

Programa de actividades físicas deportivas para los alumnos de la escuela "Diosdado Rodas Bustamante" de la Provincia de Loja, Ecuador

Program of sports physical activities for students of the school "Diosdado Rodas Bustamante" of the Province of Loja, Ecuador

Universidad Nacional de Loja
(Ecuador)

Dr. C. Danilo Charchabal Pérez, Ph.D.
Lic. Geovanny Rafael Culquicondor Soto
Mg. Sc. Milton Mejías Balcázar
Mg. Sc. Isabel Enriquez Jaya
charchabaldanilo@hotmail.com

Resumen

Partiendo de que la actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento la actividad física puede ayudar a: quemar calorías y reducir la grasa corporal, reducir el apetito, mantener y controlar el peso entre otros aspectos para el buen vivir de los ciudadanos. En este contexto el presente artículo científico trata de difundir la propuesta de una alternativa; Programa de actividades físicas deportivas para los alumnos de la escuela "Diosdado Rodas Bustamante" de la Provincia de Loja, Ecuador. El método consiste en la participación activa del estudiante, en este tipo de actividad. Como conclusión, se pudo constatar en los resultados de la aplicación de la alternativa, los avances significativos y el incremento en la participación de los estudiantes a través de los componentes prácticos que propone la misma, con el objetivo de mejorar la motivación y actitudes en los educandos, de cumplir con Ecuador, listo para el buen vivir.

Palabras clave: Actividades físicas deportivas. Motivación. Actitudes.

Abstract

Departing that the physical activity is any activity that makes work to the strongest body of the normal thing. Nevertheless, the real quantity that is needed from physical activity depends on the individual health targets, be already that it is a question of growing thin and that so healthy one is in the moment. The physical activity can help to burn calories and to reduce the corporal fat, to reduce the appetite, to maintain and to control the weight between other aspects for the good one to live of the citizens. In this context the present scientific article tries to spread the proposal of an alternative; Program of sports physical activity for the pupils of the school "Diosdado Rhodes Bustamante" of the Province of Loja, Ecuador. The method consists of the active participation of the student, of this type of activity. Like conclusion, it was possible to state in the results of the application of the alternative, the significant advances and the increase in the participation of the students across the practical components that the same one proposes, with the target to improve the motivation and attitudes in the pupils, to fulfill with Ecuador ready for the good one to live.

Keywords: Sports physical activity. Motivation. Attitudes.

Recepción: 02/09/2015 - Aceptación: 05/12/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 212, Enero de 2016. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introducción

En los últimos años se está desarrollando la revalorización de la Educación Física como contenido educativo capaz de conseguir una formación integral de la persona a través de sus manifestaciones motrices, reforzado por el incremento de profesionales formados específicamente para esta área de conocimiento.

Es igualmente reconocido que en el momento actual la administración educativa está dando un tratamiento diferente y mejor, en lo que se refiere a la enseñanza de la misma en los diferentes niveles escolares y fundamentalmente en Primaria. Si bien es verdad que tal reconocimiento ya estaba contemplado en textos legales desde hacía varias décadas, también es cierto que en las tres últimas décadas se ha ido desarrollando una labor continuada de consolidación y consideración de la Educación Física como asignatura.

Entre las causas que han motivado que la Administración haya realizado un esfuerzo en cuanto a instalaciones deportivas y creación de plazas de profesores especialistas en la materia en todos los centros escolares, la propuesta de aumentar a 5 horas de clases de Educación Física, dotación de material, de especialización de profesorado entre otras, demuestra la necesidad urgente de elevar el nivel de actividad física deportiva en nuestros estudiantes.

Es evidente que la situación actual ha cambiado y que se reconoce un espacio genuinamente propio para la enseñanza de la Educación Física y la práctica de Actividad Física Deportiva, ya que por primera vez se han dado los pasos en el ámbito legislativo para que la asignatura de Educación Física sea tratada y considerada como una más de las asignaturas del currículum del alumno de Primaria y Secundaria. Por lo tanto sería el momento de empezar a estudiar los factores humanos que pueden condicionar el éxito de la reforma emprendida.

Cabe suponer que estos cambios estén, a su vez, produciendo otros en las opiniones y actitudes de los alumnos de Educación Física. Quizás ese sea el mejor camino para poder integrar esta disciplina en el currículum de los estudios obligatorios con plena autonomía y especificidad. Pero, desde luego, los cambios no sólo han de ser externos sino también – y quizás principalmente – internos en lo que se refiere a la concepción que tengan los planificadores y administradores educativos, los directores, los profesores, los padres y, por supuesto los propios alumnos.

La presente investigación, tiene el propósito de potenciar y fomentar de manera planificada las actividades física deportiva en los estudiantes de la Escuela Daniel Rodas Bustamante de la Provincia de Loja. Ecuador.

Objetivo general

- Aplicar la alternativa: Programa de actividades físicas deportivas para los alumnos de la escuela "Diosdado Rodas Bustamante" de la Provincia de Loja. Ecuador

Objetivos específicos

- Difundir los resultados de la investigación a diferentes niveles de carácter nacional e internacional.
- Capacitar metodológicamente a los especialistas de Educación Física en relación con la aplicación de la alternativa propuesta.
- Aplicar el programa de actividades físicas deportivas.

Referentes teóricos

Las actividades físicas deportivas

Ariasca (2002) afirma: "Los seres humanos han relacionado la Actividad Física, con la salud y con beneficios tanto físicos como mentales a lo largo de la historia" (p. 35). Es así que en el antiguo Egipto, los sacerdotes utilizaban la Actividad Física, como parte de sus rituales, con el objetivo de curar y sanar a los enfermos, mientras que en la antigua Grecia adquirió gran importancia hasta el punto de construirse gimnasios y palestras para su práctica (p. 34).

Analizando esta afirmación, entendemos que la actividad física contribuye a la salud gracias a la influencia en la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal. Sánchez (2006) afirma: "La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona" (p. 56). Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

Katch (2004) manifiesta: "A veces se utiliza como sinónimo de ejercicios físicos, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de

la condición física (p. 56). La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado periodo mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume caloría. Sin embargo, el ejercicio físico se diferencia de la actividad física en que este se planifica y dosifica en base a los niveles de desarrollo y rendimiento que desean alcanzar.

Castellón, Pérez y Corrales (2003) afirman que la actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, coronaria, accidente cardiovascular, mortalidad cardiovascular. Caminar es la actividad física más elemental y completa. No se trata de recorrer un par de metros dentro de la oficina, sino de ponerse metas: recorrer un kilómetro cada día. Las formas más elaboradas de esta actividad la constituyen disciplinas como La marcha el montañismo. Una regla de oro para quien quiere dejar el sedentarismo es no utilizar vehículos allí en donde sean prescindibles.

La natación es dicha el deporte más completo, porque pone en acto todos los músculos del organismo. El ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además que la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas. Los gimnasios se han vuelto bastante populares. Algunas personas los ven como vanidad, pero a decir verdad son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere. Bailar, una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo.

Metodología

La aplicación de cuestionarios sobre la actividad física deportiva, donde se realizó el análisis e interpretación de cada pregunta y se valoró a través de cada una de ellas la efectividad de la alternativa propuesta. Se tuvieron en cuenta diferentes métodos y técnicas que nos permitieron guiar todo el proceso investigativo, tales como: inductivos y deductivos, análisis y síntesis, histórico lógico, encuestas, observaciones, de comparación, entre otros que permitieron conocer el recorrido histórico de la actividad física deportiva, la búsqueda de documentos y análisis de los mismos para la fundamentación teórica del tema tratado, el análisis de lo general a lo particular y viceversa de lo particular a lo general de todo el proceso de la investigación.

Se crearon varias Indicaciones Metodológicas para el desarrollo de la Alternativa tales como:

- En primer lugar tienen que existir las condiciones mínimas indispensables en el área que ocupa la escuela.
- Los factores directivos de la Escuela "Diosdado Rodas Bustamante", deben conocer la alternativa que se propone y los objetivos que el mismo persigue, de manera tal que apoyen la organización y desarrollo de las actividades.
- Las actividades planificadas deben cumplirse en la fecha establecida y lograr que el objetivo educativo que persiguen sea desarrollado ampliamente. Estas actividades deben ser bien divulgadas por diferentes vías, en murales, con pancartas u otras que sean posibles y que permitan que en un momento determinado los estudiantes y trabajadores del centro escolar puedan participar en la misma, como espectadores, sobre todo en aquellos casos de torneos, festivales deportivo recreativos, entre otros.

Se estructuró la Alternativa. Programa de actividades físicas deportivas para los alumnos de la escuela "Diosdado Rodas Bustamante" de la Provincia de Loja. Ecuador:

- Título.
- Introducción, situación problemática.
- Objetivos generales y específicos.
- Referencias bibliográficas. Metodología.
- Análisis e interpretación de los resultados.
- Conclusiones. Bibliografía.

Síntesis de resultados y discusión.

Resultado del análisis e interpretación de la práctica de actividades físico deportivas N° 1

Tabla 1 y Gráfico 1. Frecuencia y porcentaje de respuesta al ítem ¿Practicas algún deporte o actividad física con carácter voluntario en tu tiempo libre?

Practica de actividades físico deportivas			
	Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Válidos	No practico	11	37,93%
	Ante si practicaba, ahora no	11	37,93%
	Practico un deporte	4	13,7%
	Practico varios deportes	3	10,34%
	Total	29	
Perdidos	Sistema	0	0
Total	Total	29	100%



Análisis e interpretación

Como podemos observar en la tabla los datos que se reflejan es significativo que 22 alumnos de lo cual representa el 75,86, plantea que no practican deportes sistemáticamente y otros que ante si practicaban y ahora no. Aquí se demuestra que hay dificultades en la promoción de la actividad deportiva y mucho más que es la utilización del ejercicio físico para el buen vivir de los ecuatorianos.

Constituye una gran preocupación para los directivos de la escuela y también para los profesores de Educación física de incentivar a los alumnos a la práctica del ejercicio físico. Aparece también relacionado la práctica de un deporte por el 13,7% de los estudiantes y la práctica de varios deportes por solo el 10,34%, lo que significa que el tiempo libre de los estudiantes es deficiente y esto puede generar dificultades en su conducta.

Llegamos a la conclusión que los directivos de la institución deben de crear programas de actividades físicas recreativas en función de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Tabla 2 y Gráfico 2. Frecuencia y porcentaje de respuestas al ítem ¿Con qué frecuencia practicas esas actividades deportivas en tu tiempo libre?

Frecuencia de practica de actividades físico deportivas			
	Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Validos	De vez en cuando	11	37,93%
	Una vez por semana	13	44,82%
	Dos veces por semana	5	17,24%
	De cuatro a siete veces por semana	0	0
	Total	29	
Perdidos	Sistema	0	0
Total	Total	29	100%



Análisis

Al analizar con qué frecuencia practicas esas actividades físicas deportivas en tu tiempo libre, los encuestados el 82, 75 % manifestaron que practican de vez en cuando o una vez por semana, siendo el 17, 24 los que practican dos veces por semana,

Esto es alarmante ya que los niños al salir de la escuela en su tiempo libre no realizan en su mayoría actividades físicas deportivas limitando así sus condiciones atléticas y la posibilidad de mejorar su calidad de vida, además los profesores no guían y orientan al estudiante en función de la práctica sistemática del ejercicio físico.

Legamos a la conclusión que los profesores deben motivar a los niños y difundir la importancia de la educación física y el desarrollo de las actividades físicas en función de elevar su nivel de capacidad física relacionado con la fuerza, la velocidad y la resistencia.

Alternativa

Plan de acción de la alternativa. Programa de actividades físicas deportivas para los alumnos de la escuela "Diosdado Rodas Bustamante" de la Provincia de Loja. Ecuador

Actividad N° 1. Demuestra tus potencialidades en el terreno: Voleibol, futbol y Baloncesto.

Se ponen los medios de cada deporte en varias áreas de las canchas, ya sea cancha de voleibol, cancha para futbol y el pequeño terreno de baloncesto, de ahí, ellos según sus intereses y motivaciones, escogen el deporte que quieren practicar.

- Materiales a utilizar: Balones, mallas, porterías, bates, pelotas.
- Objetivo: Lograr un ambiente de colectividad, compañerismo y trabajo en equipo a través de la práctica de cada uno de estos deportes.

Descripción de los Deportes

Voleibol

- Organización: Se organizarán de 4 a 6 equipos formando tríos, es decir equipos de a 3.
- Indicaciones: Se jugará con las reglas pertinentes de este deporte, con la excepción de la puntuación que es a 11 puntos. El equipo ganador permanecerá en la cancha y el perdedor le cede el puesto al equipo que está en el orden para jugar.

Fútbol

- Organización: Se organizan 4 equipos de a 5, un portero y 4 jugadores en la cancha.
- Indicaciones: Este tipo de juego se le llama futsal, ya que se juega con porterías pequeñas y gana aquel equipo que anote primero un gol. De extenderse mucho los juegos se jugará a 10 minutos y de no anotarse gol en ese tiempo se hará una ronda de penales golpeando el balón sin portero a una distancia de 20 metros.

Baloncesto

- Organización: Se organizan de 8 a 10 equipos de a 3, donde hay un capitán por cada equipo
- Indicaciones: A este juego se le llama "Baloncesto de tres", el cual consta de 3 jugadores al campo, se juega a un solo a 5 minutos. Los ganadores se enfrentan entre sí y los perdedores contra perdedores.

Actividad Nº 2. Competencias Inter - grupos

- Materiales a utilizar: Balones, mallas, Porterías, Bates, Pelotas.
- Objetivos: Desarrollar habilidades competitivas bajo condiciones de solidaridad, y cooperación entre los jóvenes.
- Organización: Estas competencias se realizarán en dependencia del deporte que mayor satisfacción y motivación despierta en ellos.
- Indicaciones: Se convocarán los deportes a competencia y los equipos que participarán en cada una de los eventos, explicándoles las reglas del mismo y cada equipo deben tener un nombre que lo distinga o lo represente. Se podrán invitar a estas competencias jóvenes que estudien en el barrio como una manera de apoyar y de ir buscando el vínculo entre ellos con el objetivo de contribuir a la formación de valores e ir eliminando el rechazo y la imagen negativa que se tienen de los mismos. Las competencias podrán ser en voleibol, futbol y baloncesto.

Atletismo

- Organización: Se organizan de por paralelo en grupo de 4 y se compitió en carrera de velocidad, donde hay un capitán por cada equipo

- Indicaciones: A este juego se le llama el "más rápido"; se compitió por equipo de los paralelos, aquí se ubicaron a través de un sorteo y a partir de aquí corrieron por 4 carriles.
- Materiales: Pista de carrera, conos, silbatos, cinta métricas

Actividad N° 3. Festival deportivo recreativo, con el nombre "Más cerca de mi escuela".

- Materiales a utilizar: Balones, conos, banderitas, sogas, mallas, bates, pelotas, Silbatos, entre otros medios.
- Objetivos: Estrechar los vínculos entre los niños y lo demás miembros de la comunidad.
- Organización: Se preparará con antelación las condiciones materiales y humanas para este Festival Deportivo Recreativo, lanzando la convocatoria a todos los miembros de la escuela, y se organizará toda la actividad, dándoles tareas a estos jóvenes para la preparación de la misma.
- Indicaciones: Se realizarán múltiples actividades deportivo recreativas, las cuales llaman la atención de los jóvenes tales como: Tracción de soga, juegos de dominó, juegos de baloncesto (La Guerrilla) ó 3 vs 3, Juegos de Futbol, Voleibol. Opciones de "Para Bailar" entre otras.

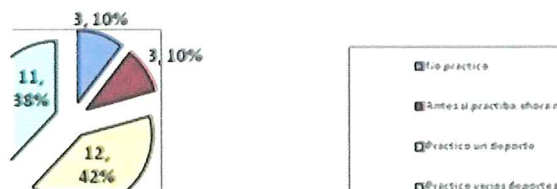
Actividades físico deportiva para los estudiantes de la escuela "Diosdado Rodas Bustamante" después de aplicada la alternativa

Se realizó un minucioso estudio relacionado con la práctica de la actividad físico deportivo y se trabajaron las categorías de la motivación y las actitudes de los alumnos de la Escuela "Diosdado Bustamante Rodas".

Resultado del análisis e interpretación de la práctica de Actividades físico deportivas N° 1

Tabla 3 y Gráfico 3. Frecuencia y porcentaje de respuesta al ítem. ¿Practicas algún deporte o actividad física con carácter voluntario en tu tiempo libre?

Practica de actividades físico deportivas			
	Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Válidos	No practico	3	10,34%
	Ante si practicaba, ahora no	3	10,34%
	Practico un deporte	12	41,37%
	Practico varios deportes	11	37,93%
	Total	29	
Perdidos	Sistema	0	0
Total	Total	29	100



Análisis

Como podemos observar en la tabla los datos que se reflejan es significativo que 22 alumnos de lo cual representa el 75,86, plantea que no practican deportes sistemáticamente y otros que ante si practicaban y ahora ocurrido durante el diagnostio inicial. Luego de aplicada la alternativa los resultados

fueron los siguientes: el 79,30 % ,se incorpore a la practica sistematica de actividades fisicas lo que significa que el tiempo libre de los estudiantes mejoro en correspondencia con el diagnostico inicial.

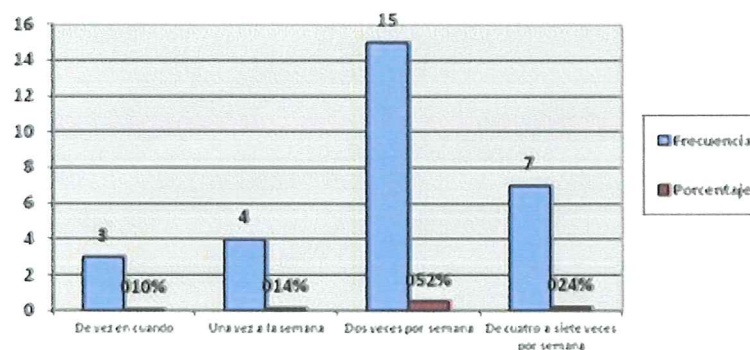
Esto quiere decir que se aplicaron metodos activos, se planificaron actividades organmizadas dirigidas y poorientadas por los entrenadores que facilitaron la inocrporacion de ,los estudiantes, ademas se dieron cjharcas muy beneficiosas para sobre la importancia de la actividad fisica y su efecto para la salud y el bienestar de los estudiantes.

Llegamos a la concluion que la alternativa propuesta fue de gran imapcto en los estudiantes lo cual provoco su transformacion al respecto.

Resultado del análisis e interpretación de la práctica de actividades físico deportivas N° 2

Tabla 4 y Gráfico 4. Frecuencia y porcentaje de respuestas al ítem. ¿Con qué frecuencia practicas esas actividades deportivas en tu tiempo libre?

Frecuencia de practica de actividades fisico deportivas			
	Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Válidos	De vez en cuando	3	10,34%
	Una vez por semana	4	13,79%
	Dos veces por semana	15	51,72%
	De cuatro a siete veces por semana	7	24,13%
	Total	29	
Perdidos	Sistema	0	0
Total	Total	29	100



Análisis

Al analizar con qué frecuencia prácticas esas actividades físicas deportivas en tu tiempo libre, los encuestados el 82, 75 % manifestaron que practican de vez en cuando o una vez por semana, siendo el 17, 24 los que practican dos veces por semana durante el diagnóstico inicial. Luego de aplicada la alternativa el porcentaje de práctica de deportes de dos a 7 veces aumento en un 75,85 %, lo que demuestra la efectividad de la misma y permita que los estudiantes adquieran mayor capacidad física y técnicas en cada deporte practicado.

La actividad física es vital para mejorar la calidad de vida de las personas, a través de ellas les permite mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio, además facilita el desarrollo articular de los músculos y su actividad, eliminando la rigidez en ellos.

Llegamos a la conclusión que los estudiantes se incorporaron de forma masiva a estas actividades motivados por la organización y planificación de las mismas, así como por el apoyo recibido por los directivos de la institución y la preparación adquiridas por los profesores en el conocimiento y aplicación de estas acciones físicas.

Conclusiones

El 79,30% de los estudiantes se incorporaron a la práctica de actividades físicas deportivas. Se incrementó en un 75,85% de práctica sistemáticas de actividades físicas deportivas en los estudiantes de 2 ó más veces a la semana. Los resultados alcanzados demostraron la efectividad de la alternativa propuesta.

Recomendaciones


Generalizar la alternativa Programa de actividades físicas deportivas para todos los centros educativos de la provincia de Loja, Ecuador.

Bibliografía

- Ariasca, D. (2002). *Actividad física y salud*. Publice Standar, Pid: 1.
- Castellón, Pérez Romero de la Cruz, y Márquez (2003). Actividad física y enfermedad (en español). *An. Med. Interna* (Madrid), vol. 20, n.8 [citado 2010-01-05], pp. 43-49.
- Katch, F., Katch, V. y McArdle W. (2004). *Fundamento de fisiología del ejercicio*. México: McGraw Hill, Interamericana.
- Sánchez Delgado, Juan C. (2006). *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. Publice Standard. 18/09.

Otros artículos sobre [Educación Física](#)

Recomienda este sitio

	<input type="text" value="Búsqueda personalizada"/>	<input type="button" value=""/>
<p><i>EFDeportes.com, Revista Digital · Año 20 · Nº 212 Buenos Aires, Enero de 2016</i> Lecturas: Educación Física y Deportes - ISSN 1514-3465 - © 1997-2016 Derechos reservados</p>		