias y rígidas que en la escuela. Para ello, es necesario trabajar nuevos esquemas motores, tomando en cuenta los que ya se adquirieron.

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA

Estudiantes motivados a través de la ejecución de sesiones de actividad física.

Aplicación de dinámicas donde se logre un clima de trabajo fundado en el respeto y la confianza hacia los demás, esclarecimiento a los participantes de los objetivos que se procura con la ejecución de este manual.

Instauración de un clima de camaradería entre los estudiantes, y fomentarle a la práctica recurrente de actividades físicas para mejorar su salud integral y rendimiento físico

Mejoras paulatinas en la salud integral de los estudiantes participantes e inculcación de un mejor estilo de vida a través de la actividad física.

Referencias

Aloma, G. (2016). La Educación Física en Cuba, un derecho de todos . Cuba.

Ávila, C., Aldas, H., & Jarrín, S. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Cuenca.

Baños, S., & Rivera, C. (2013). La motivación sobre estilos de vida saludable en cultura física y su incidencia en los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Fiscal Mixto “El Empalme” en el año lectivo 2012-2013. Babahoyo.

Bastidas, A. (2018). Ventajas y desventajas de hacer deporte. Colombia.

Betancourt, R. (2018). Actividad física. Buenos Aires. Obtenido de http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/contacto

Cajamarca, L. (2017). Buena condición física de por vida: cuatro tipos de ejercicios . España.

Carrusel, M. (2015). La importancia de incluir el deporte en la educación. Cali.

Corbin, J. (2017). Los 10 tipos de salud y sus características. Nueva York .

FamyDoctor. (2017). Salud mental: cómo mantener su salud emocional.

Hernández, L., & Muñoz, L. (2012). Usos de las Tecnologías de la información y la Comunicación (TIC) en un proceso formal de enseñanza y aprendizaje en la educación básica. Pereira.

Lloret, B. (2013). Salud Integral. Madrid.

Maridueña, F. (2018). El Ministerio de Deporte se fusionará. Quito.

Ministerio de Deporte. (2015). El deporte, la educación física y recreación se desarrollan en Ecuador. Quito.

Movable, T. (2015). La importancia de la actividad física. Madrid.

OMS. (2018). Elementos de la salud integral. Quevedo.

Pexels, J. (2016). Salud integral importancia de la salud mental . Guanajuato.

Preciado, L. (2017). 10 Características de la actividad fìsica. Chile.

Ramírez., W. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales,.

Ramos, A., López, R., & Guerrero, G. (2012). Educación física y su relación con la salud en la formación integral. Experiencia desde el contexto educativo en venezuela. Venezuela: ISSN 1886-8576.

Rosa, S. M. (2013). Actividad Física y Salud.

Salud, R. (2016). Actividad Física. Obtenido de https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/actividad-fisica-y-deporte/actividad-fisica

Secretaria del Deporte. (2018). El deporte, la educación física y recreación se desarrollan en Ecuador. Quito.

UNESCO. (2016). La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

UNESCO. (2018). UNESCO . Quito.

Vargas, E. (2016). Incidencia de los juegos tradicionales en el desarrollo de las habilidades motrices en los alumnos de 9 a 11 años de edad de la unidad educativa San Juan, parroquia san juan, canton puebloviejo provincia de los rios. Babahoyo.

WikiHow. (2016). Como hacer que aprender sea divertido.

MATRIZ DE INCONSISTENCIA				
Problema General	**Objetivo General**	**Hipótesis Generales**	**Variable independiente**	**Variable dependiente**
¿De qué manera la actividad física desarrollada por estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos beneficia la salud integral de estos?	Determinar los beneficios que le reporta a la salud integral de los estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos, la práctica de la actividad física.	Las actividades físicas desarrollada por estudiantes de Primero Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos, no beneficia la salud integral de estos.	Actividad Física	Salud Integral
Sub problemas	**Objetivo Especifico**	**Sub hipótesis**	**Variable**	**Variable**
¿Cómo se desarrollan las actividades físicas en la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos?	Identificar cómo se desarrollan las actividades físicas en la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés de la Parroquia La Unión Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos.	Las actividades físicas desarrolladas en la Unidad Educativa estudiada se desarrollan de manera inadecuada.	Desarrollo de actividades	Salud Integral
¿Qué criterios tienen los profesores de Cultura Física de las actividades físicas como elemento básico de los niveles de salud de los estudiantes objeto de estudios?	Determinar los criterios de los profesores de Cultura Física de las actividades físicas como elemento básico de los niveles de salud de los estudiantes objeto de estudios.	Los criterios de los profesores de Cultura Física de la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés, responden a intereses y necesidades de las actividades físicas previstas.	Criterio de docentes de Cultura Física	Nivel de Salud
¿Qué niveles de satisfacción manifiestan los estudiantes por las clases actividades físicas que reciben en el contexto escolar?	Analizar los niveles de satisfacción manifiestan los estudiantes por las clases actividades físicas que reciben en el contexto escolar.	Los niveles de satisfacción de los estudiantes, no manifiestan satisfacción en la Unidad Educativa Carlos Alberto Aguirre Avilés.	Nivel de satisfacción	Salud Integral