



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Programa de Calentamiento en Educación Física de Acuerdo a las Destrezas Curriculares Imprescindibles Para los Subniveles Elemental, Media y Superior en Escuelas Rurales.

Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autores:

Luis Octavio Coraisaca Inga

C.I.:0350329215

E-mail: octaviocoraisaca99@gmail.com

Bryan Ricardo Chalco Chalco

C.I.: 0106445174

E-mail: bryan.ricardo@hotmail.com

Director:

Mgs. Ramiro Xavier Varela Solano

C.I. 0102424108

CUENCA, ECUADOR

13 de enero de 2022



RESUMEN

En Educación Física el calentamiento es una serie de ejercicios físicos de forma preparatoria antes de empezar una cierta actividad física de manera intensa o enfocada a un objetivo concreto; siendo el comienzo de la movilización progresiva de cuerpo humano. El presente trabajo de investigación tiene por objetivo Diseñar y Aplicar un Programa de Calentamiento General y Específico en Clases de Educación Física de Acuerdo a las Destrezas Imprescindibles de los 4 Principales Bloques Curriculares para los Subniveles Elemental, Media y Superior de Educación General Básica de las Unidades Educativas Vicente Rocafuerte, Andrés Guritave y Carlos Mata Coronel de la Parroquia rural de Taday cantón Azogues Provincia de Cañar. Este estudio es de tipo preexperimental por lo que no se tiene un grupo de control, solo se dispuso de un grupo de intervención que estuvo conformado por estudiantes de las unidades educativas antes mencionadas. La intervención se desarrolló durante su horario normal de clases en cada institución, durante 6 semanas con 1 clase por semana en cada subnivel y con contenido de cada bloque curricular. Antes y después de las intervenciones se hizo llenar un cuestionario Cspo (pre y post) para poder evaluar la satisfacción y nivel de participación de los estudiantes. Los datos obtenidos se analizaron a través de la estadística descriptiva con el software de Microsoft Excel obteniendo los promedios, las frecuencias absolutas y relativas. También se utilizó la prueba T de datos pareados mediante el software SPSS STADISTIC para evidenciar si hubo un efecto mediante la intervención. Se evaluó el efecto del programa dando como resultado un cambio significativo en la satisfacción y participación, en promedio se dio un cambio de 2,39 a 3,30 aproximadamente en los estudiantes del subnivel media y elemental, mientras que en el subnivel superior las diferencias significativas son mínimas al pre y al post. Se concluyó que el programa de intervención respecto al calentamiento es beneficioso y es de mucha ayuda para los docentes encargados en el área y más aún para los docentes que no son especialistas en Educación Física pero que asumen el cargo de impartir esta asignatura.

Palabras Clave: Calentamiento general y específico. Educación física. Subniveles. Cuestionario Cspo. Satisfacción. Nivel de participación.



ABSTRACT

In physical education, warm-up is a series of preparatory physical exercises before starting a more intense physical activity. The objective of this research work is to design and apply a general and specific warm-up program in physical education classes according to the essential skills of the 4 main curricular blocks for the elementary, middle and upper sub-levels of EGB of the Vicente Rocafuerte, Andrés Guritave and Carlos Mata Coronel educational units of the rural parish of Taday, Azogues, Cañar Province. It is of a pre-experimental type, so there is no control group and there is only an intervention group made up of students from the mentioned educational units and with students from 7 to 15 years of age who are in the elementary, middle and higher sub-levels of Basic General Education. The intervention was developed during normal class hours in each institution, for 6 weeks with 1 class per week for each curricular block and sublevel. Before and after the intervention, students filled out a Cspo questionnaire (pre and post) to evaluate their satisfaction and level of participation. The data obtained were coded numerically for their respective analysis through descriptive statistics with Microsoft Excel software, obtaining averages and absolute and relative frequencies. A paired data T-test was also used with SPSS STADISTIC software to show whether there was a positive effect on student satisfaction and participation. The effect of the program was evaluated resulting in a significant change in satisfaction and participation, on average, there was a change from 2.39 to 3.30 approximately in the middle and elementary sublevel students, while in the upper sublevel, the significant differences are very minimal. It can be evidenced that the warm-ups for this sublevel were performed adequately. With the present study, it was possible to conclude that the intervention program regarding warm-up does benefit the teachers in charge of this area, even more so for teachers who are not physical education specialists but who are in charge of teaching this subject.

Keywords: General and specific warming. Physical education. Sublevels. Cspo questionnaire. Satisfaction. Level of participation.



ÍNDICE

Resumen.....	2
Índice.....	4
Cláusulas.....	¡Error! Marcador no definido.
Dedicatoria	10
Agradecimiento.....	11
Capitulo I.....	12
Introducción.....	12
Planteamiento Del Problema.....	12
Justificación.....	13
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos	16
Capitulo II.....	17
Marco Teórico.....	17
1. Necesidades de los Docentes en Clases de Educación Física.....	17
2. Definición del Calentamiento.....	17
2.1 Importancia del Calentamiento en Educación Física.....	18
2.2 Tipos de Calentamientos en Educación Fisica.....	18
2.2.1 <i>Calentamiento General</i>	18
2.2.2 <i>Calentamiento Específico</i>	19
2.3 Fases de un Calentamiento.....	19
2.3.1 <i>Fase de Lubricación Articular</i>	19
2.3.2 <i>Fase de Activación o Elevación de la Frecuencia Cardíaca</i>	20
2.3.3 <i>Fase de Relajación</i>	20
2.3.4 <i>Fase de Estiramiento Muscular</i>	20
2.4 Beneficio del Calentamiento General y Especifico Previo a las Clases	21
2.4.1 <i>A Nivel Muscular</i>	21
2.4.2 <i>A Nivel de Sistema Nervioso</i>	21
2.4.3 <i>A Nivel Respiratorio</i>	21
2.4.4 <i>A Nivel Circulatorio</i>	21
2.4.5 <i>A Nivel Psicológico</i>	21
3. Los Bloques Curriculares para los Subniveles de Educación General Básica.....	22
4. El Nivel de Participación en Clases de Educación Física.....	22



5. La Satisfacción.....	23
5.1 Como Medir la Satisfacción y Niveles de Participación a los Estudiantes.....	24
6. Educación Física la Ruralidad.....	24
Capitulo III.....	25
Metodología.....	25
Diseño y Tipo	25
Consideraciones Éticas.....	25
Operacionalidad de las Variables	27
Métodos e Instrumentos para Obtener Información	29
Programa de Intervención.....	29
<i>Construcción</i>	29
<i>Aplicación</i>	29
<i>Evaluación</i>	30
Procesamiento y Análisis Estadístico de Datos	31
Capitulo IV	32
Resultados y Discusión	32
Sección I. Análisis Cualitativo	32
Sección II. Análisis Cuantitativo Estadístico Descriptivo.....	33
Comparación Mediante Prueba T de Datos Pareados.....	39
Discusión	42
Capitulo V	44
Conclusiones y Recomendaciones	44
Bibliografía.....	47
Anexos	50



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Luis Octavio Coraisaca Inga en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Programa de Calentamiento en Educación Física de Acuerdo a las Destrezas Curriculares Imprescindibles Para los Subniveles Elemental, Media y Superior en Escuelas Rurales", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 13 de enero de 2022

Luis Octavio Coraisaca Inga
C.I: 0350329215



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Bryan Ricardo Chalco Chalco en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Programa de Calentamiento en Educación Física de Acuerdo a las Destrezas Curriculares Imprescindibles Para los Subniveles Elemental, Media y Superior en Escuelas Rurales.", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 13 de enero de 2022

Bryan Ricardo Chalco Chalco

C.I: 0106445174



Cláusula de Propiedad Intelectual

Luis Octavio Coraisaca Inga, autor/a del trabajo de titulación "Programa de Calentamiento en Educación Física de Acuerdo a las Destrezas Curriculares Imprescindibles Para los Subniveles Elemental, Media y Superior en Escuelas Rurales.", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 13 de enero de 2022

Luis Octavio Coraisaca Inga
C.I: 0350329215



Cláusula de Propiedad Intelectual

Bryan Ricardo Chalco Chalco, autor/a del trabajo de titulación "Programa de calentamiento general y específico de acuerdo a las destrezas imprescindibles para los subniveles elemental, media y superior en escuelas rurales", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 13 de enero del 2022

Bryan Ricardo Chalco Chalco

C.I: 0106445174



DEDICATORIA

El presente trabajo de Investigación va dedicado con todo el cariño para toda mi familia, en especial para mi madre Petrona Inga, que ha sido el pilar fundamental con el apoyo brindado en el transcurso de toda mi carrera y vida académica, permitiendo cumplir esta gran meta de ser un gran profesional que día a día rogaba a Dios que pronto yo pueda cumplir mis sueños en la vida.

Luis Octavio Coraisaca Inga

El presente trabajo investigativo va dedicado con mucho cariño a toda mi familia, en especial a mi querida esposa Silvia Crespo, por el apoyo y paciencia que me ha ayudado a cumplir con esta meta, siendo ella mi soporte durante todos estos años de aprendizaje.

Bryan Ricardo Chalco Chalco



AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por la sabiduría y la capacidad que me dio para salir adelante en mi carrera, luego agradezco a mi madre Petrona Inga, por el apoyo tanto moral y económicamente que me supo sacar adelante en todos los procesos académicos y/o escolares, porque ella fue y es padre y madre para mí.

También agradezco a mis hermanos en especial a mi hermana Vilma Coraisaca, que ella ha sido un cimiento más para yo poder lograr este proceso, ya que ella siempre me apoyaba en todas mis metas y derrotas, que gracias a su apoyo logré cumplir mi vida profesional.

A la Universidad de Cuenca, a todos los docentes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por sus conocimientos compartidos y aprendidos de sus experiencias durante todo el proceso de formación académica.

A mis compañeros de carrera en especial a Bryan C. y Benjamín S., por los momentos compartidos y vividos como grandes amigos.

Luis Octavio Coraisaca Inga

A Dios en primera instancia, por darme la oportunidad y la sabiduría para atravesar este proceso de formación. A mis padres, quienes siempre me han motivado y apoyado durante este largo camino de educación profesional y especialmente a mi esposa, la cual ha sido el pilar fundamental durante todos estos años de estudio. Finalmente agradezco a todos mis maestros de la carrera, por guiarme y transmitirme sus saberes en esta etapa y a mis compañeros que han estado presentes para brindarme su apoyo incondicional.

Bryan Ricardo Chalco Chalco



CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la actividad física se ha convertido en un camino que busca velar por la salud de la sociedad, sin embargo, existen muchos profesionales en el ámbito deportivo como educadores físicos que de una u otra manera hacen la labor de integrar a las personas en la actividad física, y muchos de ellos lo hacen sin antes preparar a la persona para someterla en el trabajo físico o deporte. Por lo tanto, los ejercicios para un calentamiento tanto general y específico deben ser desarrollados de manera progresiva y acorde a la edad de las personas, en la que todo su sistema muscular y articular esté preparado y dispuesto para trabajar en otras actividades más fuertes sin tener complicaciones. Es evidente que dentro del ámbito educativo y más precisamente en el área de la Educación Física existen deficiencias ya sea por diferentes razones, entre ellos el tiempo limitado para impartir las clases, el limitado conocimiento de algunos docentes, docentes de otras asignaturas ocupando esta área, etc. Es importante recabar información para poder llegar a dar con una solución operativa y eficiente, de tal forma que se dé una solución inmediata a esta problemática.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El calentamiento tanto general como específico cumple un papel muy importante dentro de la actividad física porque ayuda a preparar al estudiante antes de iniciar una cierta actividad, y tiene como objetivo conocer y proporcionar los efectos positivos de este proceso y además suscitar la gestión y el control eficaz de la práctica física ya sea en niños, adultos o un deportista de alto rendimiento (Sarrabona, Andueza, & Olivera, 2018). A pesar de ello, en la actualidad existen deficiencias para desarrollar un correcto calentamiento así como Villagómez (2018) dice que en Educación Física se han olvidado la parte más importante, que es un buen calentamiento, donde se pueda interactuar en las diversas situaciones que requieran un buen desarrollo de la motricidad dentro del entorno sociocultural en que se desenvuelve el estudiante. Sin embargo, los maestros se han encargado de posicionarla en un plano marginal dentro de las clases y del currículo educativo, a esto también está presente el ambiente de trabajo inadecuado que es un factor negativo por el cual los estudiantes pierden el interés de la Educación Física, pensando que las clases es solo el juego de uno u otro deporte, sumándose el docente que muchas veces no estimula la participación activa desde el inicio de sus clases. Convirtiéndose esto en un gran problema educativo en la actualidad.

Hoy en día existen muchas causas que dificultan el desarrollo de un correcto calentamiento en educación física así como Villagómez (2018) describe que los



docentes de educación física presentan estas necesidades porque son clases improvisadas, hay un desconocimiento de métodos para realizar una buena preparación del cuerpo y también debido a la escasa planificación del calentamiento previo a realizar las clases. También está la falta de un programa adecuado a la edad, actividad curricular, desarrollo motor y desarrollo de las distintas capacidades, lo cual ha contribuido a que el estudiante no logre una asimilación de un correcto calentamiento y motivo de esto, no lo aplique en su vida diaria.

Por otra parte, también en zonas rurales muchas de las veces no existe un profesor especializado en el área de educación física, así como el Instituto Nacional de Evaluación Educativa, (2018) describe que la distribución de los docentes en la provincia del Cañar es de 33.7% para establecimientos rurales y el 66.3% para las zonas urbanas; clara la diferencia que existe, por ello en la escuelas rurales un profesor de aula tiene que asumir el cargo en el área de educación física sin tener el suficiente conocimiento acerca de esta asignatura.

Por otro lado, Díaz, (2008) establece que existen docentes que ejecutan el calentamiento con los mismos ejercicios de entrenamiento, repercutiendo en la baja motivación de los estudiantes por su rutina; sabiendo que es importante una buena motivación hacia las clases de educación física y sobre todo lograr la satisfacción de los alumnos partiendo desde un buen calentamiento. De esta forma se precisa el principal problema ¿Cómo diseñar y aplicar un Programa de Calentamiento General y Específico en las Clases de Educación Física? Debido a que no se ha podido encontrar manuales o programas concretos que ataquen este vacío del que carecen varios docentes, propios y ajenos a esta área, teniendo en cuenta que el obviar el calentamiento, lleva a un riesgo de lesiones en los estudiantes o deportistas y contribuye a que la clase no sea amena ni dinámica, mermando la motivación y participación de los alumnos durante esta.

JUSTIFICACIÓN

El calentamiento, en Educación Física, sirve como un periodo de preparación que es favorable para el practicante, pues además de preparar el organismo para futuras actividades más intensas, aporta significativamente a la actitud y predisposición de los estudiantes, durante una sesión de clase. Por ello, realizar un calentamiento adecuado permite alcanzar mayor concentración y obtener un mejor beneficio del ejercicio físico, en el largo plazo, cosa que genera un mayor disfrute y una progresión más rápida para alcanzar los objetivos de la sesión, al asegurarse que el cuerpo se encuentra en la mejor condición para sesiones secuenciales (Quitral, 2020).



Ahora bien, es importante señalar que existen dos tipos de calentamientos, uno, general, que será el que prepare al cuerpo en una baja intensidad para la actividad física posterior; y otro, específico, que permite trabajar ciertos músculos, en particular, preparando al organismo para las actividades que serán incorporadas en la etapa principal de la clase (Martínez, s. f)

Los ejercicios para el calentamiento se deben plantear en base a la edad y el periodo escolar en el que se encuentra el estudiante (Quitral, 2020); y tomando en cuenta cada uno de los bloques curriculares y las correspondientes destrezas. El Ministerio de Educación (2016) plantea 4 principales bloques curriculares; Practicas lúdicas los juegos y el jugar, Practicas gimnasticas, Prácticas corporales-expresivo comunicativas y Prácticas Deportivas; y 2 bloques transversales, Relaciones entre prácticas corporales y salud, y Construcción de la identidad corporal. Por ello, es importante considerar las edades de los estudiantes en los subniveles elemental, media y superior, que están comprendidas entre los 7-15 años, ya que todos ellos no poseen las mismas condiciones psicomotrices para desarrollar el mismo calentamiento.

Se conoce que existen guías con ejercicios para un calentamiento en educación física entre ellos *la guía para calentamiento* establecida por (González), pero se puede decir que esta guía es muy general y con ejercicios ya reconocidos; también existe la guía *1001ejercicios y juegos de calentamiento* (Sarrabona, Andueza, & Olivera, 2018) que se encuentra establecida con variedad de ejercicios para un calentamiento, pero no se encuentra categorizado por subniveles o destrezas de los bloques curriculares. Galárraga (2017) plantea una guía denominada *Guía Del Docente* que es una guía similar a la que se pretende plantear pero, de la misma manera, solo se encuentra enfocada a un solo subnivel y un solo bloque curricular. Así mismo nos encontramos con el *Manual de Calentamiento Corporal al Inicio y la Recuperación al Final de una Actividad Física* construido por Simbaña (2016) en esta guía se encuentran ejercicios muy importantes de un calentamiento, pero no son establecidos para cada subnivel ni bloque curricular; de todas estas guía existentes para un calentamiento en educación física tampoco se conoce el efecto de la satisfacción y el nivel de participación en los estudiantes.

Por ello, en la presente investigación es de sustancial interés conocer las necesidades que tiene los docentes de educación física dentro del calentamiento general y específico, por otra parte, también establecer los ejercicios para los respectivos calentamientos para no repercutir la satisfacción y nivel de participación de los estudiantes; ya que es muy importante realizar un calentamiento previo a la iniciación



de una clase de educación física, porque como menciona Quitral (2020) “*esta etapa tiene una orientación como activador, tanto a nivel físico, fisiológico, psicológico o social*”.

Más aun, tomando en cuenta que, en las instituciones de zonas rurales por el poco número de docentes capacitados en el área, así como Ávila (2014) afirma que en muchos de los casos los docentes de sedes rurales no son licenciados en Educación Física o un área afín. Por eso, importante diseñar un programa de ejercicios para el calentamiento tanto general como específico en educación física al menos de acuerdo a las destrezas imprescindibles de los 4 principales bloques curriculares de los subniveles elemental, media y superior de educación, para las Unidades Educativas Vicente Rocafuerte, Andrés Guritave y Carlos Mata Coronel de la Parroquia rural de Taday cantón Azogues Provincia de Cañar, para que el docente, sea o no especializado en área conozca cómo realizar de forma correcta la parte inicial de una clase de Educación Física, llevando de esta manera un correcto calentamiento dependiendo del contexto en el que labore.

Por esta razón, disponer de un manual/guía y su efecto en el nivel de participación y satisfacción beneficiará a los educadores y estudiantes ya que ayudará a manejar ciertos ejercicios para cada destreza imprescindible de los 4 principales bloques curriculares en el subnivel elemental, media y superior de EGB y de esta manera se podrá mejorar cada clase puesto que cada una será distinta y se verá reflejado en el entusiasmo que se generará en los propios estudiantes al salir de la monotonía de realizar el mismo calentamiento repetidas veces, por ello es esencial llegar al disfrute de cada uno de los niños/jóvenes. Así como lo indica Pérez & Vargas (2003) la característica de la educación física es comprender y atender las necesidades y los intereses de los niños en la que debe estar centrado sus capacidades y posibilidades psicomotrices.

OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar y aplicar un Programa de calentamiento general y específico en clases de Educación Física de acuerdo a las destrezas imprescindibles de los 4 principales bloques curriculares para los subniveles elemental, media y superior de EGB de las unidades educativas Vicente Rocafuerte, Andrés Guritave y Carlos Mata Coronel de la Parroquia rural de Taday cantón Azogues Provincia de Cañar.



Objetivos Específicos

- Conocer las necesidades y/o complicaciones que impiden a los profesores encargados de la educación física, la correcta realización del calentamiento general y específico en las clases de los subniveles elemental, media y superior EGB.
- Desarrollar los componentes y estructura del programa a través de un manual de ejercicios para el calentamiento general y específico de acuerdo con las destrezas imprescindibles de los 4 principales bloques curriculares para los subniveles elemental, media y superior de EGB en base al fundamento teórico y necesidades de los docentes.
- Evaluar el efecto en la satisfacción y nivel de participación que provee el programa de ejercicios para el calentamiento general y específico de acuerdo a las destrezas imprescindibles de los principales bloques curriculares impartidos correspondientemente para los subniveles elemental, media y superior de EGB en base al fundamento teórico y necesidades de los docentes.



CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

En este capítulo es importante fundamentar y definir de manera teórica temas que son tomados de mucha importancia en el presente trabajo de investigación, es decir fundamentar cada una de las variables que se llevó en estudio.

1. NECESIDAD DE LOS DOCENTES EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Los docentes de esta asignatura, con frecuencia enfrentan problemas, principalmente didácticos, al momento de impartir sus clases de educación física. Dichos problemas según Hoyos Castro (2011) guardan relación con los contenidos de la asignatura, las estrategias metodológicas y la evaluación. El primero de estos inconvenientes muestra que los contenidos no siempre son entendibles debido a una falta de conocimiento docente y a la implementación incompleta o nula de las orientaciones curriculares del área. El segundo se refiere a las estrategias metodológicas y reporta un tratamiento tradicional de los contenidos y una falta de innovación en dichas estrategias y de investigación que permita conocer las percepciones de los estudiantes. Pero, además, el autor refiere un preocupante desinterés del profesor por la asignatura, que inclusive puede descollar en una inadecuada relación con los estudiantes, sobre todo por los procesos de evaluación (pag.1-3). Siendo esta unas posibles falencias para desarrollar un correcto calentamiento de acorde al nivel escolar y bloque curricular.

Por lo tanto, hasta para desarrollar un buen calentamiento es necesario que la didáctica en la Educación Física, no sólo deba reconocerla sino ponerla en práctica, no simplificarla a lo meramente instrumental, sino hacer valer su importancia y repensarla, para tratar de evitar seguir anclados en el tradicionalismo que se maneja en la clase de Educación Física, por eso vale la pena detenerse a pensar que las generaciones cambian rápidamente y ello obliga al docente a estar haciendo una actualización constante de sus contenidos para la clase, y que estos a la vez sean acordes con el gusto de los estudiantes, no limitando la clase a la enseñanza y practica de la técnica deportiva y al rendimiento (Hoyos Castro, 2011).

2. DEFINICIÓN DEL CALENTAMIENTO

Sabiendo que muchos autores describen una cierta definición sobre que es un calentamiento, a continuación, se citarán algunos de ellos.



El calentamiento en la actividad físicas según Galiano & Marcelo (2001) es el conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados, que son realizados a fin de preparar al organismo para determinado trabajo, permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y para la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva.

Según Álvarez del Villar (1992), un calentamiento correcto es imprescindible. En esta misma línea, autores como Karpovich, Morehouse y Rasch, Miller, etc., consideran que el calentamiento es muy importante dando sus beneficios a una posterior actividad o ejercicio físico. Por otro lado, hay autores que se sitúan en una visión contraria o indiferente a la realización del calentamiento, como, por ejemplo, Hipple, Mattew, Thompson, etc., los cuales lo consideran innecesario o al menos no fundamental.

De la misma manera se puede mencionar que, en el ámbito de la actividad física, se llama calentamiento a una serie de ejercicios físicos que se desarrolla antes de un esfuerzo más intenso, con la finalidad de mejorar el rendimiento en dicha actividad y preservar la salud durante el mismo y posteriormente (Galera, 2018).

2.1 IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Siendo la clase de educación física muy importante en el ámbito educativo y más aún dentro de esta clase hay que tomar en cuenta la parte inicial como es el calentamiento siendo esta una de las partes principales y muy importantes por lo que incrementa la elasticidad y disminuye las posibilidades de sufrir algún problema muscular como un desgarro o tirones, dentro de un calentamiento en la parte fisiológica no solo se prepara la zona muscular, sino que también en el área del sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular (Muñoz, 2009).

2.2 TIPOS DE CALENTAMIENTOS EN EDUCACIÓN FISICA

Existe varios tipos de calentamientos dentro del ámbito de la actividad física, pero en este caso se describirán los dos tipos de calentamientos más comunes que se utilizan en las clases de educación física.

2.2.1 Calentamiento General

Es aquel calentamiento que se realiza para cualquier tipo de actividad físico-deportiva en base a ejercicios de preparación física general destinados a todos los sistemas funcionales del organismo y a los grupos musculares más importantes del sujeto, este tipo de calentamiento debe preceder al tipo específico y mediante su realización se aumenta la capacidad de locomoción y de los sistemas metabólicos. Se realiza por medio de carreras suaves, ejercicios de soltura y estiramiento, y



coordinación dirigidos a activar la circulación en general y que las articulaciones y grandes músculos entren en calor; por tanto, se recurre a ejercicios generales que estimulan la actividad de los sistemas funcionales: de dirección, de alimentación y de movimiento, debe imperar la variedad y que las repeticiones sean escasas para evitar aburrimientos (Muñoz, 2009).

2.2.2 Calentamiento Específico:

Es dirigido a grupos musculares más concretos, ejercicios relacionados con las actividades de la construcción del conocimiento, se pueden emplear ejercicios técnicos, que buscan la puesta a punto del sistema neuromuscular y la revisión técnica que va a utilizar en la coordinación fina de los movimientos musculares y/o en las habilidades complejas que necesitan ser repetidas; desde el punto de vista educativo, el calentamiento variará dependiendo del período escolar en el que se encuentre el alumno, al mismo tiempo también variará, dentro de cada período, según el tipo de actividad a desarrollar; por regla general, en la etapa de primaria se utiliza el término animación para referirse al calentamiento, sin que ello signifique que no pueda utilizarse en la etapa de secundaria, esta parte debe ser: alegre, dinámica y estimulante para el alumno o deportista (Muñoz, 2009).

Consiste en una sucesión de actividades y ejercicios que se realizan con carácter previo a una parte principal de la clase, en este caso siendo la construcción del conocimiento, esta parte implicará a los músculos específicos que participen en la actividad principal y que además dejará al deportista en una situación óptima a nivel físico, psicológico, de activación, de concentración y sobre todo una parte que ayuda a prevenir ciertas lesiones (Ramos, 2009)

2.3 FASES DE UN CALENTAMIENTO

Algunos autores describen distintas fases en un calentamiento en educación física por esta razón Castro (1993) describe este caso 4 fases más importantes que se debe tomar en cuenta y debe llevar a cabo en un calentamiento, estos son: fase de lubricación articular, fase de activación o elevación de la FC, fases de relajación y fase de estiramiento muscular.

2.3.1 Fase de lubricación Articular

Esta fase es una de más fundamentales ya que para iniciar una actividad física se debe tener correctamente lubricadas todas las articulaciones del cuerpo humano, esta fase consiste en realizar movimientos muy suaves de las articulaciones tomando en cuenta un orden jerárquico ya sea de manera ascendente o descendente para la ejecución de esta fase.



Los ejercicios que se pueden desarrollar pueden ser movimientos de las articulaciones en forma circular, flexión-extensión, adelante-atrás, etc. Pero es esencial tomar en cuenta que no sean movimientos contraindicados dependiendo la articulación.

2.3.2 Fase de activación o elevación de la Frecuencia Cardíaca

En el calentamiento de educación física esta fase puede ser desarrollada en la parte del calentamiento específico, aunque también se puede ejecutar en la parte general. Esta fase está constituida por desarrollar ejercicios con un porcentaje de intensidad en la que una vez realizada la fase de lubricación articular, en el organismo se vaya iniciando la activación desde la parte muscular y neuronal y, sin embargo, desde la parte del sistema cardiorrespiratorio se eleve las pulsaciones, de esta manera subiendo el grado de temperatura que ayude al cuerpo humano estar listo y dispuesto para la realización de cualquier actividad. Los ejercicios en esta fase varían mucho de acuerdo al bloque curricular que trabaje y nivel escolar, pero podría iniciar con unas carreras o trotes lentos, saltos suaves, desplazamientos, trote con elevación de las rodillas (skipping alto/bajo), saltos de coordinación con manos arriba (polichilenos), etc. Se puede iniciar con intensidad baja e ir subiendo el porcentaje de intensidad hasta que la FC se encuentre entre las 110 a 120 pulsaciones por minuto.

2.3.3 Fase de relajación

En esta parte de calentamiento se va reduciendo un poco la frecuencia cardíaca, aunque muchas veces esta fase no está muy tomada en cuenta, pero también es fundamental ya que esta fase ayuda a bajar la intensidad del trabajo por lo que una persona no puede en ninguno de los casos detenerse de manera brusca una actividad, por ello en esta fase se puede desarrollar pequeñas caminatas o desplazamientos de baja intensidad, para que la persona no se detenga o se siente después de la fase de activación.

2.3.4 Fase de estiramiento muscular

La fase del estiramiento es muy importante ya que con el sistema muscular caliente ayuda a ganar la elasticidad de los músculos con mayor efectividad para las actividades posteriores, en algunos de los casos esta fase solo lo realizan en la parte final de una clase, pero también es recomendable efectuar en la parte final de un calentamiento. Los ejercicios y



formas de realizar esta fase son muchos entre ellos se puede realizar desde la posición de sentado con las rodillas juntas y extendidas en la que con las manos se trata de tomar la punta de los pies sin flexionar las rodillas, desde la posición de parado se extienden los dos brazos lo más alto que podamos inclusive se intenta mantenerse en la puntilla de los pies, se puede estirar de izquierda-derecha, adelante-atrás, entre otras formas más. Con esta fase final el estudiante y/o persona estará listo para la parte principal de la clase.

2.4 BENEFICIO DEL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO PREVIO A LAS CLASES

Según Quitral (2020), describe el calentamiento antes de iniciar una actividad física dispone muchos beneficios en el cuerpo humano como son:

2.4.1. A nivel muscular

- Incremento de las reacciones químicas al mejorar la actividad enzimática.
- Al incrementar la cantidad de glucosa circulante.
- Se reduce la viscosidad intramuscular.
- Aumenta la rapidez de contracción muscular y disminuye el tiempo de reacción.
- Incremento de la temperatura corporal.
- Mejora la concentración y la elasticidad muscular.
- No realizar un calentamiento en Educación Física puede originar lesiones musculares.

2.4.2 A nivel de sistema nervioso

- Mejora la transmisión de estímulos nerviosos, por lo que se incrementa la coordinación dinámica general.
- Lo mismo sucede con la coordinación específica y ciertos gestos técnicos.

2.4.3 A nivel respiratorio

- La frecuencia y el volumen de aire movilizado en la respiración se ve mejorada. Acompañado de la vasodilatación y el intercambio gaseoso.

2.4.4 A nivel circulatorio

- Se incrementa el volumen sistólico y la frecuencia cardíaca.
- Se incrementa la cantidad de sangre que llega al sistema muscular.
- Se incrementa la tensión arterial del organismo.

2.4.5 A nivel psicológico

- Se reduce la ansiedad y la fatiga.
- El estudiante adquiere más motivación de cara a la práctica.



3. LOS BLOQUES CURRICULARES PARA LOS SUBNIVELES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

Según Ministerio de Educación (2016) los bloques curriculares son conjuntos de aprendizajes básicos, concretos en términos de destrezas con criterios de desempeño referentes a un subnivel/nivel (Básica Preparatoria, Básica Elemental, Básica Media, Básica Superior y BGU). Los bloques curriculares responden a criterios epistemológicos, didácticos y pedagógicos propios de los ámbitos de conocimiento y de experiencia que abarcan las áreas curriculares.

Dentro del subnivel EGB el currículo establece 6 bloques curriculares 4 bloques principales y 2 transversales dentro de este subnivel, estos bloques son:

- Prácticas lúdicas los juegos y el jugar
- Prácticas gimnásticas
- Prácticas corporales-expresivo comunicativas
- Prácticas deportivas
- Relaciones entre prácticas corporales y salud (Transversal).
- Construcción de la identidad corporal (Transversal).

Tomando en cuenta que el subnivel preparatorio y elemental se descarta el bloque de las prácticas deportivas, y el subnivel medio, superior y bachillerato se trabaja los distintos 6 bloques curriculares (incluidos los transversales).

4. EL NIVEL DE PARTICIPACIÓN EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Según (Galván & Cervantes, 2017) la participación, por su parte, es entendida como el poder que tienen los individuos para involucrarse de manera real y genuina en las situaciones sociales que son de su incumbencia en la que los alumnos piensan la participación como la oportunidad para dar ideas y ayudar, permite incluirlos como protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje, compartiendo junto con los docentes la toma de decisiones en los asuntos que son de su interés.

Para lograr una participación genuina en el ámbito escolar, es necesario reformar las prácticas docentes y políticas de gestión, modificando la estructura, la organización y el rol de los alumnos en las escuelas, democratizando sus actividades al asumir un papel activo en su propio proceso educativo, para ello se propone el uso de la metodología del Aprendizaje-Servicio (aps) como una herramienta que estimula la participación de los estudiantes, promoviendo el protagonismo infantil como un elemento que permite ubicarlos en el centro del



proceso educativo, al mismo tiempo que reivindica su derecho humano a la participación (Galván & Cervantes, 2017).

Por lo tanto, los niveles de participación como lo establece Castro D. A. (2010) está definido en términos de cantidad de tiempo dedicado y frecuencia de asistencia a cada espacio o actividad que se realice, los indicadores nada, poco, moderado y mucho. El nivel de participación también conocido como el involucramiento por parte de los estudiantes siendo esto un tema muy amplio que se puede hablar. Por ello, es importante saber que el involucramiento es una parte muy esencial que puede tener una persona cuando esta desarrollando alguna actividad, en la que esta más relacionado con los estados de ánimo que tiene la persona durante el tipo de actividad que realiza (Castillo, y otros, 2007).

Según Castillo, y otros (2007) describe tres señales para evidenciar el involucramiento o participación de los estudiantes estas señales son:

- Concentración y persistencia
- Apertura y actividad mental intensa
- Motivación, energía y satisfacción

Por otro lado citando al mismo autor establece factores que ayudan a contribuir y mejorar el nivel de involucramiento o participación donde se debe tomar en cuenta el Clima y relaciones en el aula, adaptación al nivel de los estudiantes, cercanía a la realidad de los estudiantes, actividad constructiva y lúdica, y la iniciativa de los estudiantes (Castillo, y otros, 2007).

5. LA SATISFACCIÓN

Se entiende satisfacción según Figueroa (1999) como la sensación de estar feliz, teniendo claridad en la identidad y sabiendo que es lo que se quiere y se puede obtener, manifestando gusto y agrado por lo que hace (Iznaola Cuscó & Gabriel Wells, 2008). Por lo que, aferrándose a esta definición es plausible decir que la satisfacción que los alumnos tienen hacia las clases de Educación Física es un dato importante para los docentes, puesto que si los alumnos tienen dicha sensación después de las clases es muy posible que su actitud y compromiso con el aprendizaje sea más fluido. Pudiéndose afirmar que las clases están compuestas de muchas variables, como son la metodología, el currículum, el docente, los compañeros, las instalaciones, el material, los padres... que, en su conjunto, en menor o mayor medida afectan, es decir, el nivel de satisfacción tiene relación directa con la percepción de comportamientos del tipo de enseñanza y con ello se puede amoldar, guiar y



trabajar para que la satisfacción de los alumnos sea siempre la mejor y con ello aumentar el rendimiento (Martín-Cerezuela & Alguacil, 2014).

5.1 COMO MEDIR LA SATISFACCIÓN Y NIVELES DE PARTICIPACIÓN A LOS ESTUDIANTES

En la actualidad gracias a muchos estudios y trabajos de investigación previos que han construido instrumentos para medir la participación y satisfacción de los estudiantes en clases de Educación Física, se puede encontrar con los cuestionarios como es el *PMCSQ* diseñado por Newton, Duda, y Yin (2000), con lo que se puede medir la satisfacción en todos los momentos de una clases; uno de los cuestionarios para medir la satisfacción y niveles de participación de una clase es el **CUESTIONARIO SOBRE LA SATISFACCIÓN, PARTICIPACIÓN Y OPINIÓN DE MEJORA (CSPO)** diseñado por (Ortega, Calderón, Palao, & Puigcerver, 2009), existe muchos más cuestionarios que se pueden medir tanto los niveles de participación como la satisfacción de los alumnos en clases de educación física.

6. EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RURALIDAD

La escuela rural se debe tomar mucho en cuenta como un problema educativo ya que, pese a estar sumergidos en un proceso de globalización pedagógica, los entornos locales emergen como una fuente con grandes posibilidades educativa, en cualquier caso, tradicionalmente la escuela rural se ha visto condicionada por una gran cantidad de prejuicios sociales que han afectado a la imagen que hoy en día se tiene de ella (Felix, Chiva-Bartoll, & Peiró-Velert, 2019)

La EF y escuela rural suponen plantear un modelo educativo abierto, comprometido con la comunidad, que valora la cultura en que se encuentra inmerso, la diversidad, los diferentes ritmos de aprendizaje, el entorno propio y su alumnado, para garantizar una enseñanza que respete la identidad de cada uno (Sepúlveda y Gallardo, 2011). La EF permite a la escuela rural trabajar en el medio natural, hacer uso de materiales alternativos de elaboración propia, vincular los contenidos curriculares con la cultura de la comunidad o trabajar de forma más individualizada, familiar y abierta a las familias (López-Pastor, 2008).

Le escuela rural tiene la otra cara de la moneda a diferencia de la escuela urbana, debido principalmente al bajo número de estudiantes y espacios muy diferentes a las instalaciones propias de las ciudades (Martín, 2004) .



CAPITULO III

Metodología

Diseño y tipo

La presente investigación es un estudio cuantitativo con un diseño pre-experimental porque se realizó una medición pre y post (antes y después), se aplicó un programa de intervención y no se tuvo un grupo de control. Teniendo solo un grupo de intervención quienes participaron para evaluar el efecto que tiene el programa de ejercicios para el calentamiento en bases a las distintas destrezas imprescindibles de los 4 principales bloques curriculares.

Contexto: El contexto de la presente investigación son las unidades educativas Vicente Rocafuerte, Andrés Guritave y Carlos Mata Coronel de la parroquia Taday, cantón Azogues Provincia del Cañar, siendo 3 instituciones fiscales rurales con menos de 100 estudiantes cada institución, ya que la parroquia Taday está asentada en zonas alejadas de la urbanización de la ciudad de Azogues la Provincia del Cañar, los estudiantes de esta instituciones posee de un nivel socioeconómico bajo, de la misma manera las instituciones no disponen de una infraestructura adecuada.

Población y Participantes: Dentro del primer objetivo específico del presente trabajo, la población fueron los docentes encargados de la Educación Física en la que estuvieron inmerso 4 profesores, a quienes se realizó una entrevista semiestructurada, para poder cumplir con el primer objetivo. Para cumplir con el objetivo tercero la población fueron los 156 estudiantes en total de los subniveles elemental, media y superior de EGB de las unidades educativas Vicente Rocafuerte, Andrés Guritave y Carlos Mata Coronel de la parroquia Taday.

Los participantes de este trabajo de investigación están involucrados los docentes que imparten clases de Educación Física a quienes se aplicó una entrevista con el fin de conocer las complicaciones que poseen para realizar el calentamiento previo a sus clases; y por otro lado los 156 estudiantes de los subniveles elemental, media y superior de EGB de la unidad educativa Vicente Rocafuerte, Andrés Guritave y Carlos Mata Coronel de la Parroquia Taday. Se trabajó con el número total de la población ya que no es tan amplia y no es necesario asumir una muestra.

Consideraciones éticas

En la que tanto para los docentes participantes se les hizo firmar un consentimiento informado y para los niños un asentimiento previo a la intervención.

Criterios de inclusión:



- Los Docentes titulados en al área de educación física
- Docentes de aula que imparten clases de educación física
- Estudiantes de los sub niveles elemental, media y superior de Educación General Básica.

Criterios de exclusión:

- Los estudiantes que estén cursando la carrera de cultura física y estén realizando sus prácticas preprofesionales.
- Estudiantes que no asisten regularmente a clases de educación física.
- Estudiantes del subnivel preparatoria.
- Estudiantes escolares del subnivel bachillerato (BGU)



Operacionalidad De Las Variables

Etiqueta	Definición conceptual	Unidades de medición	Procedimiento de medición	Operaciones matemáticas	Niveles de medición
Nivel escolar	Es un año académico de un colegio o escuela que está cursando el estudiante.	No hay	Se midió a través de un cuestionario a todos los participantes.	No se usa operaciones matemáticas	EGB Elemental Media Superior
Necesidades docentes	Son las deficiencias que posee los docentes al momento de realizar una actividad debido a muchos factores.	No hay	Esta parte se realizó a través de una entrevista a los docentes participantes y luego las respuestas de las entrevistas para el análisis de datos cualitativos se codificó con el método de codificación abierta y se categorizó cada una de las respuestas con la técnica Análisis de la palabra, frase u oración con el fin de examinar las respuestas y así obtener las redes semánticas.	No se usa operaciones matemáticas	Desconocimiento de contenidos de EF Falta de planificación No rompe el tradicionalismo Falta de nuevas estrategias metodológicas.



Niveles de participación	Es la cantidad que una persona actúa o realiza una actividad	No existe	La medición de esta se llevó a cabo a través de un cuestionario a todos los participantes	No se usa operaciones matemáticas	Poco Regular Moderado Mucho
Satisfacción	Es un estado de ánimo que puede tener una persona al realizar algo que me gustó.	No existe	La medición de esta se llevó a cabo a través de un cuestionario a todos los participantes	No se usa operaciones matemáticas	Poco Regular Moderado Mucho



Métodos E Instrumentos Para Obtener Información

Programa de intervención

Construcción

Se realizó una entrevista (*ver anexo 6*) a los docentes encargados en el área de educación física, en la que se realizó interrogantes referentes a ¿Cuáles son las razones por la que los docentes tienen deficiencias al momento de realizar el calentamiento?, ¿Cuáles son las complicaciones que tienen los docentes para realizar un correcto calentamiento?, ¿Qué necesidades tienen los docentes para poder realizar un correcto calentamiento? Y ¿Qué conocimientos tienen los docentes acerca del calentamiento específico en la Educación Física?, la entrevista fue grabada en audio para la posterior transcripción y realizar el análisis cualitativo con sus respectivas redes semánticas. Una vez realizada la entrevista se pudo conocer las necesidades y/o complicaciones que poseen los docentes para realizar un calentamiento en clases de educación física y se encaminó al diseño del programa de ejercicios para el calentamiento de acorde a las destrezas imprescindibles de los 4 principales bloques curriculares. Para ello, se recopiló las distintas guías de calentamiento entre estos *la guía para calentamiento* establecida por (González, s.f), *la guía 1001ejercicios y juegos de calentamiento* (Sarrabona, Andueza, & Olivera, 2018); *Guía Del Docente* Galárraga (2017) Y *El Manual De Calentamiento Corporal Al Inicio Y La Recuperacion Al Final De Una Actividad Fisica* Simbaña (2016); *Guía de actividad física en casa 2020* (Dirección de deportes y recreación de la Universidad de Playa Ancha, 2020); *Juegos para la parte inicial de la sesión de Educación Física* (Díaz, 2008), etc. Que son guías con ejercicios de calentamiento pero no esta organizadas para los subniveles elemental, media y superior de EGB. En base a estas guías se establecieron los ejercicios de acorde a cada uno de las destrezas imprescindibles de los 4 principales bloques curriculares que instaura el actual currículo de educación física 2016. Finalmente se realizó una triangulación de las necesidades de los docentes, las guías y los subniveles elemental, media y superior de EGB conjuntamente con las destrezas imprescindibles de bloques curriculares.

Aplicación

Se aplicó con los estudiantes de los subniveles elemental, media y superior de EGB en la unidad educativa Vicente Rocafuerte, Andrés Guritave y Carlos Mata Coronel durante 6 semanas con 1 intervención semanal por cada subnivel de EGB, tomando en cuenta una clase por semana para cada bloque curricular. La aplicación del programa se llevó a cabo de forma semipresencial ya que algunas intervenciones se realizaron de



forma presencial y otras de manera virtual, estas intervenciones se desarrollaron de la siguiente manera:

Semanas	N.º de intervención	Bloques curriculares	Subnivel
Semana 1	1	P. Lúdicas	Elemental
Semana 2	1	P. Lúdicas	
Semana 3	1	P. Gimnásticas	
Semana 4	1	P. Gimnásticas	
Semana 5	1	P. Corporales	
Semana 6	1	P. Corporales	
Semana 1	1	P. Lúdicas	Media
Semana 2	1	P. Gimnásticas	
Semana 3	1	P. Corporales	
Semana 4	1	P. Deportivas	
Semana 5	1	P. Gimnásticas	
Semana 6	1	P. Corporales	
Semana 1	1	P. Lúdicas	Superior
Semana 2	1	P. Gimnásticas	
Semana 3	1	P. Corporales	
Semana 4	1	P. Deportivas	
Semana 5	1	P. Lúdicas	
Semana 6	1	P. Gimnásticas	

Evaluación

Para la respectiva evaluación del programa y conocer el efecto del mismo, a los participantes se le hizo llenar un cuestionario modificado para medir la satisfacción y Nivel de participación antes y después de aplicar el programa de ejercicios para el calentamiento. El cuestionario modificado que se aplicó para obtener la información fue el cuestionario **CSPO** de (Ortega, Calderón, Palao, & Puigcerver, 2009) (*Anexo 5*) que se trata de un cuestionario que está compuesta por 10 preguntas de opción múltiple, de las cuales las 5 primeras miden la variable satisfacción y las 5 últimas el nivel de participación de los estudiantes; se modificó algunos ítems, ya que no se pudo encontrar un cuestionario o instrumento en específico para medir la satisfacción de los estudiantes en el calentamiento, más bien existen cuestionarios que evalúan todos los momentos de las clases.



Procesamiento y Análisis estadísticos de datos

Una vez aplicado el programa y obtenidos los datos a través del cuestionario modificado tanto de los datos del pre test y el post test (antes y después de aplicar el programa), se procedió a codificar de forma numérica a cada una de las respuestas a través del software de Office Microsoft Excel en la que se obtuvo las frecuencias absolutas y relativas conjuntamente con los gráficos estadísticos diagrama de barras, que ayuda a conocer el porcentaje de estudiantes que estuvieron satisfecho y participaron antes del programa y después de la misma.

Para saber el cambio y/o efecto de satisfacción y nivel de participación de los estudiantes en el calentamiento que provee el programa, se hizo el análisis a través de estadística inferencial mediante la Prueba T de datos pareados o muestras relacionadas, en la que se comparó las medias de los datos le pre y post test, y conocer las diferencias significativas, este análisis se realizó en el software IBM SPSS STATISTICS.



CAPITULO IV

Resultados y Discusión

Sección I. Análisis Cualitativo

Cumpliendo con el primer objetivo específico del presente trabajo de investigación mediante el método cualitativo se logró obtener resultados importantes en base a las siguientes categorías:

- Conocimiento
- Razones
- Deficiencias
- Necesidades

Conocimiento

Los docentes hablaron de los diferentes criterios en base a lo que ellos consideran correcto sobre el calentamiento dentro de la Educación Física, de esta manera se pudo evidenciar su conocimiento en esta área y la importancia que ellos le dan a este momento de la clase, sabiendo que los docentes consideran que el calentamiento siempre debe ser importante previo a realizar actividad física (*Ver anexo 4*). Así mismo es posible conocer las dudas y desaciertos que se presentan en torno a un exitoso calentamiento en educación física en base al currículo.

Razones

Se pudo conocer las razones por las cuales muchas veces el calentamiento no es el ideal o no existe; siendo estas el limitado tiempo del que se dispone para desarrollar una clase de Educación Física, además los mismos docentes imparten las demás materias básicas aparte de estar encargados de la educación física lo que causa una saturación para los profesores y esto lleva a que las clases de EF no sean planificadas y como consecuencia se ven obligados a que se improvisen en determinado momento (*Ver anexo 1*).

Deficiencias

Se llegó a conocer la mayoría de docentes son profesores de aula, y por esta razón se presentan deficiencias al momento de planificar y desarrollar la clase, más aún las deficiencias para desarrollar un correcto calentamiento previa al inicio de las clases de educación física, se logró identificar que la falta de capacitación provoca que a los docentes la dificultad de planificar para determinados bloques curriculares; el desconocimiento a cerca de los ejercicios



para un adecuado calentamiento, y el poco interés que los alumnos muestran por la asignatura (*Ver anexo 2*).

Necesidades

Una guía de actividades y ejercicios para el calentamiento que estén establecidas de acorde a los subniveles y bloques curriculares se convierte en una necesidad por parte de los docentes que imparten educación física, ya que esto traerá múltiples beneficios para los docentes, los estudiantes y por consiguiente para el área de Educación Física (*Ver anexo 3*).

A través de los resultados obtenidos mediante la entrevista y una vez analizadas y codificadas las mismas se pudo comprender que los docentes encargados de la educación física no posee de mucho conocimiento acerca de un correcto calentamiento en estas clases y por lo tanto carecen de necesidades para el desarrollo de un adecuado calentamiento de acuerdo al subnivel y bloque curricular, ya que por falta de material didáctico poseen muchas deficiencias y más aún porque son docentes de aula y no son especializados en el área de educación física, por ello se ven obligados a improvisar la clases. También se pudo conocer que los docentes mencionan que necesitan una guía que establezca ejercicios de calentamiento tanto general como específico de acuerdo a bloques curriculares y subniveles de educación, ya que esto les beneficiaría en el desarrollo de sus clases.

Sección II. Análisis Cuantitativo Estadístico Descriptivo

Dentro del presente trabajo de investigación, de acuerdo con el tercer objetivo específico, se logró obtener los siguientes resultados a partir de la comparación del pretest y post test del cuestionario de satisfacción y participación aplicado a los estudiantes. Se presenta las cantidades porcentuales de estudiantes de acuerdo a cada pregunta.

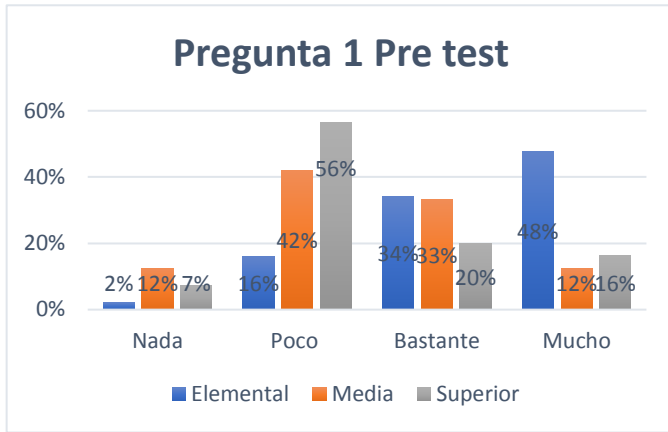


Gráfico 1

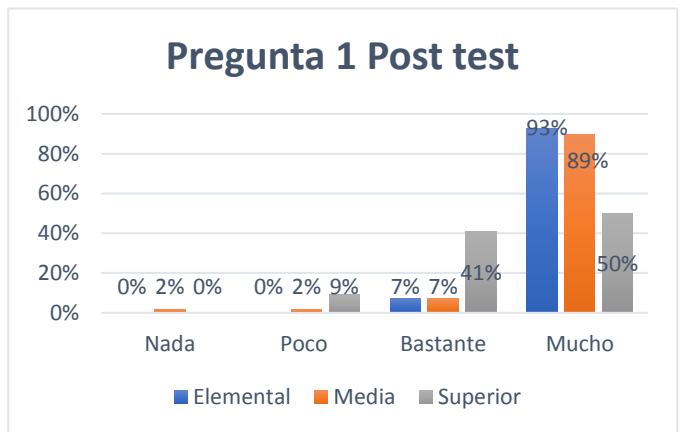


Gráfico 2

Con respecto a la pregunta 1 *¿Te has divertido en los calentamientos de las clases de Educación Física?*, en el subnivel superior esta satisfacción corresponde al 48%, en el nivel medio, al 12%; en tanto en el subnivel elemental, el 16% antes de aplicar el programa (Ver gráfico 1). Después de aplicado el programa se puede observar que el nivel de satisfacción ha ascendido a 50% en el subnivel superior, al 89% en media y al 93% en elemental, tomando en cuenta los porcentajes de “Mucho” (Ver gráfico 2).

Esto evidencia que existe un cambio significativo con respecto al pre test y el post test en los distintos 3 subniveles de EGB.

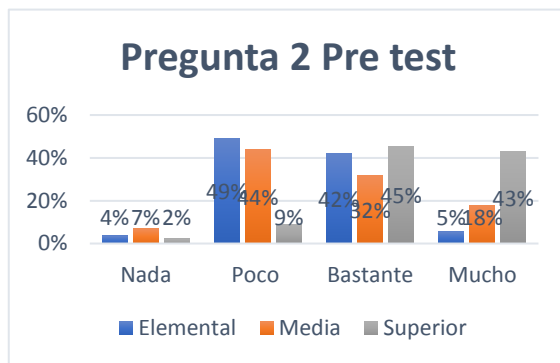


Gráfico 3

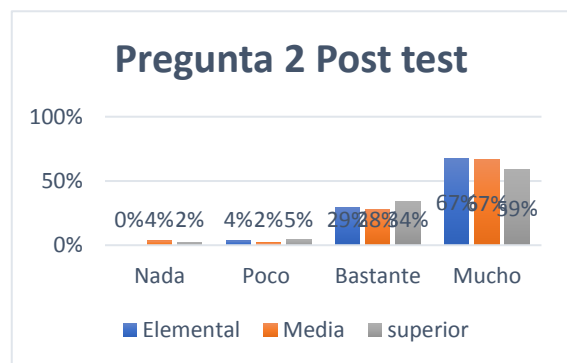


Gráfico 4

La pregunta 2 *¿En qué medida estás satisfecho con la actuación que ha tenido el profesor con los calentamientos de Educación Física?*, en el subnivel superior la satisfacción en cuanto a actuación del profesor corresponde al 43%, en el subnivel medio, al 18%, mientras que, en elemental, al 5% (Ver gráfico 3). Esto antes de aplicado el programa. Posteriormente se evidencia después de aplicado el programa un incremento en los valores de la respuesta “Mucho”, siendo el 59% para el subnivel superior y el 67% para elemental y media (Ver gráfico 4). Donde se puede conocer el



cambio que existe entre pre y post test, demostrando que en el post test el cambio es similar entre los 3 subniveles de EGB.

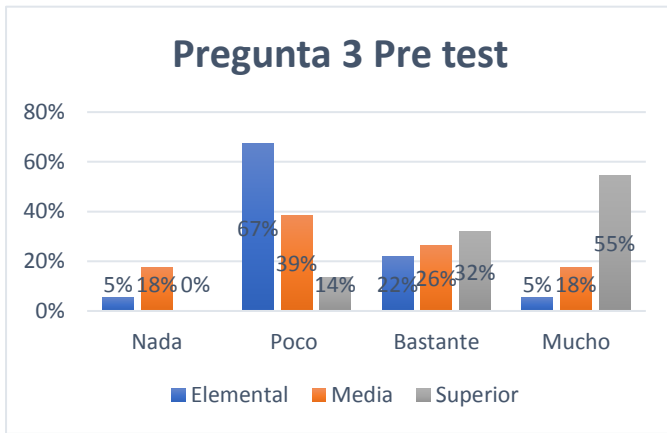


Gráfico 5

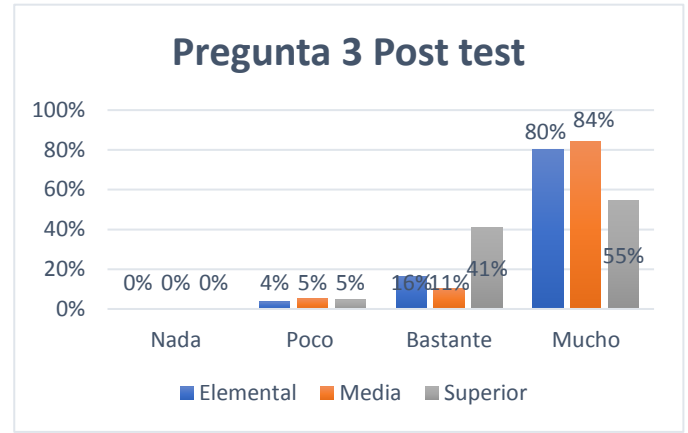


Gráfico 6

En la pregunta 3 ¿Qué cantidad de información te ha dado el profesor en la clase de Educación Física durante la realización de los ejercicios de calentamiento? Los porcentajes que corresponden al subnivel superior, media y elemental son de 55%, 18% y 55% respectivamente (Ver gráfico 5). En el post test los valores aumentan en 80% para elemental y en 84% para media, mientras que en el subnivel superior se mantiene en 55%. En donde podemos ver un aumento en este último subnivel, es en la respuesta de “Bastante” pasando de 32% en el pretest a 41% en el post test (Ver gráfico 6).

Mediante esto se evidencia que en los subniveles elemental y media de EGB existe un cambio significativo durante el pres y post, mientras que en el subnivel superior de EGB no existe un efecto demostrativo.

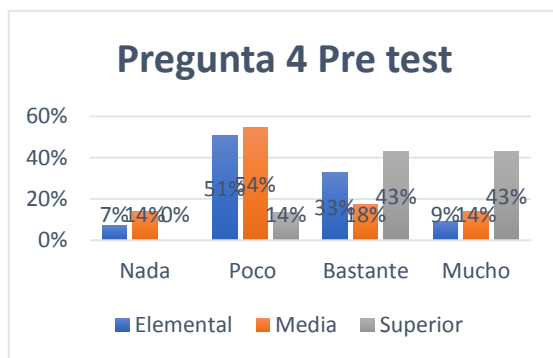


Gráfico 7

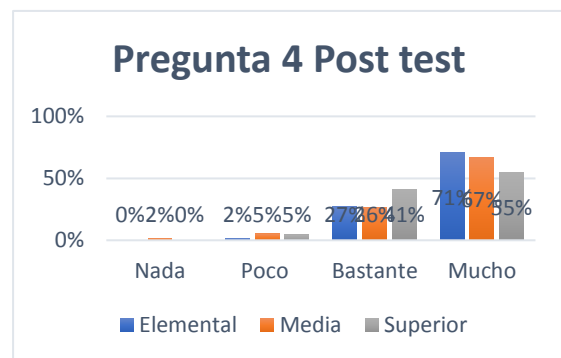


Gráfico 8

Con respecto a la pregunta 4 ¿En qué medida estás satisfecho/a con la información que te ha dado el profesor durante la realización de los ejercicios de calentamiento en las clases de Educación Física?, esta satisfacción en el subnivel



superior corresponde al 43%, en el subnivel media al 14% y para elemental el 9% antes de aplicado el programa (Ver gráfico 7). Posterior a la aplicación del programa se puede evidenciar los porcentajes de 55% para el subnivel de superior, en el subnivel media el 67%; en tanto en el subnivel elemental, el 71%. (Ver gráfico 8). Demostrando efectos elevadamente positivos en los subniveles elemental y media del post test, por lo tanto, el en subnivel superior el efecto es mínima.

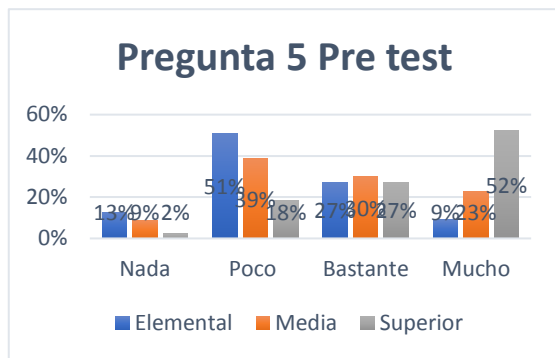


Gráfico 9

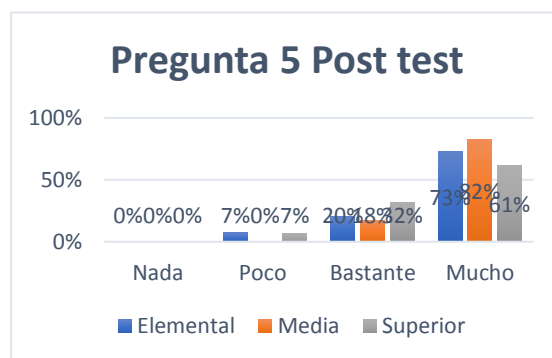


Gráfico 10

Correspondientemente con la pregunta 5 *¿Te han gustado los ejercicios de calentamiento que ha planteado el profesor en las clases de Educación Física?* La satisfacción mostrada para el subnivel superior es de 52%, para media, el 23% y para elemental, el 9% (Ver gráfico 9), esto en el pretest. Después de aplicado el programa, los porcentajes para los subniveles son del 61% para superior, el 82% para media y el 73% para elemental (Ver gráfico 10). Esto evidencia que en el post test demuestra un efecto positivo tanto para subnivel elemental, media y superior a comparación del pre test.

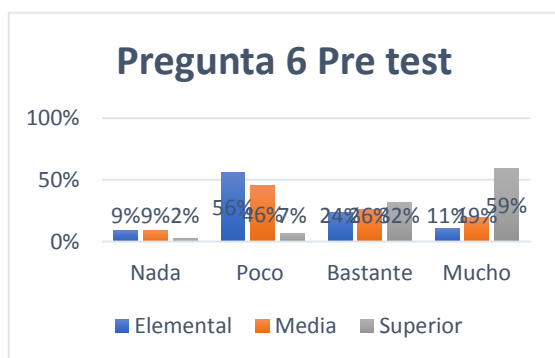


Gráfico 11

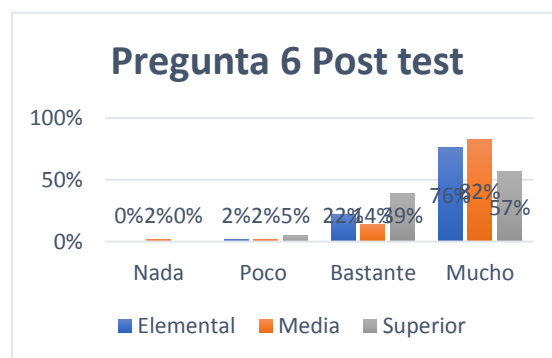


Gráfico 12

En la pregunta 6 *¿Crees que los ejercicios de calentamiento te han ayudado a mejorar tu nivel de práctica en las clases de Educación Física?* Con respecto a la participación de los estudiantes, en el subnivel superior se evidencia el 59%, en media, el 19% y en elemental, el 11% (Ver gráfico 11), antes de aplicado el programa. Tras la



aplicación, el porcentaje en superior es del 57%, en el subnivel media, el 82%, mientras que, en elemental, es del 76% (Ver gráfico 12). Mediante la cual se observa el cambio positivo en cuanto a los subniveles elemental y media, mientras que en el nivel superior se puede observar que el efecto es negativo ya que tanto las dos variables el porcentaje disminuyó.

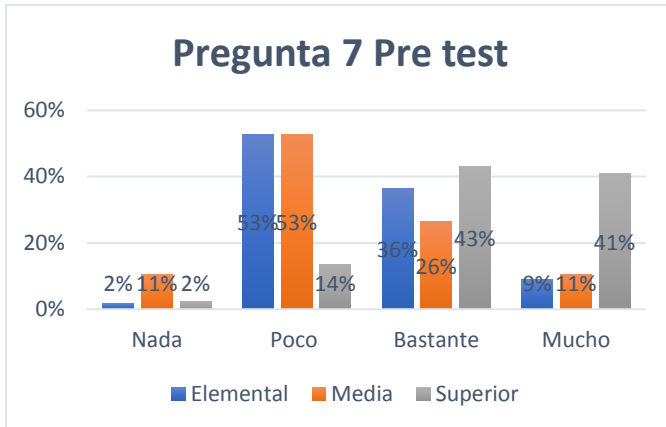


Gráfico 13

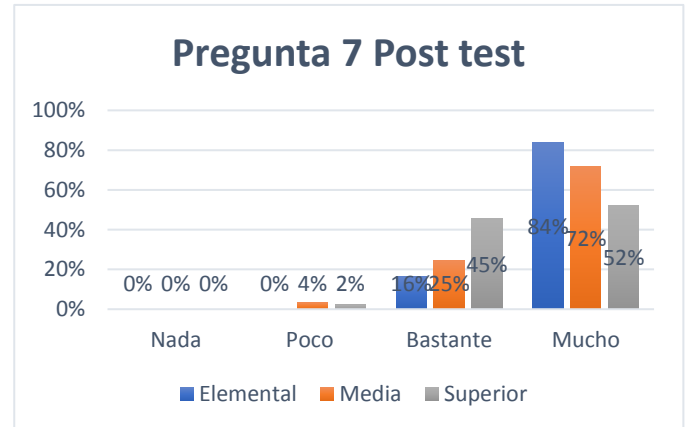


Gráfico 14

Con respecto a la pregunta 7 ¿Crees que la información que el profesor te ha dado al principio de cada ejercicio de calentamiento te ha ayudado a mejorar tu nivel de práctica durante las clases de Educación Física? En el subnivel superior, la participación de los estudiantes corresponde al 41%, en media, al 11%, en tanto que, en el subnivel elemental, al 9%, en el pretest (Ver gráfico 13). Una vez aplicado el programa, el porcentaje en superior es del 52%, en media, el 72% y en elemental, el 84% (Ver gráfico 14). Evidencia que existió un efecto positivo para los 3 subniveles de EGB en cuanto a las dos variables medidas.

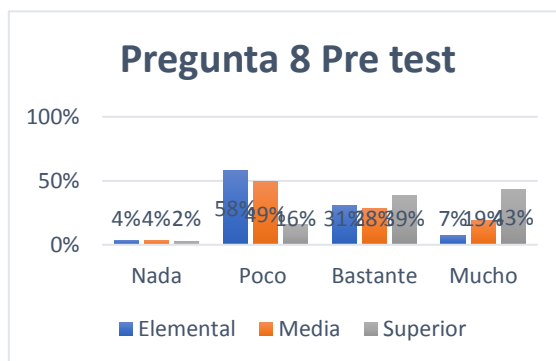


Gráfico 15

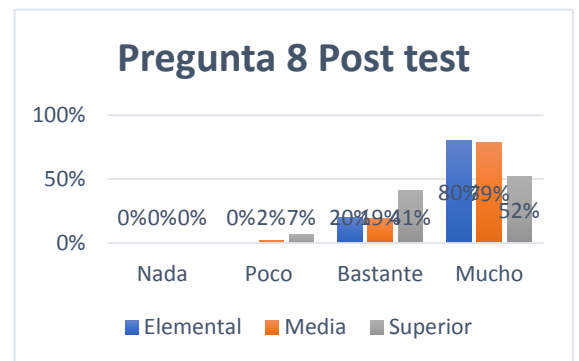


Gráfico 16

En cuanto a la pregunta 8 ¿Crees que la información que el profesor te ha dado durante cada ejercicio de calentamiento te ha ayudado a mejorar tu nivel de práctica en las clases de Educación Física? En el subnivel de superior, el nivel de participación



antes de aplicado el programa corresponde al 43%, en el subnivel media, el 19%, y en elemental, el 7% (Ver gráfico 15). Posterior a la aplicación del programa, se registra el 52% en superior, el 79% en media y el 80% en elemental (Ver gráfico 16). A través de la cual se demuestra que existe un cambio significativo en los subniveles elemental y media, por lo tanto, en el subnivel superior el cambio es mínimo comparando el pre test y post test.

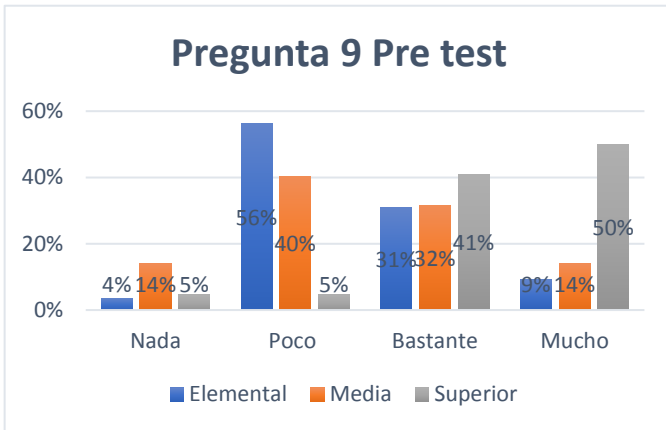


Gráfico 17

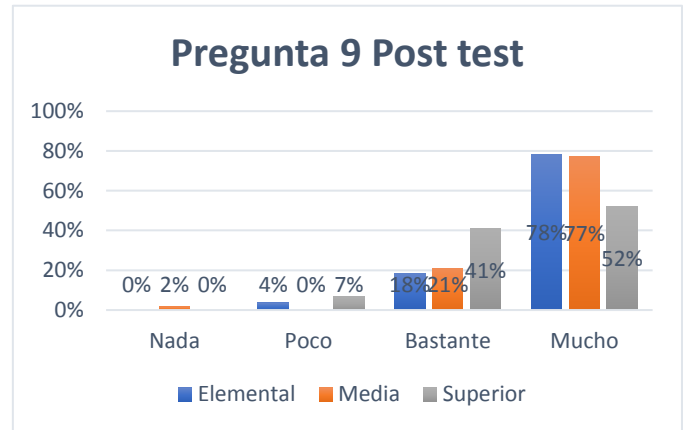


Gráfico 18

Correspondiendo a la pregunta 9 *¿En qué medida crees que los ejercicios de calentamiento te han ayudado a mejorar tu nivel de práctica en las clases de Educación Física?* El nivel de participación según el subnivel superior es del 50%, en el subnivel media, el 14%, y en elemental 9%, esto en el pretest (Ver gráfico 17). Posteriormente, se evidencia en el subnivel superior, el 52%, en media, el 77% y en elemental, el 78%, una vez aplicado el programa (Ver gráfico 18). Esto evidencia que existe un cambio radical en cuanto al nivel de satisfacción y participación en los subniveles elemental y media, y en el subnivel superior el cambio entre el pre y post es mínimo.

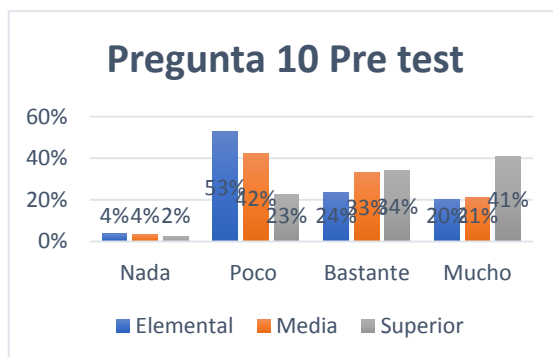


Gráfico 19

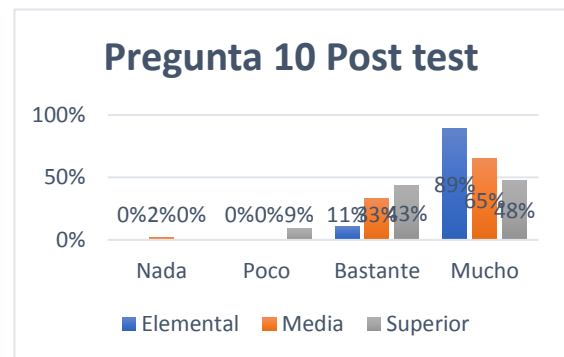


Gráfico 20



Correspondiendo a la pregunta 10 *¿En qué medida calificarías tu participación durante los calentamientos de las clases de Educación Física?* La opinión de los estudiantes en el subnivel superior es del 41%, en el subnivel de media, el 21% y el elemental, el 20% (Ver gráfico 19) antes de aplicado el programa, mientras que después de realizada la intervención, en superior, el porcentaje es del 48%, en media, el 65% y en elemental, el 89% (Ver gráfico 20). Esto demuestra que los cambios comparados del pre y post para el subnivel superior es minúsculo, que mientras para los subniveles elemental y media el efecto es totalmente positivo con una gran diferencia comparados entre el pre y post test.

Comparación Mediante Prueba T de Datos Pareados

En la comparación de los datos a través de promedios en cuanto a satisfacción y participación en clases de Educación Física de cada subnivel de EGB, se ha obtenido los siguientes resultados.

Tabla 1

Satisfacción Subnivel Elemental.

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	PreELEMsaT	2,396	55	,5715	,0771
	PostELEMsaT	3,735	55	,2668	,0360

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PreELEMsaT - PostELEMsaT	-1,3382	,6710	,0905	-1,5196	-1,1568	-14,791	54	,000

Nota: La tabla muestra los promedios del pre y posts conjuntamente con las diferencias significativas en el nivel de satisfacción en los estudiantes de elemental.

Con respecto a la satisfacción de los alumnos de elemental, se puede evidenciar que la media de satisfacción en el pretest (M= 2,39) es significativamente menor que la media (M= 3,75) en el post test. Mediante el intervalo de confianza del 95% se puede observar la diferencia de medias de -1,51 a -1,15; evidenciando que hubo un efecto significativo en la satisfacción de los estudiantes de elemental (Ver tabla 1).

Tabla 2



Participación Subnivel Elemental.

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	PreELEMparT	2,473	55	,5791	,0781
	PostELEMparT	3,804	55	,2388	,0322

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	PreELEMparT - PostELEMparT	-1,3309	,6432	,0867	-1,5048	-1,1570	-15,347	54	,000

Nota: La tabla muestra los promedios del pre y posts conjuntamente con las diferencias significativas en el nivel de participación en los estudiantes de elemental.

En el nivel de participación del subnivel elemental, se puede evidenciar que la media en la participación del pretest (M= 2,47) es significativamente menor que la media (M= 3,80) en el post test. Mediante el intervalo de confianza del 95% se puede observar la diferencia de medias de -1,50 a -1,15; evidenciando que hubo un efecto significativo en el nivel de participación de los estudiantes de elemental (Ver tabla 2).

Tabla 3

Satisfacción Subnivel Medio.

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	PreMEDsaT	2,495	57	,6888	,0912
	PostMEDsaT	3,723	57	,3737	,0495

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	PreMEDsaT - PostMEDsaT	-1,2281	,9269	,1228	-1,4740	-,9821	-10,003	56	,000

Nota: La tabla muestra los promedios del pre y posts conjuntamente con las diferencias significativas en el nivel de satisfacción en los estudiantes de subnivel Medio.

En cuanto a la satisfacción de los alumnos del *subnivel medio*, se puede demostrar que la media de satisfacción en el pretest (M= 2,49) es significativamente menor que la media (M= 3,72) en el post test. A través del intervalo de confianza del 95% se puede observar la diferencia de medias de -1,47 a -0,98; evidenciando que hubo



un efecto significativo en el nivel de satisfacción de los estudiantes de este subnivel (Ver tabla 3).

Tabla 4

Participación Subnivel Medio.

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	PreMEDparT	2,547	57	,6819	,0903
	PostMEDparT	3,716	57	,3683	,0488

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior			
Par 1	PreMEDparT - PostMEDparT	-1,1684	,9117	,1208	-1,4103	-,9265	-9,676	56	,000

Nota: La tabla muestra los promedios del pre y posts conjuntamente con las diferencias significativas en el nivel de participación en los estudiantes del subnivel Medio.

Relación al nivel de participación de los alumnos del subnivel medio, se puede evidenciar que la media de participación en el pretest (M= 2,54) es significativamente menor que la media (M= 3,71) en el post test. Mediante el intervalo de confianza del 95% se puede observar la diferencia de medias de -1,41 a -0,92; evidenciando que hubo un efecto significativo en el nivel de participación de los estudiantes de este subnivel (Ver tabla 4).

Tabla 5

Satisfacción Subnivel Superior.

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	PreSUPEsaT	3,314	44	,5761	,0869
	PostSUPEsaT	3,491	44	,4773	,0720

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior			
Par 1	PreSUPEsaT - PostSUPEsaT	-,1773	,7979	,1203	-,4199	,0653	-1,474	43	,148

Nota: La tabla muestra los promedios del pre y posts conjuntamente con las diferencias significativas en el nivel de satisfacción en los estudiantes de Superior.



La satisfacción en los alumnos del subnivel superior, se puede demostrar que la media de satisfacción en el pretest (M= 3,31) es significativamente menor que la media (M= 3,49) en el post test. Con el intervalo de confianza del 95% se puede observar la diferencia de medias de -0,41 a 0,06; evidenciando que hubo un efecto no tan significativo en el nivel de satisfacción de los estudiantes de este subnivel (Ver tabla 5).

Tabla 6

Participación Subnivel Superior.

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	PreSUPEparT	3,286	44	,6106	,0921
	PostSUPEparT	3,464	44	,3730	,0562

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior			
Par 1	PreSUPEparT - PostSUPEparT	-,1773	,7658	,1154	-,4101	,0556	-,536	43	,132

Nota: La tabla muestra los promedios del pre y posts conjuntamente con las diferencias significativas en el nivel de Participación en los estudiantes de Superior.

Con respecto al nivel de participación de los alumnos del subnivel superior, se puede evidenciar que la media de participación en el pretest (M= 3,28) es significativamente menor que la media (M= 3,46) en el post test. Mediante el intervalo de confianza del 95% se puede observar la diferencia de medias de -0,41 a 0,55; evidenciando que hubo un efecto poco significativo en el nivel de participación de los estudiantes de este subnivel (Ver tabla 6).

Discusión

Mediante la puesta en marcha del presente proyecto, se realizó una entrevista a los cuatro docentes de las distintas unidades educativas con las cuales se trabajó. A través de esta entrevista fue posible obtener datos importantes como son las complicaciones, necesidades y las dificultades que tienen los docentes al momento de realizar un adecuado calentamiento en clases de Educación Física y que, si los comparamos con lo que dice Diaz, (2008) acerca de que los docentes suelen realizar las mismas actividades y ejercicios tanto para el calentamiento como para la parte principal, se sitúa en una similitud de dichas aseveraciones, ya que gran parte de los docentes entrevistados en este proyecto, supieron argumentar que en casi todas las



sesiones o clases, realizaban los calentamientos sin tener una noción clara de lo que ponían en práctica con sus estudiantes ya que no eran docentes especialistas del área. Esto a su vez, se relaciona a la perfección con lo dicho por Ávila (2014), ya que él afirma que en muchos de los casos los docentes de sedes rurales no son licenciados en Educación Física o un área afín, cosa que se llegó a reafirmar con los docentes de nuestras instituciones, pues casi todos son profesionales en áreas totalmente diferentes a la Educación Física, pero por cuestiones administrativas y presupuestarias, tienen que impartir esta asignatura.

Recordando lo que Hoyos Castro (2011) plantea en su investigación en la que menciona que el primer problema que padecen sobre los contenidos de la EF por la falta de claridad, no implementa las orientaciones curriculares del área y no rompe el tradicionalismo de los contenidos, otras deficiencias se dan por las estrategias metodológicas ya que sus clases son muy tradicionales, no crean y no innovan nuevas estrategias metodológicas. Siendo estas algunas de las necesidades o deficiencias que se tiene que atender en estos docentes, es pertinente argumentar que, basados en nuestra investigación, tales aseveraciones son ciertas, pues los docentes entrevistados, debido a su falta de conocimiento o claridad en los manejos curriculares de esta área, recurren a improvisar, imitar y copiar distintos patrones para aplicarlos a sus clases, lo que se convierte en un calentamiento monótono y aburrido.

Por otro lado, es importante mencionar que de los 4 docentes que fueron entrevistados y participaron del programa, uno de ellos es especialista en el área, siendo licenciado en educación física, lo cual puede explicar por qué los niveles de satisfacción y participación no variaron en demasiado al pre y post test en el subnivel superior de la Unidad Educativa Andrés Guritave en donde él es docente, teniendo como promedio para la satisfacción 3,31 en el pre test y 3,49 en el post test. Datos que nos evidencian que el docente realiza un trabajo adecuado en cuanto a la planificación y ejecución de los calentamientos. Estos datos obtenidos, también pueden revelarnos que el programa aplicado en el presente proyecto de investigación, tiene actividades que son más llamativas para los estudiantes de los subniveles menores, como elemental y media, pues en estos fue en donde se pudo observar un mayor incremento en cuanto a la satisfacción, pasando de un promedio de 2,39 a 3.75 en el caso de elemental y de un promedio de 2.49 a 3.72 en el caso del subnivel media. Estos datos se contraponen a lo dicho por varios autores como Thompson, Mathew o Hipple, pues ellos argumentan que el calentamiento no es algo relevante o al menos no fundamental, cosa que es más que errada según los promedios de la satisfacción y participación, ya que fue posible



evidenciar como los estudiantes mejoraron en cuanto a estas variables después de haber intervenido con el calentamiento.

CAPITULO V

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- De acuerdo con el primer objetivo específico, conocer las necesidades y/o complicaciones que impiden a los profesores encargados de la educación física la correcta realización del calentamiento general y específico en las clases de los subniveles elemental, media y superior EGB, se ha podido cumplir a cabalidad. Tomando en cuenta las variables que se determinaron en su momento, las cuales fueron medidas y evaluadas con la seriedad y rigurosidad necesaria para otorgar relevancia científica a esta investigación. Se puede aseverar que los docentes encargados de impartir la asignatura de Educación Física carecen de múltiples conocimientos en el área y que fue necesario el aporte realizado mediante el presente trabajo de titulación, ya que se pudo proveer de conocimiento y de recursos para mejorar su práctica docente en este ámbito educativo.
- Correspondientemente con el segundo objetivo, el cual era desarrollar los componentes y estructura del programa a través de un manual de ejercicios para el calentamiento general y específico de acuerdo con las destrezas imprescindibles de los 4 principales bloques curriculares para los subniveles elemental, media y superior de EGB en base al fundamento teórico y necesidad de los docentes, podemos decir que el programa fue elaborado tomando en cuenta las necesidades y requerimientos de los docentes de las unidades educativas participantes de esta intervención, además de que fue posible recopilar una gran variedad de actividades lúdicas y recreativas, las cuales servirán a futuro a muchos otros docentes y alumnos, no solamente de estas unidades educativas sino que se podría extrapolar estos conocimientos a todo nuestro entorno educativo, sirviendo así este programa como una guía para la planificación y ejecución de calentamientos que sean novedosos y funcionales dentro de la educación física.
- Con respecto a los niveles de satisfacción y participación que presentaron los estudiantes antes y después de la ejecución del programa de intervención en cuanto al calentamiento en las clases de Educación Física, se pudo evidenciar un notable cambio en los subniveles de elemental ascendiendo en sus promedio de 2,39 a 3,75 en la satisfacción y en la participación de 2,47 a 3,80; y en el



subnivel media ascendiendo en sus promedio de 2,49 a 3,73 en la satisfacción y en la participación de 2,54 a 3,71, esto reflejándose en las anteriores tablas de resultados siendo el valor $p < 0,05$ en los subniveles elemental y media. Esto arroja una interesante conjetura, pues es posible aseverar que los estudiantes venían realizando un calentamiento de forma monótona o incorrecta y gracias a la intervención del programa planteado, se logró mejorar la calidad de los calentamientos tanto el general como el específico, de acuerdo con el contexto y las necesidades de los estudiantes. En lo que respecta al subnivel superior, el panorama es algo distinto, pues si bien es cierto, hubo un cambio después de la intervención, pero no fue del todo significativo, lo cual nos muestra que el docente en este subnivel realizaba los calentamientos de forma correcta y con actividades variadas y acertadas. En este caso se puede argumentar que la intervención de este programa de calentamiento ayudó a solidificar el conocimiento del docente en este tema y que se pudo aportar con un mayor repertorio de actividades para el propio docente y los alumnos, siendo también importante recalcar que el aumento en la satisfacción y participación fue mínimo, pero hubo una mejoría en cuanto a la práctica del calentamiento por parte de los estudiantes del subnivel superior.

- Se puede concluir también que el programa de intervención elaborado y ejecutado en el presente proyecto de investigación fue de total agrado y utilidad para los docentes y estudiantes de las unidades educativas elegidas y se logró aportar con conocimientos y material didáctico relevante para el ejercicio de esta profesión. De esta manera se da el cumplimiento a el objetivo principal, el cual era “Diseñar y aplicar un Programa de ejercicios para el calentamiento general y específico en clases de educación física de acuerdo a las destrezas imprescindibles de los 4 principales bloques curriculares para los subniveles elemental, media y superior de EGB de las unidades educativas Vicente Rocafuerte, Andrés Guritave y Carlos Mata Coronel de la Parroquia rural de Taday cantón Azogues Provincia de Cañar”. Habiendo cumplido con todo lo establecido dentro del presente proceso de investigación y culminando de forma exitosa con su aplicación.

Recomendaciones

- Es recomendable planificar los calentamientos para cada clase de educación física y más no, realizar uno solo para toda la unidad didáctica, pues en cada



destreza con criterio de desempeño nos encontramos con diferentes contenidos y, por ende, los calentamientos tendrán que variar en dependencia de esto.

- Los calentamientos deben asegurar a los estudiantes estar dispuestos a desarrollar cualquier tipo de actividad física sin tener complicaciones ni lesiones.
- Como autores del presente proyecto de titulación y mediante los resultados obtenidos en esta investigación, se deja sentado un precedente para futuras investigaciones de mayor extensión, las cuales pueden dirigirse a más sectores de la educación física.
- Que los docentes encargados en el área de educación física deben tener el conocimiento suficiente para reconocer que tipo de contenido y actividades serán desarrollados de acuerdo a las edades de los estudiantes.



Bibliografía

- Alberca, F. N. (2019). *El calentamiento previo al desarrollo de los ejercicios en educación física*. Tumbes. Obtenido de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1180/FANY%20NOEMI%20ALBERCA%20PINTADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ÁVILA, D. H. (2014). El Concepto De Educación Física Que Subyace En Los Docentes Y Estudiantes De Grado 4º Y 5º De La Institución Educativa Técnica Isidro Parra Sedes Rurales Municipio Del LÍBANO TOLIMA. *Trabajo de grado como Requisito parcial para Optar al Título de Magister en Educación*. UNIVERSIDAD DEL TOLIMA, IBAGUÉ TOLIMA. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/51068049.pdf>
- Castillo, J., Cordero, M., V., J. Y., Pesántez, G. R., Sarmiento, W. T., Bijl, B. V., & Sanden., P. V. (2007). *Con nuevos lentes Manejo Curricular Desde La Mirada De Los Niños Y Las Niñas*. Cuenca: PROMEBAZ. Obtenido de https://ecuador.vvob.org/sites/ecuador/files/1.2007_promebaz_con_nuevos_lentes_modulo_1.pdf
- Castro, D. A. (2010). *Vol. 10 No. 1, 2010 Indicadores del nivel de participación y calidad en los espacios extracurriculares de la Universidad de Antioquia*. Antioquia: n.d. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/266258970_Indicadores_del_nivel_de_participacion_y_calidad_en_los_espacios_extracurriculares_de_la_Universidad_de_Antioquia
- Castro, L. A. (1993). *El calentamiento estructura y su contenido* (Vol. 15). Antioquia: Dialnet.
- Díaz, J. C. (2008). Juegos para la parte inicial de la sesión de Educación Física. *EfDeportes.com*, 1-1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd124/juegos-para-la-parte-inicial-de-la-sesion-de-educacion-fisica.htm>
- Dirección de deportes y recreación de la Universidad de Playa Ancha. (2020). *Guía de actividad física en casa 2020*. Valparaíso: n.d. Obtenido de <https://www.upla.cl/noticias/wp-content/uploads/2020/04/guia-actividad-fisica-casa-1.pdf>
- Felix, S. F., Chiva-Bartoll, O., & Peiró-Velert, C. (2019). *Realidad de la Educación Física en la Escuela Rural: una Revisión Sistemática*. Valencia: Retos.
- Figuroa, D. M. (1999). *Psicología de la adolescencia*. San Salvador: El Salvador.
- GALÁRRAGA, A. A. (2017). Proceso ENSEÑANZA-APRENDIZAJE resuelto en el. *Trabajo de Titulación modalidad presencial previo a la obtención del Título de Licenciada en Actuación Teatral*. UNIVERSIDAD CENTRAL DE ECUADOR, Quito. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/13825/1/T-UCE-0002-001-2017.pdf>
- Galera, A. D. (2018). ORIENTACIONES DIDÁCTICAS SOBRE EL CALENTAMIENTO. (*Tesis de grado*). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona. Obtenido de https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2014/187663/Calentamiento_OrDid_DDD_2_.pdf
- Galiano, C. L., & Marcelo, R. C. (2001). El calentamiento para la actividad Físico-Deportiva. *Efdeportes*, 1-2. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd36/calent.htm>
- Galván, L. M., & Cervantes, A. d. (2017). La participación de los estudiantes en una escuela secundaria: retos y posibilidades para la formación ciudadana. *Revista mexicana de investigación educativa*, 1-10. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662017000100179#aff1
- González, F. B. (s.f). *GUÍA Para Calentamiento*. n.d: n.d. Obtenido de <http://www.deposoft.com.ar/repo/preparacion%20fisica/calentamiento/CALENTAMIENTO.pdf>



- Hoyos Castro, A. F. (2011). Algunos problemas didácticos en la clase de Educación Física. *efDeportes.ecom*, 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd152/problemas-didacticos-en-la-clase-de-educacion-fisica.htm>
- Instituto Nacional de Evaluación Educativa. (2018). *La educación en Ecuador: logros alcanzados y nuevos desafíos Resultados educativos 2017-2018*. Quito: n.d. Obtenido de https://www.evaluacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/02/CIE_ResultadosEducativos18_20190109.pdf
- Iznaola Cuscó, M. B., & Gabriel Wells, J. (2008). La satisfacción del profesor de Educación Física. *Revista de Educación Física*, n.d.
- López-Pastor, V. M. (2008). La EF en la escuela rural: singularidades, implicaciones y alternativas en la práctica pedagógica. *Revista de educación*, , 249-251.
- Martín, J. J. (2004). Dónde realizar la Educación Física en la Escuela Rural. *efdeportes*, 1-1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd79/rural.htm>
- Martín-Cerezuela, I., & Alguacil, M. (2014). Motivación y Satisfacción en las clases de educación física. Relación con el rendimiento académico. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 29-39. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/326148073_Motivacion_y_satisfaccion_en_las_clases_de_educacion_fisica_Relacion_con_el_rendimiento_academico
- Martínez, J. P. (s. f). *El Calentamiento*. n.d: n.d. Obtenido de <https://www.edu.xunta.gal/centros/cpnaviadesuarna/system/files/EL%20%20CALENTAMIENTO.pdf>
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo de EBG y BGU Educación física*. Quito, Ecuador: s.e. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Muñoz, D. (2009). El calentamiento en Educación Física. *EfDeportes*, 1-1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm>
- Ortega, E., Calderón, A., Palao, J. M., & Puigcerver, M. C. (2009). Ortega, E., Calderón, A., Palao, J. M., Puigcerver, M. C. . *WANCEULEN E.F. DIGITAL*, 1-12.
- Pereira, N., & Luisa, M. (2009). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 153-170. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- Pérez, P. V., & Vargas, R. O. (2003). LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. *Inter Sedes*, 4, 1-12. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intersedes/article/view/826>
- Pila, A. (1988). *Didáctica de la Educación Física y los Deportes*. San José: Editorial Olimpia.
- Quitral, A. K. (2020). *EL CALENTAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA*. Empedrado. Obtenido de <https://empedrado.cl/wp-content/uploads/2020/04/Guia-numero-1-para-2%C2%B0-medio.-convertido.pdf>
- Ramos, J. C. (2009). *Calentamiento general y específico de educación física: ejercicios prácticos*. España: Cultivalibros. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ckEY_eXNQLEc&oi=fnd&pg=PA7&dq=calentamiento+educacion+fisica&ots=Z3VYlo_RQV&sig=A4kitFucGvDqR5B7F9Od3sSCNh0#v=onepage&q=calentamiento%20educacion%20fisica&f=false
- Salinas, W., & Volder, C. D. (s.f). *La colección "Historia de los textos escolares argentinos" de la Biblioteca del Docente*. s.d. Obtenido de <https://www.bn.gov.ar/resources/conferences/pdfs/26-3.pdf>
- Samacá, G. D. (2011). *LOS MANUALES ESCOLARES COMO POSIBILIDAD INVESTIGATIVA PARA LA HISTORIA DE LA EDUCACIÓN: ELEMENTOS*

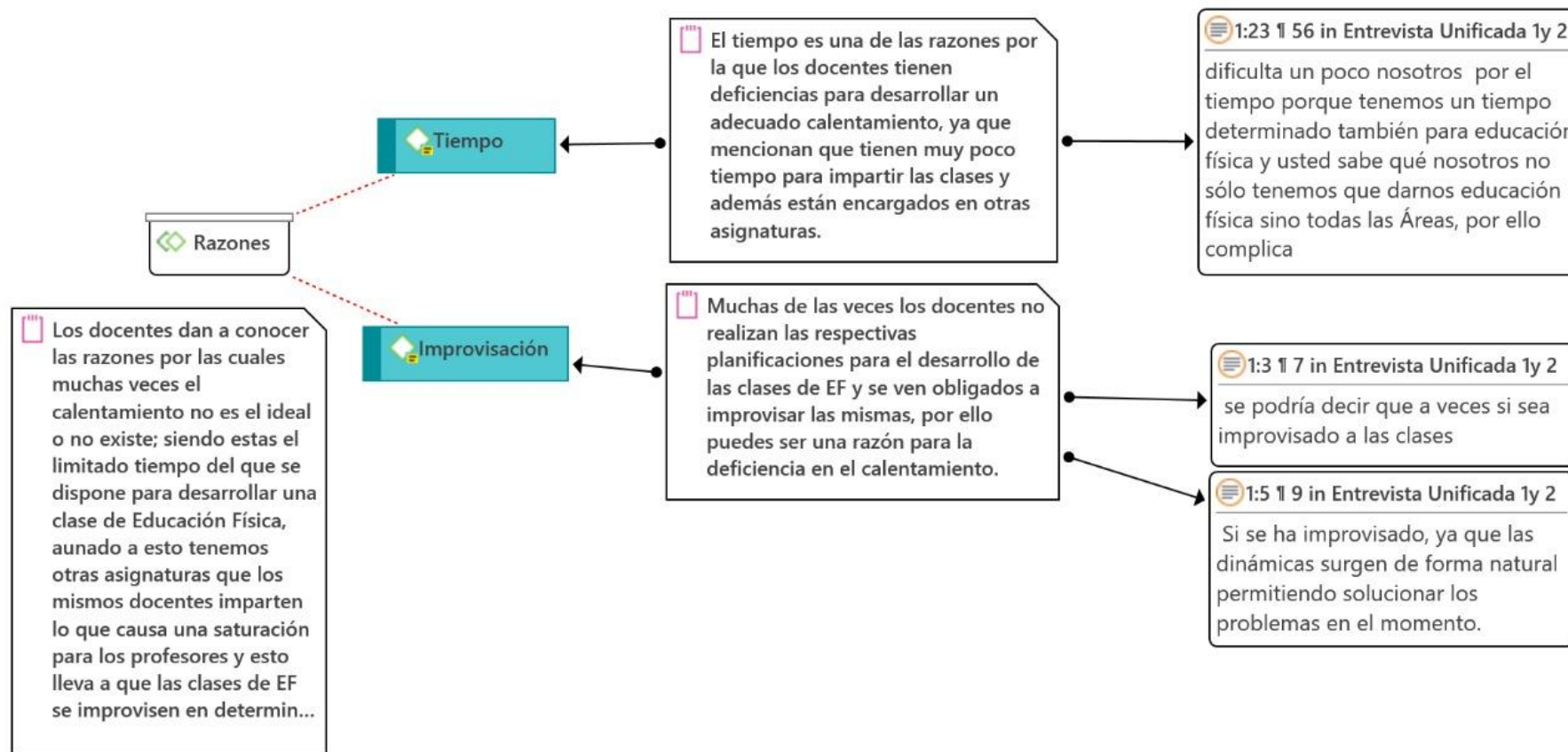


- PARA UNA DEFINICIÓN*. Santander: s.d. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rhel/n16/n16a09.pdf>
- Sanz, D. E. (2009). La motivación hacia las clases de Educación Física. *efdeportes*, 1-1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd134/la-motivacion-hacia-las-clases-de-educacion-fisica.htm>
- Sarrabona, M., Andueza, J., & Olivera, R. S. (2018). *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona: Paidotribo. Obtenido de https://books.google.es/books?id=nVSRDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=true
- Simbaña, L. A. (2016). MANUAL DE CALENTAMIENTO CORPORAL AL INICIO Y LA RECUPERACION AL. *PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN*. UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26646/1/Pilamunga%20%20Simba%20%20Luis%20Aurelio%20%2020238-2016.pdf>
- Villagómez, C. P. (2018). EL CALENTAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. (*MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO*). UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, Ambato, Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27396/1/0603118266%20Carlos%20Patricio%20Villag%20%20C3%B3mez%20Zambrano.pdf>

ANEXOS

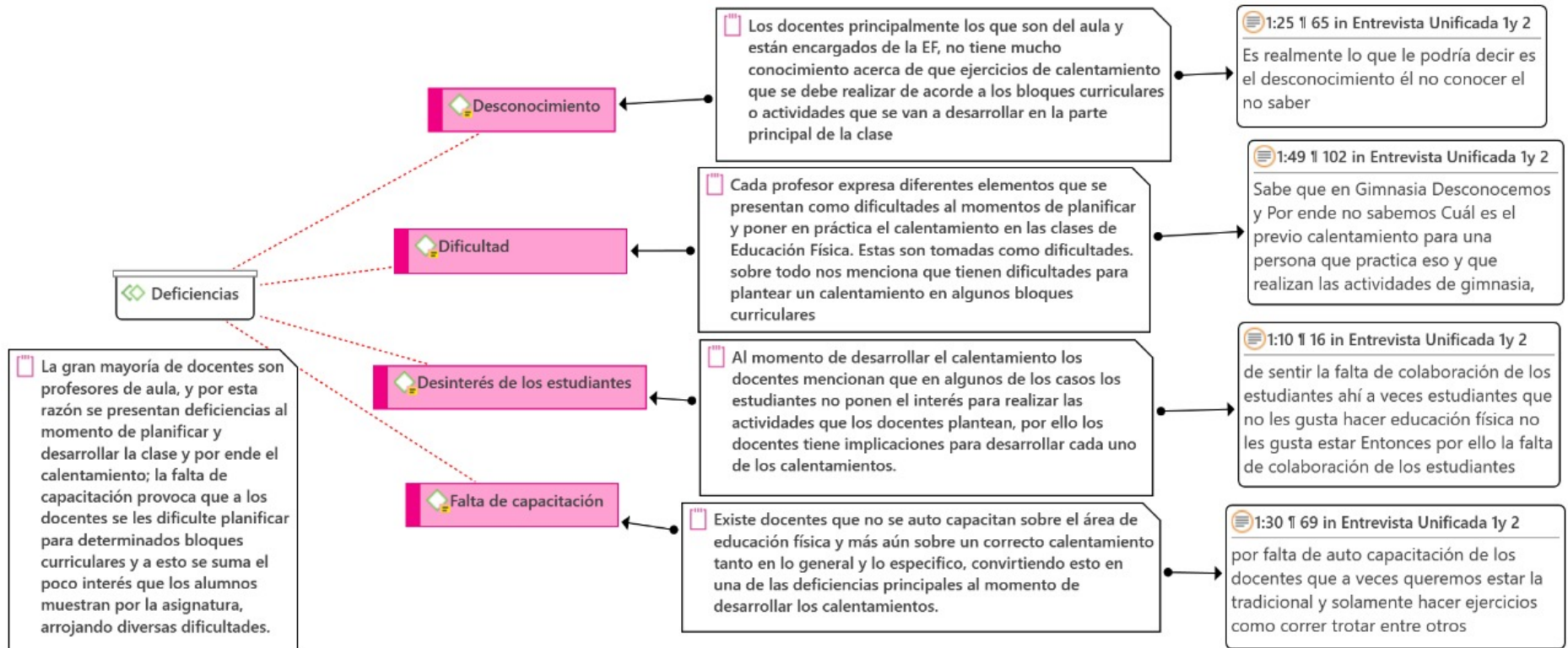
Anexo 1: Red semántica Razones

¿Cuáles son las razones por la que los docentes tienen deficiencias al momento de realizar el calentamiento?



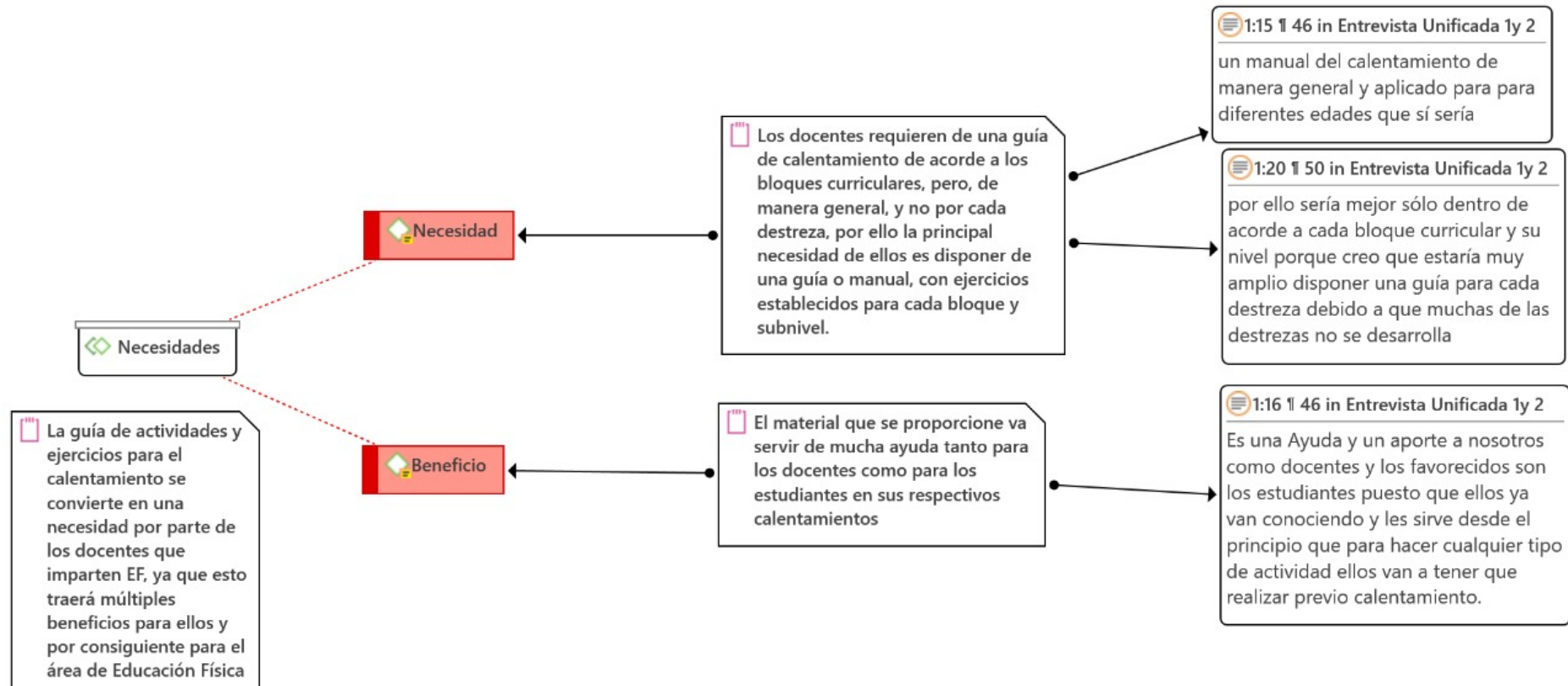
Anexo 2: Red semántica deficiencias

¿Cuáles son las deficiencias o Complicaciones que tienen los docentes para realizar un correcto calentamiento?



Anexo 3: Red semántica necesidades

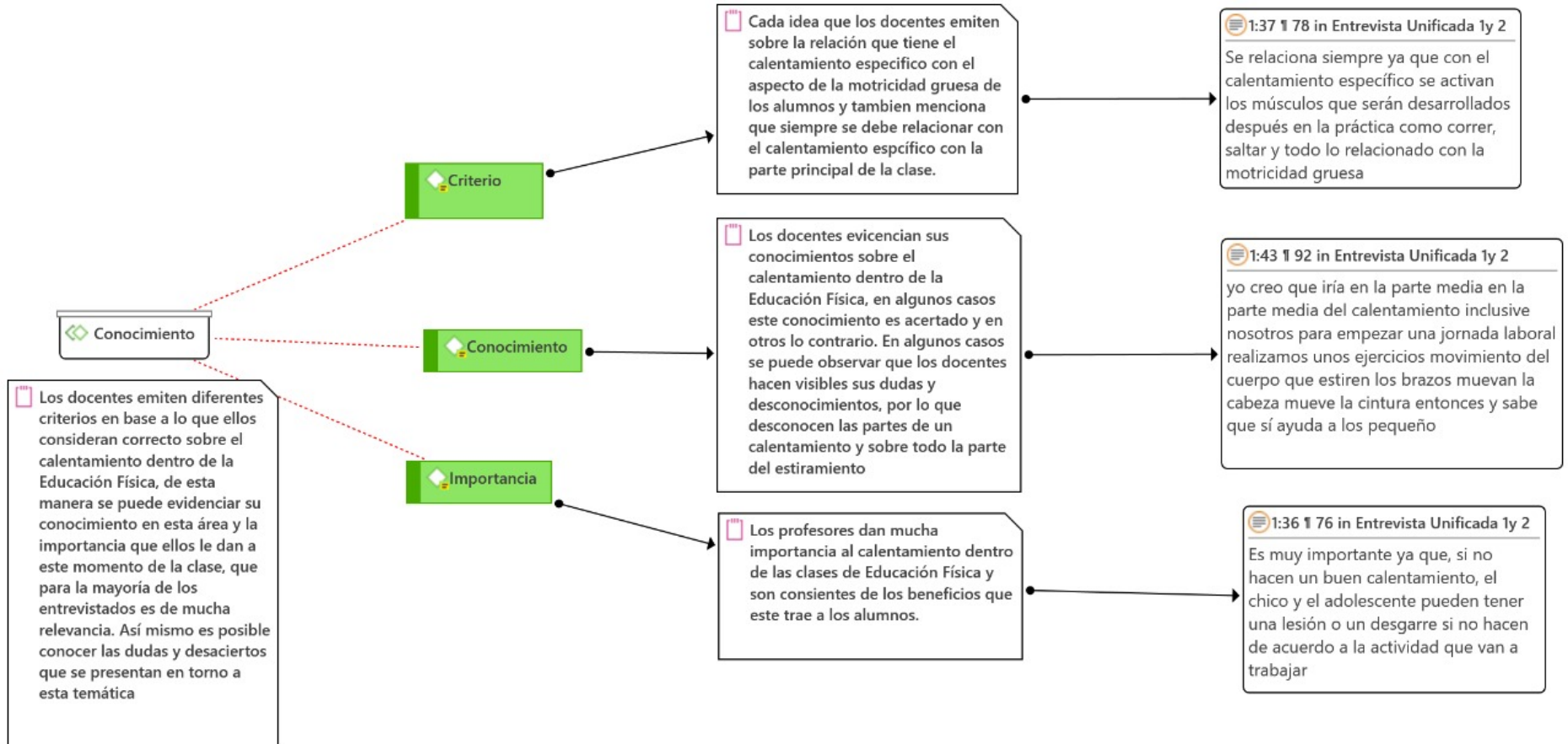
¿Qué necesidades tienen los docentes para poder realizar un correcto calentamiento?





Anexo 4: Red semántica Conocimiento

¿Qué conocimientos tienen los docentes acerca del calentamiento específico en la Educación Física?





Anexo 5: Cuestionario CSPO

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN, PARTICIPACIÓN Y OPINIÓN DE MEJORA

El presente cuestionario pretende obtener información sobre tu grado de satisfacción y tu nivel de participación en clase de educación física. Rodea con un círculo el valor que consideres más apropiado. Si te equivocas, puedes tacharlo y rodear otro número. Por favor, sé sincero en tus respuestas.

Subnivel _____

	Nada	Poco	Bastante	Mucho
1.- ¿Te has divertido en los calentamientos de las clases de Educación Física?	1	2	3	4
2.- ¿En qué medida estás satisfecho con la actuación que ha tenido el profesor con los calentamientos de Educación Física?	1	2	3	4
3.- ¿Qué cantidad de información te ha dado el profesor en la clase de Educación Física DURANTE la realización de los ejercicios de calentamiento?	1	2	3	4
4.- ¿En qué medida estas satisfecho/a con la información que te ha dado el profesor DURANTE la realización de los ejercicios de calentamiento en las clases de Educación Física?	1	2	3	4
5.- ¿Te han gustado los ejercicios de calentamiento que ha planteado el profesor en las clases de Educación Física?	1	2	3	4
6.- ¿Crees que los ejercicios de calentamiento te han ayudado a mejorar tu nivel de práctica en las clases de Educación Física?	1	2	3	4
7.- ¿Crees que la información que el profesor te ha dado AL PRINCIPIO de cada ejercicio de calentamiento, te ha ayudado a mejorar tu nivel de práctica durante las clases de Educación Física?	1	2	3	4
8.- ¿Crees que la información que el profesor te ha dado DURANTE cada ejercicio de calentamiento te ha ayudado a mejorar tu nivel de práctica en la clase de Educación Física?	1	2	3	4
9.- ¿En qué medida crees que los ejercicios de calentamiento te han ayudado a mejorar tu nivel de práctica en las clases de Educación Física?	1	2	3	4
10.- ¿En qué medida calificarías tu participación durante los calentamientos de las clases de Educación Física?	1	2	3	4



	Nada	Poco	Bastante	Mucho
1.- ¿Te has divertido en los calentamientos de las clases de Educación Física?	1	2	3	4
2.- ¿En qué medida estás satisfecho con la actuación que ha tenido el profesor con los calentamientos de Educación Física?	1	2	3	4
3.- ¿Qué cantidad de información te ha dado el profesor en la clase de Educación Física DURANTE la realización de los ejercicios de calentamiento?	1	2	3	4
4.- ¿En qué medida estas satisfecho/a con la información que te ha dado el profesor DURANTE la realización de los ejercicios de calentamiento en las clases de Educación Física?	1	2	3	4
5.- ¿Te han gustado los ejercicios de calentamiento que ha planteado el profesor en las clases de Educación Física?	1	2	3	4
6.- ¿Crees que los ejercicios de calentamiento te han ayudado a mejorar tu nivel de práctica en las clases de Educación Física?	1	2	3	4
7.- ¿Crees que la información que el profesor te ha dado AL PRINCIPIO de cada ejercicio de calentamiento, te ha ayudado a mejorar tu nivel de práctica durante las clases de Educación Física?	1	2	3	4
8.- ¿Crees que la información que el profesor te ha dado DURANTE cada ejercicio de calentamiento te ha ayudado a mejorar tu nivel de práctica en la clase de Educación Física?	1	2	3	4
9.- ¿En qué medida crees que los ejercicios de calentamiento te han ayudado a mejorar tu nivel de práctica en las clases de Educación Física?	1	2	3	4
10.- ¿En qué medida calificarías tu participación durante los calentamientos de las clases de Educación Física?	1	2	3	4



Preguntas para entrevista Docentes

1. ¿Ha improvisado alguna vez sus clases o siempre desarrolla las respectivas planificaciones?
2. ¿Qué implicaciones ha tenido para realizar un calentamiento previo a las clases?
3. ¿Qué tan importante es realizar un adecuado calentamiento para usted dentro de las clases de EF y por qué?
4. ¿Cuáles han sido las deficiencias que ha tenido para realizar un calentamiento de acorde a los bloques curriculares y el subnivel?
5. ¿El calentamiento general y específico, se planean en base a las edades y desarrollo motor de los alumnos?
6. ¿Plantea el calentamiento específico en relación con la parte principal de la clase?
7. ¿Le gustaría tener a disposición una guía de calentamiento para cada una de las destrezas o de forma general solo para cada bloque curricular y subnivel?
8. ¿Cree Ud. que los estudiantes tienen dificultad de realizar el calentamiento?
¿Por qué?
9. ¿Porque cree Ud. que algunos docentes no realizan un correcto calentamiento previo a las clases?



- **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES**

- **Propósito**

Su hijo está invitado a participar en la investigación: “**Programa De Calentamiento En Educación Física De Acuerdo A Las Destrezas Curriculares Imprescindibles Para Los Subniveles Elemental, Media Y Superior En Escuelas Rurales.**” El estudio se realizará como trabajo de graduación, requisito exigido previo a la obtención del título de Licenciado en pedagogía de la Actividad Física y Deporte Cultura Física en la carrera de pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca.

- **Explicación del estudio**

El proyecto se divide en tres fases:

Primera Fase. Se procederá a desarrollar una reunión entre los participantes y el investigador, en la cual se dará a conocer el propósito y la estructuración de todo el proyecto, asimismo, se procederá a firmar los consentimientos informados por parte de los padres o representantes legales (tiempo aproximado 60 minutos).

Segunda Fase. Posteriormente se desarrollará una siguiente reunión con estudiantes participantes después de una clase de educación física en la cual se llenarán un cuestionario (pre), como parte de la toma inicial de datos (tiempo aproximado: 5 minutos por persona).

Tercera Fase: Se desarrollará la aplicación del programa de ejercicios de calentamiento general y específico conjuntamente con su docente como clases normales. Solo que en este caso los ejercicios de calentamiento no son planteados por el docente, estos ejercicios tienen el siguiente orden:

1. Movilidad Articular, se trata de lubricar las articulaciones como son el cuello, brazos, cadera, piernas y tobillos con ejercicios de suaves movimientos
2. Entrada en movimiento y elevación de la FC:
 - a. Trotes
 - b. Saltos
 - c. Carreras
 - d. Desplazamientos
 - e. Etc.
3. Vuelta a la calma o relajación
 - a. Ejercicios suaves



- b. Caminatas
- c. Estiramientos musculares

La duración del proyecto será de 6 semanas aproximadamente (6 clases), con una frecuencia por semana de dos clases, y cada una tendrá un tiempo de duración de 40 minutos al horario norma de sus clases.

Cuarta Fase. En esta última fase, se procederá a la aplicación del cuestionario (post), con el propósito obtener información sobre el proyecto que se realizó, y seguidamente realizar el análisis y las comparaciones pertinentes de los datos obtenidos.

- **Riesgos**

Existe la probabilidad de ciertos riesgos durante la participación del programa que posiblemente pueden ser:

1. Lesiones musculares (calambres, contracturas, tirones, tendinitis)
2. Dislocaciones
3. Caídas
4. Golpeadas contra algún objeto.

El grado o porcentaje de riesgos, puede reducirse considerablemente, siempre y cuando se cumplan estrictamente con las instrucciones e indicaciones que da el investigador (profesor), (¿cuándo hacerlo?, ¿cómo hacerlo? y ¿para qué hacerlo?)

- **Beneficios**

- Los participantes de este proyecto de investigación podrán disfrutar de ejercicios muy dinámicos y divertidos durante el tiempo que dure la investigación.
- Los participantes no percibirán ningún beneficio económico.

- **Confidencialidad**

Es muy importante mantener siempre su privacidad, por lo tanto, una vez que los datos hayan sido registrados e ingresados a un computador, se aplicarán las medidas necesarias, para que nadie conozca su identidad, ni tenga acceso a sus datos personales, así:

- La información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo el investigador y el co-investigador tendrán acceso.
- La información obtenida de usted a través del cuestionario será utilizada solo para esta investigación y destruidas tan pronto termine el estudio o, si usted está de acuerdo, la misma será guardará para



futuras investigaciones, removiendo cualquier información que pueda identificarlo.

- Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.
- La Universidad de Cuenca podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuando a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.
- **Tiempo de participación estimado**

Explicación del consentimiento: cinco minutos (Representante) Cuestionario (Pre): 10 minutos (Participante)

Ejecución de los ejercicios: 15 minutos (Participante)

Cuestionario (Post): 10 minutos (Participante)

- **Derechos e información acerca de su consentimiento**

Usted no tiene obligación de participar en este estudio, su participación debe ser voluntaria. Usted no perderá nada si decide no participar. Además, puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento, únicamente deberá notificarlo al supervisor, su docente o persona que esté a cargo del estudio. Si usted decide participar en el estudio todos los gastos serán asumidos por el proyecto usted no deberá pagar por participar en el estudio.

Los Investigadores principales son: Luis Octavio Coraisaca Inga, teléfono 0994492729, celular 0994492729, correo electrónico octavio.coraisaca@ucuenca.edu.ec y Bryan Ricardo Chalco Chalco, teléfono 0995603203, correo electrónico bryan.chalco@ucuenca.edu.ec

El presente proyecto ha sido aprobado por el comité de Bioética de la Universidad San Francisco de Quito, usted puede contactarse con William F. Waters, Ph.D, Presidente del Comité USFQ, Campus Cumbayá, of. Casa Corona of. CC 103 Telf: (+593 2) 297, ext. 1775. E-mail: wwaters@usfq.edu.ec, en caso de que requiera información sobre el proceso de consentimiento informado.

- **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo (**escriba su nombre completo**)

Nº C.I: _____

comprendo mi participación y la de mi representado en este estudio, así como los riesgos y beneficios de esta investigación. He tenido el tiempo suficiente para revisar este documento y el lenguaje del consentimiento fue claro y comprensible. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me han entregado una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente



participar en este estudio de investigación, así como la participación de mi representado (**Nombre de su hijo/a**) ..

Curso de su hijo/a: Paralelo:

.....

Nombre del colegio:

.....

Fecha:

.....
Firma del Participante o Representante Legal

.....
.....

Luis Octavio Coraisaca Inga

Investigador Principal

.....
.....

Bryan Ricardo Chalco Chalco

Investigador principal



Unidad de Titulación

Derechos e información acerca de su consentimiento

Usted no tiene obligación de participar en este estudio, su participación debe ser voluntaria. Usted no perderá nada si decide no participar. Además, puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento, únicamente deberá notificarlo al supervisor, su docente o persona que esté a cargo del estudio. Si usted decide participar en el estudio todos los gastos serán asumidos por el proyecto usted no deberá pagar por participar en el estudio.

Los Investigadores principales son: Luis Octavio Coraisaca Inga, teléfono 0994492729, celular 0994492729, correo electrónico octavio.coraisaca@ucuenca.edu.ec y Bryan Ricardo Chalco Chalco, teléfono 0995603203, correo electrónico bryan.chalco@ucuenca.edu.ec

El presente proyecto ha sido aprobado por el comité de Bioética de la Universidad San Francisco de Quito, usted puede contactarse con William F. Waters, Ph.D, Presidente del Comité USFQ, Campus Cumbayá, of. Casa Corona of. CC 103 Telf: (+593 2) 297, ext. 1775. E-mail: wwaters@usfq.edu.ec, en caso de que requiera información sobre el proceso de consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo (escriba su nombre completo) Marco Patricio Lazo Quiñana N° C.I: 0302320234 comprendo mi participación y la de mi representado en este estudio, así como los riesgos y beneficios de esta investigación. He tenido el tiempo suficiente para revisar este documento y el lenguaje del consentimiento fue claro y comprensible. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me han entregado una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en este estudio de investigación, así como la participación de mi representado (Nombre de su hijo/a) Justin Fabricio Lazo Zambraño.

Curso de su hijo/a: 6to E.E.B. Paralelo:

Nombre del colegio: Carlos Mata Coronel

Fecha: 09/02/21

Firma del Participante o Representante Legal

.....
Luis Octavio Coraisaca Inga
Investigador Principal

.....
Bryan Ricardo Chalco Chalco
Investigador principal



Anexo 8: Consentimiento para Docentes

Yo _____ con N°. C.I. _____ declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “**Programa de ejercicios de calentamiento de acuerdo a bloques curriculares para subniveles elemental, media y superior.**”, éste es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo y financiamiento de la Universidad de Cuenca. Entiendo que este estudio busca Diseñar y aplicar un Programa de ejercicios para el calentamiento general y específico en clases de educación física a través de un manual, de acuerdo a los bloques curriculares para los subniveles elemental, media y superior de EGB en base al fundamento teórico y necesidad de los docentes, y sé que mi participación consistirá en responder una entrevista que demorará alrededor de 30 minutos aproximadamente. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

.....
Firma del Participante

.....
Luis Octavio Coraisaca
Inga
Investigador/a Principal

.....
Bryan Ricardo Chalco Chalco
Investigador/a Principal



Anexo 9: Autorizaciones de las Instituciones educativas



UNIDAD EDUCATIVA
"ANDRÉS GURITAVE"

Taday - Azogues - Cañar

TELÉFONO 3056230 - 2438042 Correo electrónico andresguritave@yahoo.es

CODIGO AMIE: 03H00207 Lectivo 2020 - 2021

Oficio Nro. 0025 - UEAG.R

Taday, 13 de enero de 2021

Sres.

Bryan Ricardo Chalco Chalco y Luis Octavio Coraisaca Inga
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Presente.-

De mis consideraciones

Con un cordial y atento saludo me dirijo a Ustedes, señores Estudiantes de la Universidad de Cuenca, ante todo agradecerles por considerar a la institución a la Unidad Educativa Andrés Guritave, un espacio para poder realizar el respectivo proyecto de Titulación, dando respuesta a la solicitud presentada, **AUTORIZO** el ingreso para poder cumplir tal objetivo.

Para fines pertinentes, con sentimientos de consideración y estima

Atentamente
DIOS, PATRIA Y EDUCACION


Lic. Manuel Nauli Anguisaca

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ANDRÉS GURITAVE"

C.I. 0301551883



	Escuela de Educación Básica "CARLOS ANTONIO MATA CORONEL" Comunidad: Biolán - Taday Telef. (07)3056226 Email: escuelaCarlosmata@gmail.com	AÑO LECTIVO 2020-2021
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------

Azogues, enero 12 del 2021

De mi consideración:

Mediante el presente reciba un cordial y atento saludo, yo Ximena Alexandra Chacha Ordoñez en calidad de Líder Educativo de la Escuela de Educación Básica Carlos Antonio Mata Coronel de la parroquia Taday ubicada en la comunidad de Biolán **autorizo** a Bryan Ricardo Chalco Chalco y Luis Octavio Coraizaca Inga, estudiantes de la **Universidad de Cuenca** a que realicen su intervención en la Institución para el desarrollo de su proyecto de titulación.

Particular que hago de vuestro conocimiento para fines consiguientes.

Atentamente,

Lcda. Ximena Chacha O.
LÍDER EDUCATIVO





	ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "VICENTE ROCAFUERTE" DIRECCIÓN: AV. Del Maestro - Via A Mazar TELEF: (07)2438043 Taday - Azogues - Ecuador EMAIL: vicenterocafuerte@yahoo.com	AÑO LECTIVO 2020 - 2021
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

Oficio Circular N°360-2021-EEB-VR-SAT

Taday, 20 de enero de 2021

Señores,

Bryan Ricardo Chalco Chalco y Luis Octavio Coraisaca Inga

ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA-FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACION.

Presente.-

Estimados Señores,

Expreso mi saludo, deseándole que se encuentren de lo mejor en sus actividades diarias. Una vez revisado la propuesta pedagógica presentada por ustedes, la Institución Educativa Vicente Rocafuerte de la parroquia Taday, en calidad de directora (e) autorizo desarrollar el Proyecto de Titulación que han solicitando.

Atentamente,

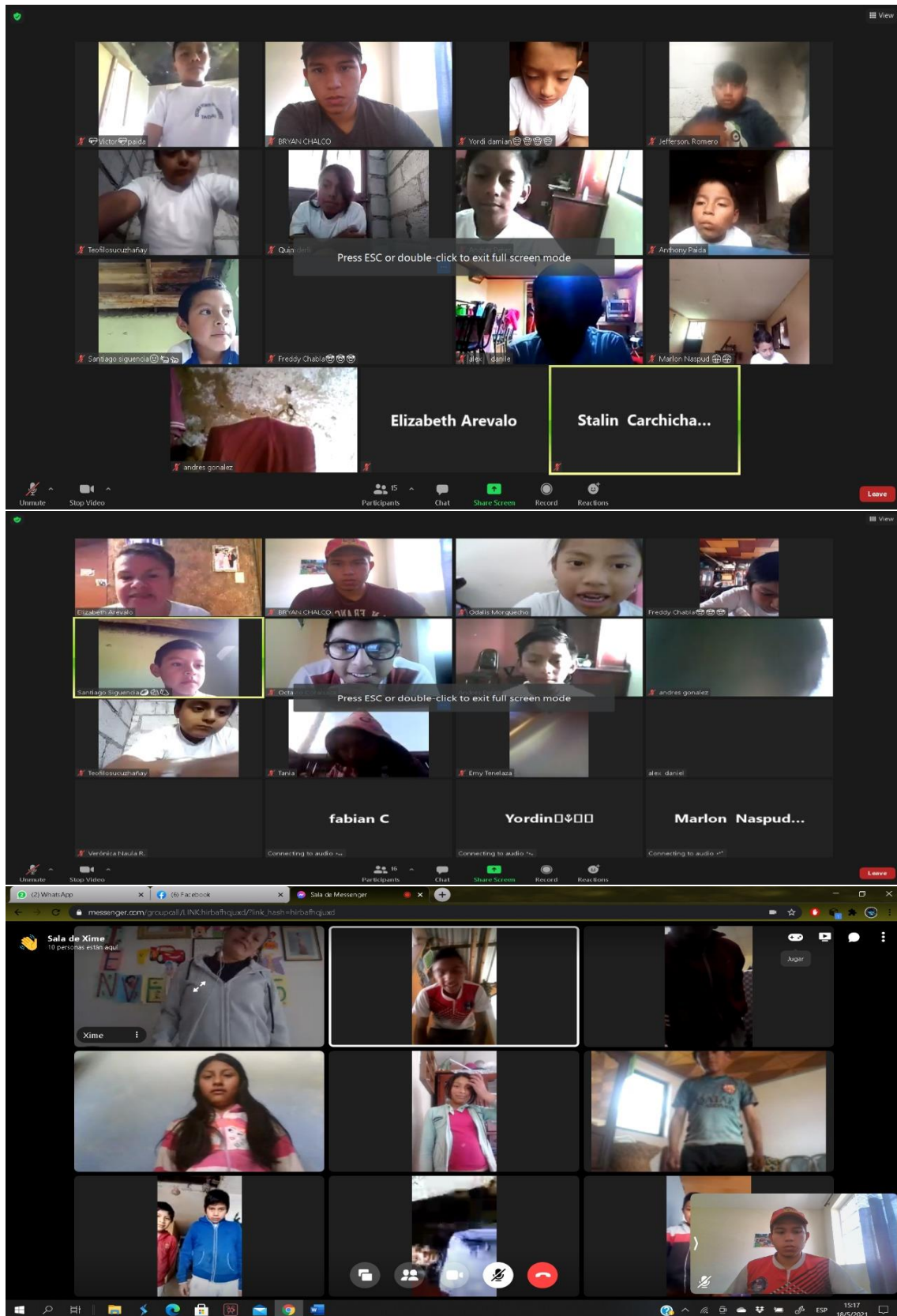


Prof. Rosa Guiracocha
CI. 0301289690
DIRECTORA (E)

Prof. Rosa Guiracocha
CI. 0301289690
DIRECTORA (E)

Anexo 10: Fotoqrafiyas







UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera Pedagogía De La Actividad Física Y Deporte

**Programa De Calentamiento General Y Específico Para
Subniveles Elemental, Media Y Superior, De Acuerdo Las
Destrezas Curriculares Imprescindibles**

Autores:

Luis Octavio Coraisaca Inga

C.I.:0350329215

E-mail: octavio.coraisaca@ucuenca.edu.ec

Bryan Ricardo Chalco Chalco

C.I.: 0106445174

E-mail: bryan.chalco@ucuenca.edu.ec

Julio 2021

Cuenca-Ecuador



ÍNDICE

Nomenclatura De La Codificación	1
ACTIVIDADES GENERALES	1
Movilidad articular 1 (AMA1)	1
Movilidad Articular (AMA2)	2
Entrada En Calor Básico (AEC)	3
Estiramiento Muscular (AEM)	3
ACTIVIDADES ESPECIFICAS	4
SUB NIVEL – Elemental (ASE)	4
SUB NIVEL – Media (ASM)	7
SUB NIVEL – Superior (ASS)	10
Planificaciones Calentamiento General Y Específico Subnivel Elemental Prácticas Gimnásticas	19
Planificaciones Calentamiento General Y Específico Subnivel Elemental Prácticas Corporales Expresivo-Comunicativas	22
Planificaciones Calentamiento General Y Específico Subnivel Media Prácticas Lúdicas El Juego Y El Jugar	27
Planificaciones Calentamiento General Y Específico Subnivel Media Prácticas Gimnásticas	32
Planificaciones Calentamiento General Y Específico Subnivel Media Prácticas Corporales Expresivo-Comunicativas	36
Planificaciones Calentamiento General Y Específico Subnivel Media Prácticas Deportivas	39
Planificaciones Calentamiento General Y Específico Subnivel Superior Prácticas Lúdicas El Juego Y El Jugar	43
Planificaciones Calentamiento General Y Específico Subnivel Superior Prácticas Gimnásticas	49
Planificaciones Calentamiento General Y Específico Subnivel Superior Prácticas Corporales Expresivo-Comunicativas	52
Planificaciones Calentamiento General Y Específico Subnivel Superior Prácticas Deportivas	56
Bibliografía	61



● Nomenclatura De La Codificación

El presente manual o guía de calentamiento es un documento que está desarrollado con una recopilación de actividades física para los respectivos calentamientos tanto general como específico en clases de Educación Física, que para la facilidad del uso y la identificación rápida de ejercicios en las planificaciones se estableció códigos específicos para cada grupo de actividades, siendo estos códigos los siguientes:

1. **AMA1:** Actividad de Movilidad Articular 1
2. **AMA2:** Actividad de Movilidad Articular 2
3. **AEC:** Actividad Entrada en Calor
4. **AEM:** Actividad de Estiramiento Muscular
5. **ASE:** Actividad Subnivel Elemental
6. **ASM:** Actividad Subnivel Media
7. **ASS:** Actividad Subnivel Superior

ACTIVIDADES GENERALES

Movilidad articular 1 (AMA1)

Los movimientos dentro de la sesión de movilidad articular se realizar acompañado de una caminata durante todo el proceso.

- 1) **Flexión y extensión del Cuello:** Consiste en realizar movimientos del cuello hacia arriba y abajo y luego lateralmente izquierda y derecha, mientras se realiza la caminata
- 2) **Elevación de hombros:** Realizamos movimiento hacia arriba y debajo de los hombros con los brazos relajados, luego con los brazos flexionados y las manos tocando los hombros realizamos rotación de hombros primero adelante y atrás o viceversa.
- 3) **Flexión y extensión de brazos:** con los brazos extendidos hacia delante y las palmas de las manos hacia arriba, tratamos de tocar los hombros flexionando y extendiendo los brazos.
- 4) **Flexión y extensión lateral de brazos:** con los brazos extendidos lateralmente y las palmas de las manos hacia arriba, tratamos de tocar los hombros flexionando y extendiendo los brazos
- 5) **Flexión y extensión de muñecas:** Con la mano cerrada (haciendo puño) abierta o semicerrada realizar movimientos con la muñeca hacia arriba y hacia abajo alternativamente.
- 6) **Circunducción de muñecas:** Con la mano semicerrada hacer movimientos de rotación alrededor de la muñeca como si se tratara de abrir o cerrar con la llave de una cerradura de una puerta.
- 7) **Movimientos laterales del tronco:** con las piernas separadas al ancho de los hombros y las manos en la cadera realizamos movimientos del tronco hacia la izquierda y la derecha.
- 8) **Flexión y extensión de las rodillas:** mientras se camina elevamos la rodilla y extendemos simulando una ligera patada hacia adelante, alternando cada una de las rodillas.



- 9) **Flexión y extensión de tobillos:** se realiza una caminata sobre la punta y el talón de los pies de manera alternativa.

Movilidad Articular (AMA2)

- 1) **Flexión y extensión del Cuello:** Consiste en realizar movimientos del cuello hacia arriba y abajo
- 2) **Movimiento lateral del cuello:** Gire la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla contacte con el hombro correspondiente.
- 3) **Circunducción o rotación del cuello:** Girar la cabeza en el sentido horario y antihorario.
- 4) **Elevación de hombros:** Realizamos movimiento hacia arriba y debajo de los hombros con los brazos relajados.
- 5) **Circunducción de hombros:** Con los brazos flexionados y las manos tocando los hombros realizamos rotación de hombros primero adelante y atrás o viceversa.
- 6) **Flexión y extensión de brazos:** con los brazos extendidos hacia delante y las palmas de las manos hacia arriba, tratamos de tocar los hombros flexionando y extendiendo los brazos.
- 7) **Flexión y extensión lateral de brazos:** con los brazos extendidos lateralmente y las palmas de las manos hacia arriba, tratamos de tocar los hombros flexionando y extendiendo los brazos
- 8) **Flexión y extensión de muñecas:** Con la mano cerrada (haciendo puño) abierta o semicerrada realizar movimientos con la muñeca hacia arriba y hacia abajo alternativamente.
- 9) **Circunducción de muñecas:** Con la mano semicerrada hacer movimientos de rotación alrededor de la muñeca como si se tratara de abrir o cerrar con la llave de una cerradura de una puerta.
- 10) **Flexión y extensión de tronco:** con las piernas separadas al ancho de los hombros y las manos en la cadera realizamos movimientos del tronco hacia adelante y atrás.
- 11) **Movimientos laterales del tronco:** con las piernas separadas al ancho de los hombros y las manos en la cadera realizamos movimientos del tronco hacia la izquierda y la derecha.
- 12) **Circunducción de la Cadera:** Con las manos en la cadera y rotarás la cadera hacia la derecha y luego hacia la izquierda, tratando de formar un círculo.
- 13) **Flexión y extensión de las rodillas:** con las piernas juntas y colocamos las manos sobre muslos, y realizamos una flexión y extensión repetidamente, simulando una semi sentadilla.
- 14) **Flexión y extensión de las rodillas:** con las separadas al ancho de los hombros y colocamos las manos sobre muslos, y realizamos una flexión y extensión repetidamente, simulando una semi sentadilla.
- 15) **Flexión y extensión de tobillos:** Con los piernas y pies juntos, tratamos de sostener con la punta de los pies e inmediatamente volvemos a la posición inicial (arriba y abajo), realizamos esta acción de forma repetitiva.
- 16) **Rotación de tobillos:** Primero con un pie ya sea derecho o izquierdo colocamos la punta de los pies y realizamos un movimiento rotatorio del tobillo de manera circular a la izquierda y derecha. (se realizará con los dos tobillos la misma acción).



Entrada En Calor Básico (AEC)

Una vez realizado las actividades de movilidad articular, se realizará actividades en movimiento a una intensidad progresivo como entrada a calor. Cada una de estas actividades se realizará durante 10 segundos. Dependiendo si la movilidad articular fue estática o dinámica, se iniciará con una caminata ligera o un trote a baja intensidad.

- 1) **Caminata ligera:** se desplace caminando por todo el terreno ya se de forma ordena o dispersa.
- 2) **Trote a baja intensidad:** se desplace trotando por todo el terreno ya se de forma ordena o dispersa.
- 3) **Elevación de rodillas:** Mientras se trota elevar las rodillas tratando de llegar al pecho de forma simultánea.
- 4) **Talones al glúteo:** Mientras se trota elevar los talones tratando de tocar los glúteos de forma simultánea.
- 5) **Aductores adentro y afuera:** realizamos un movimiento circular de adentro hacia fuera y viceversa con la rodilla elevada, Realizamos lo mismo con la otra rodilla
- 6) **Skipping bajo:** se trata de no separar casi los pies del suelo, sin colocar los talones, solo punta y tobillo y hacerlo muy rápido mientras se desplace.
- 7) **Skipping alto:** mientras se desplace se trata de subir las rodillas lo más alto y rápido que se pueda.
- 8) **Desplazamiento en zigzag:** durante el trote se desplace en zigzag de izquierda a derecha hacia adelante.
- 9) **Desplazamientos laterales:** durante el trote se desplace de forma lateral ya sea hacia la izquierda o hacia la derecha, sin cruzarse los pies.
- 10) **Salto alterno:** simultáneamente realizar saltos elevando la rodilla a la vez que elevamos el brazo contrario alternando ambas piernas. Esto se realiza de forma continua o cada tres pasos, un salto.

Estiramiento Muscular (AEM)

Estiramiento estático activo: realizamos estiramientos estáticos de cada uno de los grupos musculares alrededor de 15 segundos por cada segmento muscular.

- 1) **Estiramiento del cuello:** Llevar mentón al pecho y con ambas manos apoyadas en la zona de la nuca, generar presión hacia abajo. Se puede variar realizando los estiramientos hacia los laterales.
- 2) **Estiramiento de los deltoides:** Llevar el brazo hacia el pecho, con la otra mano realizar presión desde el codo hacia atrás y afuera. Realizar los con los dos brazos la misma acción.
- 3) **Estiramiento de los dorsales e intercostales:** De pie con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.
- 4) **Estiramiento de cuádriceps:** desde la posición de arrodillados tratamos de llevar hacia atrás hasta donde sea posible sin perder el contacto de las rodillas con el suelo, se puede apoyar con las manos hacia atrás. **Variante:** desde la posición de pie, llevamos nuestra rodilla (quedado en un solo pie) hacia atrás y con la mano realizamos una ligera presión intento tocar los glúteos con el pie.



- 5) **Estiramientos de gemelos o pantorrillas:** desde la posición de sentado con las piernas separadas, tratamos de tocar la punta de los pies, se puede variar primero al pie derecho o izquierdo, o a los dos pies al mismo tiempo.
- 6) **Estiramiento Dorsales y tríceps:** De pie o sentado, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano contraria. Lentamente, llevar el codo hacia la nuca.
- 7) **Estiramiento Gemelos y tendones:** Tratando de bajar el tronco flexionamos una pierna y la otra la estiramos en sentido lateral ya sea izquierda o derecha. También se puede realizar hacia atrás.

ACTIVIDADES ESPECIFICAS

SUB NIVEL – Elemental (ASE)

- 1) **Carrera de tren:** Se formarán grupos dependiendo del número de alumnos. La actividad consiste en sujetarse detrás de otro compañero formando una cadena o un tren. Cada tren deberá moverse corriendo por el espacio sin perder el agarre con su compañero.
- 2) **Quítale la cola al burro:** Se forman grupos de 5 o más personas dependiendo el número de los estudiantes, Cada participante se coloca uno detrás de otro formando una columna entre su grupo, el ultimo integrante del grupo colocará un pañuelo u otro elemento similar en la parte posterior del pantalón pero que se pueda quitar. Los grupos o equipos se distribuirán por toda la zona de juego, y no se empieza hasta que el docente lo diga. Una vez que empiece el juego cada uno de los grupos deben intentar quitar la Cola de los equipos contrarios sin romper la columna.
- 3) **Las quemadas:** Todos los alumnos se distribuyen por el espacio y se elegirá al azar a uno o dos alumnos que quemen a los demás. Se utilizará un pañuelo material similar, envuelto de la tal manera que tenga la forma de una circunferencia. Valiéndose de este objeto, se deberá intentar quemar al resto. Cada alumno quemado deberá permanecer quieto hasta que finalice la ronda o hasta que sea liberado por un compañero que lo toque. Es importante que el docente recalque que se debe evitar lastimar a los compañeros en el intento de quemarlos.
- 4) **Globo perolo:** Cada niño se desplaza por el espacio tocando un globo con sus manos intentando que este no caiga al suelo. Al que se le caiga el globo, se quedará quieto y dirá la siguiente frase “Quieto me quedo, globo perolo, si me tocas me voy solo”. Sus compañeros podrán salvarlo tocándole en una parte de su cuerpo.
- 5) **Juan dice:** El profesor irá dando órdenes a los estudiantes de la siguiente manera: “Juan dice...” acompañado de cualquier actividad, como saltar con dos pies, saltar en un solo pie, acostarse, trotar en el sitio, etc.
- 6) **La Tela de Araña:** Se forma un círculo con los alumnos. El que tiene la madeja de lana u ovillo de hilo comienza diciendo su nombre, lo que le gusta y le disgusta, y al terminar lanza la madeja/ ovillo a cualquier otro participante. El que la recoge hace lo mismo, presentarse y lanzar el ovillo a otro jugador, así hasta que todos hayan dicho su nombre y demás. Cuando todos los jugadores se han



presentado se habrá formado una “tela de araña”. En este momento el docente hace consciente a los alumnos de la importancia que tendrá desde el primer día que se creen buenas relaciones entre todos, que el éxito está en que cada uno se responsabilice de sujetar bien el hilo para el resto.

- 7) **Carrera de Conejo:** Todos los estudiantes deberán desplazarse de un lugar al otro en forma de conejo (saltando) o en caso de ser espacio reducido se debe realizar en propio terreno.
- 8) **Patito:** Esta actividad consiste en desplazarse caminando en cuclillas (piernas flexionadas) por el espacio, ya sea organizados en una columna o de manera dispersa por el espacio.
- 9) **El bebé:** Consiste en que el estudiante se ubique en posición de cuadrupedia o apoyo de 4 puntos (manos y rodillas en el piso) y debe desplazarse gateando por el espacio de forma dispersa. Es importante tomar en cuenta el lugar adecuado, como un espacio verde o alguna superficie lisa y suave, para poder realizar esta actividad y evitar accidentes.
- 10) **La cruz:** De Pie en la posición de firmes, a la voz de mando del docente los alumnos deberán saltar ligeramente y separar de forma simultánea brazos y piernas, posteriormente volverán a la posición inicial.
- 11) **Carrera con cruces:** Se ubicará a los alumnos en dos filas, una frente de la otra en cada extremo de la cancha o del espacio. A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro de la cancha, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse con los demás.
- 12) **Disfraces:** consiste en que los estudiantes imitan voces y gestos y que los demás adivinen quién o qué es.
- 13) **Desplazamiento Con sentadilla:** Todos los estudiantes deben desplazarse trotando por el espacio, pero con las manos extendidas hacia adelante. Al momento que el docente diga “Ya” o dé alguna señal, los estudiantes deben realizar un salto y hacer una sentadilla para posteriormente seguir trotando. Las manos deben permanecer adelante y extendidas durante todo el ejercicio.
- 14) **Las estatuas con música:** ¡Todo el mundo a bailar y cuando la música pare, todos quietos!
- 15) **Atentos al Rol:** Esta actividad consiste, en que los estudiantes deben desplazarse por el espacio y al momento que el docente dé la señal, el estudiante buscará un lugar para realizar un rol hacia adelante. El docente será flexible en cuanto a la ejecución del rol, permitiendo que los alumnos lo realicen de manera indistinta.
- 16) **Zorros, Serpientes y Gallinas:** Se formarán tres equipos: zorros, serpientes y gallinas. Cada equipo ocupa una casa, las cuales estarán dispuestas en los vértices de un triángulo equilátero, dentro de la cancha o el espacio. Los zorros deben tratar de atrapar (tocándolas) a las gallinas; las gallinas a las serpientes, y las serpientes a los zorros. Quien es tocado o se sale del campo de juego, irá con los brazos en alto, prisionero a la casa de quien lo ha capturado. Cuando los presos son más de uno, pueden formar una cadena, tomándose de las manos, siempre que el primero de la cadena tenga un pie dentro la casa o prisión. Basta que un compañero toque a cualquier integrante de la cadena para que todos sean liberados, pudiendo volver a la propia casa, sin posibilidad de ser capturados. Para evitar riesgos, no se podrá saltar sobre la casa de los demás ni tirarse al suelo, ya sea para entrar en la propia casa como para tocar a un adversario.



- 17) En Busca del Amigo Perdido:** Los participantes caminarán por el espacio representando la siguiente escena: “leer un periódico tranquilamente por la ciudad”. A la señal deberán reaccionar como si hubieran visto a un viejo amigo, y saludarle emotivamente. El docente debe pedir que los estudiantes realicen las acciones enfatizando cada gesto.
- 18) Fotografía de la Acción:** Se divide a los participantes en grupos de seis o en grupos homogéneos según sea posible. A cada grupo se le enseña una imagen o texto sobre un tema que deben representar. Cada grupo dramatizará su fotografía sin hablar y el resto de los grupos tratarán de adivinar de qué fotografía se trata. Ejemplos: foto de equipo de fútbol, de deportistas, de orquesta, de cazadores, cocinero. También se les deja para que aporten sus propias ideas.
- 19) Ronda de Improvisación:** Preparación: previo a la actividad se debe tener preparadas una serie de tarjetas con los temas a representar. Lectura del tema: el docente lee a los dos equipos la tarjeta y anuncia el período de preparación. Cada equipo cuenta con un minuto de preparación para improvisar una dramatización con el tema dado. Improvisación o dramatización: cada equipo expone sus trabajos al público y al profesor.
- 20) Formas Colectivas:** Se formarán grupos de 6 a 8 integrantes. Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono...) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo. **Variante:** En el caso de hacerlo de forma individual, se mostrará una tarjeta o una imagen del número o letra que queremos que los niños adopten con su cuerpo.
- 21) Carrera al ritmo Musical:** Los estudiantes deben desplazarse por todo el terreno de forma dispersa, mientras suena una canción de cualquier género elegida por el docente. Los estudiantes deben mostrar sus emociones de acuerdo con el ritmo de la música, si la música es alegre los estudiantes deben ponerse alegres y deben desplazarse saltando, si la música es triste los estudiantes deben tratar de simular la tristeza y desplazarse caminando y cabizbajos, etc.
- 22) Salta Los Números:** Los alumnos deberán escribir los números del 1 al 5 en diferentes hojas de papel o cartulinas. Colocarán estas hojas o cartulinas en el suelo de forma dispersa. Finalmente, el docente irá dictando el orden de los números por los que los estudiantes tendrán que saltar. Como variante se puede pedir que los niños vayan saltando solamente con un pie.
- 23) Sigue el ritmo:** Poner la música y seguir el ritmo de la canción. Lo más recomendable para esto es la música Nacional (sanjuanito, pasacalle, bomba, etc.) ya que se identifica fácilmente. Puede seguirlo con las manos dando palmas o golpeando tus piernas, andando, trotando, etc.
- 24) Yo Muevo Un Dedo.** Los estudiantes deberán mover simultáneamente las partes del cuerpo que se van cantando en la siguiente ronda: “Yo muevo un dedo, triquitri, triquitri. Yo muevo dos dedos triquitri, triquitri. Yo muevo tres dedos triquitri, triquitri. (Hasta los cinco dedos) Yo muevo una mano triquitri, triquitri, Yo muevo el hombro triquitri, triquitri”. Se puede continuar con otras partes del cuerpo: un pie, otro pie, cadera y todo el cuerpo.
- 25) El Maestro Pide:** El docente pedirá a los estudiantes, que vayan y traigan distintos objetos y artículos que puede haber en una casa. Por ejemplo, una taza, un esfero, un control remoto, unas llaves, etc. Los alumnos tendrán que correr a buscar el objeto solicitado de la manera más rápida.
- 26) Muevo los rollos:** Para esta actividad necesitaremos dos o más rollos de papel higiénico o algún objeto similar. Nos sentaremos en el suelo y colocaremos los rollos frente a nosotros de la manera que queramos. Con nuestros pies



- extendidos deberemos agarrar cada rollo de papel higiénico y llevarlo hacia atrás de nosotros con la intención de acomodarlos de la misma manera que estaban al inicio.
- 27) Reto de la fuerza:** Nos colocaremos en posición de cuadrupedia y extenderemos nuestras piernas, como si fuéramos a realizar una flexión de brazos. Desde esta posición realizaremos diversas acciones que el docente indicará como puede ser, mover las piernas de izquierda a derecha, realizar una flexión, tocarse los hombros, etc. Se debe mantener la posición inicial en todo momento mientras dure la actividad.
- 28) Saltarín:** Trazaremos una línea en el piso. Esto lo podemos hacer con rollos de papel. Una vez se haya dibujado la línea en el suelo, dispondremos una serie de saltos sobre la línea, pudiendo ser adelante y atrás, el zigzag, etc.
- 29) El baile del mono:** El docente reproducirá una canción infantil que sea movida y alegre. Los alumnos deberán permanecer quietos hasta que el docente grite “El Baile del Mono” inmediatamente los alumnos deberán bailar y moverse por el espacio.
- 30) ¿Qué ciudad soy?:** El docente deberá mostrar diferentes fotos o afiches característicos de una ciudad del país. Los alumnos deberán reconocer y gritar el nombre de la ciudad. Si no logran reconocer la ciudad, deberán realizar 3 saltos.
- 31) La cuerda:** Utilizando una cuerda, cada alumno brincará de forma individual por el espacio.

SUB NIVEL – Media (ASM)

- 1. Nos Agrupamos:** Los jugadores corren por el espacio y a la señal se agrupan en función de los siguientes criterios: 1. Edad. 2. Altura. 3. N.º de zapato. 4. Comida favorita. 5. Color de los ojos. 6. Día del cumpleaños.
- 2. Nos Pasamos en Equipo:** Organizar grupos de al menos 6 jugadores. Cada equipo se coloca formando una columna con todos sus integrantes sentados en el suelo. La actividad la inicia los jugadores situados en la cabeza de cada grupo. Éstos deben pasar el balón hacia atrás y por encima de la cabeza al segundo participante, este a su vez al tercero...y así sucesivamente hasta que el balón llegue al último chico de la fila. En este momento, el jugador al último de la fila correrá hasta colocarse delante del primero de la fila. El juego continúa con las mismas normas hasta que el primer grupo consiga llegar a la línea de meta. La separación máxima entre participante es de un brazo. Los jugadores no se pueden mover mientras están sentados.
- 3. Simulador:** El profesor nombra un animal, personaje, vehículo, objeto, etc. Los niños deberán imitarlo lo más rápido que se pueda.
- 4. Los Equilibristas:** Con un rollo de papel colocado en nuestra cabeza, los estudiantes deberán realizar las distintas indicaciones del profesor. Hacer sentadillas, caminar con los ojos cerrados, caminar hacia atrás, etc.
- 5. Los Brujos:** Se nombran 3-4 o 5 brujos (uno cada 4 o 5 jugadores) que tienen el poder en transformar en “estatuas” a todos aquellos que tocan. El resto de los niños puede liberar a las estatuas, pasándoles entre las piernas. Quien se encuentre debajo de una “estatua”, no puede ser tocado salvo cuando se encuentren más de uno debajo de una “estatua”. Los límites del campo deben



- ser lo suficientemente amplios para permitir que el juego se desarrolle sin riesgos. Se considerará tocado quien salga del campo del juego.
6. **Las Tarántulas:** Es elegida una tarántula, que moviéndose “en 4 patas” trata de tocar a los demás jugadores, que escapan de pie. Quien resulta tocado o sale del campo de juego se convierte en tarántula.
 7. **Capturar la bandera:** Se forman dos grupos, cada uno en un lado del campo. Los integrantes de cada conjunto deberán pasar al campo del rival y llegar hasta el área de la portería. Dentro de la misma no podrán ser tocados y encontrarán la bandera (esta puede ser un pañuelo o cualquier objeto similar). Después tendrán que volver con la bandera a su propio campo sin ser tocado. Cuando un niño es tocado en el territorio del equipo rival, deberá de quedarse en el sitio en el que le hayan atrapado. En el caso de que le hayan tocado mientras llevaba la bandera, se le devolverá el pañuelo o bandera al adversario. Cabe mencionar que para salvar a un compañero hay que chocarle la mano. Se puede realizar una variante en donde cada equipo tendrá tres banderas en lugar de una.
 8. **Cadena de Piedras de Cartón:** Se hacen pequeños grupos (mínimo 6) y a cada equipo se le propone el siguiente reto: “Deben pasar al otro lado del espacio o cancha sin tocar el suelo, para ello cuentan con cartones, cartulinas o cualquier objeto similar”. Para ambientar el reto podemos relatar una historia imaginada en la que el suelo representa un río y los cartones piedras. Para resolver el enigma los chicos deberán situarse en fila compartiendo un cartón por cada dos pies. Desde esta posición el último de la fila pasa su cartón a los compañeros hasta llegar a la cabeza. El primero sitúa el cartón delante de él y avanza. Esta operación se repite hasta llegar a la zona marcada. A cada equipo se reparte tantos cartones como participantes tengan y uno de más.
 9. **Nos Presentamos con Gestos:** Los participantes forman un gran círculo. El juego consiste en que cada chico debe presentarse diciendo su nombre y representando su deporte favorito (si se repiten los deportes, deberán representar otro). Cada uno realiza una secuencia del deporte con mímica y finaliza en una postura de equilibrio en el medio del círculo (parados en un pie, parada de manos, media luna, rol, etc.). Al finalizar todos estarán en el centro y en equilibrio.
 10. **Muevo mi torso:** Colocamos los brazos extendidos a los lados y alargamos a cada lado, desplazando las costillas de derecha a izquierda, con la cadera quieta. Después, el mismo movimiento, pero más grande, moviendo un poco los pies para llegar más lejos.
 11. **Muevo mis rodillas:** Se trata de flexionar las rodillas unos 20 a 30°, tratando de que la rodilla semiflexionada se apoye solo en la punta de pies, realizar las semiflexiones de manera alternada con las dos rodillas.
 12. **Mi bastón:** Sostener el bastón con las dos manos por encima de la cabeza, luego damos un paso delante y realizamos una patada al frente, al momento de realizar la patada bajamos el bastón hacia el frente intentado tocar el bastón con el pie de la patada. Alternamos las patadas con los dos pies.
 13. **Trote Palmada:** Mientras realiza el trote ubicamos las manos extendidas por encima de la cabeza, luego realizamos una palmada y quedando con una mano extendida en el lugar de inicio, con la otra bajamos para intentar tocar el talón. Realizamos lo mismo con las dos manos.
 14. **El Escultor:** Por parejas moldear al compañero de forma que realicen figuras con él: simétricas, asimétricas, abiertas, cerradas, quebradas y redondeadas. Para ello uno actuará de “artista” y otro de “figura moldeable”. El artista desplaza los segmentos corporales del compañero hasta lograr la figura deseada. Durante



- el proceso de formación el chico que actúa de “figura moldeable” deberá permanecer estático, manteniendo la posición que le sugiera el “artista”. Durante la actividad los chicos deben explorar las posibilidades expresivas de distintas zonas corporales: manos, tronco, piernas, etc.
15. **Esto es un Abrazo:** Todos los integrantes del grupo se sientan formando un círculo. Por orden y de uno en uno, le dice a la persona que está sentada a su derecha y en voz alta: “¿sabes lo que es un abrazo?”. La persona que está sentada a la derecha de quién realiza la pregunta contesta: “no, no lo sé”. En este momento, se dan un abrazo. La persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: “no lo he entendido, me das otro”-. Posteriormente vuelven a darse otro abrazo. El juego continúa hasta que todos los integrantes del grupo hayan sido abrazados y hayan abrazado.
 16. **Transportes por equipos:** Organizar grupos de al menos 3 jugadores. Transportar a un compañero sin que se mueva hasta completar el recorrido antes que el resto de los equipos. Se puede emplear las siguientes variantes: modificar las distancias, formas de transporte, número de jugadores a transportar, posiciones, etc. Es de vital importancia garantizar la seguridad en los transportes a través de la corrección postural y del uso adecuado del espacio.
 17. **Semáforos:** El docente mostrará a los niños 3 semáforos diferentes, Uno con la luz roja encendida, otro con la luz amarilla y otro con la luz verde. Cada semáforo significa la intensidad a la que deberán moverse los niños. Cuando mostremos el rojo deberán quedarse quietos, al mostrar el amarillo deberán moverse a baja intensidad y al mostrar el verde deberán moverse lo más rápido posible. El profesor deberá ir intercalando los semáforos.
 18. **Caminar moviendo brazos:** Los alumnos deben caminar por el espacio moviendo los brazos hacia arriba y abajo, hacia delante y atrás, lateralmente, etc.
 19. **Transporto con mis pies:** Se elaborará una pequeña pelota con una o varias hojas de papel o cualquier material similar. Los estudiantes deberán transportar esta pelota en medio de sus pies, de un lugar a otro o depositar el objeto en un círculo echo de cinta u otro material.
 20. **Rodillas arriba:** Se trata de trotar por el espacio mientras se elevan las rodillas de forma alternada a la altura del pecho.
 21. **Poli - chilenos:** De pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros, inmediatamente se vuelve a la posición inicial. Realizar repetidamente la misma acción.
 22. **Jaime Dice:** El profesor irá dando órdenes a los alumnos de la siguiente manera: “Jaime dice...” acompañado de cualquier actividad, como saltar con dos pies, saltar en un solo pie, acostarse, trotar en el sitio, etc. Si el profesor da la orden sin primero decir “Jaime dice” los alumnos no deberán realizarla.
 23. **Lanzo y Atrapo:** Con una hoja de papel, se formará una pequeña pelotita. Cada niño deberá lanzar y atrapar la pelotita de diferentes maneras que el docente indique (lanzar y atrapar con ambas manos, lanzar y atrapar con la mano izquierda, lanzar y atrapar con los ojos cerrados, etc.)
 24. **Sigo el camino:** Consiste en trazar una línea de 1 metro aproximadamente en el suelo. Cada alumno deberá desplazarse por la línea de distintas maneras, en un solo pie, gateando, con los ojos tapados, de espaldas, etc.
 25. **En equipo soy mejor:** Se pedirá a cada alumno que realicen una bola de papel. Después, cada estudiante deberá mantener un brazo atrás y manteniendo esta posición, tendrá que lanzar y atrapar la bola de papel repetidas veces. Posteriormente se le pedirá que se venda los ojos o que utilice únicamente una



pierna para caminar mientras realiza el lanzamiento de la bola de papel. Finalmente, el profesor explicará cómo es importante el trabajo conjunto de cada parte de su cuerpo y que es necesario replicar ese trabajo en equipo en la vida real y el deporte.

26. **¡Ruedo! ¡Ruedo!:** Individualmente cada niño deberá rodar en el suelo de forma segura, ya sea adelante o hacia atrás; a la izquierda o a la derecha.
27. **El avión:** De forma individual, cada alumno mantendrá el equilibrio en una sola pierna, mientras extiende lateralmente sus brazos e inclina su torso hacia delante. Se mantendrá esta posición durante algunos segundos. Intercambiar de pies.
28. **Los Caderazos:** En parejas, se colocarán de pie ambos integrantes con 1 metro de separación. El juego consiste en dar caderazos suaves al rival y tratar de desestabilizarlo.
29. **Las carretillas:** En parejas, uno de los integrantes se colocará en posición de cuadrupedia y el otro le tomará de las piernas extendidas y simultáneamente deberán desplazarse de un lado a otro. El esfuerzo lo realizará el alumno que tenga los brazos sobre el suelo.
30. **Hielo y Fuego:** Se eligen a 2 participantes que serán hielo y 2 más que serán fuego. Todos los demás salen corriendo para no ser atrapados por el hielo. Cuando un hielo toca a un participante, éste se quedará quieto como una estatua congelada. Si el fuego toca a un jugador congelado, puede volver a moverse y a seguir en el juego. Además, los niños que son fuego deberán de no ser tocados por el hielo. Si un niño que es fuego es tocado por uno que es hielo, intercambian los papeles y se sigue jugando de la misma forma. Si son muchos participantes se agregan más fuegos y hielos.
31. **La Semi vertical:** En posición de cuclillas con apoyo de las manos en el suelo, el alumno se impulsará con ambas piernas hasta llegar a la vertical manteniendo las piernas flexionadas, después se volverá a la posición inicial. Realizar esta acción repetidas veces.
32. **El Gusano:** En la posición de tumbado prono o de cuatro puntos, el alumno deberá desplazarse sobre las manos dejando que el tren inferior se arrastre por el suelo durante el desplazamiento. La superficie donde se ejecute este ejercicio debe ser liza o libre de obstáculos que puedan lastimar a los estudiantes.

SUB NIVEL – Superior (ASS)

1. **La gallinita ciega:** Este juego se debe realizar de la siguiente manera: Se le tapan los ojos a un integrante del grupo con una venda oscura. Se recomienda que sea un lugar llano y de superficie suave, ya que, el que esta vendado podría lastimarse al tropezar. Si este logra agarrar a un compañero este será vendado y hará lo mismo, el resto del grupo le gritará gallinita ciega, para que este pueda localizar sus posiciones.
2. **San Benito:** Para el juego se necesita una persona que represente a San Benito (una persona viejita) y un diablito. Todos los niños o jóvenes deben estar sentados en una línea entrecruzados los brazos de manera muy fuerte. Entonces, San Benito explica que deben cuidarse entre ellos, que no hagan caso a desconocidos y que no acepten nada de lo que les puedan decir. San Benito deja la llave a cargo de uno de los participantes del juego. Sale San Benito y llega el diablito quien empieza a preguntar: ¿Quieren pan?, ¿quieren gomitas?, etc. (puede seguir preguntando cosas que les gusta a los niños). Los niños como



son tan obedientes responden que no, entonces el diablito se acerca al alguno y lo empieza a jalar hasta que logre sacarlo de la línea que formaba. El diablito tiene que ser precavido porque si llega San Benito debe salir corriendo. Así, se desarrolla el juego y se realizan varias rondas en las cuales el diablito pregunta varias cosas a los niños.

3. **El elástico:** La cuerda la sujetan dos niños con la piernas abiertas de tal forma que la cuerda forme un rectángulo y el niño que está afuera va pisando uno de los lados del rectángulo con un pie, y luego salta y topa el otro lado del rectángulo, y enseguida salta abriendo las piernas y caen sus pies al suelo sin topar los extremos del rectángulo, y luego salta y junta sus pies y cae en medio del rectángulo el juego continuaba subiendo la cuerda hasta las rodillas y se reiniciaba con los mismos movimientos. La cuerda va subiendo hasta llegar a la cabeza, ahora bien, se continua el juego ya no con los pies sino más bien con las manos topando los lados del rectángulo, y al finalizar el juego se cambiaba de participantes.
4. **Yo Soy Otro:** Se la queda uno en el centro, con los ojos tapados. Alguien del grupo, dice por ejemplo "Hola soy Juan", con voz diferente. El del medio tiene que adivinar quien lo ha dicho, para salvarse. **Variante:** En este caso a uno de los estudiantes se pedirá que se ubique de espaldas, de manera que no se pueda visualizar a los restos de compañeros y se debe realizar la misma acción, ejemplo "Hola soy Juan", con voz diferente. El que está de espalda debe adivinar quien lo dijo.
5. **Adivina adivinadora:** Consiste que en el profesor dirá una adivinanza, por ejemplo "adivina adivinadora tiene cola, tiene colmillos, y camina en 4 patas que es..." se puede decir con cualquier objeto o animal. El estudiante que adivina primero ordenara una tarea (saltar, trotar, correr, bailar, etc.) y todos deben realizar la tarea. El estudiante que adivine será que realiza la siguiente adivinanza. Se realizará sucesivamente.
6. **La cuerda:** Cada estudiante tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar primero 5 saltos, segunda orden del docente 10 saltos, tercera orden 15 saltos y así sucesivamente hasta que el docente desee.
7. **¿Dónde Sopla el Viento?:** Dos alumnos, con un silbato, se esconden. Los demás deberán encontrar a los niños que tocan los silbatos. Los dos alumnos elegidos empiezan a hacer sonar los silbatos. Sus compañeros tienen que intentar encontrarles siguiendo el sonido. Los primeros que lo consigan serán los siguientes en tener los silbatos.
8. **La Rayuela:** El niño debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano, y ha de lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar. 3. El niño comienza a recorrer el circuito saltando con un solo pie en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble
9. **Cunitas:** De manera individual, cada alumno deberá colocarse en posición fetal sobre la superficie. Desde esta posición tendrá que realizar balanceos con apoyo de la espalda y tomándose de las rodillas con las manos.
10. **Espalda Contra Espalda:** Todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda. A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse. En ningún momento deben separarse las espaldas de ambos. **Variante Individual:** Los estudiantes debe ubicarse su espalda contra una pared e intentar sentarse, no pueden separar la espalda de la pared.



11. **Sentadillas con salto:** Debemos asegurarnos de aterrizar sobre las puntas de los pies y manteniendo las rodillas semiflexionadas para conseguir reducir el impacto contra el suelo. Desde esa posición, damos otro pequeño salto vertical y aterrizamos ya en posición de sentadilla, con las rodillas flexionadas
12. **Salto de aros:** Consiste en desplazar saltando dentro de los aros, para ello los aros debe estar ubicados en línea recta, los estudiantes deben desplazarse de distintas formas (adelante, atrás, izquierda, derecha, etc.). **Variante:** se puede utilizar cualquier objeto que se pueda saltar.
13. **El escalador:** Consiste en ubicarse de tenido prono (boca abajo), pero apoyando el cuerpo con los brazos y piernas extendidas (posición lagartijas), y luego tratar de subir la pierna a la altura del pecho, realizar con las dos piernas de manera alternada
14. **Los Saludos:** Los niños se desplazan de distintas formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Caminando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal". Caminando rápido: chocando las manos izquierdas, decimos "adiós que tengo prisa". Corriendo: chocan las dos manos y dicen "hasta luego". Saltando: saludan a su compañero moviendo la mano y diciendo "hola, querido amigo".
15. **Ritmo musical:** El docente reproducirá distintas canciones de diversos ritmos propios de la región o del país, si los alumnos conocen la canción, ellos deberán realizar una sentadilla, y si no conocen la canción, deberán realizar dos saltos. Los ejercicios se pueden variar en dependencia de la edad y desarrollo del grupo.
16. **Mi Imagen:** Se colocan en el suelo recortes de periódicos y revistas con imágenes de temas variados: países, vestidos, alimentos, deportes, familias, moda, etc. Todos los participantes andan alrededor de los recortes de periódico observándolos (puede utilizarse música ambiente). A la señal (puede ser en el momento en el que se para la música de fondo), cada participante agarra un recorte con el que se identifica. Tras la elección de imágenes todos los chicos se colocan en círculo y comentan porqué se identifican con cada imagen.
17. **Pases al frente y cambio de sitio:** Dos equipos y dos balones de balonmano. - La mitad de un equipo, en fila, se sitúa a un lado -en el lugar marcado por el cono- y la otra mitad al otro lado -donde el otro cono-, también en fila. El otro equipo hace lo mismo. - Se trata de pasar el balón al frente y desplazarse corriendo al otro lado donde se encuentran los compañeros de equipo. - Tras un tiempo, poco a poco el profesor irá separando los conos, de tal manera que cada vez les costará más llegar hasta ellos a los alumnos. - Si un jugador va a pasar el balón y no tiene ningún jugador del equipo contrario enfrente porque no les ha dado tiempo a llegar, obtiene un punto. Se gana la partida al conseguir 3 puntos
18. **El asesino con balón:** Es una variante del clásico "matado" o "muerto". Se juega mejor en un campo delimitado y con paredes. El alumno que tiene la pelota trata de dar con ella, lanzándola, a sus compañeros. Cuando a uno le dan está "muerto", e inmediatamente debe sentarse en el suelo en el mismo lugar donde fue tocado. - Quien tenga el balón continuará tratando de dar a los demás, desplazándose por todo el campo, pero cualquiera puede conseguir el balón y convertirse en "asesino". - Si un alumno que esté sentado coge el balón, porque le ha pasado cerca de donde estaba o porque otro compañero se lo pasa, resucita y se convierte de nuevo en jugador de pie. - La partida acaba cuando sólo queda un alumno vivo, o transcurrido cierto tiempo, pues la finalidad (para el profesor) es que los alumnos entren en calor.
19. **Ultimate Básquet:** simular partido de baloncesto con las siguientes normas:



- No se puede botar.
 - No se permite correr con la pelota, solamente pasar.
 - De esta manera podemos modificar elementos estructurales del juego, facilitando la ejecución técnica y priorizando conceptos tácticos.
- 20. Fútbol Alternativo:** Simular Partido de fútbol sala con las siguientes modificaciones del juego real:
- Todos los jugadores de campo deben estar agarrados de la mano durante el partido.
 - Utilizar un balón gigante.
- 21. Lucha por Parejas:** Por parejas se trata de empujar al otro participante para sacarlo de la zona de juego (esta puede ser un círculo previamente marcado o alguna zona de la cancha). Se pueden realizar las siguientes variantes: 1. Frente a frente: de pie. 2. Frente a frente: en cuclillas. 3. De espaldas. 4. Con una mano. 5. Sentados uniendo las plantas de los pies, etc. Está prohibido todo acto violento, tan solo se permite empujar. Es importante formar parejas con similares características físicas. Evitar lesiones a través del establecimiento y cumplimiento de normas de respeto al adversario.
- 22. Tracciones:** Por parejas, intentar acercar al oponente a nuestro campo intentando que rebase la línea central que divide nuestros campos mediante los diferentes tipos de tipos de tracciones o halones: Agarre mano-mano (de frente). Agarre mano-muñeca (de frente). Agarre brazo-brazo (de espaldas), etc. Es importante formar parejas con similares características físicas. Evitar lesiones a través del establecimiento y cumplimiento de normas de respeto al adversario.
- 23. Skipping Pase:** Consiste en ubicarnos frente a una pared a unos 2 metros o más, con el balón frente a nuestros pies. Iniciamos realizando skipping sea alto o bajo y a la voz de docente realizar una patada al balón para que rebote contra la pared, hasta que el balón regrese se debe seguir realizando el skipping.
- 24. Lanza el balón:** Se trata de agarrar el balón por encima de la cabeza con los brazos semiflexionados, y luego realizar un lanzamiento en la pared o al compañero en forma diagonal, para que mientras realiza el pase se puede desplazar de un lado al otro.
- 25. Desplazamiento Obstáculo:** Se trata de ubicar en línea recta objetos (botellas, zapatos, etc.) para luego desplazar de forma lateral llevando la pierna del lado que nos estamos dirigiendo (simulando que estamos pasando unas vallas).
- 26. Salto los Obstáculos:** Ubicar obstáculos (botellas, zapatos, etc.) en línea recta y para pasar por encima de ello, debemos realizar salto con los pies juntos.
- 27. Marcha Musical:** Consiste en iniciar marchando levantando las dos piernas a la misma altura al ritmo de una música, tratando de marcar los compases, se puede ir acelerando de acuerdo al ritmo de la canción, mientras realizamos la marcha se puede ejecutar movimientos de las manos con los brazos totalmente extendidos hacia adelante, a los lados, por encima de la cabeza, etc.
- 28. Saltos al ritmo:** Iniciamos saltando en la punta de los pies, los pies un poco separados, al momento que saltamos tratamos de realizar patas hacia adelante y a los laterales. Posteriormente seguimos saltando y con los brazos extendidos por encima de la cabeza realizamos movimientos a la izquierda y a la derecha. Tratamos de marcar el compás de la música (música nacional) de preferencia.



N° DE UNIDAD DE PLANIFICACIÓN:	5	TÍTULO DEL BLOQUE:	PRÁCTICAS LÚDICAS: LOS JUEGOS Y EL JUGAR	SUBNIVEL	MEDIA
DESTREZA CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE			TIEMPO	RECURSOS
<p>EF.3.1.9. Participar/jugar de diversos juegos de otras regiones (barrios, parroquias, cantones, ciudades, provincias), caracterizándolos y diferenciándolos de los de su propio contexto.</p>	<p><u>CALENTAMIENTO GENERAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Movilidad articular (AMA1): Se realizará movimiento de los distintos grupos articulares ya sea de forma ascendente o descendente. Cada uno de los movimientos debe realizar por 10 segundos aproximadamente. ➤ ENTRADA EN CALOR: Se realizarán ejercicios de movimiento por el espacio, cada uno de los ejercicios se debe realizar por 40 segundos aproximadamente. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Trote por el espacio (AEC2) ➤ Talones al glúteo (AEC4) ➤ Saltos Alternos (AEC10) <p><u>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Simulador (ASM3) ➤ Semáforos (ASM12) ➤ Jaime Dice (ASM14) <p><u>ESTIRAMIENTOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento del cuello (AEM1) ➤ Estiramiento de los deltoides (AEM2) ➤ Estiramiento de los dorsales e intercostales (AEM3) ➤ Estiramiento de cuádriceps (AEM4) ➤ Estiramientos de gemelos o pantorrillas (AEM5) 			<p>5 min</p> <p>7 min</p> <p>2 min</p>	



• **Bibliografía**

- Alberca, F. N. (2019). *El calentamiento previo al desarrollo de los ejercicios en educación física*. Tumbes. Obtenido de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1180/FANY%20NOEMI%20ALBERCA%20PINTADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ÁVILA, D. H. (2014). EL CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE SUBYACE EN LOS DOCENTES Y ESTUDIANTES DE GRADO 4º Y 5º DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA ISIDRO PARRA SEDES RURALES MUNICIPIO DEL LÍBANO TOLIMA. *Trabajo de grado como Requisito parcial para Optar al Título de Magister en Educación*. UNIVERSIDAD DEL TOLIMA, IBAGUÉ TOLIMA. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/51068049.pdf>
- Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Ed. Martínez Roca, Barcelona. Visto en: trigueros, C. (1998). *Las danzas y los juegos populares en el currículum de educación física*. Ed. Proyecto Sur. Granada.
- Castillo, J., Cordero, M., V., J. Y., Pesántez, G. R., Sarmiento, W. T., Bijl, B. V., & Sanden., P. V. (2007). *Con nuevos lentes MANEJO CURRICULAR DESDE LA MIRADA DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS*. Cuenca: PROMEBAZ. Obtenido de https://ecuador.vvob.org/sites/ecuador/files/1.2007_promebaz_con_nuevos_lentes_modulo_1.pdf
- Castro, D. A. (2010). *Vol.10 No.1, 2010 Indicadores del nivel de participación y calidad en los espacios extracurriculares de la Universidad de Antioquia*. Antioquia: n.d. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/266258970_Indicadores_del_nivel_de_participacion_y_calidad_en_los_espacios_extracurriculares_de_la_Universidad_de_Antioquia
- Castro, L. A. (1993). *El calentamiento estructura y su contenido* (Vol. 15). Antioquia: Dialnet.
- Díaz, J. C. (2008). Juegos para la parte inicial de la sesión de Educación Física. *EfDeportes.com*, 1-1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd124/juegos-para-la-parte-inicial-de-la-sesion-de-educacion-fisica.htm>
- Dirección de deportes y recreación de la Universidad de Playa Ancha. (2020). *Guía de actividad física en casa 2020*. Valparaíso: n.d. Obtenido de <https://www.upla.cl/noticias/wp-content/uploads/2020/04/guia-actividad-fisica-casa-1.pdf>
- EDUFISICA. (s.f). *Teleformación*. Obtenido de Teleformación: <http://teleformacion.edu.aytolacoruna.es/EDUFISICA/document/juegos.htm>
- Felix, S. F., Chiva-Bartoll, O., & Peiró-Velert, C. (2019). *Realidad de la Educación Física en la Escuela Rural: una Revisión Sistemática*. Valencia: Retos.
- Figueroa, D. M. (1999). *Psicología de la adolescencia*. San Salvador: El Salvador.
- GALÁRRAGA, A. A. (2017). Proceso ENSEÑANZA-APRENDIZAJE resuelto en el *Trabajo de Titulación modalidad presencial previo a la obtención del Título de Licenciada en Actuación Teatral*. UNIVERSIDAD CENTRAL DE ECUADOR, Quito. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/13825/1/T-UCE-0002-001-2017.pdf>
- Galera, A. D. (2018). ORIENTACIONES DIDÁCTICAS SOBRE EL CALENTAMIENTO. *(Tesis de grado)*. Universidad Autonoma de Barcelona, Barcelona. Obtenido de https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2014/187663/Calentamiento_OrDid_DDD_2_.pdf
- Galiano, C. L., & Marcelo, R. C. (2001). El calentamiento para la actividad Físico-Deportiva. *Efdeportes*, 1-2. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd36/calent.htm>
- Galván, L. M., & Cervantes, A. d. (2017). La participación de los estudiantes en una escuela secundaria: retos y posibilidades para la formación ciudadana. *Revista*



- mexicana de investigación educativa*, 1-10. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662017000100179#aff1
- González, F. B. (s.f). *GUÍA Para Calentamiento*. n.d: n.d. Obtenido de <http://www.deposoft.com.ar/repo/preparacion%20fisica/calentamiento/CALENTAMIENTO.pdf>
- Hoyos Castro, A. F. (2011). Algunos problemas didácticos en la clase de Educación Física. *efDeportes.ecom*, 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd152/problemas-didacticos-en-la-clase-de-educacion-fisica.htm>
- Instituto Nacional de Evaluación Educativa. (2018). *La educación en Ecuador: logros alcanzados y nuevos desafíos Resultados educativos 2017-2018*. Quito: n.d. Obtenido de https://www.evaluacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/02/CIE_ResultadosEducativos18_20190109.pdf
- Iznaola Cuscó, M. B., & Gabriel Wells, J. (2008). La satisfacción del profesor de Educación Física. *Revista de Educación Física*, n.d.
- López-Pastor, V. M. (2008). La EF en la escuela rural: singularidades, implicaciones y alternativas en la práctica pedagógica. *Revista de educación*, , 249-251.
- Martín, J. J. (2004). Dónde realizar la Educación Física en la Escuela Rural. *efdeportes*, 1-1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd79/rural.htm>
- Martín-Cerezuela, I., & Alguacil, M. (2014). Motivación y Satisfacción en las clases de educación física. Relación con el rendimiento académico. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 29-39. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/326148073_Motivacion_y_satisfaccion_en_las_clases_de_educacion_fisica_Relacion_con_el_rendimiento_academico
- Martínez, J. P. (s. f). *El Calentamiento*. n.d: n.d. Obtenido de <https://www.edu.xunta.gal/centros/cpinaviadesuarna/system/files/EL%20CALENTAMIENTO.pdf>
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo de EBG y BGU Educación física*. Quito, Ecuador: s.e. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Muñoz, D. (2009). El calentamiento en Educación Física. *EfDeportes*, 1-1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm>
- Ortega, E., Calderón, A., Palao, J. M., & Puigcerver, M. C. (2009). Ortega, E., Calderón, A., Palao, J. M., Puigcerver, M. C. . *WANCEULEN E.F. DIGITAL*, 1-12.
- Pereira, N., & Luisa, M. (2009). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 153-170. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- Pérez, P. V., & Vargas, R. O. (2003). LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. *Inter Sedes*, 4, 1-12. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intersedes/article/view/826>
- Pila, A. (1988). *Didáctica de la Educación Física y los Deportes*. San José: Editorial Olímpica.
- Quitral, A. K. (2020). *EL CALENTAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA*. Empedrado. Obtenido de <https://empedrado.cl/wp-content/uploads/2020/04/Guia-numero-1-para-2%C2%B0-medio.-convertido.pdf>
- Ramos, J. C. (2009). *Calentamiento general y específico de educación física: ejercicios prácticos*. España: Cultivalibros. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ckEY_eXNQLEc&oi=fnd&pg=PA7&dq=calentamiento+educacion+fisica&ots=Z3VYlo_RQV&sig=A4kitFucGvDqR



5B7F9Od3sSCNh0#v=onepage&q=calentamiento%20educacion%20fisica&f=false

- Salinas, W., & Volder, C. D. (s.f). *La colección "Historia de los textos escolares argentinos" de la Biblioteca del Docente*. s.d. Obtenido de <https://www.bn.gov.ar/resources/conferences/pdfs/26-3.pdf>
- Samacá, G. D. (2011). *LOS MANUALES ESCOLARES COMO POSIBILIDAD INVESTIGATIVA PARA LA HISTORIA DE LA EDUCACIÓN: ELEMENTOS PARA UNA DEFINICIÓN*. Santander: s.d. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rhel/n16/n16a09.pdf>
- Sanz, D. E. (2009). La motivación hacia las clases de Educación Física. *efdeportes*, 1-1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd134/la-motivacion-hacia-las-clases-de-educacion-fisica.htm>
- Sarrabona, M., Andueza, J., & Olivera, R. S. (2018). *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona: Paidotribo. Obtenido de https://books.google.es/books?id=nVSRDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=true
- Simbaña, L. A. (2016). *MANUAL DE CALENTAMIENTO CORPORAL AL INICIO Y LA RECUPERACION AL. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN*. UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26646/1/Pilamunga%20%20Simba%20%20Luis%20Aurelio%20%2020238-2016.pdf>
- Villagómez, C. P. (2018). *EL CALENTAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. (MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO)*. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, Ambato, Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27396/1/0603118266%20Carlos%20Patricio%20Villag%20%20C3%B3mez%20Zambrano.pdf>