



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

### **CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

#### **TRABAJO DE GRADUACIÓN**

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR EN EL DESINTERÉS DE LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO Y SÉPTIMO GRADO, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “21 DE ABRIL” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2015-2016”

Autores

CEPEDA BALLA EDGAR AMBROSIO

MERINO VALLEJO DIEGO JAVIER

Tutor:

Dr. ESTEBAN LENIN LOAIZA DÁVILA PhD.

Riobamba - Ecuador

AÑO 2016

## CERTIFICACIÓN

Certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del grado de licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo con el tema. **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR EN EL DESINTERÉS DE LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO GRADO, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “ 21 DE ABRIL” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2015- 2016,** es de propiedad de Diego Javier Merino Vallejo y Edgar Ambrosio Cepeda Balla el mismo que ha sido revisado y analizado en un cien por ciento con el asesoramiento permanente de mi persona en calidad de tutor, por la cual se encuentran apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.



Phd. Esteban Loaiza.

C.I. 171533008-8

**DOCENTE INVESTIGADOR**

**CARRERA DE CULTURA FISICA.**

**UNACH**

## REVISIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de investigación de título: “ LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR EN EL DESINTERÉS DE LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO Y SÉPTIMO GRADO, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “21 DE ABRIL” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2015-2016”

Presentado por: CEPEDA BALLA EDGAR AMBROSIO, con Cédula de Identidad Nro.0603386368, y MERINO VALLEJO DIEGO JAVIER, con Cédula de Identidad Nro.0603951476, y dirigida por: Dr. ESTEBAN LENIN LOAIZA DÁVILA PhD.

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNACH.

Para constancia de lo expuesto firman:

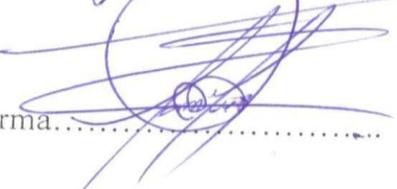
(Msc. Martha Guerrero)  
Presidente del Tribunal

Firma.....

(Mgs. Isaac Pérez)  
Miembro del Tribunal

Firma.....

(Doc. PhD. Esteban Loaiza)  
Tutor de tesis

Firma.....

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

“La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación, nos corresponde exclusivamente a: EDGAR AMBROSIO CEPEDA BALLA y DIEGO JAVIER MERINO VALLEJO; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.”



Edgar Ambrosio Cepeda Balla

C.I. 0603386368



Diego Javier Merino Vallejo

C.I. 0603951476

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo primero a *Dios*, por un día más de vida que me regala, por la fortaleza y la voluntad que ha puesto en mí, para lograr un triunfo más en mi vida.

A mi *Madre*, por su amor, sus consejos, su tenacidad y por su apoyo incondicional. A mi *Esposa, mi hijo, mi sobrino, mi familia, mis amigos* con quienes he compartido momentos alegres y tristes, por enseñarme que todo es posible con amor y perseverancia, que la perfección comprende el crecimiento personal y profesional con humildad y sacrificio. A todos Gracias.

**Edgar Ambrosio Cepeda Balla**

Con infinita gratitud dedico este trabajo a quienes sin escatimar esfuerzos han sacrificado incluso sus propios sueños por permitirme conseguir los míos. A mí papá Juan Merino y mi Madre Gladys Vallejo por su apoyo incansable comprensión y confianza; y, porque sin su apoyo me hubiese sido muy difícil encontrar la motivación y alcanzar mis metas.

**Diego Javier Merino Vallejo**

## **AGRADECIMIENTO**

Queremos agradecer a la Universidad Nacional de Chimborazo, a sus autoridades y planta docente que nos han brindado la oportunidad de avanzar en nuestra formación de tercer nivel.

Es loable la tarea del maestro que sin reserva, entrega desinteresadamente su tiempo y conocimientos a quienes están en proceso de formación, para que alcancen exitosamente sus objetivos. Es por ello que, dejamos constancia, de nuestra más sincera gratitud y admiración al PhD Esteban Loaiza, Tutor de la Tesis, quien, con su paciencia y dedicación ha sabido conducir acertadamente este trabajo hasta su finalización.

A las Autoridades y Docentes de la Carrera de Cultura Física, queremos hacerles llegar así mismo, nuestro reconocimiento y gratitud, ya que gracias a su apoyo desinteresado, nos ayudaron con su valiosa información para nuestra investigación.

### **LOS AUTORES**

**Edgar Ambrosio Cepeda Balla**

**Diego Javier Merino Vallejo**

## RESUMEN

La presente investigación denominada “LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR EN EL DESINTERÉS DE LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO Y SÉPTIMO GRADO, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “21 DE ABRIL” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2015-2016”, se desarrolló con el objetivo de determinar cómo incide de la práctica de la Actividad Física en el desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión de los estudiantes del sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba. La metodología aplicada fue la exploratoria, descriptiva, explicativa. En tanto que para el diseño se aplicó la investigación no experimental de la mano con la bibliográfica o documental y de campo o cuantitativa; de la misma manera se aplicó las técnicas de la observación y la encuesta que nos condujeron a la verificación y comprobación de las hipótesis. El programa informático Excel sirvió para la realización del análisis de resultados, con los cuales se elaboraron cuadros de frecuencias y los gráficos, en donde se incorporaron casos, frecuencias y porcentualización de cada uno de los ítems de las encuestas. Entre los resultados de la investigación se evidenció que los estudiantes apenas 1,95 horas diarias de su tiempo libre lo dedican a actividades físicas y 3,06 horas diarias de su tiempo libre lo dedican a actividades de las tendencias tecnológicas de diversión, por tanto este fenómeno con el transcurrir del tiempo va a provocar inconvenientes tanto en su salud como en su rendimiento académico. Consiguientemente y para disminuir esta problemática se diseñó y se aplicó el programa de actividades físicas recreativas extracurricular para los estudiantes del sexto y séptimo grado, a través de talleres que permitió mejorar la utilización del tiempo libre, los estudiantes fueron distribuidos en dos grupos denominados “Grupo de control” y “Grupo Experimental”, el primero no fue sometido a ninguna intervención y el segundo se sometió a la propuesta planteada. Posteriormente a la intervención en base a la propuesta basada actividades extracurriculares con diferentes

tipos de actividades de carácter físico. Después de dicha intervención se volvió a realizar la encuesta para la determinación de este parámetro y se determinó una media de 2,75 horas que evidencia una disminución de 0,34 horas diarias de utilización de la tecnología, con el fin de comprobar la validez de la propuesta se realizó el respectivo análisis estadístico utilizando T-student nos indica que la relación de estos resultados tiene un valor de P en un nivel  $\leq 0,001$  que representa un resultado no altamente significativo y da la validez de efectividad de la propuesta..



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CENTRO DE IDIOMAS**

Exts. 1517 - 1518

*Libres por la Ciencia y el Saber*

determination of this parameter and an average of 2.75 hours shows a decrease of 0.34 hours daily use of technology, in order to pre-determined the proposal the respective statistical analysis using T-student indicates that the relationship of these results has a value of  $P \leq 0.001$  at a level representing not highly significant result and gives the validity of effectiveness of the proposal was made.

Reviewed by

  
Ms. Mercedes Gallegos N.

LANGUAGE CENTER TEACHER



**Campus Norte "Edison Riera R."**  
Avda. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Guano  
Teléfonos: (593-3) 37 30 880 - ext. 3000

**Campus "La Dolorosa"**  
Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.  
Teléfonos: (593-3) 37 30 910 - ext. 3001

**Campus Centro**  
Duchicela 17-75 y Princesa Toa  
Teléfonos: (593-3) 37 30 880 - ext. 3500

**Campus Guano**  
Parroquia La Matriz, Barrio San Roque  
vía a Asaco

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
CERTIFICACIÓN	II
REVISIÓN DEL TRIBUNAL	III
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
RESUMEN	VII
ABSTRACT	IX
ÍNDICE GENERAL	X
ÍNDICE DE TABLAS	XV
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XVI
INTRODUCCIÓN	XVIII
CAPÍTULO I	1
MARCO REFERENCIAL	1
1.1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.2 PROBLEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA	2
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	4
1.4 PREGUNTAS DIRECTRICES O PROBLEMAS DERIVADOS	4
1.5 OBJETIVOS	5
1.5.1 GENERAL	5
1.5.2 ESPECÍFICOS	5
1.6 JUSTIFICACIÓN	6
CAPÍTULO II	8
2 MARCO TEÓRICO	8
2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES REALIZADAS CON RESPECTO AL PROBLEMA.	9
2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10

2.2.1	FUNDAMENTACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR.	10
2.2.1.1	ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR O RECREATIVA	10
2.2.1.2	JUEGOS TRADICIONALES	11
2.2.1.3	CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS TRADICIONALES	12
2.2.1.4	CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS TRADICIONALES	13
2.2.1.5	ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA	14
2.2.1.6	EL DEPORTE – RECREATIVO	14
2.2.1.7	DEPORTES COLECTIVOS	15
2.2.1.7.1	Básquetbol	16
2.2.1.7.2	Voleibol	16
2.2.1.8	DEPORTES INDIVIDUALES	17
2.2.1.8.1	Atletismo	17
2.2.1.8.2	Natación	17
2.2.1.9	LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS	17
2.2.1.9.1	Las contradicciones del deporte	18
2.2.1.9.2	Ejercicio físico en el niño y adolescente	18
2.2.1.10	BENEFICIOS SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	19
2.2.2	FUNDAMENTACIÓN PARA LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN	25
2.2.2.1	ADICIONES CONDUCTUALES Y TECNOLÓGICAS	26
2.2.2.2	LOS NIÑOS Y LOS ADOLESCENCIA Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS	29
2.2.2.3	SEDENTARISMO	39
2.2.2.4	IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD	42

2.2.2.5	LOS VIDEO JUEGOS Y LAS CONSECUENCIAS A FUTURO	44
2.2.2.6	CRÍTICAS A LOS VIDEOJUEGOS	47
2.2.2.7	CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO	49
2.2.2.8	VALORES QUE TRANSMITEN LOS VIDEOJUEGOS	55
2.3	FUNDAMENTACIÓN LEGAL.	56
2.4	DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS	59
2.5	HIPÓTESIS	62
2.5.1	HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	62
2.5.2	HIPÓTESIS NULA	62
2.5.3	VARIABLES	62
2.5.3.1	Variable independiente: Actividad física extracurricular	62
2.5.3.2	Variable dependiente: Desinterés de la utilización de tecnologías de diversión	62
2.6	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	63
	CAPÍTULO III	64
3	MARCO METODOLÓGICO	64
3.1	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	65
3.2	INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA	65
3.3	INVESTIGACIÓN DE CAMPO	67
3.4	INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	67
3.5	INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA	68
3.6	POBLACIÓN	68
3.7	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	69
3.7.1	RECOLECCIÓN DE DATOS	69
3.8	VALIDEZ	72
3.9	CONFIABILIDAD	72
3.10	TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	73
3.11	MARCO ADMINISTRATIVO	73
3.11.1	.RECURSOS HUMANOS	73

3.11.2	RECURSOS MATERIALES	73
3.11.3	RECURSOS TECNOLÓGICOS	74
3.11.4	PRESUPUESTO	74
3.11.5	INGRESOS.	75
3.11.6	EGRESOS	75
3.11.7	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	76
	CAPÍTULO IV	77
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	77
4.1	RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR LA PRÁCTICA DE QUE ACTIVIDADES FÍSICAS QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES Y EL TIEMPO QUE ELLOS DEDICAN PARA ELLO.	78
4.1.1	RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR LA PRÁCTICA DE QUE ACTIVIDADES FÍSICAS, EL GUSTO Y PREFERENCIA POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES.	78
4.1.2	RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR EL TIEMPO QUE SE DEDICA PARA LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS, POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES.	84
4.2	RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR QUÉ TIPO DE TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN SON MÁS UTILIZADAS POR LOS ESTUDIANTES Y EL TIEMPO QUE ELLOS DEDICAN PARA ELLO.	85
4.2.1	RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR QUÉ TIPO DE TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN SON MÁS UTILIZADAS POR LOS ESTUDIANTES.	85
4.2.2	RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR EL TIEMPO QUE DEDICAN LOS ESTUDIANTES EN LA	

	UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN.	87
4.3	RESULTADOS DE LA INTERRELACIONAR DEL TIEMPO QUE SE DEDICA A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON EL TIEMPO DESTINADO PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN EN GRUPOS DETERMINADOS ANTES Y DESPUÉS DE UNA INTERVENCIÓN.	88
4.3.1	RESULTADOS OBTENIDOS POR EL GRUPO DE CONTROL EN LOS PERIODOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INVESTIGACIÓN EN RELACIÓN AL TIEMPO DEDICADO A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	88
4.3.2	RESULTADOS OBTENIDOS POR EL GRUPO EXPERIMENTAL EN LOS PERIODOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INVESTIGACIÓN EN RELACIÓN AL TIEMPO DEDICADO A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	90
4.3.3	RESULTADOS OBTENIDOS POR EL GRUPO DE CONTROL EN LOS PERIODOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INVESTIGACIÓN EN RELACIÓN AL TIEMPO DEDICADO A LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN.	92
4.3.4	RESULTADOS OBTENIDOS POR EL GRUPO EXPERIMENTAL EN LOS PERIODOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INVESTIGACIÓN EN RELACIÓN AL TIEMPO DEDICADO A LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN.	94
4.3.5	RESULTADOS DE LA INTERRELACIÓN ENTRE LOS GC Y GE EN LOS PERIODOS AI Y DI.	96
	CAPÍTULO V	98
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	98
5.1	CONCLUSIONES	99

5.2	RECOMENDACIONES	101
	CAPÍTULO VI	102
6	PROPUESTA	102
6.1	“PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EXTRACURRICULAR PARA LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO Y SÉPTIMO GRADO, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “21 DE ABRIL” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PARA EL USO ADECUADO DE SU TIEMPO LIBRE”.	103
6.2	INTRODUCCION	103
6.3	JUSTIFICACIÓN	104
6.4	OBJETIVOS	105
6.4.1	Objetivo General.	105
6.4.2	Objetivos Específicos.	105
6.5	FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.	106
6.6	ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:	106
7	BIBLIOGRAFÍA	167
8	ANEXOS	172

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1.	Actividades Extracurriculares	78
Tabla N° 2.	Actividades que disfruta realizarlo	80
Tabla N° 3.	Actividades físicas de preferencia	81
Tabla N° 4.	Juegos Lúdicos	82
Tabla N° 5.	Actividad Deportiva	83

Tabla N° 6. Actividad Lúdica y Deportiva	84
Tabla N° 7. Utilización de Tecnología	85
Tabla N° 8. Tiempo para utilizar la tecnología	87
Tabla N° 9. Tiempo destinado para la práctica de la Actividad física en el GC en los periodos AI y DI.	89
Tabla N° 10. Tiempo destinado para la práctica de la Actividad física en el GE en los periodos AI y DI.	90
Tabla N° 11. Tiempo destinado para la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión en el GC en los periodos AI y DI.	92
Tabla N° 12. Tiempo destinado para la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión en el GE en los periodos AI y DI.	94

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Interrelación de los resultados de los GC y GE en relación a la práctica de la AF y el tiempo de dedicación a las TTD.	96
--	----

—

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad el uso del tiempo libre en especial de los estudiantes se ha convertido en un asunto que merece toda la consideración por parte de la sociedad en general, muy especialmente de los padres de familia y en concreto de los educadores. El tiempo libre de los estudiantes es cuestión de gran preocupación debido a la enorme cantidad de desviaciones y dificultades que tienen muchos estudiantes producto de la escasa preparación de ellos para utilizar en forma positiva su tiempo libre. Por lo tanto los fines de la educación determinar las implicaciones pedagógicas que tiene el tiempo libre como conocer la influencia que poseen las actividades que realizan los estudiantes en el proceso de formación integral como persona y tener una idea clara de la problemática educativa del tiempo libre. El cual tiene como propósito determinar la importancia de la orientación en la escuela sobre el uso correcto del tiempo libre a los educandos. El no tener actividades provechosas que realizar puede provocar que los estudiantes busquen formas de entretenimiento que resultan nocivos para su formación. Por ello, el presente trabajo pretende como objetivo determinar que la práctica de la Actividad Física Extracurricular en el desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión de los estudiantes del sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica "21 de Abril" de la ciudad de Riobamba. De aquí se infiere, entonces, la orientación fundamental de este trabajo: la necesidad de que los estudiantes tomen conciencia del uso correcto del tiempo libre por medio de talleres; para mejorar el trabajo en el aula, y por consiguiente, tenga una visión de que la verdadera educación implica una relación en su desarrollo personal, familiar y social.

La importancia de este trabajo radica en diseñar una propuesta que permita mejorar el uso del tiempo libre y poner un alto a la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión.

Con esta visión del problema planteado, en el Capítulo I se aborda la forma como incide la actividad física extracurricular en el desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión; se presenta también la justificación del trabajo desarrollado, las preguntas directrices, se plantean los objetivos generales específicos, y se delimita el objeto de investigación.

En el Capítulo II se describe los antecedentes del problema y se realiza la fundamentación teórica donde se analizan las dos variables de la investigación: actividad física extracurricular y utilización de las tendencias tecnológicas de diversión; se desarrolla el fundamento legal se definen conceptualmente las variables de la investigación.

En el Capítulo III, en el diseño de la investigación se establece la metodología a seguir la modalidad del proyecto, se realiza la descripción de la población y se define la muestra; así como, se operacionalizan las variables, se determinan las técnicas e instrumentos para la recolección de datos el procedimiento de la investigación, y se plantean los criterios fundamentales básicos para la elaboración de la propuesta.

En el Capítulo IV se presenta el procesamiento de los datos, análisis e interpretación de los resultados obtenidos. La información conseguida ha sido procesada estadísticamente y presentada mediante cuadros y gráficos. El análisis cualitativo busca relacionar el problema y el Marco teórico con las variables de la investigación.

En el Capítulo V se esbozan fundamentales conclusiones y recomendaciones, las mismas que establecen una síntesis de los resultados más importantes de la investigación. Dichas conclusiones se relacionan con el problema, los objetivos, las preguntas directrices, el Marco teórico y las variables en estudio, nos permiten hacer algunas recomendaciones prácticas que contribuyen a la solución del problema planteado.

En el Capítulo VI, se desarrolla la propuesta de solución al problema de la investigación que, en este caso, es el programa de actividades físicas recreativas extracurricular para los estudiantes del sexto y séptimo grado, a través de talleres que permitió mejorar la utilización del tiempo libre, el mismo que está redactado en un lenguaje didáctico que facilita la comprensión.

**CAPÍTULO I**  
**MARCO REFERENCIAL**

## **1.1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR EN EL DESINTERÉS DE LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO Y SÉPTIMO GRADO, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “21 DE ABRIL” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2015-2016”

## **1.2 PROBLEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA**

Las institución educativa donde se va a realizar la investigación es en la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba, que se encuentra situada en la calle Francia y Colombia esquina, forma parte de la parroquia urbana Lizarzaburu.

Antiguamente los niños y niñas de las instituciones educativas ocupaban el tiempo libre en juegos lúdicos creando reglas y nuevos juegos en los que implicaba los movimientos, lanzamientos, carreras, saltos, esconderse, juegos populares, cantar, etc., la población se divertía sanamente, de ahí que podemos observar que estas personas tienen una vida más saludable porque en su infancia realizaban actividad física.

A medida que va pasando los años aparecen nuevas tecnologías como el internet, páginas sociales, la televisión que incitan a los niños de ambos géneros a estar frente al computador, en los videojuegos realizando actividades de tipo sedentaria que en el futuro provocarán problemas de salud por la falta de actividad física en el tiempo libre.

Los tiempos han cambiado drásticamente desde los últimos años del siglo pasado hasta los inicios del presente, ya que las tendencias en los menores de edad se han visto orientadas a la necesidad tecnológica que sufrimos hoy en día tanto niños, jóvenes, como adultos. Son ya recuerdos añejos en los que tenemos 1/4 de siglo en adelante los tiempos en los que de niños gozábamos de una inocencia plena jugando a la pelota, corriendo y brincando por doquier, mirando dibujos y series animadas con estilos muy diferentes a

los actuales, los cuales carecen de ingenio y creatividad; ahora el internet les abre el panorama a todo lo que ellos deseen saber.

Hoy todo está ligado al mundo de la tecnología, y si bien es cierto nosotros también gozamos con ésta, de niños nuestro mundo no se basaba exclusivamente en la necesidad constante de su empleo y dependencia innegable.

Por todo ello es necesario conocer qué tipo de actividad física realizan los niños y niñas en su tiempo libre, ya que es notable también que solo practiquen los deportes básicos como el fútbol, el básquetbol y el ecua vóley.

El poco interés de los niños y niñas al no practicar los juegos tradicionales autóctonos, nos anima a nosotros como jóvenes profesionales a buscar un espacio para dar nuevamente vida a la cultura y tradición del pueblo, animando a la institución educativa en la que se va a realizar esta investigación a que aporte con presentaciones de desfiles, comparsas, números artísticos, coreografías en sus fiestas, organizando concursos de juegos tradicionales para los niños y niñas, para en esta forma mejorar la calidad de vida en beneficio de la población estudiantil, así como completar la enseñanza e incluir el mejoramiento de la actividad física en el ámbito deportivo y en las clases de Cultura Física desarrollando un óptimo desempeño cognitivo y motriz.

La prioridad de este estudio de investigación es mejorar el estilo de vida de los niños y niñas de la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba y crear en los más pequeños un hábito saludable con la finalidad de prevenir enfermedades a futuro.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿De qué manera la práctica de la actividad física extracurricular incide en el desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión de los estudiantes del sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica "21 de Abril" de la ciudad de Riobamba, Año lectivo 2015-2016

### **1.4 PREGUNTAS DIRECTRICES O PROBLEMAS DERIVADOS**

1. ¿Cuál es la actividad física extracurricular lúdica recreativa que incide en el desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión de los estudiantes de sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica "21 de Abril" de la ciudad de Riobamba?
2. ¿Cuál es la actividad física extracurricular deportiva que incide en el desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión de los estudiantes de sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica "21 de Abril" de la ciudad de Riobamba?
3. ¿Cuánto tiempo dedican a realizar actividad física extracurricular y con ello evitar utilizar las tendencias tecnológicas de diversión los estudiantes de sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica "21 de Abril" de la ciudad de Riobamba?

## **1.5 OBJETIVOS**

### **1.5.1 GENERAL**

Determinar que la práctica de la Actividad Física Extracurricular en el desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión de los estudiantes del sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica "21 de Abril" de la ciudad de Riobamba. Año lectivo 2015-2016

### **1.5.2 ESPECÍFICOS**

- Identificar la práctica de que actividades físicas realizan los estudiantes del sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica "21 de Abril" de la ciudad de Riobamba después del periodo formal de clases y el tiempo que se destinan para ellas.
- Establecer qué tipo de tendencias tecnológicas de diversión son más utilizadas por los estudiantes del sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica "21 de Abril" de la ciudad de Riobamba y el tiempo que se destinan para ellas.
- Interrelacionar el tiempo que se dedica a la práctica de la actividad física con el tiempo destinado para la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión en grupos determinados antes y después de una intervención.
- Elaborar una propuesta innovadora que contribuya a solucionar el problema planteado sobre la práctica de la actividad física extracurricular encaminada a lograr un desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión

de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica”21 de Abril” de la ciudad de Riobamba.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN**

Esta investigación tiene como fin obtener un diagnóstico acertado sobre la actividad física extracurricular en el desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión de los estudiantes del sexto y séptimo año de la Escuela de Educación Básica”21 de Abril” de la ciudad de Riobamba.

En los encuentros deportivos inter-escolares que se celebra cada año los estudiantes no han realizado una buena participación, a lo mejor porque los niños de hoy en día se interesan más por estar frente al televisor, el computador y los videojuegos utilizando de mala manera el tiempo libre, por tanto el aporte que se realizará será en beneficio de los niños y niñas de este popular centro educativo, mejorando el estilo de vida y obtener a futuro mejores resultado en los encuentros venideros.

La forma de prevenir diversas enfermedades es mediante la práctica de actividad física extracurricular en edades tempranas y es aquí donde nace la idea de realizar un programa recreativo y deportivo permanente que mantenga a los niños y niñas utilizando positivamente el tiempo libre, consiguientemente la institución educativa es la llamada a buscar mejores espacios para las prácticas deportivas diversas, también se puede incorporar nuevos deportes que la población no tiene conocimiento como es la natación, el voleibol y recuperar los juegos tradicionales que se han perdido a través de los años como el juego de las tortas, la perinola, la rueda, el florón, etc.

Es importante dar a conocer a los estudiantes los riesgos que causa la insuficiencia de la práctica de ejercicio físico, pues hacer ejercicio físico ayudará a mantener un estado de salud muy útil placentero y mejorar las capacidades físicas.

El tema es original especialmente para que muchos docentes se den cuenta de los problemas que ocurre cuando no se imparte una clase espontánea y de agrado que en base a ello, tendrán el privilegio de hacer ejercicio físico que ayudara a mantener un cuerpo en equilibrio sea este en relación a sus capacidades, autoestima y desempeño personal para los estudiantes.

La investigación es útil para dar a conocer a las autoridades y se solidaricen con el tema e intervengan en una ayuda de motivación a los estudiantes para que no vivan en un mundo de sedentarismo.

La investigación a realizarse causará un gran impacto en la institución educativa, puesto que con una mayor actividad física se desarrollará la capacidad motora de los niños logrando su propio beneficio y una mejor calidad de vida, además mejorará la coordinación de acuerdo al ejercicio físico empleado.

El trabajo de investigación es factible puesto que se buscará ayudar a solucionar o intervenir dentro de la vida de los niños en su tiempo libre y de todos quienes intervengan en la sociedad para un cambio dentro de la realización de ejercicio físico, que mejorará el estilo de vida e incrementará las capacidades motoras y físicas, pues mientras más temprano se practique el ejercicio más rápido se incrementará un cambio en el cuerpo humano.

**CAPÍTULO II**  
**2 MARCO TEÓRICO**

## **2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES REALIZADAS CON RESPECTO AL PROBLEMA.**

En la Universidad nacional de Chimborazo, en la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Cultura Física y Entrenamiento deportivo, hemos encontrado el siguiente estudio investigativo: LA ACTIVIDAD FISICA Y SU INCIDENCIA EN LOS NIÑOS SEDENTARIOS DEL SEPTIMO GRADO DE LA ESCUELA FAUSTO MOLINA EN LA CIUDAD DE RIOBAMBA PERIODO 20011-2012. El propósito de esta investigación es mantener siempre activo al educando por lo que se realizó charlas continuas sobre el tema de la actividad física y el sedentarismo lo importante que es realizar actividad física durante la niñez la metodología fue tomar las medidas antropométricas individuales se aplicó una encuesta dirigida halos niños y padres de familia sobre la frecuencia con la que realizan actividad física los resultados obtenidos en el somato tipo la mayoría están con sobrepeso y la encuesta aplicada arrojó resultados que los niños y padres de familia realizan actividad física con una frecuencia muy baja la conclusión de esta investigación es que los niños son sedentarios y hay que tomar acciones inmediatas por eso la recomendación una propuesta de una guía de actividades físicas extracurriculares para niños y padres de familia con coordinación de las autoridades de la institución ya que la actividad física es el camino del buen vivir del ser humano. Este trabajo investigativo arrojó las siguientes conclusiones: Las actividades extracurriculares que realizan en familia son muy pocas y rutinarias como el fútbol la mayoría de las familias lo realiza los domingos, y la frecuencia con la que realizaban actividad física los niños es muy baja la mayoría de ellos lo realizaban en los recesos diarios de su escuela solo en la mañana.

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **2.2.1 FUNDAMENTACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR.**

Ceballos (2006) define a la actividad física como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares (126)”.

La actividad física es todo movimiento corporal que implica el gasto de energía y puede ser voluntario o involuntario para cumplir con un objetivo determinado.

Por ello, Devís (2000) definió a la actividad física como “Cualquier movimiento corporal intencional, realizados con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, lo que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea (43)”.

#### **2.2.1.1 ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR O RECREATIVA**

Según Castañer Balcells & Camerino Forguet (2001) Son: aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, debido a que no se busca una competencia ni logro completo(14)

La actividad física extracurricular o recreativa es cualquier actividad física en donde no existe regla alguna es voluntaria que implica la ocupación del tiempo libre con la finalidad de divertirse liberar el estrés que se consigue en el diario vivir.

Según Riva Ponce (2015) el juego en su diversidad de formas, a través del cual es posible lograr resultados educativos y formativos, como valores agregados a la obtención del placer. Lo lúdico es una condición inseparable del juego, por lo que es erróneo emplear el término de "juegos lúdicos", ya que no existen juegos que no lo sean.

En la ocupación del tiempo libre los juegos tradicionales tienen una gran importancia, por la formación de valores y la práctica de la cultura histórica de los antepasados, además éstos juegos compensan la carga emocional, intelectual y física, logrando así evitar los desequilibrios tanto en el comportamiento personal como social, y logrando contribuir a mejorar la calidad de vida mediante la práctica de actividades físicas-recreativas.

El juego que es ejecutada al aire libre que implica movimiento y gasto de energía como el juego lúdico que se puede tomar como una expresión corporal, mejorando las habilidades motrices básicas como gatear, andar, correr, saltar, lanzar entre otros.

#### **2.2.1.2 JUEGOS TRADICIONALES**

Los juegos tradicionales se los realizan en el tiempo libre y en un lugar determinado a través del cual se experimenta, se explora y se establecen nuevas relaciones y vínculos entre los niños y niñas que practican los juegos tradicionales que han sido transmitidos de generación en generación, estos juegos son típicos de un pueblo o una región en especial.

A través del tiempo ha existido el interés del ser humano por ocupar el tiempo libre creando juegos lúdicos para divertirse en los cuales no existan reglas complejas y materiales costosos.

Existe distintos tipos de juegos como juegos en grupo y juegos individuales, considerados hoy en día como juegos tradicionales y son practicados por las personas mayores como el juego de la pelota nacional y otro tipo de juegos que son practicados por los niños y niñas como el bombón y el trompo, estos juegos son empleados para romper con la rutina de las obligaciones y labores diarias ayudando a liberar el estrés y a socializar con las que están alrededor.

Por lo tanto se define como juegos autóctonos tradicionales, por lo que se utiliza el propio cuerpo sin ayuda de juguetes costosos y complejos, se realiza con recursos disponibles en la naturaleza para jugar.

Las tradiciones deportivas y recreativas constituyen una práctica importante en el desarrollo de cada pueblo, ya que dentro de ellas se conserva y transmiten los valores autóctonos que lo identifican.

### **2.2.1.3 CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS TRADICIONALES**

- Son jugados por los niños con el mismo placer de jugar.
- Los niños son quienes deciden cuándo, dónde y cómo se juegan
- Responden a necesidades básicas de los niños
- No requieren mucho material ni costo
- Son simples de compartir
- Practicables en cualquier momento y lugar.
- Los que utilizan objetos, son fácilmente elaborados por cualquier persona.
- Pueden ser tanto individuales como colectivos.

- Sus reglas son sencillas.

Según Betancourt (2014): “Constituyen un elemento esencial para fortalecer las destrezas, habilidades, valores, entre otros como: Expresión corporal, oral, musical, relaciones lógico matemáticas, identidad, autonomía personal y desarrollo social del ser humano”.

Promueve el desarrollar hábitos de aseo, de trabajo, aprender a ser ordenado, a esperar su turno, a compartir, a ser grato con los demás, cosas básicas para toda su vida.

Preservan nuestras raíces y el desarrollo integral de la personalidad por los valores que encierran.

#### **2.2.1.4 CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS TRADICIONALES**

##### **1. Con Objetos**

Ejemplo: saltar la cuerda, Carrera de sacos, Juego del pañuelo, Trompo, Canica o metras, Cometa, Gurrufío, Yoyo, Perinola, papagayo, palo encebado, palito mantequillero, etc.

##### **2. Juegos con partes del cuerpo**

Ejemplo: Piedra, papel o tijera; Pares o nones, cero contra por cero, rondas, etc.

##### **3. Juegos de persecución**

Ejemplo: Escondite, Gato y ratón, Policía y ladrón, Encantados, etc.

##### **4. Juegos verbales**

Ejemplo: Retahíla, adivinanzas, Telegrama, Gallinita Ciega, etc.

## **5. Individuales**

Ejemplo: se juega en forma individual: perinola, yoyo, etc.

## **6. Colectivos**

Ejemplo: se juega con dos o más personas: escondite, rondas, banderas, etc.

### **2.2.1.5 ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA**

La actividad física deportiva es la práctica deportiva en general en la que involucra movimiento de todo el cuerpo o de una parte del cuerpo que implica el consumo de energía.

La actividad física deportiva se basa en reglas de juego y se práctica de forma individual o en grupo de acuerdo al deporte que se realice, en las edades tempranas es el mejor tiempo para crear un hábito saludable con la finalidad de liberar tensiones y mantener un estado físico óptimo.

Según González, J. J. & Gorostiaga, E. (1995): señalan dos parámetros esenciales a tener en cuenta en la consideración de las actividades físicas; por un lado, lo cuantitativo, que hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad y, por otro lado, lo cualitativo, vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza.

### **2.2.1.6 EL DEPORTE – RECREATIVO**

El deporte recreativo es toda actividad física que está sujeto a reglas o que se haga de forma planificada, se puede considerar como una actividad deportiva o de recreacion

Paredes (2002) manifiesta que “El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo (57) “

El deporte es la práctica de actividades físicas que el ser humano realiza. Los deportes de competición, que se realizan bajo el respeto de códigos y reglamentos establecidos, implican la superación de un elemento. Considerado en la antigüedad como una actividad lúdica que redundaba en una mejor salud.

## **2.2.1.7 DEPORTES COLECTIVOS**

### **2.2.1.7.1. Fútbol**

Para Mojica (2015) el fútbol es un deporte competitivo, sumamente popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, que se mueven conduciendo una pelota de forma redonda, con los pies, dentro de un campo rectangular de juego, de medidas variables de aproximadamente cien metros de largo por 75 metros de ancho, de césped, natural o artificial, con dos arcos enfrentados, cada uno defendido por un arquero que debe impedir que el equipo contrario introduzca dentro de ese arco el balón. Si esto sucede el equipo que logra ingresar la pelota en el arco contrario anota un gol. Las manos solo se usan para hacer los saques.

El fútbol es el deporte que más seguidores atrae, así lo demuestra el gran número de aficionados en todo el mundo.

### **2.2.1.7.1 Básquetbol**

El básquetbol es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en una cancha cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de la canasta.

Para Luni (2014): El básquetbol es un deporte practicado en todo el mundo, los cambios introducidos en el juego han influido en las acciones individuales y de equipo, aumentando las técnicas, la habilidad y el desarrollo físico de sus practicantes en todo el mundo. El básquetbol es un deporte apasionante para todas las edades y niveles de habilidad, donde la técnica y la táctica priman sobre la fuerza.

### **2.2.1.7.2 Voleibol**

Según Babylon (2015): Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario.

El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado, cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

## **2.2.1.8 DEPORTES INDIVIDUALES**

### **2.2.1.8.1 Atletismo**

El atletismo es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea en todo el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

### **2.2.1.8.2 Natación**

La natación es el movimiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. Sus usos principales es el baño, refrescarse para combatir el calor, pesca submarina, salvamento acuático, actividad lúdica, ejercicio y deporte.

## **2.2.1.9 LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS**

La práctica del deporte es buena para la mayoría de las personas y en el caso de los niños, aún más.

Según Bambucha (2014): No sólo ayudará al desarrollo de su organismo que es tan importante en esta etapa sino, también, servirá para prevenir hábitos muy perjudiciales como el consumo de tabaco, alcohol o drogas en el futuro. Pero además de esos innegables beneficios físicos, la práctica deportiva tiene aún más ventajas para los niños

en su proceso de maduración personal. En ese período complejo puede no ser nada fácil para unos padres lograr que su hijo o hija en el futuro retomen la práctica deportiva o la comiencen si de niños no se han dedicado a ella. Los beneficios pueden ser enormes. Así que un consejo para los padres de los niños es que se marquen como prioridad lograr que sus hijos le dediquen unas horas semanales al deporte.

#### **2.2.1.9.1 Las contradicciones del deporte**

Para Nieto (2014): Al deporte se le reconoce su contribución a la mejora de la salud, desarrollo equilibrado del cuerpo, etc., sin embargo, el deporte es también generador de otros hechos no tan positivos. Muchas veces vemos actividades y espectáculos deportivos asociados a situaciones de violencia, corrupción, dopaje, escándalos muy diversos, estafas económicas, trampas, dinero, etc. Todo esto, quiere decir que el deporte en sí mismo no es bueno ni malo, ni positivo ni negativo, sino que sus beneficios o posibles perjuicios dependerán de cómo se utilice.

#### **2.2.1.9.2 Ejercicio físico en el niño y adolescente**

Para el Instituto de la Galleta (2014): El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos).

También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

En el niño un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico.

Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

Los niños deben encontrar y practicar un deporte que les guste y apasione. Lo primordial es que los pequeños estén motivados para practicar cierto deporte, nunca se les debe obligar. Al principio puede costarles coger el ritmo, pero si el niño cuenta con el apoyo, la determinación y la seguridad de los padres, todo irá bien.

A través del deporte se transmiten infinidad de valores como la solidaridad o el compañerismo y es la terapia más divertida que pueden realizar los niños.

#### **2.2.1.10 BENEFICIOS SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

Diferentes estudios sociológicos muestran un alto grado de sedentarismo en la población escolar española, siendo la adolescencia una etapa de la vida donde se reduce de forma importante la práctica de ejercicio físico. El estudio de las conductas de los escolares relacionadas con la salud (ECERS) muestra un gran porcentaje de adolescentes sedentarios, que va aumentando con la edad, especialmente en las chicas (Mendoza, 2000). Casimiro (1999) evidenció que del final de primaria al final de secundaria se produce un descenso significativo del nivel de actividad física de los escolares, tanto en chicos como en chicas. Este sedentarismo es uno de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, metabólicas (obesidad, hipercolesterolemia, hiperlipidemias, hipertensión arterial, osteoporosis y diabetes) y respiratorias, junto al consumo de tabaco, alcohol, el estrés y una dieta desequilibrada. Los mayores beneficios saludables se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física o actividad, y los beneficios no aumentan más cuando se pasa de niveles moderados a altos niveles de condición física o actividad. Por el contrario, mientras los riesgos derivados de la actividad son muy reducidos a niveles moderados de actividad,

estos aumentan exponencialmente cuando la intensidad es muy importante. Además, cualquier actividad no es necesariamente saludable, sino que depende de la intensidad, las características personales, la frecuencia, la seguridad, la satisfacción, la relación social y el respeto al medio ambiente, entre otros aspectos. Parece prudente intentar maximizar los beneficios y disminuir los riesgos, en el caso de realizar ejercicio físico para mejorar de la salud, siendo el ejercicio moderado regular la mejor alternativa. La práctica regular de actividad física produce una serie de adaptaciones morfológicas y funcionales que mejoran la salud psico-biológica en diferentes sistemas funcionales:

- **APARATO LOCOMOTOR:**

- Huesos: estimulación de la osteoblastosis, mejor nutrición del cartílago de crecimiento, condensación y ordenación de las trabéculas óseas, incremento de la mineralización y densidad ósea (previene fracturas, osteoporosis y otras lesiones del sistema óseo).
- Articulaciones: mejora la lubricación articular e incrementa la movilidad articular (previene procesos artrósicos y artríticos).

- Músculos y ligamentos: aumento de la síntesis y ordenación de las fibras de colágeno, incremento de la resistencia tendinosa y ligamentosa, hipertrofia muscular general o selectiva (fibras lentas o rápidas), mejora metabólica (aeróbica y anaeróbica).

- **SISTEMA CARDIO-VASCULAR:**

- Corazón: aumento del tamaño (fundamentalmente del ventrículo izquierdo) y de las paredes del músculo cardíaco.

- Vasos sanguíneos: mayor densidad alveolo-capilar, mejora de la elasticidad y resistencia de las paredes arteriales (se disminuye la resistencia periférica total y disminuye la tensión arterial y la arteriosclerosis).
- Volumen sanguíneo o gasto cardíaco: incremento durante la práctica de actividad física, con ligero aumento de la hemoglobina total transportada en sangre.
- Frecuencia cardíaca: disminución en situación basal y de reposo, disminución durante trabajos sub máximos, y en menor medida, en trabajos máximos.
- Volumen sistólico: incremento durante trabajos máximos y sub máximos.
- Presión arterial: disminución en situación basal y de reposo, en mayor medida la tensión arterial sistólica que la diastólica, posibilidad de incremento de la sistólica ante trabajos máximos (aumentando la tensión arterial diferencial), lo que favorece la asimilación del esfuerzo físico de alta intensidad.

- **SISTEMA RESPIRATORIO:**

- Pulmones: incremento de las cavidades pulmonares, por incremento de la elasticidad de los músculos respiratorios y ligamentos.
- Vías respiratorias: incremento de la superficie de contacto entre alvéolos pulmonares y capilares sanguíneos, mejora de la difusión pulmonar.
- Musculatura respiratoria (diafragma, abdominales e intercostales): incremento de la fuerza y elasticidad muscular.
- Capacidad vital: aumento, condicionado por las mejoras en ventilación y frecuencia ventilatoria. - Ventilación total y frecuencia ventilatoria: disminución en esfuerzos sub máximos e incrementos en esfuerzos máximos.

- Volumen corriente: incremento en esfuerzos máximos.

- **METABOLISMO:**

- Incremento del consumo de oxígeno máximo: mejora de los procesos fisiológicos de ventilación, difusión, perfusión, transporte de gases en sangre, intercambio de gases con el músculo y utilización del oxígeno por el mismo (mejora la diferencia arterio-venosa de oxígeno).

- Metabolismo aeróbico muscular: aumento del número y tamaño de mitocondrias, reserva y utilización de triglicéridos, aumenta el contenido de mioglobina y la actividad enzimática oxidativa. - Lipoproteínas: incremento de la lipoproteína de alta densidad (HDL) para transportar el colesterol y disminuye la lipoproteína de baja densidad (LDL) que deposita el colesterol en las paredes arteriales.

- **SISTEMAS DE DIRECCIÓN: SISTEMA NERVIOSO Y SISTEMA ENDOCRINO:**

- Sistema nervioso de relación: mejora de los procesos de recepción, elaboración y transmisión de información sensitiva y motora desde el aparato locomotor a sistema nervioso y viceversa; mejora de las coordinaciones intra e intermuscular.

- Sistema nervioso vegetativo o autónomo: regulación del funcionamiento corporal por adecuación de la actuación del eje hipotálamo-hipófisis-glándulas dianas, condicionando un mejor ajuste a situaciones de alerta y estrés (mejora del sistema nervioso simpático) y, por otra parte, una economía de las funciones vitales (mejora del sistema nervioso parasimpático).

Devís y cols. (2000) plantean los beneficios y riesgos físicos, psicológicos y sociales de forma más resumida.

**EFFECTOS:** Físicos

**BENEFICIOS:**

- Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.
- Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas.
- Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito...).

**PERJUICIOS:**

- Trastornos leves.
- Afecciones cardio respiratorias.
- Lesiones músculo esquelético.
- Síndrome de sobre entrenamiento.
- Muerte súbita por ejercicio.

**EFFECTOS:** Psicológicos

**BENEFICIOS:**

- Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas.
- Estado psicológico de bienestar.
- Sensación de competencia. - Relajación.

- Distracción, evasión.
- Medio para aumentar el autocontrol

### **PERJUICIOS:**

- Obsesión por el ejercicio.
- Adicción o dependencia del ejercicio.
- Agotamiento (síndrome de burn out).
- Anorexia inducida por el ejercicio

### **EFFECTOS:** Sociales

### **BENEFICIOS:**

- Rendimiento académico.
- Movilidad social.
- Construcción del carácter

Existen patologías y enfermedades que impiden la práctica de ejercicio físico (Contraindicaciones absolutas):

- Insuficiencia renal, hepática, pulmonar, suprarrenal y cardíaca.
- Enfermedades infecciosas agudas mientras duren.
- Enfermedades infecciosas crónicas.
- Enfermedades metabólicas no controladas (diabetes, hipertensión, anorexia). - Hipertensión de base orgánica.
- Inflamaciones del sistema músculo-esquelético (miositis, artritis) en su fase aguda.

- Enfermedades que cursen con astenia o fatiga muscular.
- Enfermedades que perturben el equilibrio o produzcan vértigos. Éstas serán diagnosticadas por el médico y el alumno deberá aportar un certificado que informe al profesor de E.F. del problema que presenta.

Por otro lado, existen otras patologías que impiden la realización de determinadas actividades, permitiendo algunas otras (Contraindicaciones relativas):

- Retraso en el crecimiento y maduración.
- Enfermedades hemorrágicas.
- Ausencia de un órgano par (pulmón, ojo, riñón, testículo).
- Disminución acusada de la visión y la audición.
- Organomegalias (hígado, bazo, riñón).
- Hernias abdominales.
- Enfermedades metabólicas (hipertensión, osteoporosis, obesidad, diabetes tipo I y II).
- Alteraciones músculo-esqueléticas que dificulten la actividad motriz necesaria para la práctica deportiva.
- Antecedentes de haber sufrido traumatismos craneales.
- Intervenciones quirúrgicas de cabeza y de columna.
- Enfermedad convulsionante no controlada.
- Testículo no descendido.

### **2.2.2 FUNDAMENTACIÓN PARA LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN**

Levis, D. (2002). La sociedad actual se establece en un mundo cambiante, en una época de transformaciones y en un periodo de transición a la adaptación de la sociedad a las

tecnologías. Internet, móviles y videojuegos ocupan un espacio importante en el proceso de socialización, influyendo en comportamientos y actitudes.

Así mismo, están emergiendo un nuevo tipo de desadaptaciones conductuales producto de la generalización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Si bien estas herramientas fueron creadas como tecnologías para informar y comunicar, su propio diseño es susceptible de afectar a la voluntad de control, lo cual junto con otros factores personales y ambientales, facilita la conducta adictiva (Saldaña, 2001). No obstante, el uso de las TIC requiere de una mayor atención, sobre todo si causa problemas o interfiere en la vida diaria, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

Por otro lado, las TIC están presentes en todos los ámbitos de la realidad científica, cultural y social, y constituyen un elemento esencial del funcionamiento de nuestra vida cotidiana.

La adolescencia es una etapa que merece una atención especial con respecto a sus relaciones con las TIC, sobre todo porque es un colectivo muy sensible al momento y al entorno social en el que vive y también porque estas tecnologías están especialmente presentes en su vida. Los niños y adolescentes, fascinados por Internet, el móvil y los videojuegos, han encontrado en estas tecnologías un medio extraordinario de relación, comunicación, aprendizaje, satisfacción de la curiosidad, ocio y diversión. Poco a poco, esto conlleva que las TIC se conviertan en un elemento importante e imprescindible en sus vidas (Machargo, Luján, León, López y Martín, 2003).

#### **2.2.2.1 ADICCIONES CONDUCTUALES Y TECNOLÓGICAS**

El estudio de las adicciones conductuales es un fenómeno emergente por varias razones. En primer lugar, existe un interés creciente por contemplar muchas conductas como

adictivas, estas conductas pueden ser tan diversas como las compras, el trabajo, el sexo y el juego de apuestas (Alonso-Fernández, 2003; Echeburúa, 1999). En segundo lugar, llegar a comprender las características de las adicciones conductuales incrementa nuestro conocimiento de la psicología de las adicciones químicas. Y, en tercer lugar, la evolución tecnológica plantea un periodo de adaptación a las nuevas formas de adquirir información y comunicación que pueden generar trastornos o desadaptaciones psicológicas más o menos permanentes. Griffiths (1997) entiende por adicciones tecnológicas aquellas que involucran la interacción hombre-máquina, y las divide entre pasivas (como la televisión) y activas (Internet, móvil y videojuegos).

El diagnóstico de la adicción a las TIC parte del mismo principio que las adicciones a sustancias. Se señalan tres síntomas nucleares (Echeburúa, 1999; Griffiths, 2000; Washton y Boundy, 1991):

- Incapacidad de control e impotencia. La conducta se realiza pese al intento de controlarla y/o no se puede detener una vez iniciada.
- Dependencia psicológica. Incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible (craving) y la polarización o focalización atencional (la actividad se convierte en la más importante al dominar pensamientos y sentimientos).
- Efectos perjudiciales graves en diferentes ámbitos para la persona (conflicto intrapersonal: experimentación subjetiva de malestar) y/o su ámbito familiar y social (conflicto interpersonal: trabajo, estudio, ocio, relaciones sociales, etc.).

Los síntomas no esenciales más frecuentes son: a) Tolerancia y abstinencia; b) Modificación del estado de ánimo. Sensación creciente de tensión que precede inmediatamente el inicio de la conducta. Placer o alivio mientras se realiza la conducta. Agitación o irritabilidad si no es posible realizar la conducta; c) Euforia y trance mientras se desarrolla la actividad; d) Negación, ocultación y/o minimización; e)

Sentimientos de culpa y disminución de la autoestima; y f) Riesgo de recaída y de reinstauración de la adicción

A continuación, se presentan una serie de síntomas, frecuentes en los adolescentes que pasan muchas horas en Internet (Charlton, 2002; Davis, 2001; Echeburúa, 1999; de Gracia, Vigo, Fernández y Marcó, 2002; Greenfield, 1999; Kandell, 1998; Kubey, Lavin y Barrows, 2001; Morahan-Martin y Schumacher, 2000; Sandoz, 2004; Suler, 2004; Viñas y cols., 2002).

Un indicador destacable es que la intensidad de los síntomas aumenta gradualmente. Se permanece muchas horas conectado y/o se pierde la noción del tiempo, si bien no es posible establecer un límite temporal que diferencie el uso seguro del uso adictivo. El adolescente es incapaz de interrumpir la conexión ('un minuto más', 'ahora voy') y se conecta, pese a no pretenderlo, argumentándose diferentes excusas o se conecta antes de lo habitual y durante más tiempo. En este contexto, empiezan los comentarios de amigos y familiares, por lo que se niega o minimiza la duración de la conexión. También se descuida el aspecto, se pierden horas de sueño y se alteran los hábitos de alimentación. Así mismo, podemos observar cómo se utiliza Internet para obtener satisfacción inmediata y huir de los problemas. Se siente una intensa intimidad en línea y se busca euforia, 'colocón' o estado de 'trance' a través de la red.

Todo gira en torno a la realidad virtual. La red domina su vida con una total focalización atencional (Young, 1999). Se observan, a nivel escolar, efectos perjudiciales graves (fracaso escolar, abandono de estudios) y se pueden producir pequeños hurtos para compras de elementos y créditos para juegos como Habbo Hotel o Everquest. Aparecen sentimientos de culpa y disminución de la autoestima. El adolescente siente que Internet es el único lugar donde puede sentirse bien, pero a la larga aparece soledad, y reducción del bienestar psicológico (Young, 1998).

Para conseguir la excitación del principio, y debido a la tolerancia, se recurre a trucos como aumentar el número de conversaciones abiertas en un chat. Se pueden observar síntomas físicos y psicológicos de abstinencia (alteraciones del humor, irritabilidad, impaciencia, inquietud, tristeza, ansiedad) en caso de verse obligados a interrumpir la conexión, a no poder llevarla a cabo, a la lentitud de la conexión o por no encontrar qué o a quién se busca (Griffiths, 2000). Algunos casos pueden tener ‘ciber crisis’ mostrando agitación y movimientos como el de mecanografiar pese a no estar delante del ordenador (Wieland, 2005).

#### **2.2.2.2 LOS NIÑOS Y LOS ADOLESCENCIA Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**

La adolescencia es un fenómeno psicológico, biológico, social y cultural. Es el periodo donde el individuo se desarrolla hacia la adquisición de la madurez psicológica a partir de construir su identidad personal (Castellana, 2003; 2005). También es un periodo importante por sus propias características evolutivas: omnipotencia, tendencia a buscar la causa de sus problemas en el otro (culpar al exterior), poca experiencia de vida, dificultad de reconocer adicciones sutiles y necesidad de normalizar conductas de riesgo.

Todas estas características convierten a la adolescencia en un periodo sumamente susceptible de sufrir conductas adictivas u otros trastornos psicológicos relacionados con el uso de alguna de las aplicaciones de las TIC. Un 1,98 % de una muestra de 3237 adolescentes noruegos entre 12 y 18 años cumplirían criterios de adicción y un 8,66 % presentarían un uso de alto riesgo (Johansson y Göttestam, 2004). Aunque, para Matute (2003, 66), se trata sobre todo de usuarios inexpertos y no de posibles adictos, no se debe olvidar que la necesidad del adolescente para acceder a la comunicación e información (actualmente elevada, heterogénea y cambiante) y el hecho de que siempre son usuarios inexpertos, aumenta la vulnerabilidad de este colectivo. Mientras los usuarios experimentados dedican más tiempo al correo electrónico, actividades relacionadas con su trabajo, consulta de noticias y de información, los usuarios noveles pasan más tiempo en chats y otros servicios de ocio (Matute, 2003).

## **Internet**

Internet puede definirse como una red de redes de ordenador para compartir datos y recursos (Madrid, 2000). El abaratamiento de los costos de conexión, las mejoras tecnológicas y la llegada masiva de ordenadores personales a los hogares, provoca un crecimiento exponencial del número de usuarios; por este motivo, cada vez adquieren mayor importancia las respuestas de los usuarios y conviene valorar algunos efectos que la irrupción de Internet produce en sus conductas (Chamarro y Hernández, 2005).

El uso que hace el niño y el adolescente de Internet es relevante. Las horas de conexión son distintas según la edad con la tendencia de las chicas a conectarse más que los chicos (Fundación Catalana per a la Recerca, 2004). Respecto al entorno de conexión, la mayoría se conecta desde sus respectivos hogares.

Respecto a los motivos que mueven al niño y al adolescente a conectarse a la red, se ha venido observando que giran en torno a la posibilidad de estar en contacto y vincularse con su grupo de iguales superando la distancia física, así como expresar y hablar de temas que desde la relación cara a cara les sería difícil o imposible de realizar. El efecto desinhibidor del anonimato y la ausencia de contacto visual le permite expresar alguna necesidad o emoción desagradable o, en otras ocasiones, ser honesto, abierto y expresar emociones sobre asuntos personales que no podrían ser fácilmente discutidos frente a frente (King, 1996). El niño y el adolescente se encuentra en un mundo diferente, sin las limitaciones del mundo "real", un lugar donde se oculta la vergüenza y surgen las intimidades de su mundo interno (Fiel, 2001).

Así mismo, en estas edades el atractivo de Internet aumenta porque incluye la relación virtual con amigos y desconocidos y porque la ausencia de elementos de la comunicación no verbal facilita la interacción y posibilita enmascarar la identidad personal, hecho que puede provocar la vivencia de una experiencia placentera y de excitación aliviando el aburrimiento, la tensión, la depresión y la ansiedad (Fiel, 2001);

también permite la correspondencia con los iguales las veinticuatro horas, contactar con personas que de otra forma no habría conocido, mantener el contacto con amigos al mínimo coste y ser tenido en cuenta (Castellana ,Sánchez-Carbonell, Beranuy y Graner, 2006)

El uso que el niño y el adolescente hace de Internet puede ser problemático cuando el número de horas de conexión afecta al correcto desarrollo de la vida cotidiana, causándole estados de somnolencia, alteración del estado de ánimo, reducción de las horas dedicadas al estudio o a sus obligaciones. Al igual que en el adulto, puede darse ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones, o por no encontrar a quien busca, irritabilidad en el caso de interrupción y dificultad para salir de la pantalla (Echeburúa, 1999). Los niños y adolescentes adictos a Internet entrevistados por Tsai y Lin (2003) tenían síntomas de uso compulsivo y abstinencia, tolerancia y problemas escolares, sanitarios, familiares, económicos y de gestión del tiempo. Así mismo, Internet se asocia a un mayor malestar psicológico donde se limitan las formas de diversión y se reducen las relaciones sociales (Viñas, Juan, Villar y cols., 2002).

El uso excesivo de Internet puede llegar a ser peligroso para el niño y el adolescente, por tanto la escuela y la familia pueda reorientar al niño y al adolescente.

## **Móvil**

Los niños y adolescentes se han convertido en los principales usuarios de los diferentes servicios que ofrece la telefonía móvil a los que dedican cada vez más tiempo y recursos económicos. Para esta generación, los teléfonos móviles son objetos que siempre han existido, hecho que les convierte en expertos para poder elegir el medio, lugar y el momento en que hace falta utilizar el móvil.

Encontramos dos explicaciones sociológicas sobre el éxito del móvil entre los adolescentes. Por un lado, Ling (2002) lanza un concepto enormemente fértil, en el que

la adquisición del teléfono móvil se considera un "ritual de paso", al igual que el reloj o la pluma en la primera comunión, el móvil puede ser un objeto de iniciación a la adolescencia. Por el otro, Forutnati y Manganelli (2002) hablan de "hermandad virtual", fenómeno entendido como el sentimiento de fraternidad que surge entre jóvenes por compartir sentimientos, emociones, y pensamientos.

Mientras los más jóvenes ven el móvil como consola de juegos y adoptan, ante él, una actitud lúdica (Oksman y Rautiainen, 2002), los mayores utilizan el móvil para organizarse y coordinarse (O'Keefe y Sulanowski, 1995). Todos los usos provocan unos gastos importantes que asumen, en parte o totalmente, los padres.

El teléfono móvil tiene varios significados en la vida de los niños y adolescentes. Por un lado, el móvil constituye una parte natural e importante de su cotidianidad y lo utilizan como medio para organizar las actividades de la vida diaria, también se ha convertido en un medio para construir un vínculo social y para definir el propio espacio de cada cual en relación con los otros (Oksman y Rautiainen, 2002). Por otro, el móvil interviene significativamente en la socialización porque permite definir la identidad del niño y del adolescente tanto individualmente, a base de personalizar el aparato de varias formas, colores, tonos, etc., como colectivamente creando un lenguaje especial de grupo, mensajes de texto y llamadas perdidas. El móvil se utiliza predominantemente para establecer contactos a corta distancia. Así mismo, el móvil actúa de barrera de seguridad frente a los padres desde el momento en que estos no pueden acceder a su teléfono personal (Lorente, 2002). Paralelamente, hay dos razones por las cuales los padres comprarían un móvil a sus hijos, la primera es la necesidad de control y la segunda asegurar una unión con ellos (Kamibeppu y Siugiura, 2005).

Según Sánchez-Carbonell y cols. (en prensa) las razones por las cuales el móvil es tan atractivo para el niño y el adolescente son variadas: a) tipología de la comunicación que permite el contacto continuo e inmediato con la red de relaciones sociales y expandirla,

b) tiempo y privacidad porque el móvil es atemporal, este hecho permite conectarse con rapidez a cualquier hora del día o de la noche, así como "escapar" del control paterno; c) identidad personal ya que el grado de personalización que permite el móvil facilita el proceso de adquisición de la identidad personal; d) socialización en tanto que el móvil fomenta el proceso de emancipación de los padres y entre los adolescentes es un símbolo de estatus social; e) instrumentalidad referida al uso del aparato como despertador, reloj de bolsillo, grabadora, agenda, plataforma de juegos o radio.

La telefonía móvil a estas edades tiene unas características de uso completamente diferentes de las del adulto. Las actividades que forman parte esencial de la cultura del teléfono móvil de los adolescentes son el uso intensivo de SMS, las llamadas perdidas, los juegos (Kasesniemi y Rautiainen, 2001); el alto porcentaje de conversaciones con los amigos y una fuerte necesidad de personalización (Mante y Piris, 2002)

Además, se observan conductas desadaptativas alrededor del uso del móvil que modifican la vida diaria de los adolescentes y son indicadores de riesgo. Según de la Gándara y Álvarez (2004), el riesgo llega cuando no son capaces de desprenderse de su móvil incluso en situaciones técnicamente dificultosas, comprueban rápidamente la batería o la cobertura y además no se caracterizan tanto para la necesidad de llamar sino para sentirse receptores constantes de llamadas. Conviene tener presente, cuando se trata de adolescentes, su vulnerabilidad frente al uso del móvil, debida a que aún no tienen un control completo de sus impulsos, son más fácilmente influenciables por campañas publicitarias y han aceptado el móvil como un símbolo de estatus, provocando sentimientos negativos y problemas de autoestima en los que no tienen móvil o que no reciben tantas llamadas o sms como sus compañeros (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005)

La Adicción al móvil está muy cuestionada. Aunque no se dispone de literatura científica con datos fiables sobre su prevalencia, sintomatología o casos clínicos, los medios de comunicación insisten en su poder adictivo e informan de centros para su

tratamiento (Beranuy y Sánchez-Carbonell, en prensa). De hecho, hay mucha menos literatura científica sobre adicción al móvil que sobre adicción a Internet (Guardiola, Sánchez-Carbonell, Beranuy y Bellés, 2006). El móvil, no tiene la capacidad reforzante inmediata de Internet. Por tanto, en este caso parece prudente hablar de uso desadaptativo y no de un patrón adictivo. Uso que podría remitir en adultos y adolescentes con las adecuadas pautas educativas.

A continuación exponemos algunos síntomas producto de un uso excesivo y desadaptativo del móvil: incapacidad para controlar o interrumpir su uso (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005), mantener la conducta a pesar de tener conciencia de los efectos negativos que conlleva, adolescentes y niños pueden llegar a engañar, mentir o robar a los padres para recargar el saldo, siendo éste el signo más evidente y que produce una alerta más intensa en los padres (Criado, 2005), incurrir en infracciones al emplear el móvil en circunstancias indebidas o en los lugares donde está prohibido (Adès y Lejoyeux, 2003; Muñoz-Rivas y Agustín, 2005), efectos secundarios en la salud, sobre todo efectos en el sueño debidos a las redes nocturnas<sup>1</sup> (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005) y problemas en el ámbito, social, familiar y escolar como llegar tarde, o contestar un sms en medio de una clase (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005).

Muchos niños y adolescentes no pueden evitar desatender una conversación cara a cara por la irrupción de una llamada o de un sms; este hecho impacta en sus relaciones sociales de forma excesiva (Kamibeppu y Sugiura, 2005; Bianchi y Phillips, 2005) y provoca que estén más pendientes de las relaciones telefónicas que de las personales (Adès y Lejoyeux, 2003). Todo ello tiene influencia en los estilos de comunicación y podría ayudar a explicar por qué con el tiempo los usuarios más jóvenes que hablan mucho por el móvil no saben qué decir cuando se encuentran cara a cara. (Criado, 2005). Así mismo ayuda a comprender las dificultades que se observan en los adolescentes cuando han de conversar cara a cara y poner palabras en lo que sienten y piensan (Castellana, 2005).

Por último, el teléfono móvil no es sólo un dispositivo técnico, sino que también es un objeto personal y social sometido, como ningún otro, a las influencias de la moda y, a esta edad- tan determinante de la identidad individual y grupal - se ha convertido en una auténtica revolución social.

## **Videojuegos**

Los videojuegos son una forma de entretenimiento que no deja de crecer y hoy en día representa un negocio millonario. Miles de personas (mayoritariamente niños y adolescentes) juegan con los videojuegos en sus distintas formas y tipos (Levis, 2002).

Las motivaciones que llevan al adolescente a practicar con los videojuegos son variadas (Castellana, Sánchez-Carbonell, Beranuy y Graner, 2006): permiten vivir una aventura en primera persona donde el adolescente pone en práctica estrategias en un entorno virtual sin consecuencias en la vida real; infieren en valores como la tecnología, la informática y la novedad; son cómodos, accesibles y económicos y se pueden realizar en grupo o en solitario, en casa o en un cyber; influyen en la autoestima, la confianza en uno mismo y la capacidad de superación y son emocionalmente estimulantes debido a su intensidad y rapidez.

Podemos dividir los videojuegos según su temática (Rodríguez, 2002): juegos de plataforma (Supermario BROS), simuladores (GT2, Fly Fortress), deportivos (FIFA), de estrategia deportiva (PCFutbol), de estrategia no deportiva (The Sims), de disparo (Quake), de lucha (Mortal Kombat), de aventura (Tomb Raider) y de rol (Final Fantasy). Los más jóvenes (7-11 años) prefieren juegos de lucha y de aventura, los de más edad (11-18 años) eligen videojuegos tipo simuladores, de rol y deportivos.

En cuanto al género, observamos que la inclusión de las chicas en el mundo de los juegos electrónicos no sigue el mismo ritmo ni intensidad que la de los chicos (Pifarré y Rubiés, 1997). Los chicos disponen de videoconsolas con mayor porcentaje en

comparación con las chicas. Los chicos parecen muy interesados por este tipo de juego, a través del cual pueden demostrar las habilidades, imaginación y competitividad, mientras que las chicas están más interesadas en otro tipo de tecnologías como el móvil (Malo y cols., 2005) o los chats y el correo electrónico (Figuer y cols., 2005). Por lo que se refiere al tipo de juego, los chicos prefieren simuladores, deportivos, de estrategia deportiva y de lucha, mientras que las chicas muestran preferencia por juegos con una connotación de género no tan marcada, por ejemplo, *The Sims* (Pifarré y Rubiés, 1997).

Según Estallo (1995), el niño y el adolescente pasan a utilizar con más frecuencia el videojuego por el efecto de la novedad, y en la mayoría de casos esta conducta remitirá espontáneamente o con la ayuda de la familia. No obstante, muchos jóvenes explican que durante un periodo de su vida los videojuegos perjudicaron su rendimiento escolar, motivaron tensiones familiares y redujeron sus relaciones sociales. Reconocen que escondieron a su familia síntomas como la pérdida de control (jugar más de lo previsto), perder la noción del tiempo y obsesionarse por un juego concreto.

Los videojuegos reciben críticas desde su aparición y siguen siendo vistos con la misma desconfianza e inquietud que hace más de veinte años. Según la revisión realizada por Estallo (1995), las críticas más frecuentes en relación a la adolescencia son; en primer lugar, el tiempo de juego es visto en detrimento de tiempo dedicado al estudio o a otras actividades de ocio más positivas y educativas; en segundo lugar, favorecen una pauta de conducta impulsiva, agresiva y egoísta en los usuarios que más lo utilizan, sobre todo cuando se juega con juegos violentos; y en último término la conducta adictiva de estos jugadores inhibe el desarrollo de pautas de conducta más constructivas.

Sin embargo, no deben olvidarse los argumentos favorables a los videojuegos: entretienen y divierten; estimulan la coordinación óculo-manual; promueven procesos cognitivos complejos como atención, percepción visual, memoria y secuenciación de información; se adquieren estrategias para ‘aprender a aprender’ en entornos nuevos;

refuerzan el sentido del dominio y control personal, reducción de otras conductas problemáticas, potencian la autoestima y facilitan las relaciones sociales entre jugadores (Estallo, 1995; Gee, 2004; Rodríguez, 2002).

## **Televisión**

El tiempo que un niño y el adolescente pasa frente al televisor es tiempo que le resta a otras actividades importantes como la lectura, el trabajo escolar, el juego, la interacción con la familia y el desarrollo social.

Los niños y adolescentes también pueden aprender cosas en la televisión: unas pueden ser educativas y otras inapropiadas o incorrectas. En la mayoría de las ocasiones, los niños no saben diferenciar entre los contenidos que les vienen bien y los que no, del mismo modo que su ingenuidad hace tengan dificultades para distinguir entre la ficción presentada en la televisión y la realidad.

## **Los riesgos de ver demasiada televisión para los niños**

Cuando los niños y los adolescentes están viendo un programa de televisión, están también bajo la influencia de numerosos anuncios comerciales, algunos de los cuales son de bebidas alcohólicas, comidas de preparación rápida y juguetes.

Los niños que ven demasiada televisión están expuestos a un mayor número de riesgos para su desarrollo intelectual y emocional. Algunos de ellos son los siguientes:

- **Sacar malas notas en la escuela.** Sucede al dedicar más tiempo a la televisión que a los deberes y al estudio.

- **Leer menos libros.** Demasiada televisión resta tiempo a la lectura.

- **Hacer menos ejercicio físico.** La televisión supone un grave peligro de sedentarismo para los niños.

- **Tener problemas de sobrepeso.** El sedentarismo unido a un mayor consumo de *snaksy* productos calóricos durante el tiempo que pasan sentados delante de la televisión puede aumentar su riesgo de obesidad.

- **Convertirse en niños pasivos.** La celeridad con la que pasan las secuencias de las imágenes en televisión puede hacer perder a los niños por otros juegos tradicionales, que para ellos, se convierten en lentos, aburridos y sin interés.

- **Entender parcialmente lo visto.** La violencia, la sexualidad, los estereotipos de raza y de género, y el abuso de drogas y alcohol son temas comunes en los programas de televisión. Los niños son impresionables y pueden asumir que lo que ellos ven en televisión es lo normal, seguro y aceptable. Por consecuencia, la televisión también expone a los niños a tipos de comportamiento y actitudes que pueden ser abrumadores y difíciles de comprender.

### **La publicidad en la televisión y los niños**

Los niños son los grandes explotados por la publicidad en la televisión. Los fabricantes de juguetes ganan millones cada año por lanzar al mercado sus productos para niños. Los fines de semana y las vacaciones son sus temporadas preferidas, cuando se generan aún más beneficios económicos. Además, **la publicidad televisiva proyecta estereotipos** relacionados a aspectos raciales, sociales, culturales, sexuales, así como también hábitos alimentarios.

Según estudios norteamericanos, se emiten una media de 23 publicidades por hora, que sugieren cereales, galletas, comidas rápidas, refrescos y golosinas. Ese excesivo número de anuncios comerciales que sugieren alimentos está relacionado con la obesidad infantil. Por otra parte, la exagerada representación de imágenes corporales *perfectas* puede contribuir al problema de la anorexia nerviosa, sobre todo, en adolescentes, debido a la ansiedad que provoca. Si un niño con sobrepeso aprende en la televisión lo importante que es mantener la forma de una manera exagerada, va a desarrollar complejos y consecuentemente seguirá los consejos y las dietas que digan en la televisión, aparte de los valores erróneos que estará asimilando.

**Más de la mitad de la publicidad contiene información errónea, engañosa o ambas, pero que los niños creen como verdadera.** De tal manera que, la televisión no sólo ofrece sino que impone experiencias y condicionantes a nuestros niños, pues ellos son el principal blanco hacia el cual van dirigidos la mayoría de los anuncios comerciales.

### **2.2.2.3 SEDENTARISMO**

“El sedentarismo es la nula o escasa realización de actividad física diaria recomendada para mantener un buen estado de salud, en la actualidad es catalogado el segundo factor más importante para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles después de la Obesidad. El sedentarismo es un factor silencioso que ataca a largo plazo reduciendo la esperanza de vida, incremento de la discapacidad, deterioro de la calidad de vida y altos costos de salud, además de disminuir la capacidad de adaptación a la actividad física aumentando los niveles de grasa corporal debido a la disminución de masa muscular.” (Villaga C, (2007).

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías, es decir una actividad que no supera los 30 minutos diarios y realizados menos de 3 veces por semana.

- **Relación entre el Sedentarismo y Obesidad**

El peso corporal es la relación directa entre el aporte calórico y el gasto energético, cuando el consumo es superior al gasto se lo denomina balance energético positivo, lo cual da lugar a la ganancia del peso corporal, mientras que un balance negativo tiene el efecto contrario, es decir que el gasto es mayor al consumo.” (OMS, 2007).

A causa de las nuevas tecnologías, el trabajo, las actividades laborales estáticas y el alto consumo calórico provenientes de alimentos altamente energéticos, se ha reducido el número de grupos poblacionales físicamente activos, por lo que se puede señalar que uno de los principales factores a la contribución del aumento del peso corporal es la inactividad física relacionándolo directamente con el sobrepeso y obesidad mundial actual.

Según Sonsoles García (2009) en las personas sedentarias y con exceso de peso, la masa magra o muscular también sufre las consecuencias de la inactividad física, debido a que el músculo sufre procesos de degradación, contribuyendo a la disminución del metabolismo basal en las edades avanzadas. La reducción de la masa muscular y otras alteraciones metabólicas como la disminución de la densidad mineral ósea, la intolerancia a la glucosa y la resistencia insulínica están relacionadas directamente con las alteraciones nutricionales y la disminución de la actividad física diaria. Es impactante pensar que en la actualidad el grupo poblacional de entre 30 a 50 años catalogado como productivo, gaste menos energía de la que consume, aumentando los problemas psicológicos como estrés laboral y baja productividad física e intelectual, además de las consecuencias negativas a su salud.

Un estudio realizado en España por Sonsoles García (2009), menciona que las personas que no hacen ejercicio tienen un 50% más de posibilidades de ser obesas, y las 46 personas obesas y con diabetes hacen la mitad de ejercicio que las personas delgadas o sin diabetes.

**a. Causas de la Inactividad Física**

- Superpoblación.
- Globalización
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

**b. Epidemiología del Sedentarismo en el Mundo y el Ecuador**

**• En el Mundo**

Según la OMS (2007), al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo.

En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física.

- **En el Ecuador**

En estudios realizados por la Escuela Politécnica del Ejercito (ESPE) en base a encuestas realizadas por el Ministerio del Deporte del Ecuador (2010), indican que el 11% de la población ecuatoriana realiza actividad física lo que refleja que un 89% restante de población es sedentaria.

A causa del incremento del sedentarismo en el país el Ministerio de Deporte del Ecuador ha tomado como principal objetivo “Revertir la tendencia creciente del sedentarismo y triplicar la población activa”.

#### **2.2.2.4 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD**

##### **a. Actividad física en el tratamiento**

Márquez Suárez (2011) puntualiza que la actividad física en el tratamiento del sobrepeso es la herramienta más importante junto con la dieta, el efecto que éste genera sobre la pérdida de peso es relevante en los cambios tanto físicos como de salud, mejorando la circulación, el sistema nervioso, el metabolismo hormonal y en general todas las funciones vitales del cuerpo. Todos estos cambios tienen implicaciones terapéuticas sobre la obesidad.

La actividad física da lugar a una estabilidad del peso una vez superado el periodo inicial de reducción del mismo. Dicha estabilidad se alcanza a expensas de la disminución del exceso de grasa corporal, junto a un tratamiento dietario específico para cada individuo de acuerdo a su necesidad dado por un especialista. “Al aumentar la actividad física se

produce una disminución de la ingesta de energía, dando lugar a un estado de equilibrio, con disminución de la grasa sobrante y mejora en la salud.” (OMS, 2007).

Es necesario mencionar que la reducción de grasa corporal y por tanto la pérdida de peso depende de la intensidad y frecuencia de la actividad física.

“Generalmente en un programa para promover la pérdida de peso en pacientes con sobrepeso u obesidad, la actividad física inicial debe ser leve, debido a que es necesario adaptar el cuerpo al movimiento y ejercicio físico, posteriormente la intensidad del ejercicio deberá aumentar paulatinamente para favorecer el desarrollo de la masa muscular y pérdida de masa grasa. Esta actividad o ejercicio físico se debe incorporar durante un mínimo de 30 minutos diarios de por lo menos 3 veces por semana. Es importante mencionar que cualquier plan de actividad física deberá ser adaptado a cada persona según sus necesidades e impedimentos (físicos o patológicos).” (IEDAR, 2010).

#### **b. Prevención mediante la Actividad física**

A un más importante que el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas con el sobrepeso y el sedentarismo es la prevención, mediante una alimentación saludable y estilos de vida activos.

El gran impacto actual que tiene el sedentarismo y las consecuencias que acarrea ha puesto en alerta a la Organización Mundial de la Salud (2008), por lo que ha tomado importantes medidas preventivas, entre las

principales que se menciona la educación y promoción de salud y estilos de vida físicamente activos orientados hacia la edad escolar y hacia la acción de la mujer como agente de salud para su familia.

Ocupar por lo menos 30 minutos diarios en diferentes tipos de actividad física, es una de las mejores herramientas para la prevención de enfermedades relacionadas al sobrepeso y obesidad. Además de ayudar a la disminución de ansiedad, estrés y otros estados psicológicos.

#### **2.2.2.5 LOS VIDEO JUEGOS Y LAS CONSECUENCIAS A FUTURO**

##### **DEFINICIÓN**

Para Vigueras (2001) “Los videojuegos son un medio de entretenimiento con características propias que tiene diferencias y similitudes con otros medios. Su narrativa es cautivadora, pues [...] y posee representaciones simbólicas [...] y logran una concentración absoluta en los jugadores”, poniendo su foco de atención en la narrativa de los videojuegos, perdiendo por el camino infinidad de títulos.

Provenzo (1991), enfatiza el poder de los videojuegos como una puerta abierta por la sociedad de consumo, que permite conectarnos con enormes y poderosas redes de información, comunicación, ocio y entretenimiento. Mientras que Estallo (1995) defiende los videojuegos como una forma de ejercicio cognitivo y gimnasia mental, realizado por el usuario para satisfacer necesidades intrínsecas y disfrutar del tiempo de ocio jugando con objetos interactivos que permiten: alcanzar un determinado objetivo, un estado de ánimo, algunas metas, ejecutar acciones fantásticas y adquirir algunos niveles de control y destreza.

Martínez Borda (2006), puntualiza los niveles de interacción entre el medio y el jugador, “porque no es lo mismo jugar en una máquina tragaperras (electrónica, lúdica, informática y soporte visual) que jugar con un joystick en una pantalla de ordenador o televisión, la interacción que se da entre el medio y el jugador no es igual (44)”. Mientras que por ejemplo Levis (1997) (27) no toma en consideración esta interacción: “Un videojuego consiste en un entorno informático que reproduce sobre una pantalla un juego cuyas reglas han sido previamente programadas (27)”.

En Calvo (1996) encontramos una de las primeras definiciones que toma en consideración el carácter lúdico del videojuego: “todo juego electrónico con objetivos esencialmente lúdicos que sirviéndose de la tecnología informática puede presentarse en distintos soportes (fundamentalmente consolas y ordenadores) (20-30)”. Característica ésta por lo que muchos autores descalifican a los videojuegos educativos como verdaderos videojuegos (T. W. Malone, 1981).

Otros autores perfilan su definición utilizando varias propuestas focalizadas en distintos puntos de vista. Así, Licon y Piccolotto (s/f) lo definen como “un sistema híbrido, multimedia interactivo (Levis, D. (1997), consistente en actividades lúdicas cuya característica común es el medio utilizado y no el contenido del juego (J. A. Estallo, 1995).

Por tanto, a pesar de su constante cambio, podemos afirmar que los videojuegos son instrumentos lúdicos que requieren de un soporte electrónico, es decir de una plataforma de juego electrónica (consola doméstica, PC, máquinas recreativas, etc.) (A. Maldonado, 1999)”. Por su parte, Gros y el Grupo F9 (1998) recorren de forma explícita casi todos los elementos presentes en un videojuego para dar una definición: “todo juego electrónico con objetivos esencialmente lúdicos, que se sirve de la tecnología informática y permite la interacción a tiempo real del jugador con la máquina, y en el que la acción se desarrolla fundamentalmente sobre un soporte visual (que puede ser la pantalla de una consola, de un ordenador personal, de un televisor o cualquier otro

soporte semejante) (20)”. En esta definición sólo echamos en falta la consideración del videojuego como una interacción personal o grupal. Curiosamente, la definición que aparecen en la wikipedia, si lo hace: “un programa informático, creado para el entretenimiento, basado en la interacción entre una o varias personas y un aparato electrónico (ya sea un ordenador, un sistema arcade, una videoconsola, o un dispositivo handheld), el cual ejecuta dicho videojuego. En muchos casos, estos recrean entornos y situaciones virtuales en los cuales el jugador puede controlar a uno o varios personajes (o cualquier otro elemento de dicho entorno), para conseguir uno o varios objetivos por medio de unas reglas determinadas.”

A partir de las definiciones anteriores, y a modo de resumen, podemos definir un videojuego:

- Como un tipo especial de juego (de esta forma, en la medida en que hay juegos educativos también existen los videojuegos educativos, y en la medida en que el objetivo final de un juego es la diversión, el carácter lúdico del videojuego está presente).
- Que para su uso requiere de algún medio o tipo de soporte electrónico, y que suele contar con distintos periféricos para conectarse a él.
- Que dicho medio se caracteriza por permitir la interacción entre el videojuego y uno o varios jugadores (sin necesidad de limitar su número para que tengan cabida los juegos on-line).
- Que dicha interacción es consecuencia de la información que el usuario recibe del medio y que puede ser visual, auditiva -voces y música- (los nuevos juegos de tipo karaoke e instrumentos musicales hacen ya necesaria la inclusión de la música como elemento primordial) o táctil (como ocurre por ejemplo con la vibración del el mando de la PS3, o la “Wii Balance Board”).

### **2.2.2.6 CRÍTICAS A LOS VIDEOJUEGOS**

Basta echar un vistazo a la literatura existente sobre el tema, para darnos cuenta de que a los videojuegos se les ha acusado de casi todo (J. A. Estallo, 1995 y 2006; A. L. Licon y D. Piccolotto, s/f), aunque para algunos autores, los prejuicios que se tienen en cuanto a los videojuegos son en buena medida responsabilidad de los medios de comunicación que opinan acerca del videojuego a partir de experiencias personales y observaciones anecdóticas, carentes en muchos casos de todo rigor científico (J. Goldstein, 1993).

Ya en 1982, el Cirujano General de la Asociación Médica de EE.UU. C. Everett Koop, en una conferencia en la Universidad de Pittsburg afirmó que los videojuegos eran una de las tres principales causas de violencia familiar, que no había nada constructivo en ellos y que producían aberraciones en la conducta de los niños, convirtiéndolos en adictos, que incrementaban la tensión, el insomnio y la violencia.

El propio Everett Koop admitía que no tenía evidencia científica sobre todo lo que afirmaba. En cualquier caso se produjo un temor de profesores y padres, alentados por una actitud alarmista de los medios de comunicación. En EE.UU. donde la utilización de los videojuegos estaba más extendida, se produjo en la década de los setenta y principios de los ochenta situaciones extremas: ciudades en donde se prohibió a los menores el juego en salas recreativas “de monedas” a menos que fueran acompañados de un adulto (que posteriormente el Tribunal de Apelaciones de EE.UU. hubo de derogar), comunidades en donde no se permitía la instalación de salas de videojuegos, ciudades en donde se prohibió expresamente la utilización de videojuegos en escuelas y centros educativos. Resultaba paradójico, era más fácil utilizar un arma de fuego real que usar un videojuego. Al final, el poder legislativo hubo de tomar cartas en el asunto aprobando en 1982 una ley que impedía prohibir los videojuegos. Y no sólo en EE.UU., en Grecia quedó prohibida en 2002 la utilización de los videojuegos (Barrapunto.com, 2002).

Los medios de comunicación han continuado alimentando esta percepción negativa de los videojuegos, poniendo el énfasis muy a menudo en supuestos problemas que casi nunca se ven confirmados por investigaciones científicas: “Advierten que la adicción al videojuego puede matar” (La Vanguardia, 11 de enero de 1993). La matanza de Eric Harris y Dylan Klebold en Columbine (Columbine High School en Littleton, Colorado) en 1999 a los que la policía encontró en su domicilio numeroso material relacionado con el videojuego “Doom”, o en nuestro país el “asesino de la katana”, que estaba obsesionado con “Final Fantasy” (Youtube.com, 2001, con la noticia emitida por TVE 1), o más recientemente el asesinato en 2007 de un bebé de 11 meses al que su padrastro asesinó porque le había molestado mientras jugaba a “Mortal Kombat” (elpais.com, 2008c), son ejemplos notorios de cómo están llegando a la sociedad las informaciones relativas a los videojuegos (Barrapunto.com, 2005).

Es innumerable la literatura sobre los perjuicios de los videojuegos: producen un aumento de la agresividad, adicción, aislamiento, fomentan el sexismo y las actitudes xenófobas, perjudican en los estudios, y provocan el abandono de otras actividades, producen trastornos en la salud, son una entrada a la ludopatía, animan al consumo de drogas, inducen a cometer delitos...

En los siguientes apartados analizaremos en detalle estas cuestiones, aunque de forma genérica, podemos afirmar que no se pueden establecer relaciones de causalidad entre los videojuegos y sus populares efectos negativos (J. Freedman, 2002).

### 2.2.2.7 CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

- **VIDEOJUEGOS Y AGRESIVIDAD**

Antes de analizar la relación entre agresividad y videojuego creemos necesario conocer los estudios que relacionan la agresividad con otros medios como el cine y la televisión, puesto que su discusión y análisis tienen una perspectiva más amplia en el tiempo y parece lógico presumir que guardará cierta relación con el medio de los videojuegos (Subrahmanyam et al., 2003). Evidentemente somos conscientes de que los videojuegos son un medio diferente, más activo, de mayor concentración y con mejores recompensas, pero al fin y al cabo siguen siendo un medio de comunicación cultural. A este respecto (R. Tejeiro y M. Pelegrina, 2003 y F. Etxeberría, 2006), observamos que:

- Algunos autores sugieren, basándose en la teoría psicoanalítica de la catarsis, que la contemplación de contenidos violentos puede reducir la agresión sustituyendo la agresividad en el plano real, por la fantasía de la expresión agresiva en el videojuego. Otros sin embargo afirman que puede no tener efecto, o incluso aumentarla (teoría de la estimulación).
- Determinados autores establecen que, en la línea de la psicología social, la visión de violencia a través de los medios puede provocar en los niños que la agresividad y la violencia sean “más aceptables” desde el punto de vista social, y por lo tanto recurran a ella de forma más frecuente. Otros matizan este efecto, indicando que se trata de algo a muy corto plazo, caracterizado por la inmediatez, y que es poco probable que se traduzca en una conducta agresiva o violenta en la vida real.
- Numerosos investigadores encuentran aumentos de conducta agresiva entre los niños que “ven violencia” (teoría de la causalidad directa), y otros muchos sugieren que una exposición frecuente a la violencia en los medios puede

desinhibir las respuestas agresivas. Sin embargo otros muchos sugieren no que la visión de la violencia genere violencia en la realidad, sino que los niños agresivos, como impopulares que son, recurran la visión de contenidos agresivos y violentos por sus relaciones insatisfactorias con los otros niños, y así se reafirman en la creencia de que su conducta es la apropiada (J. Sanmartín, 2000).

- Algunos autores afirman la extrapolación de las conductas violentas en los medios a la vida real debido a las características del aprendizaje social: aprendizaje vicario (recordemos el estudio del muñeco bobo de Bandura), creencias y actitudes, desensibilización emocional, modelos de comportamiento... Otros aseguran que en la mayoría de los casos se distingue perfectamente lo que es realidad de lo que es juego. o Bushman y Huesmann (2002) defienden la teoría de la causalidad compleja, que parte del principio de que la agresividad en niños y jóvenes viene determinada por diversos factores biológicos, familiares, sociales o de personalidad, entre los que también se encuentra la visión de contenidos violentos. Con este panorama en los medios de comunicación tradicionales, no cabría sino esperar la misma indefinición en el mundo del videojuego, en el que efectivamente, de los estudios analizados no encontramos respaldo claro a la hipótesis de que el uso o la observación de videojuegos violentos faciliten conductas agresivas posteriores. En cualquier caso, la violencia ha sido uno de los temas de estudio más recurrentes (P. M. Greenfield, 1984, y J. A. Estallo, 1997) en el universo de los videojuegos. En algunos de los estudios encontramos evidencias que apoyan la relación entre el uso de videojuegos y agresión, aunque en muchas ocasiones con determinados matices muy sustanciales. Así por ejemplo: o Dominick (1984) en un estudio correlacional utilizando un cuestionario en jóvenes de entre 15 y 16 años, obtuvo que el uso de videojuegos agresivos podía tener efectos negativos a corto plazo en el estado emocional de los chicos.

- Anderson y Ford (1986) comprobaron un aumento de hostilidad entre los video jugadores cuando utilizaron tanto juegos violentos como no violentos, siendo el aumento mayor en la medida en que el nivel de violencia del juego crecía, aunque los efectos se comprobaron inmediatamente después del videojuego y no se mantuvieron en el tiempo. o Cooper y Mackie (1986) constataron que en menores entre 8 y 9 años de edad, en el juego espontáneo tras el uso de videojuegos los varones no presentaban evidencia de incremento alguno de su conducta agresiva respecto a los valores previos al juego con videojuegos, algo que sí ocurría con las niñas después de haber jugado con un videojuego de temática agresiva y tras ver a sus compañeros jugar con él (y que los autores atribuyeron a la menor exposición a modelos agresivos entre las niñas).
- También Silvern y Williamson (1987) analizaron la conducta de pequeños entre 4 y 6 años en juego espontáneo tras el uso de videojuegos en distintas condiciones, observando un incremento moderado de la conducta agresiva de igual medida que el producido tras ver dibujos animados violentos tradicionales. o Schutte et al. (1988) obtuvieron también un incremento de la conducta agresiva utilizando una metodología análoga con chicos entre 5 y 7 años.
- Irwin (1993) estudió los efectos de los videojuegos agresivos en la conducta de los niños entre 7 y 8 años, concluyendo que afectan a diferentes sujetos de manera muy diferente, mostrando un incremento de la agresión especialmente aquellos sujetos que ya presentaban frecuentemente signos de agresividad antes de utilizar el videojuego.
- Colwell y Payne (2000) utilizaron un cuestionario de medida de agresividad y comprobaron que entre los chicos y chicas de entre 12 y 14 años existía una relación directa entre la puntuación obtenida en dicho cuestionario y la exposición a los videojuegos violentos, aunque la mayor relación se daba con la duración de cada sesión y con los años de los videojugadores.

- Anderson y Dill (2000) señalaron un mayor número de actitudes agresivas después de jugar con videojuegos violentos, matizando que dicho aumento era relativo y no superior al que pueden producir otros medios como la televisión.

- **VIDEOJUEGOS Y ADICCIÓN**

Quizá el tópico que con más insistencia se presenta en los medios de comunicación es el que relaciona los videojuegos con la adicción, aunque nunca se haya diagnosticado esta característica a ningún video jugador. El resultado de las investigaciones en torno a la adicción a los videojuegos, gran parte auto informes, coinciden en señalar la existencia de personas adictas a los videojuegos, pero en numerosas ocasiones no se define el término adicción, el porcentaje de video jugadores afectados, o el grado de adicción. Así por ejemplo Egli y Meyers (1984) señalan que entre el 10% y el 15% de los usuarios de videojuegos son adictos, definiendo como tal, a aquella persona que tiende a disfrutar con los videojuegos más que con cualquier otra actividad y que se muestra más inclinada a ser competitiva. Con esa definición, por ejemplo, cualquier deportista de alta competición sería adicto a su trabajo. Y es que es difícil determinar pruebas para diagnosticar la adicción a los videojuegos, con lo que algunos investigadores, a falta de pruebas para diagnosticarla se han limitado a clasificar como tal, al que se define a sí mismo con esa característica. Otros han intentado solucionar el problema utilizando, o en el mejor caso readaptando, pruebas para el diagnóstico de la ludopatía o drogodependencia (M. D. Griffiths, 1991). Es curioso como algunos autores (R. Tejeiro y M. Pelegrina, 2003), ante los porcentajes de adictos obtenidos por este procedimiento, se percataron de que con los métodos utilizados obtenían unos porcentajes de adicción a las maquetas de barcos del 23%, lo que era a todas luces improbable. Muchos autores han tomado el término adicción en su forma más dura, y han evaluado algunos síntomas propios de la drogodependencia, midiendo su presencia entre los usuarios de videojuegos:

- McClure y Mears (1984) cifran en un 15% el porcentaje de jóvenes de EE.UU. de entre 9 y 10 años de edad, que usan los videojuegos para escapar de los problemas reales.
- Creasey y Myers (1986) estudiaron las actividades cotidianas de niños de 9 a 16 años, concluyendo que existía un crecimiento del hábito de juego en las primeras semanas del uso de videojuegos, y luego un decrecimiento de la frecuencia de este hábito y la coexistencia con otras actividades lúdicas. Observaron además que el tiempo empleado para ver la televisión disminuyó en esos primeros días.
- Estallo (1994b), estudió si los videojuegos producen tolerancia, esto es, si cada vez el jugador necesita una dosis mayor, y el resultado fue el contrario, el tiempo que un usuario pasa con un videojuego decrece con el paso de su uso.
- Otros autores (R. Tejeiro y M. Pelegrina, 2003) han estudiado las características personales, familiares y sociales de los usuarios de videojuegos, intentando encontrar alguno de los síntomas de adicción a las drogas, y el resultado ha sido negativo. El análisis de casos presenta unos resultados más claros. Así Keepers (1990) presentó el caso de un niño con una dedicación excesiva a los videojuegos porque le ayudaba a mantenerse físicamente fuera de una tensa situación doméstica. Y Griffith y Dancaster (1995) comprobaron cómo en cinco casos en los que se podía hablar de adicción a los videojuegos, se presentaban también problemas graves en otros ámbitos como aislamiento, maltrato o abusos. En cualquier caso, y como señala Calvo (1998), es importante tener en cuenta siempre el contexto del videojuego, pues la conducta, motivación, y propósitos del individuo pueden ser muy diversos. A la vista de los resultados obtenidos por los distintos investigadores podemos afirmar que en algunos casos, por las circunstancias personales, sociales y familiares, pueden presentarse

problemas de adicción a los videojuegos, pero el problema real no está en el videojuego, sino en el jugador y en su relación con el entorno social y familiar.

Como norma general, pensamos que estamos ante un abuso, no ante una adicción. Los chicos pasan sencillamente tanto tiempo jugando con los videojuegos por dos motivos, el primero de ellos porque les gusta, y el segundo porque se les deja hacerlo. No es que no puedan dejar de utilizar los videojuegos, es que no quieren. El único problema real es el del necesario control que se ha de ejercer sobre la utilización de este medio, y que recaerá sobre los padres o tutores responsables. En este sentido, el control parental de tiempo que ha comenzado a aparecer en las actualizaciones de algunas consolas como la 360, o el existente a la hora de configurar cuentas de juegos on-line (como por ejemplo en “World of Warcraft”) pueden ayudar bastante en esta labor.

- **VIDEOJUEGOS Y AISLAMIENTO**

Muy al contrario de la creencia popular de que los videojuegos generan aislamiento, la actividad del video jugador es una actividad netamente socializadora, como afirman entre otros McClure y Mears (1986), Estallo (1994) y Etxeberría (1999). Así por ejemplo Etxeberría (Ibíd.) afirma que los videojuegos favorecen la extroversión, mayor frecuencia de trato con los amigos, y una mayor socialización, tal y como puede constatar la mayoría de padres que se molestan en observar a sus hijos cuando realizan esta actividad. Y aunque no se pueda concluir que existe una relación de causalidad entre la utilización de los videojuegos y el fomento de la sociabilidad, lo cierto es que la afirmación inversa es falsa a todas luces, sobre todo en la actualidad, en donde la práctica del videojuego se ha convertido en un fenómeno social. Trémel (2000) habla de

la socialización de la videoconsola como exponente de los valores del entorno tecnosocial en el que nos encontramos.

Uno de los primeros estudios que abordaron los efectos de los videojuegos desde un punto de vista social, fue el de Gibb et al. (1983) en el que estudiaron la relación social que se establece entre jugador y videojuego, siendo este percibido como un compañero de aquel, que vendría a suplir al compañero real. Desde esta perspectiva, los videojuegos tienen la capacidad potencial de proporcionar modelos de interacción social, aunque en todo caso (G. W. Selnow, 1984), menos gratificantes para los jugadores que las que se derivan de una relación real. Además, y dado el aislamiento físico que en la actualidad sufren los pequeños, Cassell y Jenkins (1998) ven el uso de videojuegos como la posibilidad que estos tienen de evadirse de dicho aislamiento. De los estudios analizados, tan sólo uno de ellos establece una relación negativa entre los videojuegos el número de amigos (K. Roe y D. Muijs, 1998). Otros no encuentran ningún tipo de relación (G. L. Creasey y B. J. Myers, 1986; J. A. Estallo, 1997 y J. Colwell y J. Payne, 2000), mientras que Shimai et al. (1990) y Garitaonandía et al. (2004) encuentran una relación positiva. De otro lado, gran parte de los estudios (S. Lin y M. R. Lepper, 1987) indican que no existe una relación entre jugar con videojuegos y la interacción social, la amigabilidad, la empatía, la popularidad... Y algunos investigadores (E. Mitchell, 1985; J. Colwell et al., 1995; C. Garitaonandía et al., 2004 y J. Pérez Martín y J. I. Ruiz, 2006) señalan que la utilización de los videojuegos favorece interacciones en el entorno familiar y con los amigos.

#### **2.2.2.8 VALORES QUE TRANSMITEN LOS VIDEOJUEGOS**

El análisis sociocultural de los videojuegos ha sido abordado por gran variedad de autores. Así por ejemplo Trémel (2000) considera este medio como una forma en que los jóvenes construyen su identidad en un mundo carente de referencias, confirmando al

videojuego como un elemento determinante en la socialización entre pares. Además, posibilita la construcción progresiva de una intersubjetividad (J. Perriault, 1991) con la que construir el conocimiento, que en multitud de ocasiones es fruto de una negociación colectiva. Lafrance (1994), considera el uso de los videojuegos como un acto cultural más integrado dentro de nuestra sociedad posmoderna caracterizada por la cultura de tipo mosaico y el bricolaje. Shimai et al. (1990), Been y Haring (1991), Heaton y Lafrance (1994), Colwell et al. (1995), Livingstone y Bovill (2001)... todos ellos miran al universo del videojuego como parte de nuestro entramado sociocultural. Desde esta perspectiva, y como medio cultural que es, no cabe la más mínima duda de que los videojuegos son y serán reflejo del modelo sociocultural en el que se han creado. No del que deseáramos que debiera ser. En esto poco o nada se distingue del resto de medios de ocio como el cine o la televisión, y como ellos promueve los comportamientos que encuentran una mayor aceptación social

### **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.**

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

Ministerio de Salud Pública (2014):

**Art. 32.-** la salud es uno de los derechos que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, en ellos el derecho al agua, la alimentación, la

educación, la cultura física, el trabajo la seguridad social los ambientes sanos y otros que sustente el buen vivir.

La Cultura Física que se imparten en los colegios es un derecho que se encuentra en la Constitución del Estado esto es indispensable para que los alumnos posean una adecuada y excelente condición física la misma que sirva para su recreación, diversión y tengan unas buenas condiciones para el buen vivir.

**Art. 90.-** “Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo”

Se puede decir al respecto que el artículo menciona que todas las entidades públicas y particulares están en las obligaciones de cumplir con el buen vivir que en la actualidad el gobierno obliga hacerlo en la cual contempla todas las prácticas deportivas y recreativas.

## **PLAN NACIONAL DE DESARROLLO PARA EL BUEN VIVIR**

**Objetivo 3.7: Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población.**

Masificar las actividades físicas y recreativas en la población, considerando sus condiciones físicas, del ciclo de vida, cultural, étnico y de género, así como sus

necesidades y habilidades, para que ejerciten el cuerpo y la mente en el uso del tiempo libre.

Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre.

Promover mecanismos de activación física y gimnasia laboral en los espacios laborales, que permitan mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de las y los trabajadores.

Propiciar el uso del tiempo libre de niños y niñas, adolescentes y jóvenes en actividades recreativas, lúdicas, de liderazgo, deportivas y asociativas, como mecanismo de inserción y formación de ciudadanos activos.

Impulsar la generación de actividades curriculares y extracurriculares y la apertura de espacios que permitan desarrollar y potenciar las habilidades y destrezas de la población, de acuerdo a la condición etaria, física, de género y características culturales y étnicas.

Diseñar e implementar mecanismos de promoción de la práctica de algún tipo de deporte o actividad lúdica en la población, de acuerdo a su condición física, edad, identificación étnica, género y preferencias en los establecimientos educativos, instituciones públicas y privadas, sitios de trabajo y organizaciones de la sociedad civil.

Impulsar la organización, el asociativismo o la agrupación en materia deportiva o cualquier actividad física permanente o eventual, de acuerdo a las necesidades, aptitudes y destrezas de sus integrantes.

#### **Objetivo 4: Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía**

##### **Deporte**

En el 2010 se identificó que el 89% de la población era sedentaria (Ministerio del Deporte, 2010), frente a tasas de otros países, menores al 50%. Más del 50% de la población sedentaria no realiza actividades físicas por falta de tiempo. El 51% de los entrevistados no practican ningún deporte y el 49% practican, como mínimo, un deporte.

“Promover la práctica deportiva y su profesionalización en los diferentes niveles de educación (174)”

“Fortalecer la capacitación docente en las distintas disciplinas deportivas y en áreas de gerencia, docencia y recreación (174)”

Según el Plan Nacional del Buen Vivir manifiesta la importancia que se debe dar a la actividad física la debida importancia para que los colegiales desarrollen las diversas capacidades físicas y habilidades las cuales les podrán servir para desarrollarlas en alguna disciplina específica.

## **2.4 DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS**

**ACTITUD:** La estabilidad de una disposición. Disposición mental específica hacia una experiencia planteada, que puede ser negativa o positiva.

**ACTIVIDAD DEPORTIVA:** Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas.

**APRENDER:** Es uno de los actos fundamentales de la educación. Es una actividad muy compleja en la que intervienen factores emotivos, sensoriales, volitivos, sociales.

**APTITUD:** Capacidad de un individuo para determinadas funciones o actividades sean éstas de orden intelectual, artístico, mecánico, etc., independientemente de su inteligencia general. Las aptitudes pueden ser innatas o adquiridas. Son una de las bases de las diferencias individuales. Una capacidad para aprender y ejecutar algo.

**ATENCIÓN:** Aplicación selectiva de la conciencia sobre un objeto determinado que queda destacado en el campo mental. Aplicado a hechos exteriores, recibe el nombre de observación y estados de conciencia, reflexión.

**CARÁCTER:** La naturaleza moral de un individuo. Un aspecto de personalidad que comprende es especialmente los rasgos más duraderos de contenido ético y social. Cualquier rasgo visible de un organismo mediante el cual puede comprárselo a éste, con otro.

**COMUNIDAD:** Calidad de común o general. Junta o congregación de personas que viven unidas y sometidas a ciertas constituciones y reglas.

**CONCIENCIA:** La capacidad del individuo para conocer los objetos exteriores e influir sobre ellos.

**DINÁMICA:** Perteneciente a las causas y efectos de la conducta y actividades mentales concediéndole especial importancia a la motivación.

**EDUCACIÓN:** Acción de desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales del hombre con un fin social. Es un hacer, una actividad que tiene por fin formar, dirigir o desarrollar la vida humana para que esta llegue a su plenitud.

**ELONGACIÓN:** Variación de longitud que experimenta un sólido por efecto de una tensión. A mayor elongación mayor elasticidad. Extensión, estiramiento, distensión.

**EQUIPAMIENTO:** En el deporte en general, el conjunto de objetos de juego y vestuario que necesitan los atletas para presentarse en un cotejo.

**ESFUERZO:** Fuerzas interiores que se generan en un sólido como consecuencia de la acción de fuerzas exteriores y que buscan equilibrarse.

**ESTRÉS:** Conjunto de cambios que ocurren en el organismo cuando por causas fisiológicas, psicológicas o patológicas se altera su equilibrio homeostático.

**EVALUACIÓN:** Determinación del significado relativo a los fenómenos de una clase determinada en comparación con algún tipo. Es un juicio de valor resultante de la aplicación de procedimientos destinados a determinar los factores que intervienen en un proceso, así como el peso con que cada uno de ellos influye en el resultado. Es juzgar los logros en término de los objetivos que se persiguen. Es el proceso para determinar el grado en que el grupo está logrando sus metas, sus objetivos.

**JUEGO AUTÓCTONO:** Es aquel que ha nacido en una determinada región y es propio y característico de esta.

**JUEGO TRADICIONAL:** Es aquel juego que se transmite en una cultura de generación en generación.

**LANZAMIENTO:** Es el acto de enviar lo más lejos posible, mediante limitaciones en las acciones que se realicen con objetos, como jabalina, disco, piedra, etc. Los lanzamientos de objetos constituyen una tentación del hombre desde la antigüedad y es probable que cotejar envíos de esta naturaleza haya nacido con el hombre mismo.

**MÉTODO:** Es el camino a seguir para obtener con mayor eficacia, en el menor tiempo posible y con el menor desgaste de energía, un fin presupuesto previamente.

**MOVIMIENTO:** Reacción provocada en la contracción del tejido muscular excitado por una corriente nerviosa. Lo contrario a reposo.

**PISTA:** Se refiere como tal a un trazado especial adaptado a los distintos deportes, de acuerdo a sus reglamentaciones y especificaciones particulares.

**RECREACIÓN:** Fenómeno social que responde a una necesidad espiritual del individuo y que cumple la función de encaminar a dicha persona a ocupar sus momentos libres en algo distinto a sus actividades ordinarias. Acción de recrear, divertir, alegrar o deleitar, diversión para alivio del trabajo. Diversión para solas o descanso, entretenimiento, distracción de preocupaciones.

## **2.5 HIPÓTESIS**

### **2.5.1 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN**

La actividad física extracurricular incide significativamente en el desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión de los estudiantes del sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica "21 de Abril" de la ciudad de Riobamba.

### **2.5.2 HIPÓTESIS NULA**

La actividad física extracurricular NO incide en el desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión de los estudiantes del sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica "21 de Abril" de la ciudad de Riobamba..

### **2.5.3 VARIABLES**

**2.5.3.1 Variable independiente: Actividad física extracurricular**

**2.5.3.2 Variable dependiente: Desinterés de la utilización de tecnologías de diversión**

## 2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	CONCEPTO	INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
<b>INDEPENDIENTE</b>  <b>Actividad física extracurricular</b>	<p>Es una actividad que se ejecuta fuera del entorno escolar y tiene relación directa con la acción corporal a través del movimiento que, de manera general puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidad educativa, deportiva, recreativa, terapeuta, utilitaria, etc., en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física espontánea</li> <li>• Actividad física voluntaria</li> <li>• Frecuencia</li> <li>• Tiempo que dedica a realizar actividad Física.</li> </ul>	Cuestionario	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación</li> <li>-Encuesta</li> <li>-Entrevista</li> </ul>
<b>DEPENDIENTE</b>  <b>Desinterés de la utilización de tecnologías de diversión</b>	<p>Es la falta de interés en el empleo de un conjunto de instrumentos y recursos que sirve para pasar el tiempo de manera agradable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Televisión</li> <li>• Video juego</li> <li>• Internet</li> <li>• Celular</li> </ul>	Cuestionario	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación</li> <li>-Encuesta</li> <li>-Entrevista</li> </ul>

**CAPÍTULO III**  
**3 MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

La institución donde se realizó la investigación es la Escuela de Educación Básica “21 de Abril de la ciudad de Riobamba, aquí realizamos una investigación de tipo descriptiva para conocer qué tipo de actividad física extracurricular realizan los niños y niñas del sexto y séptimo grado en el tiempo libre, con fines de mejorar la calidad de vida y el deporte en los niños y niñas de esta institución educativa.

El diseño metodológico de investigación es una herramienta primordial para determinar el método de recolección de datos y el tipo de instrumento que se va a utilizar en la investigación. Es importante determinar que el método en investigación es el camino a través del cual se establece la relación entre el investigador y el fenómeno de investigación para la recolección de datos y el logro de los objetivos propuestos en la investigación.

Para el desarrollo de este proyecto se aplicó la siguiente investigación:

### **3.2 INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA**

Según Van Dalen & Meyer (2011)

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables.

Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

Con la ayuda de la investigación descriptiva obtuvimos datos exactos de qué realizan en el tiempo libre los estudiantes del sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba.

Los datos descriptivos para Van Dalen & Meyer (2011) :

Se expresan en términos cualitativos y cuantitativos. Se puede utilizar uno de ellos o ambos a la vez.

Cualitativos (mediante símbolos verbales): Se usan en estudios cuyo objetivo es examinar la naturaleza general de los fenómenos. Los estudios cualitativos proporcionan una gran cantidad de información valiosa, pero poseen un limitado grado de precisión, porque emplean términos cuyo significado varía para las diferentes personas, épocas y contextos. Los estudios cualitativos contribuyen a identificar los factores importantes que deben ser medidos.

Según el Programa de Investigación CMEA (2005) “La investigación cualitativa se considera que la calidad es la determinación esencial del objeto, gracias a la cual este es el objeto dado y no otro, lo cual permite distinguir de otros objetos” (pág. 29).

Cuantitativos (se expresa por medio de símbolos matemáticos): Los símbolos numéricos que se utilizan para la exposición de los datos provienen de un análisis estadístico. Se pueden medir en porcentajes las diferentes unidades, elementos o categorías identificables.

Según el Programa de Investigación CMEA (2005) “La investigación cuantitativa es la tradicional, que se reduce a medir variables en función de una magnitud, extensión o cantidad determinada” (pág. 29).

### **3.3 INVESTIGACIÓN DE CAMPO**

La investigación de campo se presenta mediante la manipulación de una variable externa no comprobada, en condiciones rigurosamente controladas, con el fin de describir de qué modo o por qué causas se produce una situación o acontecimiento particular.

Según el Programa de Investigación CMEA (2005) “Investigación de campo se realiza donde se encuentran los sujetos u objetos de investigación, empleando técnicas e instrumentos específicos, además del dato bibliográfico, tales como, entre las observaciones, cuestionarios, test, registros anecdóticos, etc.” (pág. 28).

Entonces la investigación de campo es la forma de recoger datos mediante la observación y anotar los acontecimientos más relevantes que existe en el lugar donde se va a realizar el proyecto de investigación para tratar de dar una solución o resolver problemas en beneficio de la sociedad.

La investigación se realizó mediante encuestas a los estudiantes de los sextos y séptimos años de educación básica, al igual que a los señores padres de familia de los niños y niñas de los cursos determinados anteriormente.

### **3.4 INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

Según Van Dalen & Meyer (2011)

Se caracteriza por el empleo predominante de registros gráficos y sonoros como fuentes de información. Generalmente se le identifica con el manejo de mensajes registrados en la forma de manuscritos e impresos, por lo que se le asocia normalmente con la

investigación archivística y bibliográfica. El concepto de documento, sin embargo, es más amplio. Cubre, por ejemplo: películas, diapositivas, planos y discos.

Según el Programa de Investigación CMEA (2005) “Es el elemento técnico fundamental del trabajo científico, es el conocimiento, la búsqueda y análisis de los documentos” (pág. 30).

La investigación documental nos ayudó a recopilar información de libros, monografías, revistas, películas, videos, planos etc., que nos sirvió de mucho para la investigación.

### **3.5 INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA**

Según el Programa de Investigación CMEA (2005) “Investigación bibliográfica se basa en datos bibliográficos, esto es, buscar los datos en libros, revistas, folletos, artículos técnicos, diarios actualizados, etc.” (pág. 27).

### **3.6 POBLACIÓN**

Una población es el conjunto de individuos que existen en un lugar determinado y presentan una característica común.

Según Noboa A. (2010) “Corresponde a la totalidad o universo de individuos involucrados en el problema y en la investigación. Es el conjunto de elementos con características comunes en espacio y tiempo determinado” (pág. 30).

El tamaño de la población es un factor más importante, en el proceso de la investigación cuali-cuantitativo y en nuestro caso social, y este tamaño se da por el

número de elementos que integran la población y según el número de habitantes la población puede ser finita o infinita.

La población donde se realizó el estudio de investigación corresponde a los estudiantes de sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo:

<b>POBLACIÓN</b>	<b>N°</b>
Estudiantes de Sexto grado.	44
Estudiantes de Séptimo grado.	44
Total de Estudiantes	88

**Fuente:** Escuela de Educación Básica “21 de Abril”

**Elaborado:** Investigadores

En razón de que la población tanto de estudiantes y padres de familia, constituye un grupo totalmente manejable, no se requiere el cálculo de la muestra, de ahí que se trabajó con toda la población, a quienes se les aplicó las encuestas correspondientes.

### **3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

#### **3.7.1 RECOLECCIÓN DE DATOS**

Es el camino o instrumento que se utiliza para recolectar y registrar la información obtenida. Al hablar de métodos e instrumentos de recolección de datos también se

menciona el uso de fuentes primarias y secundarias; las fuentes primarias son la que obtienen información a través del contacto directo con el sujeto de investigación y son: entrevista, observación, y el cuestionario. Y las fuentes secundarias se refieren a la obtención de información a través de publicaciones, documentos, resúmenes etc.

Para la investigación se utilizó las fuentes primarias que son: la encuesta, la entrevista y la observación directa:

## **ENCUESTA**

Para Logroño (2015) La encuesta es una búsqueda sistemática de información en la que el investigador pregunta a los investigados sobre los datos que desea obtener, y posteriormente reúne estos datos individuales para obtener durante la evaluación datos agregados.

La encuesta realiza a todos los entrevistados las mismas preguntas, en el mismo orden, y en una situación similar; de modo que las diferencias son atribuibles a las diferencias entre las personas entrevistadas.

La encuesta se aplicó a todos los niños del sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba y a sus padres de familia.

## **ENTREVISTA**

Woods, (1989). “La entrevista es una técnica de interrogatorio que se caracteriza por su aplicación interpersonal o "cara a cara". (pág. 93).

Ésta se utiliza con el fin de obtener información en forma amplia y detallada, por ello las preguntas suelen ser abiertas y se aplica a quienes poseen datos y experiencias relevantes para el estudio.

Al realizar una entrevista es necesario cultivar el arte de escuchar, no sólo oír y recordar, sino también "aparentar que se escucha" a través del lenguaje corporal y el contacto ocular.

Se recomienda no juzgar las ideas de los entrevistados y adaptarse a sus normas o condiciones de vida. Es mejor, "ponerse de su lado" para inspirarles confianza y proporcionen al investigador la información necesaria.

Los datos obtenidos se anotan en fichas de campo o, si es posible, se hará uso de una grabadora o cámara de video.

La entrevista es muy útil para trabajar "historias de vida" o cuando se requiere información especializada.

Por último, la entrevista puede ser estructurada o no estructurada (esta última también llamada entrevista "libre").

La entrevista se puso en práctica para obtener información de las autoridades del plantel y de sus Docentes.

## **OBSERVACIÓN DIRECTA**

Es aquella donde se tienen un contacto directo con los elementos o caracteres en los cuales se presenta el fenómeno que se pretende investigar, y los resultados obtenidos se consideran datos estadísticos originales.

Según Noboa A. (2010). “La observación es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis” (pág. 32).

Acogiendo las palabras del autor la observación directa nos ayudó a recopilar información interactuando en el campo donde realizamos la investigación.

### **3.8 VALIDEZ**

Para Martínez A. “La validez es, por tanto, la mejor aproximación posible a la “verdad” que puede tener una proposición, una inferencia o conclusión” (pág.2).

La investigación tiene validez porque los instrumentos utilizados fueron examinados y aprobados por expertos en el tema de la actividad física.

### **3.9 CONFIABILIDAD**

Para Martínez A. “La confiabilidad es la propiedad según la cual un instrumento aplicado a los mismos fenómenos, bajo las mismas condiciones, arroja resultados congruentes” (pág. 27).

Se estima la confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron en la investigación ya que permitió obtener los resultados más precisos.

### **3.10 TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Al concluir la recopilación del material, las fichas de trabajo se organizaron a través de los siguientes pasos: formación de un fichero, comparación, selección, ordenamiento y análisis crítico con la ayuda del programa Microsoft Excel el cual nos ayudó a redactar de forma precisa los datos obtenidos en la investigación.

### **3.11 MARCO ADMINISTRATIVO**

Para la ejecución de la investigación se emplearán los siguientes recursos.

#### **3.11.1 .RECURSOS HUMANOS**

- **Proponentes del Proyecto:** Cepeda Balla Edgar Ambrosio  
Merino Vallejo Diego Javier
- **Tutor del Proyecto:** Dr.Esteban Lenin Loaiza Dávila PhD
- **Población a ser investigada:** Directivos, Docentes y estudiantes

#### **3.11.2 RECURSOS MATERIALES**

- **Material de oficina**
  - CD´s
  - Hojas de papel tamaño INEN A4

- Fichas
- Copias
- Bibliografía
- Útiles de Escritorio
- Libros
- Anillados
- Empastados
- Transcripciones
- Impresiones
- Revelado Fotográfico

### **3.11.3 RECURSOS TECNOLÓGICOS**

- Computadora.
- Internet
- Páginas Web
- Impresora láser
- Flash memory
- Cámara de Audio y Video
- Cámara Fotográfica

### **3.11.4 PRESUPUESTO**

La realización de la presente investigación requiere del siguiente presupuesto:

### 3.11.5 INGRESOS.

Los gastos e inversiones que se lleven a cabo durante el desarrollo del proyecto de Tesis serán autofinanciados el 100% por los proponentes.

### 3.11.6 EGRESOS

DETALLE	VALOR
Internet	90.00
Flash	12.00
Copias Xerox	50.00
Impresiones	180.00
Anillados	25.00
Empastado	30.00
Copias	20.60
Trasporte	80.00
Varios	40.00
TOTAL	527,00

### 3.11.7 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD DE TRABAJO	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5
1. Diseño del Proyecto	■				
2. Presentación y aprobación					
3. 1°.Tutoría con el asesor		■			
4. Elaboración del capítulo I		■	■		
5. 2°. Tutoría con el asesor					
6. Elaboración de instrumentos			■		
7. Aplicación de instrumento			■		
8. Tutoría 3				■	
9. Procesamiento de datos				■	
10. Tutoría 4				■	
11. Estructura del 3er capítulo					■
12. Reparación del borrador					■
13. Tutoría 5				■	
14. Redacción final					■
15. Presentación e incorporación					■

## **CAPÍTULO IV**

### **4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR LA PRÁCTICA DE QUE ACTIVIDADES FÍSICAS QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES Y EL TIEMPO QUE ELLOS DEDICAN PARA ELLO.**

Para la determinación de la práctica, de que actividades físicas son realizadas por los estudiantes que intervinieron en toda la investigación se analizó las respuestas a las preguntas 1, 2, 3, 4, 5, 7 de la encuesta de observación propuesta.

##### **4.1.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR LA PRÁCTICA DE QUE ACTIVIDADES FÍSICAS, EL GUSTO Y PREFERENCIA POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES.**

En base a lo establecido se analizó las respuestas a cada una de las preguntas determinadas:

**Pregunta Nº 1 ¿Señale cuál de las actividades que se detallan a continuación usted realiza después del horario de clase?**

Los resultados del análisis de esta pregunta se pueden observar en la tabla N° 1.

**Tabla N° 1. Actividades Extracurriculares**

<b>ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
OBSERVA LA TELEVISIÓN	33	37,50
VIDEO JUEGOS	4	4,55
SE ENTRETIENE EN EL INTERNET	12	13,64
PRACTICA DEPORTES	39	44,32
TOTAL	88	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

## **Análisis y discusión.**

En relación a n (88) se puede evidenciar que existe una frecuencia de 33 que representa el 37,50% de estudiantes encuestados que manifiestan que después de las actividades escolares “observan televisión”, con una frecuencia de 4 que representa al 4,55% que manifiesta su preferencia hacia los “video juegos”, con una frecuencia de 12 que representa el 13,64% de estudiantes que manifiestan su preferencia hacia el “entretenimiento en el internet” y con una frecuencia de 39 que representa el 44,32% de los estudiantes que manifiestan su preferencia hacia la “práctica de los deportes”. Lo que indica que La preferencia por la tecnología de diversión es mayor a la práctica de actividad física.

**Pregunta N° 2. ¿Cuál de las actividades detalladas a continuación usted disfruta realizar en su tiempo libre?**

Los resultados del análisis de esta pregunta se pueden observar en la tabla N° 2

**Tabla N° 2. Actividades que disfruta realizarlo**

<b>ACTIVIDADES QUE DISFRUTA REALIZARLO</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
ACTIVIDADES LÚDICAS	14	15,91
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	53	60,23
UTILIZA LA TECNOLOGÍA	12	13,64
JUEGOS DE SALÓN	9	10,23
TOTAL	88	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

**Análisis y discusión.**

En relación a n (88) se puede evidenciar que existe una frecuencia de 14 que representa el 15,91% de los estudiantes encuestados que manifiesta que prefiere la práctica de “actividades lúdicas” en su tiempo libre, con una frecuencia de 53 que representa el 60,23% de los estudiantes que manifiestan su preferencia hacia la práctica de “actividades deportivas”, con una frecuencia de 12 que representa el 13,64% de estudiantes que manifiestan su preferencia hacia la utilización de la tecnología y con una frecuencia de 9 que representan el 10,235 de estudiantes que manifiestan su preferencia hacia los “juegos de salón”. Determinado que en el tiempo libre de los estudiantes si hay una inclinación hacia la actividad física en relación al uso de la tecnología.

### **Pregunta Nº 3 ¿Qué actividad física usted realiza con mayor gusto?**

Los resultados del análisis de esta pregunta se pueden observar en la tabla Nº 3

**Tabla Nº 3. Actividades físicas de preferencia**

<b>ACTIVIDADES FAVORITAS</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
ACTIVIDADES LÚDICAS	20	22,73
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	53	60,23
JUEGOS TRADICIONALES	11	12,50
JUEGOS DE SALÓN	4	4,55
TOTAL	88	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

### **Análisis y discusión.**

En relación a n (88) se puede evidenciar que existe una frecuencia de 20 que representa el 22,73% de los estudiantes encuestados que manifiestan su preferencia hacia las “actividades lúdicas”, con una frecuencia de 53 que representa el 60,23% de los estudiantes que manifiestan su preferencia hacia la práctica de “actividades deportivas”, con una frecuencia de 11 que representa el 12,50% de los estudiantes que manifiestan su preferencia hacia la práctica de “juegos tradicionales” y con una frecuencia de 4 que representan el 4,55% de los estudiantes que manifiestan su preferencia hacia la práctica de “Juegos de salón”. Determinando que dentro de las actividades físicas en su mayoría se da preferencia a las actividades deportivas y lúdicas.

**Pregunta N° 4 ¿De los juegos tradicionales utilizados dentro de las actividades lúdicas que se encuentra a continuación cual para usted es de mayor preferencia?**

Los resultados del análisis de esta pregunta se pueden observar en la tabla N° 4

**Tabla N° 4. Juegos Lúdicos**

<b>JUEGOS LÚDICOS</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
A LAS COGIDAS	33	37,50
RAYUELA	7	7,95
CANICAS	11	12,50
ELÁSTICO	21	23,86
NO CONTESTA	16	18,18
TOTAL	88	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

**Análisis y discusión.**

En relación a n (88) se puede evidenciar que existe una frecuencia de 33 que representa el 37,50% de los estudiantes encuestados que manifiestan su preferencia hacia el “juego a las cogidas” como actividad lúdica, con una frecuencia de 7 que representa el 7,95% de los estudiantes que manifiestan su preferencia hacia el “juego de la rayuela”, con una frecuencia de 11 que representa el 12,50% de los estudiantes que manifiestan su preferencia hacia el “juego de las canicas”, con una frecuencia de 21 que representa el 23,86% de estudiantes que manifiestan su preferencia hacia el “juego del elástico” y con una frecuencia de 16 que representan el 18,18% que no contesto esta pregunta. Determinando que dentro de los juegos tradicionales utilizados en las actividades lúdicas en su mayoría se da preferencia a las cogidas por su facilidad de ejecución y el juego del elástico que es practicada en su mayoría por las estudiantes.

**Pregunta Nº 5 ¿De las actividades físicas deportivas que se detallan a continuación, cual para usted es de mayor preferencia?**

Los resultados del análisis de esta pregunta se pueden observar en la tabla Nº 5

**Tabla Nº 5. Actividad Deportiva**

<b>ACTIVIDAD DEPORTIVA</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
FÚTBOL	35	39,77
BÁSQUET	39	44,32
ECUAVOLEY	5	5,68
ATLETISMO	9	10,23
TOTAL	88	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

**Análisis y discusión.**

En relación a n (88) se puede evidenciar que existe una frecuencia de 35 que representa el 39,77% de los estudiantes encuestados que manifiestan su preferencia hacia la práctica deportiva del “futbol”, con una frecuencia de 39 que representa el 44,32% de los estudiantes que manifiestan su preferencia hacia la práctica deportiva del “básquet”, con una frecuencia de 5 que representa el 5,68% de los estudiantes que manifiestan su preferencia hacia la práctica deportiva de “ecuavoley” y , con una frecuencia de 9 que representa el 10,23% de estudiantes que manifiestan su preferencia hacia la práctica deportiva del “atletismo”. Determinando que dentro de las actividades deportivas en su mayoría se da preferencia a las práctica del básquet entre los y las estudiantes y el futbol entre los estudiantes.

#### 4.1.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR EL TIEMPO QUE SE DEDICA PARA LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS, POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES.

En base a lo establecido se analizó las respuestas a la pregunta N° 7:

**Pregunta N° 7 ¿Cuántas horas en el día de su tiempo libre usted dedica para realizar la actividad física ya sea lúdica o deportiva?**

Los resultados del análisis de esta pregunta se pueden observar en la tabla N° 6

**Tabla N° 6. Actividad Lúdica y Deportiva**

<b>TIEMPO PARA REALIZAR ACTIVIDAD LÚDICA Y DEPORTIVA</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
4 HORAS	15	17,05
3 HORAS	14	15,91
2 HORAS	31	35,23
1 HORA	28	31,82
TOTAL	88	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

#### **Análisis y discusión.**

El análisis de esta pregunta nos permitió evidenciar que el 31,82% que representa a una frecuencia de 28 estudiantes encuestados dedica 1 hora de su tiempo libre a la práctica de actividades lúdicas o deportivas, el 35,23% que representan a una frecuencia de 31 estudiantes encuestados manifiestan que dedican 2 horas de su tiempo libre para estas prácticas, el 15,91% que representa a una frecuencia de 14 estudiantes encuestados que manifiestan que dedican 3 horas de su tiempo libre para estas prácticas y solo el 17,05% que representan a una frecuencia de 15 estudiantes encuestados manifiestan que dedican 4 horas de su tiempo libre para la práctica de actividades lúdicas o deportivas. Lo que nos

permite determinar para la práctica de estas actividades existe una media de dedicación de 2,18 horas.

#### **4.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR QUÉ TIPO DE TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN SON MÁS UTILIZADAS POR LOS ESTUDIANTES Y EL TIEMPO QUE ELLOS DEDICAN PARA ELLO.**

Para la determinación de que **tipo de tendencias tecnológicas de diversión** son las más utilizadas por los estudiantes que intervinieron en toda la investigación se analizó las respuestas a las preguntas 6 y 8 de la encuesta de observación propuesta.

##### **4.2.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR QUÉ TIPO DE TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN SON MÁS UTILIZADAS POR LOS ESTUDIANTES.**

En base a lo establecido se analizó las respuestas a la pregunta Nº 6.

**Pregunta Nº 6. En cuanto a la utilización de la tecnología, ¿cuál es de mayor preferencia en su tiempo libre?**

Los resultados del análisis de esta pregunta se pueden observar en la tabla Nº 7

**Tabla Nº 7. Utilización de Tecnología**

<b>UTILIZACIÓN TECNOLOGÍA</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
TELEVISIÓN	37	42,05
VIDEO JUEGOS	6	6,82
INTERNET	33	37,50
TABLET	12	13,64
TOTAL	88	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

## **Análisis y discusión.**

El análisis de esta pregunta nos permitió evidenciar que el 42,05% que representa a una frecuencia de 37 estudiantes encuestados presenta una preferencia hacia la “televisión” en su tiempo libre, el 6,82% que representan a una frecuencia de 6 estudiantes encuestados manifiestan su preferencia hacia los “video juegos”, el 37,50% que representa a una frecuencia de 33 estudiantes encuestados que manifiestan su preferencia hacia la “navegación en el internet” y el 13,64% que representan a una frecuencia de 12 estudiantes encuestados que manifiestan su preferencia hacia la utilización de la “Tablet”. Determinado que en la actualidad hay una mayor preferencia hacia la televisión y la navegación en internet en los estudiantes que se puede justificar por la economía de adquisición de estas tecnologías en relación a los videos juegos y la tablet.

#### 4.2.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA DETERMINAR EL TIEMPO QUE DEDICAN LOS ESTUDIANTES EN LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN.

En base a lo establecido se analizó las respuestas a la pregunta Nº 8.

**Pregunta Nº 8. ¿Cuántas horas en el día de su tiempo libre lo dedica para utilizar las tendencias tecnológicas de diversión?**

Los resultados del análisis de esta pregunta se pueden observar en la tabla Nº 8

**Tabla Nº 8. Tiempo para utilizar la tecnología**

TIEMPO PARA UTILIZAR LA TECNOLOGÍA	f	%
4 HORAS	11	12,50
3 HORAS	11	12,50
2 HORAS	26	29,55
1 HORA	40	43,45
TOTAL	88	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

#### **Análisis y discusión.**

El análisis de esta pregunta nos permitió evidenciar que el 43,45% que representa a una frecuencia de 40 estudiantes encuestados dedica 1 hora de su tiempo libre a la utilización de la tecnología, el 29,55% que representan a una frecuencia de 26 estudiantes encuestados manifiestan que dedican 2 horas de su tiempo libre ello, el 12,50% que representa a una frecuencia de 11 estudiantes encuestados que manifiestan que dedican 3 horas de su tiempo en la tecnología y solo el 12,50% que representan a una frecuencia de 11 estudiantes encuestados manifiestan que dedican 4 horas de su tiempo libre para la utilización de estas tendencias. Lo que nos permite determinar que en la utilización de la tecnología existe una media de 1,93 horas entre los estudiantes.

### **4.3 RESULTADOS DE LA INTERRELACIONAR DEL TIEMPO QUE SE DEDICA A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON EL TIEMPO DESTINADO PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN EN GRUPOS DETERMINADOS ANTES Y DESPUÉS DE UNA INTERVENCIÓN.**

Para este análisis en un inicio se procesó los datos individuales en cada grupo GC y GE determinados con características similares y sometidos a diferentes intervenciones tal y como se explicó en la metodología de investigación, para posteriormente compararlos con los resultados obtenidos en el periodo después de la investigación tanto en la práctica de la actividad física como en la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión.

#### **4.3.1 RESULTADOS OBTENIDOS POR EL GRUPO DE CONTROL EN LOS PERIODOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INVESTIGACIÓN EN RELACIÓN AL TIEMPO DEDICADO A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

Para poder entender más adelante los resultados, su respectivo análisis y discusión debemos especificar las siguientes abreviaturas:

- Etapa antes de la investigación: AI
- Etapa después de la investigación: DI
- Grupo experimental: GE
- Grupo de control: GC
- Actividad Física: AF
- Tendencia Tecnológica de Diversión: TTD

Los resultados obtenidos por este grupo en los periodos señalados se pueden observar en la tabla 9

**Tabla N° 9. Tiempo destinado para la práctica de la Actividad física en el GC en los periodos AI y DI.**

<b>GRUPO DE CONTROL</b>					
<b>N</b>	<b>AI</b>	<b>DI</b>	<b>n</b>	<b>AI</b>	<b>DI</b>
1	0	0	25	2	2
2	0	0	26	2	2
3	0	0	27	2	2
4	0	0	28	3	3
5	0	0	29	3	3
6	0	0	30	3	4
7	1	1	31	3	3
8	1	1	32	3	3
9	1	1	33	3	3
10	1	1	34	3	3
11	1	2	35	3	3
12	1	1	36	3	3
13	1	1	37	3	3
14	1	1	38	3	3
15	1	1	39	3	3
16	1	1	40	4	4
17	1	1	41	4	4
18	2	2	42	4	4
19	2	2	43	4	4
20	2	2	44	4	4
21	2	2	<b>TOTAL</b>	<b>87</b>	<b>89</b>
22	2	2			
23	2	2	<b>M</b>	<b>1,97727273</b>	<b>2,02272727</b>
24	2	2	<b>P≥0,05</b>		<b>0,07983611</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

### **Análisis y discusión.**

Después del análisis respectivo para GC se pudo determinar que en el periodo AI la media de tiempo dedicado a la práctica de la actividad física fue de 1.97 horas diarias, posteriormente se volvió a realizar la encuesta para la determinación de este parámetro sin haber existido una intervención para este grupo y se determinó una media de 2,02 horas que es una variación mínima producida por un aumento de tiempo individual en algunos estudiantes. El análisis estadístico utilizando T-student nos indica que la relación de estos resultados tiene un valor de P en un nivel  $\geq 0,05$  que representa un resultado no significativo.

#### 4.3.2 RESULTADOS OBTENIDOS POR EL GRUPO EXPERIMENTAL EN LOS PERIODOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INVESTIGACIÓN EN RELACIÓN AL TIEMPO DEDICADO A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Los resultados obtenidos por este grupo en los periodos señalados se pueden observar en la tabla 10.

**Tabla N° 10. Tiempo destinado para la práctica de la Actividad física en el GE en los periodos AI y DI.**

GRUPO EXPERIMENTAL					
N	AI	DI	n	AI	DI
1	0	2	25	2	2
2	0	2	26	2	2
3	0	2	27	2	2
4	0	2	28	2	2
5	0	2	29	2	3
6	0	2	30	3	3
7	1	2	31	3	3
8	1	2	32	3	3
9	1	2	33	3	3
10	1	2	34	3	3
11	1	2	35	3	3
12	1	2	36	3	3
13	1	2	37	4	3
14	1	2	38	4	4
15	1	2	39	4	3
16	1	2	40	4	3
17	1	2	41	4	3
18	1	2	42	4	3
19	1	2	43	4	4
20	2	3	44	4	4
21	2	2	TOTAL	86	119
22	2	2			
23	2	2	M	1,95454545	2,477272727
24	2	3	P≤0,001		1,3880E-04

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

#### **Análisis y discusión.**

Después del análisis respectivo para GE se pudo determinar que en el periodo AI la media de tiempo dedicado a la práctica de la actividad física fue de 1.95 horas diarias, posteriormente se realizó la intervención con la propuesta planteada y se volvió a realizar la encuesta para la determinación de este parámetro y se determinó una media de 2,47

horas que evidencia un aumento de 0,52 horas diarias de actividad física que se justifica por el aumento de las horas extracurriculares con el fin de comprobar la validez de la propuesta. El análisis estadístico utilizando T-student nos indica que la relación de estos resultados tiene un valor de P en un nivel  $\leq 0,001$  que representa un resultado altamente significativo que le da la efectividad al trabajo de investigación y la propuesta planteada.

### 4.3.3 RESULTADOS OBTENIDOS POR EL GRUPO DE CONTROL EN LOS PERIODOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INVESTIGACIÓN EN RELACIÓN AL TIEMPO DEDICADO A LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN.

Los resultados obtenidos por este grupo en los períodos señalados se pueden observar en la tabla 11.

**Tabla N° 11. Tiempo destinado para la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión en el GC en los periodos AI y DI.**

GRUPO DE CONTROL					
N	AI	DI	n	AI	DI
1	4	4	25	4	4
2	4	4	26	2	2
3	2	2	27	3	4
4	4	4	28	4	4
5	4	4	29	3	3
6	4	3	30	3	3
7	4	4	31	3	3
8	3	3	32	1	1
9	3	2	33	4	4
10	4	4	34	3	3
11	1	1	35	3	3
12	2	2	36	3	3
13	4	4	37	2	2
14	3	3	38	2	2
15	4	4	39	4	4
16	2	2	40	4	4
17	4	4	41	1	1
18	3	3	42	4	4
19	4	4	43	3	3
20	3	3	44	4	4
21	1	1	<b>TOTAL</b>	<b>135</b>	<b>134</b>
22	3	3			
23	3	3	<b>M</b>	<b>3,06818182</b>	<b>3,045454545</b>
24	2	2	<b>P≥0,05</b>		<b>0,284839397</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

#### **Análisis y discusión.**

Después del análisis respectivo para GC se pudo determinar que en el periodo AI la media de tiempo dedicado a la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión fue de 3,06

horas diarias, posteriormente sin haber realizado ninguna intervención, ya que ellos continuaron con sus actividades habituales, se volvió a realizar la encuesta para la determinación de este parámetro y se determinó una media de 3,04 horas que evidencia una disminución de 0,02 horas diarias que no es significativo y presenta un cambio mínimo, con el fin de comprobar la validez de la propuesta se realizó el respectivo análisis estadístico utilizando T-student nos indica que la relación de estos resultados tiene un valor de P en un nivel  $\geq 0,05$  que representa un resultado no significativo.

#### 4.3.4 RESULTADOS OBTENIDOS POR EL GRUPO EXPERIMENTAL EN LOS PERIODOS ANTES Y DESPUÉS DE LA INVESTIGACIÓN EN RELACIÓN AL TIEMPO DEDICADO A LA UTILIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS TECNOLÓGICAS DE DIVERSIÓN.

Los resultados obtenidos por este grupo en los periodos señalados se pueden observar en la tabla 12.

**Tabla N° 12. Tiempo destinado para la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión en el GE en los periodos AI y DI.**

GRUPO EXPERIMENTAL					
N	AI	DI	n	AI	DI
1	4	3	25	3	3
2	4	2	26	4	4
3	3	3	27	3	3
4	4	3	28	1	1
5	3	2	29	3	3
6	2	2	30	4	4
7	4	3	31	4	4
8	3	3	32	3	3
9	2	1	33	2	2
10	4	3	34	4	4
11	2	2	35	4	4
12	3	2	36	3	3
13	4	3	37	2	2
14	4	3	38	3	3
15	4	3	39	2	2
16	3	2	40	4	3
17	2	2	41	4	4
18	3	3	42	3	3
19	2	2	43	2	2
20	1	1	44	3	3
21	4	3	TOTAL	135	134
22	3	3			
23	3	3	M	3,09090909	2,75
24	4	4	P≤0,001		4,8E-05

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes de 6to y 7mo grado de Educación Básica.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

#### **Análisis y discusión.**

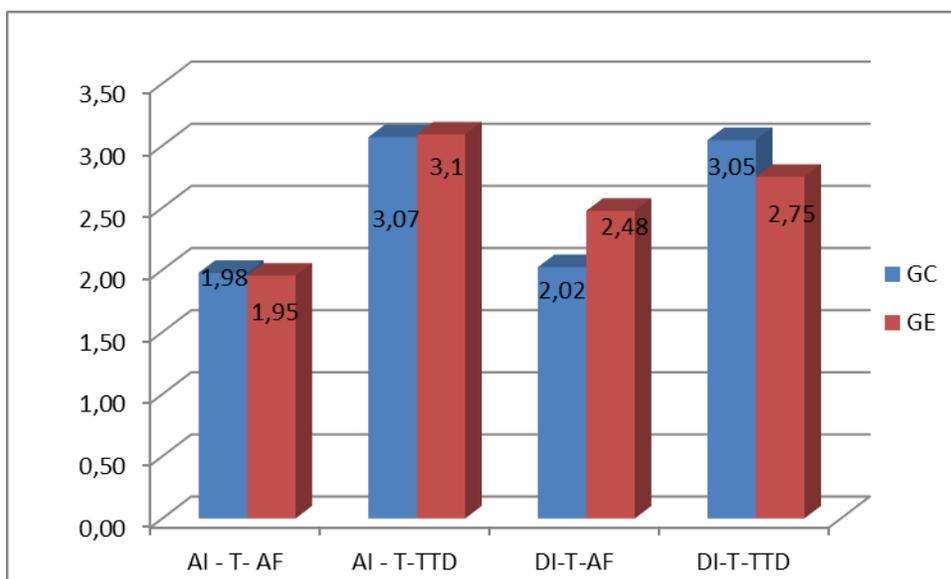
Después del análisis respectivo para GE se pudo determinar que en el periodo AI la media de tiempo dedicado a la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión fue de 3,09

horas diarias, posteriormente se realizó la intervención en base a la propuesta planteada basada actividades extracurriculares con diferentes tipos de actividades de carácter físico. Después de dicha intervención se volvió a realizar la encuesta para la determinación de este parámetro y se determinó una media de 2,75 horas que evidencia una disminución de 0,34 horas diarias de utilización de la tecnología, con el fin de comprobar la validez de la propuesta se realizó el respectivo análisis estadístico utilizando T-student nos indica que la relación de estos resultados tiene un valor de P en un nivel  $\leq 0,001$  que representa un resultado no altamente significativo y da la validez de efectividad de la propuesta..

#### 4.3.5 RESULTADOS DE LA INTERRELACIÓN ENTRE LOS GC Y GE EN LOS PERIODOS AI Y DI.

Después del análisis individual de los resultados de cada grupo se pudo interrelacionar para evidenciar si la práctica extracurricular de la actividad física incide en una disminución del desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión entre los estudiantes del GE que fue intervenido con la propuesta planteada y los integrantes de GC que no fue sometida a ninguna intervención y continuo con sus actividades habituales en el periodo después de clases, estos resultados y su interrelación se pueden observar en el gráfico ....

**Gráfico N° 1. Interrelación de los resultados de los GC y GE en relación a la práctica de la AF y el tiempo de dedicación a las TTD.**



**Fuente:** Resultados de la interrelación de los GC y GE en relación al tiempo destinado hacia la AF y TTD.

**Autor:** Diego Merino y Edgar Cepeda.

### **Análisis y discusión.**

Una vez realizada la intervención se realizó la interrelación entre los periodos determinados y se puede identificar que en relación al tiempo que se le dedica a la actividad física, el grupo de control aumento sin ninguna intervención alguna solo 0,05 horas diarias en relación a un incremento de 0,53 horas diarias que presento el grupo experimental con la intervención propuesta. En relación al tiempo de disminución de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión se puede identificar que el grupo de control solo evidencia una disminución de 0.02 horas diarias en relación a las 0.35 horas diarias que el grupo experimental presenta dando de esta manera una efectividad a la propuesta.

## **CAPÍTULO V**

### **5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 5.1 CONCLUSIONES

La realización y culminación del presente trabajo investigativo, nos lleva a las siguientes conclusiones:

- Los estudiantes del sexto y séptimo grado, de la escuela de educación básica “21 de abril” de la ciudad de Riobamba al ser encuestados acerca de los tipos de actividades físicas que en su preferencia realizan, evidenciaron en un 60,23% su inclinación hacia la práctica de “actividades deportivas”, en un 22,73% la práctica de “actividades lúdicas”, en un 12,50 % los “juegos tradicionales y solo un 4,55% su inclinación hacia los “juegos de salón”, en relación al tiempo que se dedica a su practica un 17,05% dedica 4 horas, un 15,91% 3 horas, un 35,23% 2 horas y solo un 31,82% una hora diaria, lo que nos permite concluir que en estas edades la práctica deportiva es de mayor preferencia en extracurricularmente se dedica de 2 a 4 horas semanales.
- Al evaluar los tipos de tendencias tecnológicas de diversión que son más utilizadas por los estudiantes, se determinó que el 42,05% presenta una preferencia hacia la “televisión” en su tiempo libre, el 37,50% de estudiantes encuestados manifiestan su preferencia hacia la “navegación en el internet”, el 13,64 hacia la utilización de la “Tablet”, y el 6,82% estudiantes encuestados manifiestan su preferencia hacia los “video juegos”, determinado que en la actualidad hay una mayor preferencia hacia la televisión y la navegación en internet en los estudiantes que se puede justificar por la economía de adquisición de estas tecnologías en relación a los videos juegos y la tablet. En relación al tiempo que los estudiantes dedican a la utilización de las tecnologías de diversión, se determinó que el 43,45% de estudiantes encuestados dedican 1 hora de su tiempo libre a la utilización de la tecnología, el 29,55 dedican 2 horas, el 12,50% dedican 3 horas y solo el 12,50% manifiestan que dedican 4 horas de su tiempo libre para la utilización de estas tendencias. Situación que nos lleva a concluir que en la utilización de la tecnología existe una media de 1,93 horas de dedicación entre los estudiantes.

- Al realizar una interrelación entre la práctica de la actividad física con el tiempo de utilización de las tendencias tecnológicas antes y después de la intervención propuesta, concluimos que en el grupo experimental en el cual extracurricularmente se trabajó existió una diferencia entre estos dos periodos de la investigación que evidencia un aumento de 0,52 horas diarias de práctica actividad física que se justifica por el aumento de las horas extracurriculares con el fin de comprobar la validez de la propuesta, mientras que en el grupo de control al no realizar ningún trabajo extra solo se evidencia un aumento de 0,05 horas diarias que no es significativo y presenta un cambio mínimo, en relación a la disminución o no del tiempo de utilización de las tendencias tecnológicas de diversión, se evidencio que en el grupo de control sin intervención alguna existió solo una disminución de 0,02 horas diarias , mientras que en el grupo experimental con la propuesta planteada, entre los periodos existió una disminución de 0,34 horas diarias de utilización, lo cual evidencia la efectividad de la propuesta.
- Después de los estudios previos en base a esta problemática se planteó una propuesta denominada “Programa de actividades físicas recreativas extracurricular para los estudiantes del sexto y séptimo grado de la escuela de educación básica 21 de abril de la ciudad de Riobamba, para el uso adecuado de su tiempo libre”, el cual después de su aplicación evidencio que existió una disminución de 0,34 horas diarias del uso de las tendencias tecnológicas de diversión , resultados estadísticamente analizados determinan un valor de P en un nivel  $\leq 0,001$  que indica una representatividad altamente significativa y da la valides de efectividad a la propuesta.

## 5.2 RECOMENDACIONES

- Se vuelve indispensable que las Autoridades y docentes institucionales del centro educativo en donde hemos realizado este trabajo investigativo, a través del Departamento de Consejería Estudiantil, desarrollen actividades de Escuela para Padres y con ellos se llegue a acuerdos puntuales en el uso de las tecnologías de la diversión y den prioridad a las prácticas deportivas.
- Que en el hogar se controle el uso indebido de la televisión, a fin de evitar especialmente el sedentarismo que con el pasar del tiempo trae muchos problemas especialmente a la salud de niños y jóvenes.
- La institución educativa debe buscar alternativas de como iniciar a niños y jóvenes en la práctica de actividades deportivas y lúdicas, para que no solo se practique en la Escuela sino también durante sus tiempos libres.
- El docente de cultura física debe llevar una estadística puntual de Antropometría de los estudiantes para conocer su desarrollo físico con la práctica deportiva y de actividades lúdicas.
- La creación de clubes deportivos y recreativos en la institución educativa “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba, es una necesidad imperiosa, toda vez que ayudará a que los niños empleen muy bien su tiempo libre, pues fortalecerán el desarrollo integral de los estudiantes y así se logrará un buen desarrollo motor y se alcanzará un mejor estilo de vida.

## **CAPÍTULO VI**

### **6 PROPUESTA**

## **6.1 “PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EXTRACURRICULAR PARA LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO Y SÉPTIMO GRADO, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “21 DE ABRIL” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PARA EL USO ADECUADO DE SU TIEMPO LIBRE”.**

### **6.2 INTRODUCCION**

Todos vamos a coincidir en que el uso del tiempo libre es considerado para la niñez y la adolescencia un espacio de relajación y ocio; en el cual ejecutan actividades que más les gusta realizar.

Por tanto vale la pena en señalar que desgraciadamente que no a todos los niños y adolescentes ni les gusta, porque a lo mejor no tienen un concepto claro de lo que es el uso del tiempo libre; pues consideran ellos que el tiempo libre es todo el día, el fin de semana u horas que no son de estudio.

El uso de este tiempo que los niños y adolescentes emplean varían de acuerdo a las actividades que realizan; ya que pueden ser positivas como el deporte, la lectura, la música o de otra forma de arte; como que también pueden ser negativas para el desarrollo de la niñez y la adolescencia porque pueden utilizar le tiempo libre en drogas, pandillas, delincuencia o algún otro tipo de actividades que causen desadaptación con su entorno como el alcohol y el cigarrillo.

Las actividades que se realizan en el tiempo libre, con quienes y dónde se hacen son claves en la promoción y prevención de la salud de los niños y adolescentes y deben formar parte de la evaluación integral de ellos mismos.

El destino positivo que se dé a este tiempo libre, puede jugar un rol protector para el niño y adolescente, pero por otro lado puede ser un factor de riesgo si existen condiciones negativas de estas actividades o con quienes se realizan, de ahí que se vuelve indispensable que padres de familia y centro educativo se vuelvan corresponsables en el control de este tiempo, de ahí la necesidad de este programa de actividad física, que no hace otra cosa que buscar mejores días para los niños y jóvenes presente y futuro de la patria, encaminándoles por la práctica de actividades físicas especialmente lúdicas, de esta manera evitando caigan en tan solo la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión, que debemos aclarar que no es malo, pues se convierte en malo en el instante en que se le da una utilidad de largo tiempo y prácticamente se convierte en actividades que hacen otra cosa que terminar alienándoles cerebralmente.

No debemos olvidar que, las vivencias que tienen los niños y adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de su identidad, que pueden estar influidos por el grupo de pares, centro educativo, familia o la misma cultura; es por eso que el tiempo libre tiene una definición muy diferente de sujeto a sujeto como veremos adelante en el desarrollo del marco teórico.

### **6.3 JUSTIFICACIÓN**

Los tiempos prolongados frente a la televisión, juegos de videos produce en los niños inmovilidad mental y físico, lo que hoy conocemos el sedentarismo. En un año se ha estimado que un niño gasta más tiempo en ver televisión que en estudiar o realizar actividades físicas y recreativas, y precisamente este es el caso concreto de los niños del sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “Veintiuno de Abril” de la ciudad de Riobamba, en donde no existen programas de actividades físicas, recreativas, y un adecuado uso del tiempo libre de los niños, lo que hace imperiosa la necesidad de elaborar dichos programas de manera inmediata para que sean aplicados por los docentes y padres de familia logrando que nuestros niños utilicen de la mejor manera adecuada su tiempo.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General.**

Elaborar un programa de actividades físicas lúdicas para los niños de sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba, para el uso adecuado de su tiempo libre.

### **6.4.2 Objetivos Específicos.**

- Mejorar el estilo de vida de los niños de sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba, mediante actividades físicas recreativas.
- Implantar programas de actividades físicas recreativas para crear hábitos en los niños de sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba.
- Reducir el tiempo que los niños de sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba dedican a las nuevas tecnologías, mediante una orientación por parte de los padres al igual que los maestros, a fin de obtener un mejor desarrollo académico y físico.
- Mejorar el desarrollo motriz y el estilo de vida de los niños de sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba.
- Motivar la realización de actividades físicas recreativas en los niños de sexto y séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba. para desarrollar hábitos de cultura física con una adecuada utilización del tiempo libre.

## **6.5 FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.**

Como hemos visto en la presente investigación se hace necesario realizar actividades extracurriculares con los niños, este programa implantado en la Escuela de Educación Básica “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba, constituirá una prueba piloto la cual se la puede adaptar a otra institución educativa, en especial con los niños que están en las ciudades, ya que ellos son los que están siendo influenciados por la tecnología y eso a la larga trae graves consecuencias y hábitos nocivos para la salud, ya sean enfermedades como el estrés, ansiedad, agresividad, el sedentarismo, enfermedades como la obesidad que está aumentando de forma rápida en todo el mundo.

## **6.6 ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:**

Consta de las correspondientes planificaciones de clase, la realización de su respectivo taller y las ilustraciones respectivas.

## PLAN DE CLASE LUNES

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa “21 de Abril”
- 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino
- 1.3.-Area: Educación Física.
- 1.4.-Bloque Curricular: Juegos.
- 1.5. Gran Contenido: juegos Populares
- 1.6 Contenido Tema: Soga Tira

Grado: Sexto  
 Paralelo: A, B, C, D”  
 Tiempo: 40 min.  
 N° de Estudiantes: 32

- 1.7.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 1.8.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas
- 1.9.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.

Fecha: 18/04/2016  
 Práctica: N° 1

2 -Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

### 2.1-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	<b>EXPERIENCIA</b> -presentación ante los niños -Dialogar sobre el tema -Motivar a los niños <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas. <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo -Demostrar los juegos tradicionales de la Soga Tira. -Ejecutar el juego de la cuerda, mediante grupos, grandes y pequeños. -Corregir los errores cometidos en la ejecución <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realizar el aseo personal.	-Patio -Pito -Talento humano. -Cuerda larga Pañuelo -Tizas	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos.	Observación	Lista De cotejo

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: *El juego de la cuerda, o soga*, tira y afloja, batalla de fuerza o cinchada es un deporte que pone a dos equipos uno contra el otro en una prueba de

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. “Programa curricular de educación física para EGB – BACH”. Editorial ME. 2013.

5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón  
 Guía

Diego Merino

Edgar Cepeda

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Soga Tira

**OBJETIVO:** Desarrollar el compañerismo y la solidaridad, a la vez que ejercitan las destrezas

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 20 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- Se usa una cuerda larga con un pañuelo atado en el centro. Cada grupo a un lado de la cuerda, detrás de la línea señalada en el suelo.
- A la señal de ¡ya!, todos tiran de la cuerda con la máxima fuerza posible para intentar llevar el pañuelo hasta su zona.

**REGLAS:**

- Para conseguir el punto el pañuelo tiene que rebasar la línea marcada en el suelo.
- Gana el grupo que más puntos consiga.
- El/La primer/a componente del grupo debe estar detrás de la línea del suelo.

**VARIANTES:**

- Si siempre gana el mismo grupo, pasar un componente de ese grupo al otro para tener más fuerza y poder conseguir el objetivo.

**MATERIALES:**

- 1 Cuerda larga
- 1 Pañuelo
- 1 Tizas

## 6TO DE BÁSICA

### PROCESOS DEL JUEGO DE LA SOGA TIRA

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## PLAN DE CLASE

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

1.1.-Nombre del plantel: Unidad 21 de Abril”

1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda, Diego Merino

1.3.-Area: Educación Física.

1.4.-Bloque Curricular: Juegos

1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas

1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.

1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva.

Curso: 7mo

Paralelo: “A, B, C, D”

Tiempo: 40 min.

Nº de Estud: 34

Fecha: 18/04/2016

Práctica: Nº 1

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<p><b>EXPERIENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dialogar sobre el tema</li> <li>-Observar videos</li> <li>-Motivar a los niños</li> </ul> <p><b>REFLEXIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Explicar los diferentes ejercicios</li> <li>-Realizar comentarios y preguntas.</li> </ul> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar el calentamiento previo</li> <li>-Demostrar los juegos tradicionales de la Soga Tira.</li> <li>-Ejecutar el juego de la cuerda, mediante grupos, grandes y pequeños.</li> <li>-Corregir los errores cometidos en la ejecución</li> </ul> <p><b>APLICACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza ejercicios de estiramientos.</li> <li>-Realiza el aseo personal.</li> </ul>	<p>Patio</p> <p>Pito</p> <p>Talento humano</p> <p>Cuerda</p> <p>Pañuelo.</p> <p>tizas</p>	<p>Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos.</p>	<p>Observación</p>	<p>Lista de cotejo</p>

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: *El juego de la cuerda, o soga, tira y afloja, batalla de fuerza o cinchada* es un deporte que pone a dos equipos uno contra el otro en una prueba.

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. “Programa curricular de educación física para EGB – BACH”. Editorial ME. 2013.

5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Soga Tira

**OBJETIVO:** Desarrollar el compañerismo y la solidaridad, a la vez que ejercitan las destrezas físicas.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 20 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- Se usa una cuerda larga con un pañuelo atado en el centro. Cada grupo a un lado de la cuerda, detrás de la línea señalada en el suelo.
- A la señal de ¡ya!, todos tiran de la cuerda con la máxima fuerza posible para intentar llevar el pañuelo hasta su zona.

**REGLAS:**

- Para conseguir el punto el pañuelo tiene que rebasar la línea marcada en el suelo.
- Gana el grupo que más puntos consiga.
- El/La primer/a componente del grupo debe estar detrás de la línea del suelo.

**VARIANTES:**

- Si siempre gana el mismo grupo, pasar un componente de ese grupo al otro para tener más fuerza y poder conseguir el objetivo.

**MATERIALES:**

- 1 Cuerda larga
- 1 Pañuelo
- 1 Tizas

**PROCESOS DEL JUEGO DE LA SOGA TIRA**

**ANEXO FOTOGRAFICO 1**



**ANEXO FOTOGRAFICO 2**



**ANEXO FOTOGRAFICO 3**



## PLAN DE CLASE

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 De Abril
- 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino
- 1.3.-Area: Educación Física.
- 1.4.-Bloque Curricular: Juegos
- 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas
- 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.
- 1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

Curso: 6to  
 Paralelo: "A, B, C, D"  
 Tiempo: 40 min.  
 N° de Estud: 32  
 Fecha: 19/04/2016  
 Práctica: N° 2

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<p><b>EXPERIENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dialogar sobre el tema</li> <li>-Observar videos</li> <li>-Motivar a los niños</li> </ul> <p><b>REFLEXIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Explicar los diferentes ejercicios</li> <li>-Realizar comentarios y preguntas.</li> </ul> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar el calentamiento previo</li> <li>-Realizar el juego de los sacos con los niños.</li> <li>-Corregir los errores cometidos en la ejecución</li> </ul> <p><b>APLICACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza ejercicios de estiramientos.</li> <li>-Realiza el aseo personal</li> </ul>	Patio Pito Talento humano. Sacos tizas	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Observación	Escala Numérica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO. La carrera de *sacos* o carrera de embolsados es un *juego* utilizado en los *juegos* tradicionales de todo el mundo. Para su desarrollo tan solo son necesarios

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón  
 Guía

Edgar Cepeda

Diego Merino

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Carrera de sacos

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades y destrezas especialmente en sus extremidades inferiores.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- Cada participante se mete en un saco hasta la cintura.
- Partiendo todos desde el mismo punto, a la señal del profesor se debe recorrer una distancia determinada dando saltos dentro del saco.
- Cuando todos los componentes han colado todos los aros, se coloca la pica un poco más lejos.

**REGLAS:**

- Todos tienen que recorrer la distancia, metidos en el saco.
- Si alguien se cae, se levanta y sigue el camino.
- El primero que llegue consigue 5 puntos, el segundo 4 y así hasta el quinto que consigue 1 punto.
- Realizarlo tantas veces como se pueda.

**VARIANTES:**

- Desplazarse sin carreras con el saco por el espacio.
- Hacer carreras de forma individual y entre los 2 grupos (cuando haya más de uno).

**MATERIALES:**

- 10 Sacos grandes
- 1 Tiza

PROCESOS DEL JUEGO DE CARRERA DE SACOS

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## PLAN DE CLASE

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 Abril  | Curso: 7mo                 |
| 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino   | Paralelo: “A, B, C, D”     |
| 1.3.-Area: Educación Física.  | Tiempo: 40 min.            |
| 1.4.-Bloque Curricular: Juegos  | Nº de Estud: 34            |
| 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.                     | Fecha: 19/04/2016          |
| 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas   | Práctica: N <sup>o</sup> 2 |
| 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.   |                            |
| 1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva |                            |

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<b>EXPERIENCIA</b> -Dialogar sobre el tema -Observar videos -Motivar a los niños <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas. <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo -Realizar el juego de los sacos con los niños. -Corregir los errores cometidos en la ejecución <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realiza el aseo personal	Patio Pito Talento humano. Cronometro Conos Sacos Tizas	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos.	Observación	Escala Numérica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: La carrera de *sacos* o carrera de embolsados es un *juego* utilizado en los *juegos* tradicionales de todo el mundo. Para su desarrollo tan solo son necesario

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. “Programa curricular de educación física para EGB – BACH”. Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Carrera de sacos

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades y destrezas especialmente en sus extremidades inferiores.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- Cada participante se mete en un saco hasta la cintura.
- Partiendo todos desde el mismo punto, a la señal del profesor se debe recorrer una distancia determinada dando saltos dentro del saco.
- Cuando todos los componentes han colado todos los aros, se coloca la pica un poco más lejos.

**REGLAS:**

- Todos tienen que recorrer la distancia, metidos en el saco.
- Si alguien se cae, se levanta y sigue el camino.
- El primero que llegue consigue 5 puntos, el segundo 4 y así hasta el quinto que consigue 1 punto.
- Realizarlo tantas veces como se pueda.

**VARIANTES:**

- Desplazarse sin carreras con el saco por el espacio.
- Hacer carreras de forma individual y entre los 2 grupos (cuando haya más de uno).

**MATERIALES:**

- 10 Sacos grandes
- 1 Tiza

PROCESOS DEL JUEGO DE CARRERA DE SACOS

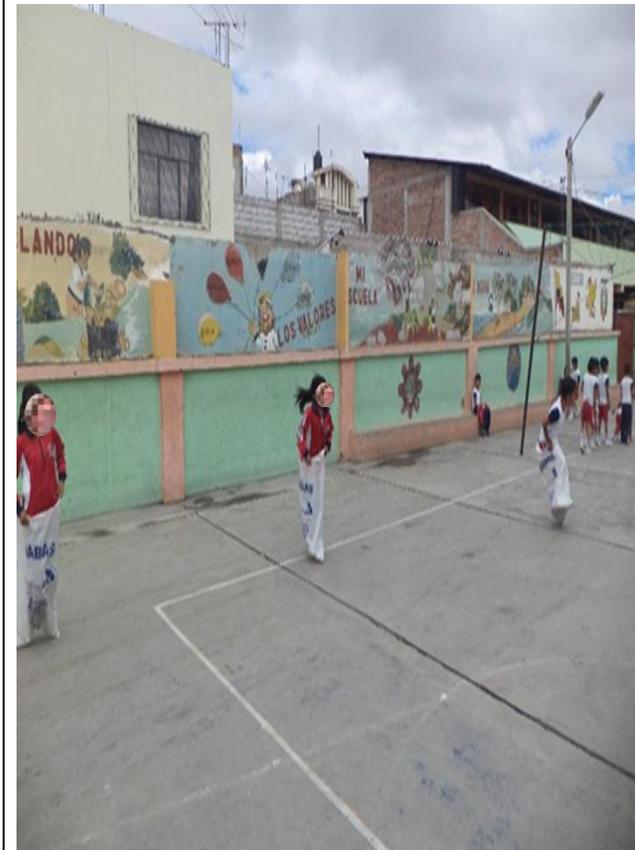
ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## PLAN DE CLASE

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 De Abril  
 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino  
 1.3.-Area: Educación Física.  
 1.4.-Bloque Curricular: Juegos

Curso: 6to  
 Paralelo: “A, B, C, D”  
 Tiempo: 40 min.  
 N° de Estud: 32  
 Fecha: 25 /04/2016  
 Práctica: N° 3

- 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.  
 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas  
 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.  
 1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Bloque curricular de educación física	Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
				Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	Practicar juegos con reglas sencillas	<b>EXPERIENCIA</b> -Dialogar sobre el tema -Motivar a los niños <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas. <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo -Ejecutar juegos de Saltar la sogá -realizar el salto individual. -Corregir los errores cometidos en la ejecución <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realiza el aseo personal	Patio Pito Talento humano. Cuerdas tizas	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Observación	Escala Numérica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO. El *salto a la cuerda*, también conocido como *salto a la sogá*, en Cuba juego de la suiza y en España como *salto a la comba*, es una actividad practicada

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. “Programa curricular de educación física para EGB – BACH”. Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Saltar la sogá

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades y destrezas especialmente en sus extremidades inferiores.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- Juego que consiste en que dos personas cogen de los extremos de la sogá para hacerlo girar.
- El resto de estudiantes, en turnos y ordenadamente, saltan sobre ella.
- Se acompaña los saltos al ritmo de gritar “Monja, viuda, soltera y casada, monja, viuda, soltera y casada.

**REGLAS:**

- Si la persona que salta la cuerda no lo hace pierde y pasa a la siguiente persona y le corresponde batir la sogá,
- Se debe batir la sogá un ritmo normal, porque este juego sirve para acrecienten más la amistad entre los niños y niñas.
- En el instante en que el participante no salta la sogá, es en ese momento en que pierde el juego, no hay lugar a reclamos.

**VARIANTES:**

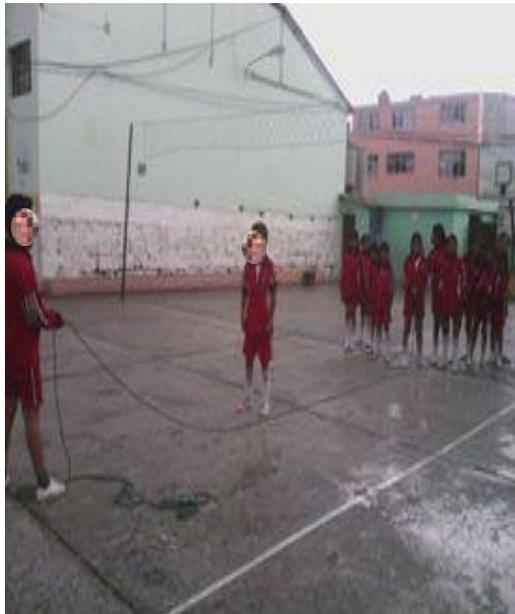
- Pueden saltar la sogá conformando un equipo de hasta tres personas, a fin de las y los niños sientan esfuerzo compartido y acrecienten la solidaridad.

**MATERIALES:**

- 10 sogas de cabuya de 4 metros de largo.24 canicas
- 1 Tiza

PROCESOS DEL JUEGO DE SALTAR LA SOGA.

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## PLAN DE CLASE

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 Abril  | Curso: 7mo                 |
| 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino   | Paralelo: "A, B, C, D"     |
| 1.3.-Area: Educación Física.  | Tiempo: 40 min.            |
| 1.4.-Bloque Curricular: Juegos  | Nº de Estud: 34            |
| 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.                     | Fecha: 25/04/2016          |
| 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas   | Práctica: N <sup>o</sup> 3 |
| 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.   |                            |
| 1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva |                            |

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<b>EXPERIENCIA</b> -Dialogar sobre el tema -Observar videos -Motivar a los niños <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas. <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo -Ejecutar juegos de Saltar la soga -realizar el salto individual. -Corregir los errores cometidos en la ejecución <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realiza el aseo personal	Patio Pito Talento humano. Cuerdas tizas	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos.	Observación	Lista de cotejo

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: El *salto a la cuerda*, también conocido como *salto a la soga*, en Cuba juego de la suiza y en España como *salto a la comba*, es una actividad practicada

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Saltar la sogá

**OBJETIVO:** Desarrollar destrezas físicas en todo el cuerpo

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- Juego que consiste en que dos personas cogen de los extremos de la sogá para hacerlo girar.
- El resto de estudiantes, en turnos y ordenadamente, saltan sobre ella.
- Se acompaña los saltos al ritmo de gritar “Monja, viuda, soltera y casada, monja, viuda, soltera y casada.

**REGLAS:**

- Si la persona que salta la cuerda no lo hace pierde y pasa a la siguiente persona y le corresponde batir la sogá,
- Se debe batir la sogá un ritmo normal, porque este juego sirve para acrecienten más la amistad entre los niños y niñas.
- En el instante en que el participante no salta la sogá, es en ese momento en que pierde el juego, no hay lugar a reclamos.

**VARIANTES:**

- Pueden saltar la sogá conformando un equipo de hasta tres personas, a fin de las y los niños sientan esfuerzo compartido y acrecienten la solidaridad.

**MATERIALES:**

- 10 sogas de cabuya de 4 metros de largo.24 canicas
- 1 Tiza

**PROCESOS DEL JUEGO DE SALTAR LA SOGA.**

**ANEXO FOTOGRAFICO 1**



**ANEXO FOTOGRAFICO 2**



**ANEXO FOTOGRAFICO 3**



## PLAN DE CLASE MARTES

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 De Abril  
 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino  
 1.3.-Area: Educación Física.  
 1.4.-Bloque Curricular: Juegos

Curso: 6to  
 Paralelo: "A, B, C, D"  
 Tiempo: 40 min.  
 N° de Estud: 32  
 Fecha: 26/04/2016  
 Práctica: N° 4

- 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.  
 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas  
 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.

1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<b>EXPERIENCIA</b> -Dialogar sobre el tema -Motivar a los niños <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas. <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo -Aplicar el juego de los tres pies en parejas -Corregir los errores cometidos en la ejecución <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realiza el aseo personal	Patio Pito Talento humano. Cuerdas tizas	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Observación	Escala numérica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO. La carrera a 3 *pies* consiste en organizar dos grupos. Dentro de cada grupo, cada niño tendrá su propia pareja. Los niños deberán colocarse en parejas

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Carrera de tres pies

**OBJETIVO:** Ejercitar el equilibrio y desarrollar el compañerismo.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- El juego de la carrera de tres pies es un juego divertido y muy dinámico.
- Los participantes pueden ser de cualquier género y de cualquier edad.
- Se lo practica mucho en fiestas sociales, familiares, barriales, etc

**REGLAS:**

- Para el desarrollo de la carrera de tres pies dos participantes se amarran con la soga o piola, uno de sus pies con su pareja, para convertirse en un solo participante o en un equipo.
- Anteriormente se debe determinar el punto de partida y el punto de llegada, y si la carrera es de una o de varias vueltas dependiendo de la distancia o la complejidad de la pista.
- Por lo general este tipo de carreras siempre tiene la motivación de un premio para el ganador y los primeros puestos. Gana el equipo que llegue más pronto a la meta señalada, lógicamente con los pies bien amarrados.

**VARIANTES:**

- Para que el juego sea mucho más competitivo se procura que las parejas sean mixtas.

**MATERIALES:**

- 10 sogas o piolas de cabuya de 0,50 cm.
- 1 Tiza

**PROCESOS DEL JUEGO DE CARRERA DE TRES PIES**

**ANEXO FOTOGRAFICO 1**



**ANEXO FOTOGRAFICO 2**



**ANEXO FOTOGRAFICO 3**



## PLAN DE CLASE MARTES

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 Abril  
 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino  
 1.3.-Area: Educación Física.  
 1.4.-Bloque Curricular: Juegos

Curso: 7mo  
 Paralelo: “A, B, C, D”  
 Tiempo: 40 min.  
 N° de Estud: 34  
 Fecha: 26/04/2016  
 Práctica: N° 4

- 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.  
 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas  
 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.  
 1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<p><b>EXPERIENCIA</b>                      -Dialogar sobre el tema                      -Observar videos                      -Motivar a los niños</p> <p><b>REFLEXIÓN</b>                      -Explicar los diferentes ejercicios                      -Realizar comentarios y preguntas.</p> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>                      -Realizar el calentamiento previo                      -Aplicar el juego de los tres pies en parejas                      -Corregir los errores cometidos en la ejecución</p> <p><b>APLICACIÓN</b>                      -Realiza ejercicios de estiramientos.                      -Realiza el aseo personal</p>	Patio Pito Talento humano. Cuerdas tizas	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos.	Observación	Escala Grafica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: La carrera a 3 *pies* consiste en organizar dos grupos. Dentro de cada grupo, cada niño tendrá su propia pareja. Los niños deberán colocarse en parejas

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. “Programa curricular de educación física para EGB – BACH”. Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Carrera de tres pies

**OBJETIVO:** Ejercitar el equilibrio y desarrollar el compañerismo.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- El juego de la carrera de tres pies es un juego divertido y muy dinámico.
- Los participantes pueden ser de cualquier género y de cualquier edad.
- Se lo practica mucho en fiestas sociales, familiares, barriales, etc

**REGLAS:**

- Para el desarrollo de la carrera de tres pies dos participantes se amarran con la sogá o piola, uno de sus pies con su pareja, para convertirse en un solo participante o en un equipo.
- Anteriormente se debe determinar el punto de partida y el punto de llegada, y si la carrera es de una o de varias vueltas dependiendo de la distancia o la complejidad de la pista.
- Por lo general este tipo de carreras siempre tiene la motivación de un premio para el ganador y los primeros puestos. Gana el equipo que llegue más pronto a la meta señalada, lógicamente con los pies bien amarrados.

**VARIANTES:**

- Para que el juego sea mucho más competitivo se procura que las parejas sean mixtas.

**MATERIALES:**

- 10 sogas o piolas de cabuya de 0,50 cm.
- 1 Tiza

7mo de Básica

PROCESOS DEL JUEGO DE CARRERA DE TRES PIES

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## PLAN DE CLASE

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 De Abril  
 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino  
 1.3.-Area: Educación Física.  
 1.4.-Bloque Curricular: Juegos  
 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.  
 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas  
 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes  
 1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

Curso: 6to  
 Paralelo: "A, B, C, D"  
 Tiempo: 40 min.  
 N° de Estud: 32  
 Fecha: 02 /05/2016  
 Práctica: N° 5

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<b>EXPERIENCIA</b> -Dialogar sobre el tema -Motivar a los niños <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas. <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo -Realizar juegos de trompo individual y en grupo. -Corregir los errores cometidos en la ejecución. <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realiza el aseo personal	Patio Pito Talento humano. Trompo Piola	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Observación	Escala Grafica

- 3.- CONTENIDO CIENTIFICO. El pico, peón o *trompo* es un juguete consistente en una peonza... A lo largo de la historia su uso ha ido variando desde simple *juego* de niños  
 4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón  
 Guía

Edgar Cepeda

Diego Merino

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Trompos

**OBJETIVO:** Ejercitar la movilidad de todo el cuerpo y relacionarse entre los diferentes participantes.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

<p><b>DESCRIPCIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Este juego puede ser practicado por niños, adolescentes o adultos.</li><li>• Se lo practica en cualquier momento y en cualquier lugar.</li></ul>
<p><b>REGLAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Número de jugadores: este juego se puede jugar solo o acompañado.</li><li>• Envolver el trompo en la cuerda o piola, para luego lanzarlo con un certero golpe al suelo y que este comience a girar.</li><li>• Luego en el momento que el trompo se pone a “bailar” (girar) los jugadores pactan una serie de maniobras, como por ejemplo: que trompo baile el mayor tiempo, que trompo llegaba más lejos, golpear y mover objetos con los trompos, “bailar” el trompo en la mano, el dormilón, entre otros juegos.</li></ul>
<p><b>VARIANTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Este juego para que participen el mayor número de niños y niñas se puede realizar simultáneamente formando equipos pequeños.</li></ul>
<p><b>MATERIALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trompo de madera.</li><li>• Cuerda o piola</li></ul>

6to de Básica

PROCESOS DEL JUEGO DE TROMPOS

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



**PLAN DE CLASE LUNES**

**1.-DATOS INFORMATIVOS**

- 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 Abril
- 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino
- 1.3.-Area: Educación Física.
- 1.4.-Bloque Curricular: Juegos
- 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida
- 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas
- 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.
- 1.8.-Objetivo Didáctico:

Curso: 7mo  
 Paralelo: "A, B, C, D"  
 Tiempo: 40 min.  
 N° de Estud: 34  
 Fecha: 02/05/2016  
 Práctica: N° 5

**2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:**

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<p><b>EXPERIENCIA</b>                      -Dialogar sobre el tema                      -Observar videos                      -Motivar a los niños</p> <p><b>REFLEXIÓN</b>                      -Explicar los diferentes ejercicios                      -Realizar comentarios y preguntas.</p> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>                      -Realizar el calentamiento previo                      -Realizar juegos de trompo individual y en grupo.                      -Corregir los errores cometidos en la ejecución.                      -Realiza ejercicios de estiramientos.                      -Realiza el aseo personal</p>	Patio Pito Talento humano. trompo piola	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos.	Observación	Lista de cotejo

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: El pico, peón o *trompo* es un juguete consistente en una peonza... A lo largo de la historia su uso ha ido variando desde simple *juego* de niños

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

**5.- FIRMAS:**

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Trompos

**OBJETIVO:** Ejercitar la movilidad de todo el cuerpo y relacionarse entre los diferentes participantes.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- Este juego puede ser practicado por niños, adolescentes o adultos.
- Se lo practica en cualquier momento y en cualquier lugar.

**REGLAS:**

- Número de jugadores: este juego se puede jugar solo o acompañado.
- Envolver el trompo en la cuerda o piola, para luego lanzarlo con un certero golpe al suelo y que este comience a girar.
- Luego en el momento que el trompo se pone a “bailar” (girar) los jugadores pactan una serie de maniobras, como por ejemplo: que trompo baile el mayor tiempo, que trompo llegaba más lejos, golpear y mover objetos con los trompos, “bailar” el trompo en la mano, el dormilón, entre otros juegos.

**VARIANTES:**

- Este juego para que participen el mayor número de niños y niñas se puede realizar simultáneamente formando equipos pequeños.

**MATERIALES:**

- Trompo de madera.
- Cuerda o piola

7mo de Básica

PROCESOS DEL JUEGO DE TROMPOS

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## PLAN DE CLASE

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 De Abril  
 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino  
 1.3.-Area: Educación Física.  
 1.4.-Bloque Curricular: Juegos

Curso: 6to  
 Paralelo: "A, B, C, D"  
 Tiempo: 40 min.  
 N° de Estud: 32  
 Fecha: 03/05/2016  
 Práctica: N° 6

- 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.  
 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas  
 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.  
 1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<b>EXPERIENCIA</b> -Dialogar sobre el tema -Motivar a los niños <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas. <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo -ejecutar el juegos de las escondidas en grupos grandes. <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realiza el aseo personal	Patio Pito Talento humano.	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Observación	Lista de cotejo

3.- CONTENIDO CIENTIFICO. El escondite, también llamado *escondidas*, escardillas, escondidito, escondido, esconder, (en El Salvador), o escondiditas, es un juego popular que se juega

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Las Escondidas

**OBJETIVO:** Explorar lugares desconocidos y adoptar posturas de acuerdo al espacio

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- Este juego consiste que el grupo de niños se esconden y luego son buscados por el niño que previamente ha sido seleccionado para el efecto.

**REGLAS:**

- Grupo pequeño
- Por sorteo se designa al niño encargado de buscar a los compañeros escondidos
- El escogido se queda junto al profesor/a y el resto se esconde en cualquier lugar dentro del campo de juego.
- A la señal establecida, inicia la búsqueda, encontrados uno o varios escondidos, retornan todos al sitio de partida.
- El niño/a que fue encontrado en primer lugar será el encargado de buscar.
- Se repite el juego tantas veces como persista el interés de los participantes
- 

**VARIANTES:**

- Ninguno

**MATERIALES:**

- Ninguno

PROCESOS DE LAS ESCONDIDAS

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



PLAN DE CLASE MARTES

1.-DATOS INFORMATIVOS

- 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 Abril
- 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino
- 1.3.-Area: Educación Física.
- 1.4.-Bloque Curricular: Juegos

Curso: 7mo  
 Paralelo: "A, B, C, D"  
 Tiempo: 40 min.  
 N° de Estud: 34  
 Fecha: 03/05/2016  
 Práctica: N° 6

- 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas
- 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.
- 1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<p><b>EXPERIENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dialogar sobre el tema</li> <li>-Observar videos</li> <li>-Motivar a los niños</li> </ul> <p><b>REFLEXIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Explicar los diferentes ejercicios</li> <li>-Realizar comentarios y preguntas.</li> </ul> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar el calentamiento previo</li> <li>-ejecutar juegos de competencia con tropos</li> <li>-Corregir los errores cometidos en la ejecución</li> </ul> <p><b>APLICACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza ejercicios de estiramientos.</li> <li>-Realiza el aseo personal</li> </ul>	Patio Pito Talento humano	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos.	Observación	Lista de cotejo

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: El escondite, también llamado *escondidas*, escardillas, escondidito, escondido, esconder, (en El Salvador), o escondidas, es un juego popular que se juega

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Las Escondidas

**OBJETIVO:** Explorar lugares desconocidos y adoptar posturas de acuerdo al espacio

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- Este juego consiste que el grupo de niños se esconden y luego son buscados por el niño que previamente ha sido seleccionado para el efecto.

**REGLAS:**

- Grupo pequeño
- Por sorteo se designa al niño encargado de buscar a los compañeros escondidos
- El escogido se queda junto al profesor/a y el resto se esconde en cualquier lugar dentro del campo de juego.
- A la señal establecida, inicia la búsqueda, encontrados uno o varios escondidos, retornan todos al sitio de partida.
- El niño/a que fue encontrado en primer lugar será el encargado de buscar.
- Se repite el juego tantas veces como persista el interés de los participantes
- 

**VARIANTES:**

- Ninguno

**MATERIALES:**

- Ninguno

7mo de Básica

PROCESOS DE LAS ESCONDIDAS

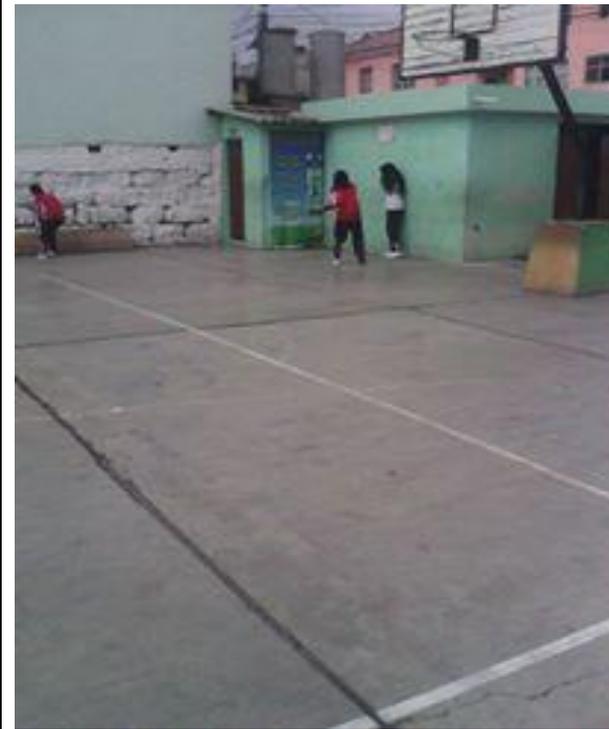
ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## PLAN DE CLASE LUNES

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 De Abril  
 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino  
 1.3.-Area: Educación Física.  
 1.4.-Bloque Curricular: Juegos

Curso: 6to  
 Paralelo: "A, B, C, D"  
 Tiempo: 40 min.  
 N° de Estud: 32  
 Fecha: 09/05/2016  
 Práctica: N° 7

- 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.  
 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas  
 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.  
 1.8.-Objetivo Didáctico :Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<b>EXPERIENCIA</b> -Dialogar sobre el tema -Motivar a los niños <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas. <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo -Ejecutar el juego del gato y ratón en grandes. -Corregir los errores cometidos en la ejecución <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realiza el aseo personal	Patio Pito Talento humano.	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Observación	Lista de cotejo

3.- CONTENIDO CIENTIFICO. El *Gato y ratón* es un *juego* infantil que consiste en hacer un círculo con los participantes cogidos de la mano. Se escogen dos niños y se les da el papel

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** El Gato y el Ratón

**OBJETIVO:** Fomentar la cooperación y Favorecer la organización espacial.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

<p><b>DESCRIPCIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consiste en que el Gato corretea al Ratón alrededor del círculo formado por niños y niñas.</li></ul>
<p><b>REGLAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grupo grande</li><li>• Los niños y niñas forman un círculo tomados de las manos.</li><li>• Se escoge a un niño como el ratón, se coloca dentro; y el otro niño seleccionado, el gato, fuera.</li><li>• Luego sigue este diálogo: ¡Ratón, ratón! ¿Qué quieres gato ladrón? ¡Comerte quiero! ¡Cómeme si puedes! ¡Estas gordito! ¡Hasta la punta de mi rabito!</li><li>• El gato persigue al ratón, rompiendo la cadena del círculo o filtrándose entre los niños.</li><li>• El otro huye</li><li>• La cadena lo defiende. Cuando es alcanzado el ratón termina el juego que se reinicia con otro "ratón" y otro "gato".</li></ul>
<p><b>VARIANTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ninguno</li></ul>
<p><b>MATERIALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ninguno</li></ul>

PROCESOS DEL JUEGO DEL GATO Y EL RATÓN

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## PLAN DE CLASE

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 Abril  | Curso: 7mo             |
| 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino   | Paralelo: “A, B, C, D” |
| 1.3.-Area: Educación Física.  | Tiempo: 40 min.        |
| 1.4.-Bloque Curricular: Juegos  | Nº de Estud: 34        |
| 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.                     | Fecha: 09/05/2016      |
| 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas   | Práctica: N° 7         |
| 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.   |                        |
| 1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva |                        |

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<b>EXPERIENCIA</b> -Dialogar sobre el tema -Observar videos -Motivar a los niños <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas. <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo -Ejecutar el juego del gato y ratón en grandes. -Corregir los errores cometidos en la ejecución <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realiza el aseo personal	Patio Pito Talento humano.	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos.	Observación	Escala Numérica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: El *Gato y ratón* es un *juego* infantil que consiste en hacer un círculo con los participantes cogidos de la mano. Se escogen dos niños y se les da el papel

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. “Programa curricular de educación física para EGB – BACH”. Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** El Gato y el Ratón

**OBJETIVO:** Fomentar la cooperación y Favorecer la organización espacial.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

<p><b>DESCRIPCIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consiste en que el Gato corretea al Ratón alrededor del círculo formado por niños y niñas.</li></ul>
<p><b>REGLAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grupo grande</li><li>• Los niños y niñas forman un círculo tomados de las manos.</li><li>• Se escoge a un niño como el ratón, se coloca dentro; y el otro niño seleccionado, el gato, fuera.</li><li>• Luego sigue este diálogo: ¡Ratón, ratón! ¿Qué quieres gato ladrón? ¡Comerte quiero! ¡Cómeme si puedes! ¡Estas gordito! ¡Hasta la punta de mi rabito!</li><li>• El gato persigue al ratón, rompiendo la cadena del círculo o filtrándose entre los niños.</li><li>• El otro huye</li><li>• La cadena lo defiende. Cuando es alcanzado el ratón termina el juego que se reinicia con otro "ratón" y otro "gato".</li></ul>
<p><b>VARIANTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ninguno</li></ul>
<p><b>MATERIALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ninguno</li></ul>

7mo de Básica

PROCESOS DEL JUEGO DEL GATO Y EL RATÓN

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## PLAN DE CLASE

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 De Abril  
 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino  
 1.3.-Area: Educación Física.  
 1.4.-Bloque Curricular: Juegos

Curso: 6to  
 Paralelo: "A, B, C, D"  
 Tiempo: 40 min.  
 N° de Estud: 32  
 Fecha: 10/05/2016  
 Práctica: N° 8

- 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.  
 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas  
 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.

1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<b>EXPERIENCIA</b> -Dialogar sobre el tema -Motivar a los niños <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo - realizar el juego de las carretillas en parejas -Corregir los errores cometidos en la ejecución <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realiza el aseo personal	Patio Pito Talento humano.	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Observación	Escala Numérica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: Están muy ligados a la *historia*, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. ... El *juego de la "Carretilla"* es un deporte tradicional muy extendido

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** La carretilla

**OBJETIVO:** Estimular un adecuado tono muscular en actividades que requieren coordinación con otra persona.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

<p><b>DESCRIPCIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juego entre dos personas, el uno se encuentra de pies y sosteniendo las piernas de su compañero que se encuentra de pecho sobre sus extremidades superiores y consiste en desplazarse lo más rápido posible hacia la meta.</li></ul>
<p><b>REGLAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Por parejas</li><li>• Desarrollo del juego Agrupados en parejas y tras una línea de salida donde se ubican uno tras otro.</li><li>• Desarrollo del juego agrupado en parejas y tras una línea de salida donde se ubican uno tras otro.</li><li>• El de adelante se pone en posición plancha y el de atrás le toma de las piernas.</li><li>• A la voz del profesor todos parten hasta una marca preestablecida, donde se cambian de función y regresan.</li><li>• No pueden desplazarse si no sostienen las piernas de su compañero.</li><li>• Gana aquella pareja que llega primero</li></ul>
<p><b>VARIANTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Al llegar a la marca preestablecida, los niños pueden regresar abrazados.</li></ul>
<p><b>MATERIALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ninguno</li></ul>

6to de Básica

PROCESOS DEL JUEGO DE LA CARRETILLA

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



**PLAN DE CLASE**

**1.-DATOS INFORMATIVOS**

1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 Abril

1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino

1.3.-Area: Educación Física.

1.4.-Bloque Curricular: Juegos

1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas

1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.

1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

Curso: 7mo

Paralelo: "A, B, C, D"

Tiempo: 40 min.

Nº de Estud: 34

Fecha: 10/05/2016

Práctica: N<sup>o</sup> 8

**2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:**

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<p><b>EXPERIENCIA</b>                      -Dialogar sobre el tema                      -Observar videos                      -Motivar a los niños</p> <p><b>REFLEXIÓN</b>                      -Explicar los diferentes ejercicios                      -Realizar comentarios y preguntas.</p> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>                      -Realizar el calentamiento previo                      - realizar el juego de las carretillas en parejas                      -Corregir los errores cometidos en la ejecución</p> <p><b>APLICACIÓN</b>                      -Realiza ejercicios de estiramientos.                      -Realiza el aseo personal</p>	Patio Pito Talento humano.	Conoce los procedimientos de juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos.	Observación	Escala Numérica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: Están muy ligados a la *historia*, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. ... El *juego de la "Carretilla"* es un deporte tradicional muy extendido

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

**5.- FIRMAS:**

Lic. María Garzón  
Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** La carretilla

**OBJETIVO:** Estimular un adecuado tono muscular en actividades que requieren coordinación con otra persona.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- Juego entre dos personas, el uno se encuentra de pies y sosteniendo las piernas de su compañero que se encuentra de pecho sobre sus extremidades superiores y consiste en desplazarse lo más rápido posible hacia la meta.

**REGLAS:**

- Por parejas
- Desarrollo del juego Agrupados en parejas y tras una línea de salida donde se ubican uno tras otro.
- Desarrollo del juego agrupado en parejas y tras una línea de salida donde se ubican uno tras otro.
- El de adelante se pone en posición plancha y el de atrás le toma de las piernas.
- A la voz del profesor todos parten hasta una marca preestablecida, donde se cambian de función y regresan.
- No pueden desplazarse si no sostienen las piernas de su compañero.
- Gana aquella pareja que llega primero

**VARIANTES:**

- Al llegar a la marca preestablecida, los niños pueden regresar abrazados.

**MATERIALES:**

- Ninguno

**PROCESOS DEL JUEGO DE LA CARRETILLA**

**ANEXO FOTOGRAFICO 1**



**ANEXO FOTOGRAFICO 2**



**ANEXO FOTOGRAFICO 3**



## PLAN DE CLASE

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 Abril

1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino

1.3.-Area: Educación Física.

1.4.-Bloque Curricular: Juegos

1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas

1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.

1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

Curso: 6to

Paralelo: "A, B, C, D"

Tiempo: 40 min.

Nº de Estud: 34

Fecha: 30/05/2016

Práctica: Nº 9

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<b>EXPERIENCIA</b> -Dialogar sobre el tema - recuento sobre la historia de la rayuela. <b>Motivar a los niños</b> <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas. <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo - realizar el juego de la rayuela en forma de cuadro, individualmente .realizar el juego de la rayuela en diferentes grupos grandes y pequeños. -Corregir los errores cometidos en la ejecución <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realiza el aseo personal	Patio Pito Talento humano. Pañuelo Tiza	Realiza el juego de la rayuela en diferentes grupos.	Observación	Escala Numérica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: El *juego de la Rayuela*, también conocido como truco, luche, el cuadrado, *El objetivo* es, ir pasando la piedra de cuadro en cuadro hasta el número 10

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** La Rayuela

**OBJETIVO:** Mantener el equilibrio mediante Saltos con un pie, dos pies para desarrollar las habilidades en los niños.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:** Se pinta cuadrado con el número del 1 al 10

El juego comienza tirando una piedra pequeña (también llamada tejo) en el cuadrado número 1, intentando que la piedra caiga dentro del cuadrado sin tocar las rayas externas. Se comienza a recorrer la rayuela a pata coja sin pisar las rayas, guardando el equilibrio hasta que se llega al cuarto piso donde hay dos casillas y podemos apoyar los dos pies. Seguimos el número 6 a pata coja y nuevamente en el 7 y el 8 apoyamos los dos pies. Ahora hay que volver al número 1. Debemos saltar y darnos la vuelta sin pisar las rayas y deshacer el mismo camino hasta el número 1 donde nos agacharemos a por la piedra sin apoyar el otro pie.

**REGLAS:**

- Por parejas
- Desarrollo del juego Agrupados en parejas y tras una línea de salida donde se ubican uno tras otro.
- Desarrollo del juego agrupado en parejas y tras una línea de salida donde se ubican uno tras otro.
- No pisar la línea señalada

**VARIANTES:**

- Al momento que coge el pañuelo tiene que regresar sin pisar la línea señalada.

**MATERIALES:**

- Tiza
- Pañuelo

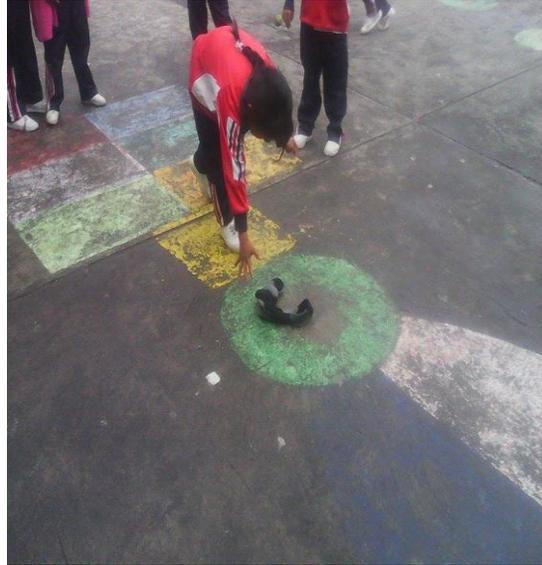
6to de Básica

**PROCESOS DEL JUEGO DE LA RAYUELA**

**ANEXO FOTOGRAFICO 1**



**ANEXO FOTOGRAFICO 2**



**ANEXO FOTOGRAFICO 3**



## PLAN DE CLASE

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 Abril

1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino

1.3.-Area: Educación Física.

1.4.-Bloque Curricular: Juegos

1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas

1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.

1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

Curso: 7mo

Paralelo: "A, B, C, D"

Tiempo: 40 min.

Nº de Estud: 34

Fecha: 30/05/2016

Práctica: Nº 9

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<p><b>EXPERIENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dialogar sobre el tema</li> <li>- recuento sobre la historia de la rayuela.</li> </ul> <p><b>Motivar a los niños</b></p> <p><b>REFLEXIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Explicar los diferentes ejercicios</li> <li>-Realizar comentarios y preguntas.</li> </ul> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar el calentamiento previo</li> <li>- realizar el juego de la rayuela en forma de cuadro, individualmente</li> <li>.realizar el juego de la rayuela en diferentes grupos grandes y pequeños.</li> <li>-Corregir los errores cometidos en la ejecución</li> </ul> <p><b>APLICACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza ejercicios de estiramientos.</li> <li>-Realiza el aseo personal</li> </ul>	<p>Patio</p> <p>Pito</p> <p>Talento humano.</p> <p>Tiza</p> <p>pañuelo</p>	Realiza el juego de la rayuela en diferentes grupos.	Observación	Escala Numérica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: El *juego de la Rayuela*, también conocido como truco, luche, el cuadrado, *El objetivo* es, ir pasando la piedra de cuadro en cuadro hasta el número 10

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón

Edgar Cepeda

Diego Merino

Guía

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** La Rayuela

**OBJETIVO:** Mantener el equilibrio mediante Saltos con un pie, dos pies para desarrollar las habilidades en los niños.

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:** Se pinta cuadrado con el número del 1 al 10

El juego comienza tirando una piedra pequeña (también llamada tejo) en el cuadrado número 1, intentando que la piedra caiga dentro del cuadrado sin tocar las rayas externas. Se comienza a recorrer la rayuela a pata coja sin pisar las rayas, guardando el equilibrio hasta que se llega al cuarto piso donde hay dos casillas y podemos apoyar los dos pies. Seguimos el número 6 a pata coja y nuevamente en el 7 y el 8 apoyamos los dos pies. Ahora hay que volver al número 1. Debemos saltar y darnos la vuelta sin pisar las rayas y deshacer el mismo camino hasta el número 1 donde nos agacharemos a por la piedra sin apoyar el otro pie.

**REGLAS:**

- Por parejas
- Desarrollo del juego Agrupados en parejas y tras una línea de salida donde se ubican uno tras otro.
- Desarrollo del juego agrupado en parejas y tras una línea de salida donde se ubican uno tras otro.
- No pisar la línea señalada

**VARIANTES:**

- Al momento que coge el pañuelo tiene que regresar sin pisar la línea señalada.

**MATERIALES:**

- Tiza
- Pañuelo

7mo de Básica

PROCESOS DEL JUEGO DE LA RAYUELA.

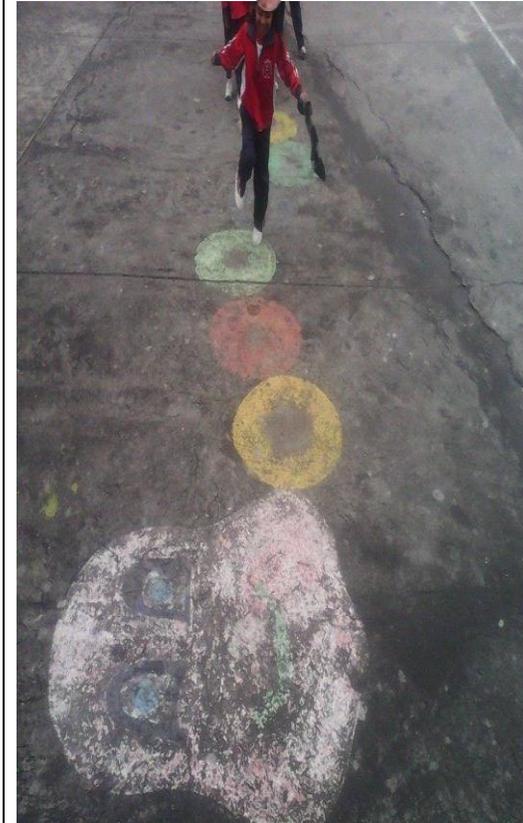
ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## PLAN DE CLASE MARTES

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 Abril  | Curso: 6to                  |
| 1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino   | Paralelo: “A, B, C, D”      |
| 1.3.-Area: Educación Física.  | Tiempo: 40 min.             |
| 1.4.-Bloque Curricular: Juegos  | Nº de Estud: 34             |
| 1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.                     | Fecha: 31/05/2016           |
| 1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas   | Práctica: N <sup>o</sup> 10 |
| 1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.   |                             |
| 1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva |                             |

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<b>EXPERIENCIA</b> -Dialogar sobre el tema - recuento sobre la historia de la rayuela. <b>Motivar a los niños</b> <b>REFLEXIÓN</b> -Explicar los diferentes ejercicios -Realizar comentarios y preguntas. <b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> -Realizar el calentamiento previo - realizar el juego con las canicas en forma de cuadro, individualmente. .realizar el juego de las canicas en diferentes grupos grandes y pequeños. -Corregir los errores cometidos en la ejecución <b>APLICACIÓN</b> -Realiza ejercicios de estiramientos. -Realiza el aseo personal	Patio Pito Talento humano. Tiza 24 canicas	Realiza el juego de las canicas en diferentes grupos.	Observación	Escala Numérica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: es otro de los juegos tradicionales más antiguos, este . El *objetivo* del juego es colocar la *canica* en todos los hoyos, el jugador

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. “Programa curricular de educación física para EGB – BACH”. Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzo  
Guía

Edgar Cepeda

Diego Merino

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Canicas

**OBJETIVO:** Desarrollar destrezas manuales y viso motoras

**DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

**DESCRIPCIÓN:**

- Se dibuja un círculo en el suelo de 30 cm. de diámetro y en él cada jugador coloca tres canicas.
- Se dibuja un círculo de 4 m. de diámetro con el mismo centro.
- El tiempo máximo para este juego es de 10 minutos.

**REGLAS:**

- Desde fuera de este gran círculo cada jugador en el orden establecido lanzará una canica para golpear las del interior del pequeño círculo.
- Si al golpearlas las saca del círculo, se anotará un punto por cada canica.
- No se devuelve la canica al interior del círculo.
- El juego finaliza cuando no quedan canicas dentro del círculo, ganado el juego el jugador o jugadores que más canicas hayan sacado.

**VARIANTES:**

- Organizar cada juego de hasta tres integrantes
- Si el juego dura más del tiempo establecido, ahí se termina para dar oportunidad para que participen un buen número de estudiantes.
- 

**MATERIALES:**

- 24 canicas
- 1 Tiza

PROCESOS DEL JUEGO DE LA CANICAS.

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## PLAN DE CLASE MARTES

### 1.-DATOS INFORMATIVOS

1.1.-Nombre del plantel: Unidad Educativa 21 Abril

1.2.- Nombre del Docente: Edgar Cepeda y Diego Merino

1.3.-Area: Educación Física.

1.4.-Bloque Curricular: Juegos

1.5.-Eje Curricular Integrador: Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

1.6.-Eje de aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas

1.7.-Eje transversal: Cuidado de la salud con hábitos de recreación para los estudiantes.

1.8.-Objetivo Didáctico: Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la física y su proyección a la actividad deportiva

Curso: 7mo

Paralelo: "A, B, C, D"

Tiempo: 40 min.

Nº de Estud: 34

Fecha: 31/05/2016

Práctica: N<sup>o</sup> 10

### 2.-RELACIÓN DE LOS COMPONENTES CURRICULARES:

Destrezas con criterio de desempeño	Actividades	recursos	Actividades de evaluación		
			Indicadores esenciales de evaluación	Técnica	Instrumento
Practicar juegos con reglas sencillas en grupos pequeños y grandes	<p><b>EXPERIENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dialogar sobre el tema</li> <li>- recuento sobre la historia de la rayuela.</li> </ul> <p><b>Motivar a los niños</b></p> <p><b>REFLEXIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Explicar los diferentes ejercicios</li> <li>-Realizar comentarios y preguntas.</li> </ul> <p><b>CONCEPTUALIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar el calentamiento previo</li> <li>- realizar el juego con las canicas en forma de cuadro, individualmente.</li> <li>.realizar el juego de las canicas en diferentes grupos grandes y pequeños.</li> <li>-Corregir los errores cometidos en la ejecución</li> </ul> <p><b>APLICACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza ejercicios de estiramientos.</li> <li>-Realiza el aseo personal</li> </ul>	<p>Patio</p> <p>Pito</p> <p>Talento humano.</p> <p>Tiza</p> <p>24 canicas</p>	Realiza el juego de las canicas en diferentes grupos.	Observación	Escala Numérica

3.- CONTENIDO CIENTIFICO: es otro de los juegos tradicionales más antiguos, este. El *objetivo* del juego es colocar la *canica* en todos los hoyos, el jugador

4.- BIBLIOGRAFÍA: TOVAR, Marcelo. "Programa curricular de educación física para EGB – BACH". Editorial ME. 2013.

### 5.- FIRMAS:

Lic. María Garzón  
Guía

Edgar Cepeda

Diego Merino

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TALLER DE JUEGOS POPULARES**

**TEMA:** Canicas

**OBJETIVO: DIRIGIDO:** Estudiantes del sexto y séptimo año, varones y mujeres

**TIEMPO:** 30 minutos

<p><b>DESCRIPCIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se dibuja un círculo en el suelo de 30 cm. de diámetro y en él cada jugador coloca tres canicas.</li><li>• Se dibuja un círculo de 4 m. de diámetro con el mismo centro.</li><li>• El tiempo máximo para este juego es de 10 minutos.</li></ul>
<p><b>REGLAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desde fuera de este gran círculo cada jugador en el orden establecido lanzará una canica para golpear las del interior del pequeño círculo.</li><li>• Si al golpearlas las saca del círculo, se anotará un punto por cada canica.</li><li>• No se devuelve la canica al interior del círculo.</li><li>• El juego finaliza cuando no quedan canicas dentro del círculo, ganado el juego el jugador o jugadores que más canicas hayan sacado.</li></ul>
<p><b>VARIANTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Organizar cada juego de hasta tres integrantes</li><li>• Si el juego dura más del tiempo establecido, ahí se termina para dar oportunidad para que participen un buen número de estudiantes.</li><li>•</li></ul>
<p><b>MATERIALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 24 canicas</li><li>• 1 Tiza</li></ul>

PROCESOS DEL JUEGO DE LA CANICAS.

ANEXO FOTOGRAFICO 1



ANEXO FOTOGRAFICO 2



ANEXO FOTOGRAFICO 3



## 7 BIBLIOGRAFÍA

- Adès, J. y Lejoyeux, M. (2003). *Las nuevas adicciones: Internet, sexo, deporte, compras, trabajo, dinero*. Barcelona: Kairós.
- Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid: TEA.
- Beranuy, M. y Sánchez-Carbonell, X. (En prensa). *El móvil en la sociedad de la comunicación*. En A. Talarn (Ed.), *Psicopatología en la sociedad global*. Barcelona: Herder.
- Castañer Balcells, M., & Camerino Foguet, O. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*, Barcelona: INDE.
- Castellana, M. (2003). *La relació de l'adolescent amb les persones significatives*. Barcelona: p.a.u. education.
- Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Graner, C. (2006). *La relació de l' adolescent amb les TIC: Un tema de rellevància social*. Full Informatiu del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.
- Castellana, M. (2005). *El adolescente y sus personas significativas*. *ROL Enfermería*,
- Ceballos, O. (2006). *Actividad Física y Calidad de Vida*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Cevallos, O. (2009). *Actividad física y calidad de vida en jóvenes adultos y tercera edad*. México: Trillas.
- Chamarro, A. y Hernández, E. (2005). *Nuevos estilos de vida en la sociedad red: una propuesta teórica enfocada a la intervención en salud*. *Iberpsicología*.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas?* Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Estallo, J. A. (1995). *Los videojuegos. Juicios y prejuicios*. Barcelona: Planeta.
- Figuer, C., González, M., Malo, S. y Casas, F. (2005). *El món adolescent en l'entorn de l'ús de l'ordinador i Internet*. *Perspectiva Escolar*.
- Forunati, L. y Magnanelli, A. M. (2002). *El teléfono móvil de los jóvenes*. *Estudios de Juventud*.

- Fundació Catalana per a la Recerca. (2004). *II estudio sobre los hábitos de uso de Internet entre jóvenes de 12 a 17 años. Día Internacional para una Internet Seguro*: Madrid, 6 de febrero de 2004.
- González, J. J., & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza, aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona: Inde.
- Guardiola, E., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Bellés, A. (2006). *¿Qué se sabe de la adicción a las TIC? Un análisis a través de las bases de datos de bibliografía científica. En 10enes Jornades Catalanes d'Informació i Documentación*. Barcelona, 25-26 de mayo, 2006.
- Gracia, M., Vigo, M., Fernández, J. y Marcó, M. (2002). *Características conductuales del uso excesivo de Internet*. Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona.
- Griffiths, M. D. (1997). *Technological addictions: Looking to the future*. Artículo presentado en la 105th Annual Convention of the American Psychological Association. Chicago, Illinois.
- Griffiths, M. (2000). *Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence*. Cyberpsychology & Behavior.
- Johansson, A. y Götestam, K. G. (2004). *Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years)*. Scandinavian Journal of Psychology.
- Kasesniemi, E. y Rautiainen, P. (2001). *Mobile Culture of Children and Teenagers in Finland*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kamibeppu, K. y Sugiura, H. (2005). *Impact of the mobile phone on junior high-school students' friends hips in the Tokyo metropolitan area*. Cyberpsychology & Behavior.
- Levis, D. (2002). *Videojuegos: cambios y permanencias. Comunicación y pedagogía*.
- Ling, R. (2002). *Chicas adolescentes y jóvenes adultos varones: dos subculturas de teléfono móvil*. Estudios de Juventud.

- Malo, S., Figuer, C., González, M. y Casas, F. (2005). *El teléfono móvil: un ràpid canvi tecnològic i també de relació*. Perspectiva Escolar.
- Matute, H. (2003). *Adaptarse a Internet*. La Coruña: La Voz de Galicia.
- Muñoz-Rivas, M. J. y Agustín, S. (2005). *La adicción al teléfono móvil*. Psicología Conductual.
- Oksaman, V. y Rautiainen, P. (2002). *Toda mi vida en la palma de mi mano: la comunicación móvil en la vida diaria de niños y adolescentes de Finlandia*. Estudios de Juventud.
- Paredes, J. (2002). *El deporte como juego: un análisis cultural*. Madrid: Universidad de Alicante.
- Pifarré, M., Rubiés, T. (1997). *Nenes, nens i videojocs. Perspectiva escolar*.
- Rodríguez, E. (2002). *Jóvenes y videojuegos: espacio, significación y conflictos*. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.
- Tsai, C. C. y Lin, C. (2003). *Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study*. Cyberpsychology & Behavior.
- Viñas, F., Juan, J., Villar, E., Caparrós, B., Pérez., I. y Cornellà, M. (2002). *Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología*. Clínica y salud.
- Wieland, D.W. (2005). *Computer Addiction: Implications for nursing psychotherapy practice*. Perspective Psychiatric Care.
- Young, K.S. (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*. En L. VandeCreek y T. Jackson (Ed.), *Innovations in Clinical Practice: A source book*. Sarasota. FL: Professional Resource Press.
- Young, K. (1998). *Internet Addiction: The emergence of as new clinical disorder*. Cyberpsychology & Behavior.

## VIRTUALES

- Babylon. (19 de Mayo de 2015). Voleibol. Obtenido de <http://www.babylon.com/definicion/volleyball/spanish>
- Bambucha, A. (16 de Diciembre de 2014). Beneficios y Perjuicios del Deporte. Obtenido de [https://prezi.com/8e\\_62ewwgdzw/beneficios-y-perjuicios-del-deporte/](https://prezi.com/8e_62ewwgdzw/beneficios-y-perjuicios-del-deporte/)
- Betancourt, M. (19 de Septiembre de 2014). Variables de Investigación. Obtenido de <https://maritzabetancourt.wordpress.com/2008/06/12/seccion-lad301m-semana-10/feed/>
- Criado, M. A. (2005). Enfermos del móvil. Consultado el 30 de noviembre de 2006 en: <http://www.el-mundo.es/ariadna/2005/218/1106327395.html>
- Fiel, G. (2001). Los grupos de charla de Internet como objeto de adicción: caso IRC. Consultado el 16 de noviembre de 2006 en: [www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/3\\_fiel\\_martinez.htm](http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/3_fiel_martinez.htm)
- Instituto de la Galleta. (12 de Julio de 2014). La actividad física en los niños. Obtenido de <http://institutodelagalleta.com/ActividadesFisicas.php?cl=2>
- Luni, L. (16 de Junio de 2014). Baloncesto.com. Obtenido de [http://html.rincondelvago.com/baloncesto\\_24.html](http://html.rincondelvago.com/baloncesto_24.html)
- Madrid, R. I. (2000). La Adicción a Internet. Psicología Online. Consultado el 16 de noviembre de 2006 en: <http://www.psicologiaonline.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>
- Ministerio de Salud Pública. (19 de Febrero de 2014). Registro Oficial. Obtenido de <http://simce.ambiente.gob.ec/sites/default/files/documentos/Jackson/Control%20y%20mejoramiento%20de%20la%20salud%20p%C3%BAblica%20-%20Salud%20Ambiental.pdf>
- Mojica, F. (19 de Febrero de 2015). Fútbol. Obtenido de <http://www.plagscan.com/highlight?doc=5628176&source=50&cite=0#jump>

- Nieto, J. (1 de Junio de 2014). Deporte y Sociedad. Obtenido de <http://es.slideshare.net/JuanNieto/deporte-y-sociedad>
- Riva Ponce, R. (22 de Febrero de 2015). Actividades Físico Recreativas en la Comunidad. Obtenido de <http://www.plagscan.com/highlight?doc=5628176&source=17&cite=1#jump>

## **8 ANEXOS**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO Y SÉPTIMO GRADO, DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “21 DE ABRIL” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA.**

**OBJETIVO:**

Determinar la forma como incide la actividad física extracurricular en el desinterés de la utilización de las tendencias tecnológicas de diversión en los estudiantes del sexto y séptimo grado, de la Escuela de Educación Básica “21 de abril” de la ciudad de Riobamba.

**INSTRUCCIONES:**

- Conteste con veracidad las preguntas planteadas
- Marque la respuesta que Ud. considera que es la correcta, colocando una X en el rectángulo
- La información que Ud. brinde será manejada con estricta confidencialidad y tan solo se utilizará para la elaboración de la Tesis.

**1.- Señale cuál de las actividades que se encuentran escritas a continuación realiza después del horario de clase.**

Observa la Televisión \_\_\_\_\_  
Videos juegos \_\_\_\_\_  
Se entretiene en el internet \_\_\_\_\_  
Practica deportes \_\_\_\_\_

**2.- ¿Cuál de las actividades detalladas a continuación usted disfruta realizar en su tiempo libre?**

Actividades lúdicas \_\_\_\_\_  
Actividades Deportivas \_\_\_\_\_  
Utilizar la tecnología \_\_\_\_\_  
Juegos de salón \_\_\_\_\_

**3.- ¿Qué actividad física usted realiza con mayor gusto?**

Actividades lúdicas \_\_\_\_\_  
Actividades Deportivas \_\_\_\_\_  
Utilizar la tecnología \_\_\_\_\_  
Juegos de salón \_\_\_\_\_

**4.- ¿De los juegos tradicionales utilizados dentro de las actividades lúdicas que se encuentra a continuación cual para usted es de mayor preferencia?**

A las cogidas \_\_\_\_\_  
Rayuela \_\_\_\_\_  
Canicas \_\_\_\_\_  
Elástico \_\_\_\_\_  
Otros, indique..... \_\_\_\_\_

**5.- ¿De las actividades físicas deportivas que se detallan a continuación, cual para usted es de mayor preferencia?**

Fútbol \_\_\_\_\_  
Básquet \_\_\_\_\_  
Ecuavóley \_\_\_\_\_  
Atletismo \_\_\_\_\_  
Otros, indique..... \_\_\_\_\_

**6.- En cuanto a la utilización de la tecnología, ¿cuál es de mayor preferencia en su tiempo libre?**

Televisión \_\_\_\_\_  
Videojuegos \_\_\_\_\_  
Internet \_\_\_\_\_  
Tablet \_\_\_\_\_  
Otros, indique..... \_\_\_\_\_  
.....  
.....

**7. ¿Cuántas horas en el día de su tiempo libre lo dedica para realizar la actividad física ya sea lúdica o deportiva?**

Cuatro horas \_\_\_\_\_  
Tres horas \_\_\_\_\_  
Dos horas \_\_\_\_\_  
Una hora \_\_\_\_\_

**8.- ¿Cuántas horas en el día de su tiempo libre lo dedica para utilizar las tendencias tecnológicas de diversión?**

Cuatro horas \_\_\_\_\_  
Tres horas \_\_\_\_\_  
Dos horas \_\_\_\_\_  
Una hora \_\_\_\_\_

**9.- ¿Para realizar la actividad física ya sea lúdica o deportiva, ¿su padre le apoya?**

Si ( )      No ( )

**10.- ¿Sus profesores en el centro educativo en donde se encuentra estudiando, le apoyan para que realice actividad física en el tiempo libre?**

Si ( )      No ( )

**Muchas Gracias por su tiempo**

**Riobamba,.....del 2**