



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS
Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

Título:

La orientación deportiva y la concentración en jóvenes

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en
Pedagogía de la Actividad física y Deportiva**

Autor:

Guanga Navas Karen Ipatia

Tutor:

Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo

Riobamba, Ecuador, 2024



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Henry Gutiérrez. catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“La orientación deportiva y la concentración en jóvenes”**, bajo la autoría de **Guanga Navas Karen Ipatia** con CC: 0604151878; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 28 de octubre del 2024

Mgs. Henry Gutiérrez
C.I: 0603012964



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **"La orientación deportiva y la concentración en jóvenes"**, presentado por **Guanga Navas Karen Ipatia** con CC: **0604151878**, bajo la tutoría de Mgs. Henry Gutiérrez; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 25 de noviembre del 2024

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Isaac Pérez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.
TUTOR


FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que, **Guanga Navas Karen Ipatla** con CC: **0604151878**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulad "**La orientación deportiva y la concentración en Jóvenes**", cumple con el 10%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 11 de noviembre de 2024


Mgs. Henry Gutiérrez
TUTOR(A)

DEDICATORIA

En el presente proyecto lo dedico a mi familia en especial a mis padres Padre Patricio Guanga y a Elena Navas por nunca haberme hecho faltar nada en mi vida universitaria y por sus consejos maravillosos cuando sentía rendirme en el camino y a mis hermanas por estar pendientes de mí y ser quienes me guiaron para ser mejor cada día, a mi hijo Eydán Emir Cáceres Guanga por ser el pilar fundamental en mi vida por hacerme ver de diferente manera la vida y ayudarme en ser una persona más madura y ser más paciente y por último a Raúl Hernández quien fue mi compañero y amigo en todo esta travesía universitaria por ayudarme en mis estudios y sobre todo por su amistad sincera quien siempre será la persona más importante e increíble que pude conocer a lo largo de mi vida.

Guanga Navas Karen Ipatia

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios por guiarme y bendecirme en todo momento. A mis padres por enseñarme a ser una persona humilde y siempre por darme los mejores consejos para mi vida. A mis profesores por guiarme y enseñarme sus conocimientos, experiencias que me servirá tanto en el campo profesional como mi vida personal.

Guanga Navas Karen Ipatia

ÍNDICE GENERAL

PORTADA

DECLARATORIA DE AUTORIA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICACION ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

INDICE GENERAL

INDICE DE TABLAS

INDICE DE ILUSTRACIONES

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCION	12
1.1 Antecedente investigativo	13
1.2 Planteamiento del problema	13
1.3 Justificación	14
1.4 Objetivos.....	14
1.4.1 General	14
1.4.2 Específicos.....	14
2. CAPÍTULO II.....	15

2.1	MARCO TEÓRICO.....	15
2.1.1	Orientación deportiva.....	15
2.1.2	La concentración.....	17
	CAPÍTULO III.....	20
3.	METODOLOGIA.....	20
3.1	Tipo de Investigación.....	20
3.2	Diseño de Investigación.....	20
3.3	Técnicas de recolección de Datos.....	20
3.4	Instrumento de recolección de Datos.....	20
3.5	Población de estudio y tamaño de muestra.....	21
3.5.1	Población.....	21
3.5.2	Muestra.....	21
3.6	Hipótesis de ser el caso.....	21
3.7	Métodos de análisis, y procesamiento de datos.....	21
	CAPÍTULO IV.....	22
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	22
4.1	Análisis del Pre Test de concentración para Estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de primer semestre.....	22
	CAPÍTULO V.....	25
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	25
5.1	Conclusiones.....	25
5.2	Recomendaciones.....	25
	CAPÍTULO VI.....	26
6.	INTERVENCIÓN.....	26

6.1	Objetivo General.....	26
6.2	Justificación	26
6.3	Planificaciones	27
	BIBLIOGRAFÍA.....	41
7.	Bibliografía.....	41
	ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Baremos del test	20
Tabla 2	Muestra.....	21
Tabla 3	Pretest de Toulouse Pieron.....	22
Tabla 4	Postest de Toulouse Pieron	22
Tabla 5	Análisis del pre y post test	23
Tabla 6	Prueba de Normalidad	23
Tabla 7	Prueba de T de Student.....	24

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación denominado “La orientación deportiva y la concentración en jóvenes” tiene como objetivo determinar la relación de la orientación deportiva y la concentración en jóvenes estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, responde a un enfoque de investigación aplicada a una población de 10 estudiantes. Como método de investigación se utilizó el Test de Toulouse Piéron. La investigación sobre la Orientación deportiva y la Concentración en estudiantes jóvenes ofrece perspectivas prometedoras para mejorar la capacidad de la concentración. Los resultados obtenidos en este estudio proporcionan una base sólida para el desarrollo de programas de entrenamiento físico y intelectual contribuyendo significativamente al rendimiento y bienestar integral de esta población. Incluye sesiones de entrenamiento específicas abordando ejercicios físicos y mentales, entre otros, la investigación cuenta con un respaldo de intervención de doce semanas y un programa con un sistema de ejercicios. Se utilizó una metodología de cuasi experimental, y un enfoque cuantitativo, pues se recolectó información mediante el test de Toulouse Piéron.

Palabras claves: Orientación deportiva, concentración, condición intelectual

ABSTRACT

The present research work, "Sports orientation and concentration in young people," aims to determine the relationship between sports orientation and concentration in young students of the National University of Chimborazo and responds to a research approach applied to a population of 10 students. The Toulouse Piéron Test was used as a research method. Research on sports orientation and concentration in young students offers promising prospects for improving concentration ability. The results obtained in this study provide a solid basis for the development of physical and intellectual training programs, significantly contributing to the performance and overall well-being of this population. It includes specific training sessions addressing physical and mental exercises, among others. The research has a twelve-week intervention support and a program with an exercise system. A quasi-experimental methodology and a quantitative approach were used since information was collected through the Toulouse Piéron test.

Keywords: Sports orientation, concentration, intellectual condition



Revised by
Mario N. Salazar

CAPÍTULO I

INTRODUCCION

La orientación deportiva es una disciplina donde permite relacionarse en diferentes conceptos tales como el deporte y la concentración los cuales contribuye beneficiosamente al desarrollo integral de los jóvenes.

Podemos definir la orientación como la acción de ubicarse en un lugar o un espacio geográfico gracias a los elementos como el mapa y la brújula donde los jóvenes pueden desplazarse de un punto a otro tomando en cuenta las series de habilidades que aprenden dentro del deporte como tal.

En esta investigación nos proponemos a explorar la relación de la orientación deportiva y la concentración en jóvenes y aun que existen investigaciones de esta disciplina deportiva, pocos estudios se han centrado especialmente en jóvenes en la región Chimborazo.

Mediante la recolección de datos y el análisis riguroso, esperamos un acercamiento al deporte tanto estudiantes como para gente que se dedica al deporte de aventura. El presente estudio busca integrar a todas las personas a formar parte del deporte para el beneficio en la concentración de cada uno de los jóvenes y fomentar un ambiente propicio para la formación de jóvenes en sus estudios, promoviendo el bienestar físico y mental.

Capítulo I. Introducción: Se explica el tema principal junto con la información básica y más específica de la investigación, se incluye antecedentes de la investigación, formulación del problema.

Capítulo II. Marco teórico: Se recogen teorías relacionadas con el tema de investigación utilizando diferentes fuentes como artículos y trabajos de investigación para analizar las variables independientes y dependientes.

Capítulo III. Metodología: Se describe el tipo de investigación, que diseño fue utilizado, técnicas de recolección de datos, población de estudio, el tamaño de muestra, así como el método de análisis y el procedimiento de datos.

Capítulo IV. Resultados y discusión: Se presentan los resultados obtenidos de la intervención en la Universidad Nacional de Chimborazo, que incluye a 10 estudiantes de primer semestre.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones: Se expone las conclusiones y recomendaciones de la investigación basadas en los hallazgos.

Capítulo VI. Propuesta: Se destalla la propuesta de investigación, incluyendo la descripción de las sesiones de entrenamiento planificadas y además citas bibliográficas que fueron utilizadas a lo largo de la investigación y una variedad de anexos.

1.1 Antecedente investigativo

Durante la investigación de varios repositorios digitales se encontraron investigaciones donde nos ha favorecido con varias contribuciones ya que da un grado de significancia favorable para la investigación actual.

En el nivel de latinoamericana en la Facultad de educación de Palencia, Universidad de Valladolid se localizó una investigación cuyo título es “orientación deportiva en la educación física escolar” quienes con su trabajo han demostrado que tiene como objetivo mejorar la parte intelectual de cada uno de los estudiantes mediante del deporte (García, 2017).

En Ecuador, en la revista de World Orienteering Day, se encontró a Orienteering Ecuador, cuyo estudio titulado “Orientación Deportiva Escolar en Quito” cuyo trabajo está dirigido a jóvenes con el objetivo de mejorar el rendimiento físico e intelectual de cada uno de ellos (Ecuador, 2019)

1.2 Planteamiento del problema

Dentro de nuestra investigación se reflejó un gran problema en lo que es la concentración en jóvenes ya que se ha detectado por una mayor propensión es el uso en excesivo de internet por lo tanto se ha detectado un déficit de atención con hiperactividad y por otros estudios se ha detectado que los alumnos sufren del trastorno de TDAH.

Por lo cual la falta de concentración a nivel mundial nos menciona el doctor Sole y Antoni (2020), nos dice que puede haber a una serie de problemas tanto psicológicos como otra serie de problemas, es decir que alrededor del mundo la falta de concentración que se engloba a muchos factores que afectan hoy en día a los jóvenes.

Por lo tanto, es un problema puede provocar dificultades para recordar o retener información así una de las consecuencias principales son detalles comunes y cotidianos de la vida así que es fundamental tratar estos problemas para obtener una solución afectiva.

A nivel del Ecuador nos menciona que la falta de concentración se debe que los jóvenes en la mayoría de las personas son sedentarios lo cual conlleva a una disminución de concentración por lo tanto la mayoría de los jóvenes dejan a un lado sus estudios y al deporte, por lo tanto, dejarlo para otro momento los jóvenes no prestan importancia a lo que se refiere a los estudios o al realizar cualquier actividad en su vida cotidiana.

Dentro de las redes sociales también nos manifiestan dificultades ya que la mayoría de los adolescentes se enfocan más en comunicarse mediante chat, video llamadas lo cual conlleva una desconcentración que provoca conflictos.

A nivel de nuestra provincia nos explica que el déficit de atención en los manuales de trastornos mentales es denominado como ‘Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad’ (TDAH). El cual suele presentarse generalmente en niños y puede constatarse cuando no tienen la capacidad de dejar a un lado aquellos estímulos que no son importantes para realizar una tarea y quienes lo padecen no están en la capacidad de seleccionar a que atienden y a que no. A su vez, el trastorno puede tener varios orígenes genéticos y hereditarios o también puede desarrollarse por falta de motivación en ciertas tareas. (Daniel, 2022), por lo tanto, nos planteamos la siguiente pregunta:

¿Cómo valorar los beneficios de la práctica de orientación deportiva en la concentración?

1.3 Justificación

La presente investigación está concentrada en la Orientación deportiva como un entrenamiento para fortalecer la concentración en jóvenes debido que he podido notar que la mayoría de los jóvenes y niños durante mis practicas pre profesionales y prácticas deportivas tienen una déficit de atención lo cual afecta su rendimiento escolar a la hora de estudiar por eso importante conocer sobre el deporte de orientación ya que es un disciplina deportiva donde va ayudar a jóvenes a concentrarse mejor por lo tanto lograremos mejorar el nivel académico, deportivo y lo más importante incentivar a los jóvenes aportar una salud más sana y más activa.

Con este proyecto también quiero incentivar a los jóvenes que se interesen por un deporte nuevo que es la Orientación deportiva ya que hoy en día la mayoría de los jóvenes son sedentarios, como bien nos dice Silvia García (2017), la orientación deportiva ayuda a la capacidad del ser humano en ubicar en tiempo y espacio ya que va a fortalecer las habilidades intelectuales y físicas de cada una de las personas.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

- Valorar los beneficios de la práctica del deporte de orientación en la concentración en jóvenes.

1.4.2 Específicos

- Diagnosticar los niveles de concentración mediante en jóvenes de la Universidad Nacional de Chimborazo de primer semestre.
- Planificar un programa de enseñanza para la práctica de las carreras orientación familiarizada con la concentración
- Relacionar pre y pos-test de los niveles de concentración después de haber aplicado un programa de orientación en jóvenes de la Universidad Nacional de Chimborazo de primer semestre.

2. CAPÍTULO II.

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Orientación deportiva

2.1.1.1 Reseña histórica de la orientación deportiva

Dentro de la historia de la orientación nos dice que sus comienzos son desde el siglo XIX y proviene del mundo militar, en este siglo los escandinavos organizaban competencias con los militares en unos planos topográficos.

En el año 1890, el capitán del ejército sueco y scout Enest Killander puso la primera prueba de lo que es hoy el deporte de orientación. Killander donde nos dice que la utilización del mapa y brújula ayuda como un plan de entrenamiento para los militares sepan desplazarse de un lugar a otro donde encontró una solución a los problemas de orientarse y de esa manera dar seguridad y autocontrol en situaciones difíciles y toma de decisiones (orientación, 2023).

Dentro de los primeros campeonatos de orientaciones fue un gran suceso en las escuelas de orientación ya que en 1935 se dio el primer campeonato nacionales dando un reconocimiento olímpico a este deporte por lo tanto durante Roma en 1949 ya se hizo un deporte olímpico (Toledo, 2012).

Al darse a conocer la orientación en 1961 nace la Federación Internacional de Orientación (IOF) por lo cual tuvo un objetivo fundamental y era establecer el reglamento internacional e impulsar el desarrollo de este deporte por todo el mundo.

Así que la fundación de IOF permitió que los primeros campeonatos de Europa se celebraran su primer campeonato del mundo en Finlandia en 1966.

En la actualidad la Federación Internacional de Orientación está conformada por 33 federación nacionales y clubes afiliados.

2.1.1.2 Características más importantes de la Orientación deportiva

Según Santayo (2005) nos menciona que:

Unas de las características más importantes nos mencionan que dentro de los ciclos escolares se están fortaleciendo los niveles de aprendizaje ya que en el área de educación física se ha incrementado aspectos para trabajar como es la conducta y el respeto de su entorno como bien nos menciona la orientación de deportiva no solo se enfoca a nivel físico si no intelectual ya que se les implica una serie de enseñanzas como es e l respeto a la naturaleza y a ubicarse en tiempo y espacio.

Es uno de los deportes que se realiza en un medio natural lo cual hace ser un deporte fuera de nuestra vida cotidiana ya que vamos a poder de lado los aparatos tecnológicos.

Dentro de las carreras de orientación deportiva surge como un ámbito social ya sea educativo o de competencia lo cual se considera importante que dentro de las mallas curriculares del estudio se incremente ya que los jóvenes va aprender a ubicarse en cualquier

lado y momento de sus vidas además que dentro de las actividades que se realizan en un ámbito escolar.

Una de las características más importantes de la orientación nos menciona que es un deporte que parcialmente se realiza en carrera individual o colectiva es decir que es un deporte donde nos influye valores como es el compañerismo por otro lado esta carrera es cronometrada con ayuda de un mapa y una brújula donde los corredores solo se ayudan con esos dos implementos.

2.1.1.3 Elementos de la Orientación deportiva

Dentro del deporte de orientación implica la puesta en práctica una serie de capacidades que es totalmente esencial de este deporte y unas de ellas es saber la lectura del mapa, toma de decisiones y una serie de implementos que se dará a conocer.

(Aguilar, s.f.) nos menciona que es una carrera que se requiere los siguientes elementos.

- **Mapa:** Es uno de los implementos más importantes dentro de este deporte ya que va a ayudar a leer el tipo de mapa que se va a correr es decir que está conformado por una serie de colores, símbolos y figuras que representa un gran significado dentro del mapa como tal.
- **Brújula:** Es un elemento muy importante ya que la brújula va a ayudar a desplazarse de un lugar a otro sin necesidad de un aparato tecnológico y también saber dónde está el norte verdadero.
- **Balizas:** este elemento es una base importante como guía para los deportistas ya que ayuda a que se destaque los puntos dentro del terreno para poder llegar a la meta y cerrar el circuito.
- **Tarjeta de control:** es una hoja de control donde cada deportista debe ir anotando los cogidos que se realiza dentro de las balizas para que puedan completar la carrera y de esa manera verificar si encontraron todos los códigos.

2.1.1.4 Reglamento de la orientación deportiva

2.1.1.4.1 Reglamento de la orientación

La carrera de orientación para que se realice de una manera correcta y valida se necesita fundamental conocer lo cual es su reglamento.

(Orientación, 2013-2014) nos menciona que la orientación es un deporte lo cual los competidores visitan un numero s marcados en el terreno, controles, en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de la brújula. El término competido implica una sola persona de cualquier sexo, o un equipo, según sea aplicable (Art. 4.1. reglamento FEDO).

Como bien nos dice el reglamento de la orientación tiene como objetivo regular los aspectos competitivos donde sea de conformidad y legal la carrera, es decir que dentro del reglamento nos dice que cada competidor tiene la obligación de visitar un número de puntos marcados que se encuentran dentro del mapa en él menos tiempo posible basado en un mapa donde contiene una información cuya ayuda será la brújula.

2.1.1.5 Modalidades de la orientación deportiva

La orientación es un deporte que consiste en visitar un número de puntos marcados en el terreno, llamados controles, en el tiempo más corto posible, ayudándose únicamente de un mapa y una brújula (Tacktherace, 2021).

- **Esquí Orientación**

Es una carrera donde cuyo objetivo es el desplazamiento mediante esquíes.

- **MTB Orientación**

Este método es similar BTT-O es decir que se corre mediante bicicleta donde los deportistas tendrán que recorrer por caminos o sendas ciclarles.

- **Orientación a pie**

Esta modalidad se basa en la práctica a pie esto nos quiere decir que se debe recorrer en el menor tiempo posible.

- **Rogaine**

El recorrido de esta modalidad es en aire libre ya que se basa en que cada punto es conseguir una puntuación dentro del tiempo establecido se lo puede hacer a pie o a bicicleta.

- **Sprint**

La carrera de Sprint es una prueba donde el recorrido es pequeño puede ser en zonas urbanas o en la naturaleza utilizando un mapa con una distancia menor a otras modalidades.

2.1.2 La concentración

2.1.2.1 Definición

Dentro de los procesos de la concentración consiste en tener un objetivo mediante el proceso educativo como central a los jóvenes como dejar de lado el sedentarismo. En este caso, por ejemplo, hay que decir que muchos son los profesionales que requieren desarrollar la concentración para poder llevar a cabo su trabajo (Porto, 2022).

Como bien nos menciona la concentración es un proceso psíquico que se utiliza para el razonamiento para centrar un objetivo, tarea, actividad que se esté realizando o pensando.

2.1.2.2 Factores que alteran la concentración

A menudo los jóvenes presentan frecuentemente problemas específicos de concentración en esta etapa de la adolescencia ya que experimentan notables cambios físicos y cognitivos que conllevan a estas consecuencias que alteran la concentración (Cataluña, 2023).

-**Agotamiento físico:** dentro de exceso de trabajo se puede ocasionar un agotamiento no tanto físico si no mental a la hora de hacer otra actividad como es el estudio.

- **Permanecer mucho tiempo en una sola actividad:** al estar en una sola actividad durante mucho tiempo puede ocasionar un cansancio intelectual lo cual conlleva a una serie de problemas ya que existe aburrimiento y cansancio.

- **Cansancio intelectual:** el cansancio mental se puede ocasionar por muchos factores uno de ellos es no tener un descanso adecuado o permanecer solo en el trabajo sin actividades deportivas.

- **Ambiente poco adecuado:** al momento de elegir un lugar adecuado es una de las claves más importantes para que la persona logre una concentración muy buena como es un parque un lugar donde el ambiente sea tranquilo.

- **Problemas personales:** los problemas personales como es pasar por un duelo o ruptura personal pueden afectar o impedir una concentración estable dentro de una persona ya que dentro de estos problemas afecta el lado intelectual de esa persona.

2.1.2.3 Técnicas para mejorar la concentración

Al hablar de técnicas para mejorar nuestra concentración no solo es beneficioso para nuestra salud si no mantener activo nuestro estímulo intelectual para poder desarrollarnos de una manera más rápida y fácil a la hora de hacer cualquier actividad.

La concentración es un recurso invaluable en un mundo lleno de distracciones constantes. Por ello, mantener la mente enfocada en una tarea específica es esencial para aumentar la productividad y el rendimiento en diversas áreas de la vida (TORRES, 2023).

- **Meditación:** La meditación es una técnica milenaria que entrena la mente para estar presente y en calma. Practicarla regularmente puede fortalecer tu capacidad de concentración.

- **Respiración profunda:** La respiración consciente puede ayudarte a relajarte y aclarar la mente. Inhala profundamente por la nariz durante unos segundos, mantén el aire en los pulmones y luego exhala lentamente por la boca.

- **La técnica Pomodoro:** Esta técnica implica trabajar intensamente es decir que cada persona dentro de su tiempo de ocupación se debe dar tiempo de unos 25 minutos de descanso para poder promover el descanso y mejorar la concentración.

- **Ejercicio físico y buena alimentación:** Mantener un cuerpo saludable contribuye en gran medida a una mente concentrada. El ejercicio regular y una dieta equilibrada pueden mejorar la función cognitiva y la concentración.

2.1.2.4 Beneficios del deporte en la concentración

Los beneficios que entrega el deporte a más de la mejora de lo físico es el lado intelectual de cada persona ya que se mantienen activos y por lo tanto la circulación sanguínea y los circuitos neuronales que va a ayudar a mejorar el humor, la memoria y la sensibilidad (Barcelona, 2022).

Dentro de la concentración al momento de realizar cualquier deporte va a estimular el control de nuestro cerebro es decir que podremos controlar nuestro cansancio físico por lo tanto que va a fortalecer en todos los ámbitos de nuestra vida cotidiana.

El ejercicio físico se considera una intervención terapéutica válida en diversos trastornos afectivos y relacionados con el estrés psicológico. Tanto el ejercicio anaeróbico (levantar pesas), como el aeróbico (correr), mejoran el estado de ánimo. Luego de realizar ejercicio

Entre los beneficios más importantes de fortalecer nuestro cerebro también nos va a favorecer en nuestro estado de ánimo y se asocia con una gran ventaja de la salud a nivel clínico y de la comunidad.

Dentro de los grandes beneficios que nos menciona uno de ellos es que mejora nuestra función cognitiva, la memoria, la atención ya que esto nos va a ayudar a prevenir el deterioro cognitivo por lo tanto va a aumentar los niveles de serotonina es decir que va a reducir la ansiedad y la depresión.

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGIA.

3.1 Tipo de Investigación

En el siguiente proyecto de investigación se trabajó bajo la investigación cuantitativa, porque se examinó los datos investigados en forma numérica los cuales se utilizó para verificar si se alcanzó el objetivo planteado.

3.2 Diseño de Investigación

En el proyecto de esta investigación se utilizó el diseño cuasiexperimental, debido a que la población no se seleccionó aleatoriamente, se aplicó un pretest y post test y por último se planifico un entrenamiento deportivo para mejorar la concentración.

3.3 Técnicas de recolección de Datos

El método de recopilación de datos se lo realizo mediante un test llamado "Toulouse Pieron" lo cual se lo realiza mediante una hoja de recopilación donde existen 1.600 figuras graficas en 40 filas lo cual va a permitir mediar la atención, perceptiva de la concentración de una persona

El test TOULOUSE PIÉRON se aplica al inicio de la intervención y se toma a los primeros datos, luego de un tiempo de la aplicación de las clases de orientación deportiva se aplica nuevamente l test para tomar los últimos datos para realizar los análisis respectivos para verificar entre el pre y post test si se logró llegar al objetivo planteado.

3.4 Instrumento de recolección de Datos.

Test de Toulouse Piéron

En este test trata de analizar la atención y percepción de cada individuo en un determinado tiempo ya que tiene como objetivo medir las habilidades intelectuales de retener información.

Tabla 1

Barametro empleado para la evaluacion del Test deportivo.

81-100%	Buena calidad de atención
70-80%	Atención disminuida
Menos del 70 %	Déficit de atención

Nota: Fuente elaboración propia

3.5 Población de estudio y tamaño de muestra

3.5.1 Población

Jóvenes estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad física y Deporte de primer semestre.

3.5.2 Muestra

Seleccionó una muestra de 10 por conveniencia

Tabla 2

Extracto	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	6	60%
Mujeres	4	40%
Total	10	100%

Nota: Fuente elaboración propia

3.6 Hipótesis de ser el caso

Hipótesis nula

Hipótesis alternativa

Afirmativa

3.7 Métodos de análisis, y procesamiento de datos

Se utilizo el programa de Excel 365 para poder ordenar los datos y de esa manera realizar cálculos numéricos para crear tablas y de esa manera analizar la información obtenida, Minitab19 nos ayuda a realizar un gran estudio sobre la variabilidad de las diversas pruebas de estadísticas para poder acumular los análisis descriptivos, pruebas de hipótesis y confiabilidad y de esa manera interpretar resultados.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis del Pre Test de concentración para Estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de primer semestre

Tabla 3

Pre-Test de Toulouse Piéron

% de figuras correctamente marcadas	Evaluación de la calidad de la concentración	Porcentaje
Entre 81 y 100 %	Buena calidad de la concentración	0%
Entre el 70 y 80 %	Concentración disminuida	30%
Menos de 70%	Déficit de atención	70%
Total		100%

Nota: Fuente elaboración propia

Análisis e interpretación

Con los datos obtenidos en el pretest el 30% corresponde a los estudiantes de primer semestre de la carrera PAFYD con una concentración disminuida, mientras que 70% de participantes con déficit de atención, que corresponde al porcentaje mayor.

4.1 Resultados

4.1.2 Análisis del Post Test de concentración para Estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de primer semestre

Tabla 4

Post-Test de Toulouse Piéron

% de figuras correctamente marcadas	Evaluación de la calidad de la concentración	Porcentaje
Entre 81 y 100 %	Buena calidad de la concentración	20%
Entre el 70 y 80 %	Concentración disminuida	80%
Menos de 70%	Déficit de atención	0%
Total		100%

Nota: Fuente elaboración propia

Análisis e interpretación

Con los datos obtenidos en el pretest el 20% corresponde a los estudiantes de primer semestre de la carrera PAFYD con una buena calidad de concentración, mientras que 80% de participantes con una concentración disminuida, que corresponde al porcentaje mayor.

4.1.3 estadísticos descriptivos del Pre y Post test

Estadísticos descriptivos

Tabla 5

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
PRE	10	57	74	64,80	5,808
POST	10	70	89	78,20	6,989
N válido (por lista)	10				

Fuente: investigación propia

Análisis e interpretación

Dada la aplicación del pre test nos da un valor mínimo de 57 marcaciones y un valor máximo de 75 marcaciones en el Test de Toulouse Piéron la media es de 64 marcaciones y la desviación estándar de 5,80 se determina que la dispersión de los datos es alta. Por otro lado, el post test nos refleja que los datos cambian positivamente con 70 marcaciones siendo el dato mínimo y las 89 marcaciones como el máximo, la media es de 78 marcaciones y la desviación estándar de 6,98 lo que nos indica que no hay mucha dispersión.

4.1.4 Prueba Normalidad del Pre y Post test

Tabla 6

Prueba de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	N	Sig.
PRE	0,952	10	0,693
POST	0,861	10	0,079

Fuente: Investigación propia

Análisis e interpretación

Se realiza la prueba de normalidad con la finalidad de saber cuál es el estadístico más adecuado para los resultados obtenidos del pre y post test además de ver cómo se comportan los datos, debido a que mi muestra es menor a 30 se analiza Shapiro-Wilk donde se obtiene un p valor del pre $P_v = 0,69$ y el post un $P_v = 0,07$ esto $>$ a 0,05 por lo tanto se aplicara un estadístico paramétrico.

4.1.5 Prueba T de Student del Pre y Post Test

Tabla 7

Prueba T de Student

	Media	Desviación Estándar	Sig. Bilateral (p-valor)
PRE – POST	13,40	6,45	0,01

Fuente: Investigación propia

Análisis e interpretación

La prueba de muestras emparejadas T de Student se observa un resultado con significancia bilateral de 0,01 dando como un resultado obtenido que la intervención fue muy significativa y es relevante para los procesos investigativos, por lo tanto, con este resultado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la positiva.

4.1.6 Discusión de los resultados

Dentro de esta investigación se alcanzó un efecto positivo donde se comprueba que la concentración de los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo se ha mejorado significativamente, a pesar de los resultados de datos que nos refleja una gran dispersión se mantienen en positivos.

Dada la investigación y análisis se puede validar que los programas de entrenamiento de la carrera de Orientación Deportiva tienen como objetivo mejorar la concentración mediante un test lo cual destaca una efectividad muy importante para la mejora de la concentración en jóvenes.

En conclusión, sobre el test aplicado en esta investigación que fue de Toulouse Piéron y la Orientación Deportiva ayudo a los estudiantes a mejorar la concentración por lo cual ofrece una base sólida para un buen desarrollo intelectual a jóvenes dentro del estudio así también como en el deporte.

La investigación titulada “orientación deportiva en el ámbito de la educación” elaborada por (Llorente, 2016), muestra que el entrenamiento de orientación deportiva mejora significativamente la concentración en estudiantes, subrayan la importancia de la práctica del deporte en el rendimiento físico e intelectual y la necesidad de enfoques personalizados debido a la variabilidad individual.

La investigación nominada “Juegos predeportivos y la concentración en niños”, elaborada por el estudiante Suárez Luis & PhD. John Morales, tiene como objetivo investigar los juegos predeportivos en relación con la concentración en niños (Luis, 2024).

Los presentes estudios resaltan y apoyan aún más a la presente investigación brindando una base sólida de apoyo para esta investigación ya que tiene una gran relación en el deporte ayuda a beneficiar a la concentración en estudiantes.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Después de llevar a cabo la evaluación de la concentración de los estudiantes primer semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo mediante la prueba de análisis de grado de concentración se ha podido determinar con precisión el nivel de retención de información de los participantes. Este análisis proporciona información valiosa sobre la condición intelectual de cada estudiante lo que puede ser fundamental para diseñar programas de entrenamiento que mejoren la concentración y por ende el rendimiento físico.
- Se planificó exitosamente el programa diseñado para mejorar la concentración en los estudiantes jóvenes. Los resultados obtenidos indican una mejora significativa en la parte intelectual de cada uno de los participantes, validando la efectividad del programa y su aplicación en futuras intervenciones.
- Se ha llevado a cabo una correlación significativa entre mediciones del pre y post con la intervención de estudiantes jóvenes. Los resultados indican que la intervención tuvo un impacto positivo en la parte intelectual y físicas. Esta correlación surge de un programa de entrenamiento que fue aplicado para potenciar la concentración.

5.2 Recomendaciones

- Implantar evaluaciones regulares de la concentración utilizando pruebas de diagnóstico en TDAH en estudiantes ya que estas evaluaciones pueden ofrecer información valiosa sobre la condición mental de los jóvenes y así facilitar la identificación de problema para mejorar la concentración.
- Establecer un sistema de rendimiento escolar en el ámbito intelectual ya que mediante un programa de entrenamiento deportivo pueden ser utilizados para identificar patrones de rendimiento físico y mental, podrían emplearse para diseñar programas personalizados que aborden las necesidades específicas de cada estudiante para mejorar su desempeño Universitario.
- Se recomienda continuar con la implementación de programas diseñados para mejorar la concentración de los estudiantes. Dada que la efectividad demostrada del programa de entrenamiento sugiere su aplicación regular.

CAPÍTULO VI

6. INTERVENCIÓN

6.1 Objetivo General

Optimizar el grado de concentración de los estudiantes de primer semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo, mediante un programa de entrenamiento centrado en la enseñanza de Orientación Deportiva y así beneficiar a la concentración.

6.2 Justificación

Este programa de entrenamiento está organizado y planificado de clases teóricas y actividades físicas diseñadas para lograr los objetivos específicos, como mejorar la parte intelectual de cada participante. La participación y desempeño de los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo es una necesidad practica en el ámbito estudiantil. El entrenamiento centrado en la concentración permitirá mejorar el desempeño de cada uno de los estudiantes ya que esto reducirá malas calificaciones. Además, implantar un programa de entrenamiento especifico ayudara a identificar y a corregir las debilidades individuales y grupales en cada estudiante para mejorar el desempeño global.

6.3 Planificaciones

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Integrantes: Guanga Karen

Semestre: Octavo

Tutor de tesis: Henry Gutiérrez C.

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°1

Objetivo: Socializar con los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo de la Carrera PAFYD primer semestre sobre el test que se les aplicara con su debido consentimiento

Fecha: 06-10 de mayo del 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
I N I C I A L	-Pase de lista (excepción). -Formación de los estudiantes de primer semestre. -Explicación previa de la forma que se va a desarrollar la clase. Recursos materiales: Aula – proyector – oficio de consentimiento informado- hoja del test de Toulouse Piéron	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
P R I N C I P A L	Consentimiento informado: Dar un breve informe sobre el test que van a hacer sometidos los estudiantes para que puedan firmar el permiso de poder aplicarles. Test de Toulouse: Explicar sobre el test: 1. Reseña del test 2. Tabla de baremos 3. Aplicación del test para poder intervenir se realiza de la siguiente manera:	40 min	10 reps. c/u	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les dara un lápiz por cada estudiante. 2. Se les explica cómo deben r llenando la hoja. 3. Se les dara un tiempo de 10 a 8 minutos. 4. Finalizando la prueba se les retirara la hoja. 			
F I N A L	Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase.	10 min	1 rep.	Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción con la clase y pedir recomendaciones para las próximas clases.

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°2

Objetivo: realizar una inducción sobre la orientación deportiva, segundo día poner en práctica lo que se trató el primer día de inducción

Fecha: 13-17 de mayo del 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
<p>I N I C I A L</p>	<p>-Pase de lista (excepción). -Formación de los estudiantes de primer semestre. -Explicación previa de la forma que se va a desarrollar la clase. Recursos materiales: Aula – proyector – maquetas (mapa en tres D) - mapas de orientación deportiva (sprint y bosque) o diapositivas de simbología (descripción de controles) - brújula de dedo (hemisferio sur) – porta cartillas – manejo de sistema SPORTIDENT</p>	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase para que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>1. Inicios de la orientación deportiva 2. Lo principal es explicar que es un mapa de orientación, es un plano muy preciso de un área que tiene coordenadas geográficas reales y esta orientado al norte con relación a los cuatro puntos cardinales 3. Reseña histórica de la orientación Tratar los aspectos más importantes de la orientación deportiva sus inicios hasta la actualidad. 4. Inicios de la orientación en Ecuador Hacerles conocer cómo se conoció el deporte de orientación en Ecuador. 5. Creación de la federación de orientación.</p>	40 min	10 reps. c/u	

	<p>Hablar y conocer sobre la federación quién fue su fundador y quien se mantiene al frente hasta la actualidad.</p> <p>6. Conceptos más importantes de la orientación</p> <p>Tratar sobre los elementos de la orientación.</p> <p>Tipos de orientación deportiva.</p>			
<p>F</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>A</p> <p>L</p>	<p>Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase.</p> <p>¿cuál fue su fundador?</p> <p>¿quién es el director de la federación de orientación?</p>	10 min	1 rep	<p>Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción con la clase y pedir recomendaciones para las próximas clases.</p>

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°3

Objetivo: Indicar que son las escalas del mapa

Fecha: 20-24 de mayo de 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
I N I C I A L	-Pase de lista (excepción). -Formación de los estudiantes de primer semestre. -Explicación previa de la forma que se va a desarrollar la clase. Recursos materiales: Aula – proyector – maquetas (mapa en tres D) - mapas de orientación deportiva (sprint y bosque) o diapositivas de simbología (descripción de controles) - brújula de dedo (hemisferio sur) – porta cartillas – manejo de sistema SPORTIDENT	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase para que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
P R I N C I P A L	1. Que son las escalas deportivas Analizar detalladamente con los estudiantes sobre las escalas que son importantes en la lectura del mapa 2. Calcular el talonamiento Explicar cómo se calcula la distancia que van a correr dentro de la carrera 3. Identificar a qué escala se corre en cada mapa Explicar qué significa las escalas en los mapas y en qué manera nos va a ayudar siendo deportistas	40 min	10 reps. c/u	
F I N A L	Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase. ¿cuál fue su fundador? ¿quién es el director de la federación de orientación?	10 min	1 rep	Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción con la clase y pedir recomendaciones para las próximas clases.

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°4

Objetivo: Indicar a profundidad curvas de niveles

Fecha: 27-31 de mayo del 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
<p>I N I C I A L</p>	<p>-Pase de lista (excepción). -Formación de los estudiantes de primer semestre. -Explicación previa de la forma que se va desarrollar la clase. Recursos materiales: Aula – proyector – maquetas (mapa en tres D) - mapas de orientación deportiva (sprint y bosque) o diapositivas de simbología (descripción de controles) - brújula de dedo (hemisferio sur) – porta cartillas – manejo de sistema SPORTIDENT</p>	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>1. Interpretación de las curvas de nivel Hacer conocer los tipos de clases de curvas de nivel - Maestra - Madre - Directa 2. Percepción del relieve Se basa en la interpretación de las curvas de nivel - Líneas imaginarias que cortan a la montaña a igual a la altura - Líneas imaginarias que resultan de unir todos los puntos que van sobre el terreno</p>	40 min	10 reps. c/u	
<p>F I N A L</p>	<p>Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase. ¿cuál fue su fundador? ¿quién es el director de la federación de orientación?</p>	10 min	1 rep	Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción con la clase y pedir recomendaciones para las próximas clases.

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°5

Objetivo: Indicar la utilización de la brújula dentro de la carrera de Orientación deportiva

Fecha: 03-07 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
<p>I N I C I A L</p>	<p>-Pase de lista (excepción). -Formación de los estudiantes de primer semestre. -Explicación previa de la forma que se va a desarrollar la clase. Recursos materiales: Aula – proyector – maquetas (mapa en tres D) - mapas de orientación deportiva (sprint y bosque) o diapositivas de simbología (descripción de controles) - brújula de dedo (hemisferio sur) – porta cartillas – manejo de sistema SPORTIDENT</p>	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase para que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>1. Explicar el contenido de la brújula</p> <ul style="list-style-type: none"> - Líneas de dirección - Limbo - Puntos cardinales - Alinear la brújula con el norte verdadero - Conocer que significa la aguja magnética - Para que nos va a servir la brújula dentro de la carrera de orientación <p>2. Técnicas de Orientarse mediante el sol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dar a conocer a los estudiantes la importancia de guiarnos con el sol para conocer los puntos cardinales dentro de un bosque 	40 min	10 reps. c/u	
<p>F I N A L</p>	<p>Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase. ¿cuál fue su fundador?</p>	10 min	1 rep	Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción con la clase y pedir recomendaciones

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°6

Objetivo: Indicar Orientar el mapa con la Brújula

Fecha: 10-14 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
<p>I N I C I A L</p>	<p>-Pase de lista (excepción). -Formación de los estudiantes de primer semestre. -Explicación previa de la forma que se va desarrollar la clase. Recursos materiales: Aula – proyector – maquetas (mapa en tres D) - mapas de orientación deportiva (sprint y bosque) o diapositivas de simbología (descripción de controles) - brújula de dedo (hemisferio sur) – porta cartillas – manejo de sistema SPORTIDENT</p>	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>1. Dar a conocer cuál es el norte del mapa - Conocer cuál es el norte del mapa para guiarse con más profundidad con su lectura 2. Con ayuda de la brújula encontrar el norte verdadero junto con el mapa - Explicar que las líneas de dirección de la brújula nos van a ayudar a orientar a nuestro mapa 3. A linear el mapa con el norte verdadero Dar a conocer como las líneas de dirección del mapa como debe coincidir con las líneas de la brújula</p>	40 min	10 reps. c/u	
<p>F I N A L</p>	<p>Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase. ¿cuál fue su fundador? ¿quién es el director de la federación de orientación?</p>	10 min	1 rep	Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción con la clase y pedir recomendaciones para las próximas clases.

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°7

Objetivo: Explicar la simbología dentro de la lectura de mapa

Fecha: 17-21 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
<p>I N I C I A L</p>	<p>-Pase de lista (excepción). -Formación de los estudiantes de primer semestre. -Explicación previa de la forma que se va desarrollar la clase. Recursos materiales: Aula – proyector – maquetas (mapa en tres D) - mapas de orientación deportiva (sprint y bosque) o diapositivas de simbología (descripción de controles) - brújula de dedo (hemisferio sur) – porta cartillas – manejo de sistema SPORTIDENT</p>	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase para que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>1. Explicar sobre los signos topográficos Son los signos mediante los cuales se representa en el mapa la realidad del terreno 2. Reglas de colores Hacer conocer que significa el color blanco, verde, marrón, azul y negro. 3. Lectura de simbología Reconocer dentro del mapa cada objeto que contiene la realidad</p>	40 min	10 reps. c/u	
<p>F I N A L</p>	<p>Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase. ¿cuál fue su fundador? ¿quién es el director de la federación de orientación?</p>	10 min	1 rep.	Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción con la clase y pedir recomendaciones para las próximas clases.

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°8

Objetivo: Ejercicio práctico de lo aprendido

Fecha: 24-27 de junio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
<p>I N I C I A L</p>	<p>-Pase de lista (excepción). -Formación de los estudiantes de primer semestre. -Explicación previa de la forma que se va desarrollar la clase. Recursos materiales: Conos, mapa de laberinto, cronometro y esferos.</p>	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase para que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>1. Llevar a cabo lo aprendido 2. Dar a conocer la actividad Se realizará un laberinto donde deben encontrar una frase que se les pondrá en cada cono. 3. Cronometro Se les explicara que dentro de la actividad hay un tiempo prolongado donde deben finalizar la actividad caso contrario perderán.</p>	40 min	10 reps. c/u	
<p>F I N A L</p>	<p>Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase. ¿cuál fue su fundador? ¿quién es el director de la federación de orientación?</p>	10 min	1 rep.	Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción con la clase y pedir recomendaciones para las próximas clases.

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°9

Objetivo: Dar a conocer la parte importante de la concentración a la hora de desarrollar una actividad de orientación deportiva

Fecha: 01-05 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
I N I C I A L	-Pase de lista (excepción). -Formación de los estudiantes de primer semestre. -Explicación previa de la forma que se va a desarrollar la clase. Recursos materiales: Aula – proyector – maquetas (mapa en tres D) - mapas de orientación deportiva (sprint y bosque) o diapositivas de simbología (descripción de controles) - brújula de dedo (hemisferio sur) – porta cartillas – manejo de sistema SPORTIDENT	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase para que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
P R I N C I P A L	1. Conocer las falencias del trabajo realizado Socializar con los estudiantes para exponer los errores que se cometió como correr sin orientarse. 2. Realizar una inducción sobre la brújula Explicar claramente la función de la brújula dentro del mapa. 3. Carta de control Manejo de como llenar la hoja de control para recaudar la información de cada estación	40 min	10 reps. c/u	
F I N A L	Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase. ¿cuál fue su fundador? ¿quién es el director de la federación de orientación?	10 min	1 rep.	Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción con la clase y pedir recomendaciones para las próximas clases.

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°10

Objetivo: Conocer cómo se llena las hojas de control

Fecha: 08-12 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
<p>I N I C I A L</p>	<p>-Pase de lista (excepción). -Formación de los estudiantes de primer semestre. -Explicación previa de la forma que se va desarrollar la clase. Recursos materiales: Aula – proyector – maquetas (mapa en tres D) - mapas de orientación deportiva (sprint y bosque) o diapositivas de simbología (descripción de controles) - brújula de dedo (hemisferio sur) – porta cartillas – manejo de sistema SPORTIDENT</p>	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase para que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>1. Realizar una charla de como utilizar las cartas de control Presentar diapositivas con un ejemplo de información de la cartilla de control. 2. Entregar una cartilla de control a cada estudiante De esta manera los estudiantes tendrán que llenar como un ejemplo tanto datos personales como datos de la competencia.</p>	40 min	¿ 10 reps. c/u	
<p>F I N A L</p>	<p>Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase. ¿cuál fue su fundador? ¿quién es el director de la federación de orientación?</p>	10 min	1 rep.	Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción con la clase y pedir recomendaciones para las próximas clases.

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°11

Objetivo: Realizar un recorrido en el parque ecológico como enseñanza

Fecha: 15-19 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
INICIAL	<p>-Pase de lista (excepción).</p> <p>-Formación de los estudiantes de primer semestre.</p> <p>-Explicación previa de la forma que se va desarrollar la clase.</p> <p>Recursos materiales:</p> <p>Aula – proyector – maquetas (mapa en tres D) - mapas de orientación deportiva (sprint y bosque) o diapositivas de simbología (descripción de controles) - brújula de dedo (hemisferio sur) – porta cartillas – manejo de sistema SPORTIDENT</p>	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
PRINCIPAL	<p>1. A cada estudiante se le proporcionara un mapa</p> <p>Los estudiantes tendrán que poner en práctica lo aprendido con una diferencia que tendrá que resolver un ejercicio matemático en cada estación.</p> <p>2. Se les controlara con cronometro</p> <p>Cada estudiante deberá cerrar el circuito con un determinado tiempo</p> <p>3. Tendrá que dar su información en los puntos de control</p> <p>Cada estudiante deberá entregar la información requerida en los puntos de control donde estará una persona calificando cada ejercicio matemático</p>	40 min	10 reps. c/u	
FINAL	<p>Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase.</p> <p>¿cuál fue su fundador?</p> <p>¿quién es el director de la federación de orientación?</p>	10 min	1 rep.	Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción con la clase y pedir recomendaciones para las próximas clases.

PLANIFICACIÓN DE LA CLASE N°12

Objetivo: Toma de post test y realización del evento como finalización

Fecha: 22-26 de julio del 2024

Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones Metodológicas
		T	R	
I N I C I A L	<p>-Pase de lista (excepción).</p> <p>-Formación de los estudiantes de primer semestre.</p> <p>-Explicación previa de la forma que se va a desarrollar la clase.</p> <p>Recursos materiales:</p> <p>Aula – proyector – maquetas (mapa en tres D) - mapas de orientación deportiva (sprint y bosque) o diapositivas de simbología (descripción de controles).</p>	10 min	1 rep.	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase para que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
P R I N C I P A L	<p>1. Cada estudiante se le dará una evaluación</p> <p>Se le explicará a cada estudiante que debe realizar la evaluación de post test para evaluar el grado de concentración a la hora de realizar el deporte.</p> <p>2. Se les entregará mapas dependiendo a sus edades</p> <p>El estudiante deberá estar inscrito dentro de la carrera de orientación donde se le explicará con detalle lo que debe hacer.</p> <p>3. Al finalizar a cada estudiante se le premiará dependiendo el tiempo que realizó en la prueba</p> <p>Al finalizar los estudiantes deberán entregar su chip en el punto de control donde se les dará su tiempo</p>	40 min	10 reps. c/u	
F I N A L	<p>Realizar preguntas de conocimiento adquirido en la clase. ¿quién es el director de la federación de orientación?</p>	10 min	1 rep.	Preguntar a los estudiantes su nivel de satisfacción.

BIBLIOGRAFÍA

7. Bibliografía

- Aguilar, M. C. (S.F.). *Carrera De Orientación: “Una Opción Divertida De Hacer Actividad Física”*. Obtenido De [Https://Alertausil.Com/Categoria/Actividad/Articulos/200](https://Alertausil.Com/Categoria/Actividad/Articulos/200)
- Bautisa, H. (4 De Abril De 2022). *Cómo Empezar En La Orientación Deportiva*. Obtenido De [Https://Hectorbautista.Net/Como-Empezar-En-La-Orientacion-Deportiva/](https://Hectorbautista.Net/Como-Empezar-En-La-Orientacion-Deportiva/)
- Cataluña, D. (27 De Diciembre De 2023). *Concentración: La Capacidad De Mantener La Atención*. Obtenido De [Https://Www.Iepp.Es/Concentracion/](https://Www.Iepp.Es/Concentracion/)
- Daniel. (27 De Diciembre De 2022). *Déficit De Atención En Los Infantes*. Obtenido De [Https://Www.Laprensa.Com.Ec/Deficit-De-Atencion-En-Los-Infantes/?Fbclid=Iwzxh0bgnhzw0cmtaaar0bsgvslmk400grurnhsemllkmf-Zojr1obyfs9g9nslglgyvwogatk1w_Aem_Avujsmnkcpquleslkvgaas-V-2ge1d-5sn6fed7jo1qf0enz1zu8qg-Fyws_Vda9y90qyw85ynod4pcwaga4r4uy](https://Www.Laprensa.Com.Ec/Deficit-De-Atencion-En-Los-Infantes/?Fbclid=Iwzxh0bgnhzw0cmtaaar0bsgvslmk400grurnhsemllkmf-Zojr1obyfs9g9nslglgyvwogatk1w_Aem_Avujsmnkcpquleslkvgaas-V-2ge1d-5sn6fed7jo1qf0enz1zu8qg-Fyws_Vda9y90qyw85ynod4pcwaga4r4uy)
- Juan Carlos Escaravajal, J. N. (Diciembre De 2014). *Orienteering In Bachelor*. Obtenido De [Https://Ojs.Ual.Es/Ojs/Index.Php/Espiral/Article/View/982/905](https://Ojs.Ual.Es/Ojs/Index.Php/Espiral/Article/View/982/905)
- Llorente, P. G. (Junio De 2016). *Orientación Deportiva En El Ambito De La Educación*. Obtenido De [Https://Uvadoc.Uva.Es/Bitstream/Handle/10324/21349/Tfg-L1421.Pdf?Sequence=1](https://Uvadoc.Uva.Es/Bitstream/Handle/10324/21349/Tfg-L1421.Pdf?Sequence=1)
- Mimenza, O. C. (3 De Enero De 2018). *Falta De Concentración: Causas Y 10 Consejos Para Combatirla*. Obtenido De [Https://Psicologiymente.Com/Psicologia/Falta-De-Concentracion](https://Psicologiymente.Com/Psicologia/Falta-De-Concentracion)
- Orientación, F. E. (2023). *Historia De La Federacion Española De Orientacion*. Obtenido De [Https://Www.Fedo.Org/Web/Ficheros/Federacion/Orientacion/Historia-Fedo.Pdf](https://Www.Fedo.Org/Web/Ficheros/Federacion/Orientacion/Historia-Fedo.Pdf)
- Orientación, L. U.-A. (2013-2014). *Reglamento De Orientación*. Obtenido De [Https://Www.Unileon.Es/Files/Reglamento%20liga%20ule-Alcon%20orientacion13-14.Pdf](https://Www.Unileon.Es/Files/Reglamento%20liga%20ule-Alcon%20orientacion13-14.Pdf)
- Porto, J. P. (26 De Agosto De 2022). *Definición De Concentración*. Obtenido De [Https://Definicion.De/Concentracion/](https://Definicion.De/Concentracion/)
- Santoyo, F. (2005). *La Carrera De Orientación, Un Deporte Para Todos*. *Juez En Línea*, 197.
- Solé, A. G. (29 De Enero De 2020). *Falta De Concentración, ¿Qué Puede Provocarla?* Obtenido De [Https://Www.Topdoctors.Es/Articulos-Medicos/Falta-De-Concentracion-Que-Puede-Provocarla](https://Www.Topdoctors.Es/Articulos-Medicos/Falta-De-Concentracion-Que-Puede-Provocarla)
- Tacktherace, E. (1 De Febrero De 2021). *Orientación: Definiciones Y Términos Relacionados*. Obtenido De [Https://Tracktherace.Com/Blog/Academy/Orientacion/](https://Tracktherace.Com/Blog/Academy/Orientacion/)
- Toledo. (2012). *¿Qué Es La Orientación?* Obtenido De [Https://Www.Orientoledo.Es/Info-Tecnica/%C2%Bfque-Es-La-Orientacion-/](https://Www.Orientoledo.Es/Info-Tecnica/%C2%Bfque-Es-La-Orientacion-/)
- Torres, A. (11 De Septiembre De 2023). *Técnicas Para Mejorar La Concentración En El Trabajo*. Obtenido De [Https://Www.Talentoteca.Es/Blog/Tecnicas-Para-Mejorar-La-Concentracion-Practicas/](https://Www.Talentoteca.Es/Blog/Tecnicas-Para-Mejorar-La-Concentracion-Practicas/)

ANEXOS

1. Oficio de solicitud de intervención



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 30 de abril del 2024
Oficio No.370- CPAFYD-FCEHT-2024

Master
Belén Moreno Tapia
TUTOR DE 1ER SEMESTRE - PAFYD
PRESENTE

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de la población y calidad de vida de nuestro país.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Srta. Karen Ipatia Guanga Navas portador de la C.I. 0604151878; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "ORIENTACIÓN DEPORTIVA Y LA CONCENTRACIÓN EN JÓVENES" trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente Mgs. Henry Gutiérrez, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,

Unach | PEDAGOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL | ACTIVIDAD FÍSICA
DE CHIMBORAZO | Y DEPORTE
Dirección

Mgs. Susana Paz Viteri
DIRECTOR DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Archivo

Riobamba, 30 de abril del 2024

Campus "La Dolorosa"

Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto

Teléfonos (593-3) 3730910 - Ext 2207

Descripción: Oficio de solicitud de intervención

2. Carta de consentimiento

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Bryan Alexander Romero Bucay autorizo voluntariamente su participación en el proyecto de investigación "LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA Y LA CONCENTRACIÓN EN JÓVENES".

Entiendo que la Srta. Karen Ipatia Guanga Navas está llevando a cabo el programa de orientación deportiva enfocados en la concentración en jóvenes que implica dominar su sentido intelectual con el físico. Se me ha explicado que la participación de este estudio/actividad es completamente voluntaria y que puedo retirar su participación en cualquier momento sin ninguna consecuencia negativa.

Además, entiendo que se han tomado medidas para proteger la privacidad y confidencialidad de mi persona y que los datos recopilados se utilizarán únicamente para los fines del estudio/actividad mencionados anteriormente.

He tenido la oportunidad de hacer preguntas y se me han proporcionado respuestas satisfactorias sobre cualquier aspecto del estudio/actividad. También he recibido una copia de este documento para mi archivo personal.

Al firmar a continuación, doy mi consentimiento libremente para participar en el trabajo investigativo Orientación deportiva y la concentración en jóvenes bajo los términos y condiciones descritos anteriormente.

Fecha: 06 de mayo del 2024

Firma del estudiante legal:

Bryan Romero

Descripción: consentimiento informado por los estudiantes

3. Certificado de haber realizado la intervención



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 27 de julio del 2024

CERTIFICADO

Yo Md. Moreno Tapia Cintya Belen con CI. 060454886-7 docente de la Carrera de Actividad Física y Deportes de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológicas con el papel de tutora asignada del "primer semestre" certifico que la estudiante Srta. Guanga Navas Karen Ipatia con CI. 060415187-8 con el objetivo de aplicar instrumentos de intervención de la investigación titulada "ORIENTACIÓN DEPORTIVA Y LA CONCENTRACIÓN EN JÓVENES" cumple con responsabilidad y éxito la intervención de 12 semanas a través de programas de entrenamiento deportivo con fecha de inicio 06 de mayo del 2024 - fecha fin 26 de julio del 2024.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,

Mgs. Moreno Tapia Cintya Belén
DOCENTE – TUTOR DE PRIMER SEMESTRE
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

Campus "La Dolorosa"

Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto

Teléfonos: (593-3) 3730910 - Ext 2207

Descripción: certificado de haber cumplido 12 semanas de intervención.

4. Galería de fotos



Descripción: Aplicación del Pre Test



Descripción: Ejecución de clases



Descripción: Ejecución de Práctica (laberinto)



Descripción: Ejecución de practica (circuito)



Descripción: Aplicación del Post Test