

# **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la  
Educación

## **CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



### **“PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE MOVIMIENTOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE EN LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA 27 DE FEBRERO”**

Trabajo de Titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la  
Especialización de Cultura Física.

**AUTOR:** Manuel Fredy Calle Romero.  
C.I. 0104276183

**TUTOR:** Mgr. Patricio Martín Caldas Sacaquirín.  
C.I. 010194659

CUENCA - ECUADOR  
2016



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## RESUMEN

En el presente trabajo de titulación se desarrolla la investigación exploratoria y cuasi experimental de las actividades al aire libre como factor del estilo de vida saludable y las actuales connotaciones sociales y de los procesos psicopedagógicos de enseñanza de dichas actividades como contenidos de enseñanza del currículo de la educación general básica. **Validación de la propuesta** Dicho proceso, en su desarrollo de campo se realizó con la población estudiantil de la Escuela Fiscal “27 de Febrero” durante el periodo lectivo 2015 – 2016 y comprendió, básicamente actividades de: caminatas, excursiones urbanas y rurales, ciclo paseos y campamentos itinerantes. Todas estas actividades debidamente planificadas fueron objeto de un proceso de evaluación inicial, continua y final, proceso que permitió establecer y orientar los objetivos generales y específicos hasta su consecución total, **demostrando así que la propuesta de desarrollo de dichas actividades, es válida en el sentido de lograr altos niveles de satisfacción, motivación, participación y disfrute en los niños y adolescentes involucrados.**

Palabras clave: Cultura Física, Deportes, Recreación, Actividades al aire libre, excursionismo, caminatas, senderismo, campamento estudiantil.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

## **ABSTRACT**

In this paper titling exploratory and quasi-experimental research activities it develops outdoors as a factor in healthy lifestyle and current social connotations and educational psychology teaching processes such activities as teaching content of the curriculum basic general education. This process, in its field development was performed with the student population of the Fiscal School "February 27" during the academic year 2015-2016 and realized basically activities: hiking, urban and rural excursions, Ciclopaseos and itinerant camps. All these activities properly planned were subjected to a process of initial, continuous and final evaluation process that allowed establish and guide the general and specific objectives until completely achievement, demonstrating that the proposed development of these activities is valid in the sense of achieve high levels of satisfaction, motivation, participation and enjoyment in participating children.

Keywords: Physical Culture, Sports, Recreation, Outdoor activities, hiking, walking, hiking, student camp



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## ÍNDICE

RESUMEN .....	2
ABSTRACT .....	3
ÍNDICE.....	4
CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL .....	6
CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL.....	6
DEDICATORIA .....	8
AGRADECIMIENTO .....	9
INTRODUCCION GENERAL.....	10
CAPITULO I .....	14
CARACTERIZACION DE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL SER HUMANO.....	14
Introducción .....	14
1.1 EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL .....	14
1.2 LA ACTIVIDAD FÍSICA EDUCATIVA EN EL MEDIO NATURAL .....	18
1.2.1 Contexto actual de la Actividad Física en la Naturaleza.....	18
1.3 APROXIMACIÓN A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA .....	20
1.4. CARACTERIZACION EMOCIONAL DE LA PERSONA QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NATURALEZA ojo falta ver.....	22
1.5 LA EDUCACION FÍSICA Y LA FORMACIÓN DE VALORES MEDIO AMBIENTALES. ....	29
1.5.1 Razones que vincula el Medio Ambiente y la Educación Física. ....	30
1.5.2 Los beneficios de hacer actividades físicas al aire libre .....	32
1.5.3 Beneficios físicos, sociales, emocionales e intelectuales al aire libre .....	34
CAPITULO II .....	38
LAS ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE COMO CONTENIDOS DEL CURRÍCULO DE LA CULTURA FISICA.....	38
Introducción.....	38
2.1. ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA Y BACHILLERATO .....	38
2.1.1. La Educación Física es un derecho fundamental.....	39
2.2. BASES PEDAGÓGICAS DEL DISEÑO CURRICULAR .....	41
2.2.1. El desarrollo de la condición humana y la preparación para la comprensión .....	41
2.2.2. Proceso epistemológico: un pensamiento y modo de actuar lógico, crítico y creativo .....	41
2.2.3. Una visión crítica de la Pedagogía: aprendizaje productivo y significativo.....	42
2.2.4. El desarrollo de destrezas con criterios de desempeño .....	42
2.2.5. El empleo de las tecnologías de la información y la comunicación .....	43



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.2.6. La evaluación integradora de los resultados del aprendizaje .....	44
2.3. EL PERFIL DE SALIDA DE LOS ESTUDIANTES .....	45
2.3.1. Educación General Básica.....	46
2.4. LOS EJES TRANSVERSALES DENTRO DEL PROCESO EDUCATIVO .....	46
2.4.1. El Buen Vivir como principio rector de la transversalidad en el currículo .....	47
2.5. LA ESTRUCTURA CURRICULAR.....	48
2.6 LA IMPORTANCIA DE ENSEÑAR Y APRENDER EE.FF. EN LA EGB. ....	50
2.6.1. Los Ejes del aprendizaje en Educación Física .....	51
2.6.2. Bloques Curriculares .....	52
2.6.3. Perfil de salida del área .....	54
2.6.4. Objetivos educativos del área .....	55
2.7 PROYECCIÓN CURRICULAR DE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE DE SEPTIMO A DECIMO AÑO DE EGB.....	56
2.7.1. SÉPTIMO AÑO DE EGB estructura .....	56
2.7.2. OCTAVO AÑO DE EGB.....	57
2.7.3. NOVENO AÑO DE EGB.....	58
2.7.4. DÉCIMO AÑO DE EGB.....	60
CAPITULO III .....	63
DISEÑO DE LA PROPUESTA DEL TRABAJO DE LAS ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE .....	63
Introducción.....	63
3.1. LOS MOVIMIENTOS FORMATIVOS, ARTÍSTICOS Y EXPRESIVOS EN LA EGB. ....	64
3.2. GENERALIDADES DE LA PLANIFICACION EN EDUCACION FISICA. ....	64
CAPITULO IV .....	77
APLICACIÓN DE LA PROPUESTA Y RESULTADOS OBTENIDOS .....	77
4.1 EVALUACION DE LOS EJERCICIOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE .....	77
4.1.1. Los Indicadores Esenciales de la evaluación en la Propuesta de Trabajo.....	77
4.1.2. Fases de la Evaluación de las Actividades Físicas al Aire libre. ....	78
4.1.3. Finalidades y funciones de la evaluación .....	78
4.1.4. Criterios para determinar la evaluación de los ejercicios formativos al aire libre.....	79
CAPITULO V .....	96
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	96
5.1 Conclusiones.....	96
5.2. Recomendaciones .....	97
BIBLIOGRAFÍA.....	100



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL



Universidad de Cuenca

Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional

---

*Manuel Fredy Calle Romero* en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación "PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE MOVIMIENTOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE EN LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA 27 DE FEBRERO", 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, Julio de 2017

---

*Manuel Fredy Calle Romero*

C.I. 0104276183





UNIVERSIDAD DE CUENCA

## CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL



Universidad de Cuenca  
Cláusula de Propiedad Intelectual

---

*Manuel Fredy Calle Romero*, autor Trabajo de Titulación "PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE MOVIMIENTOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE EN LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA 27 DE FEBRERO", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, Julio de 2017

---

*Manuel Fredy Calle Romero*

C.I: 0104276183



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de Titulación va dedicado primeramente a nuestro Padre Dios Todopoderoso, por brindarme día a día lo que desea todo ser humano, salud y vida; para de esta forma culminar con satisfacción dicho trabajo. De igual manera dedico a mi querida esposa (Anita) y a mis hijos Freddy y Janelly ya que les considero unos seres muy especiales y maravillosos en mi vida.

Manuel Fredy.





**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios Padre Todo Poderoso por guiarme a elegir esta brillante carrera, de igual forma a mi Esposa e Hijos por brindarme todo el apoyo necesario. A mis Profesores por enseñarme día a día conocimientos nuevos y de una manera muy especial a mi estimado Tutor de tesis Magister Patricio Caldas S., por guiarme en esta dura tarea. Mil gracias a todos y que Dios les bendiga a cada uno de ustedes.

**Manuel Fredy Calle Romero.**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

## **INTRODUCCION GENERAL**

Las actividades físicas al aire libre comprenden un bloque de contenidos curriculares incluidos en el nuevo programa de la Cultura Física ecuatoriana, cuya inserción obedece a los principios de la actividad física, deportiva y recreativa a desarrollarse en la naturaleza, tendencia que recorre el mundo, cuya significación final como estilo de vida lo tiene en las actividades físicas de caminatas, ciclo paseo, carreras de orientación, senderismo, excursionismo y montañismo actividades que tienen como objetivo común: buscar la paz interior, eliminar el estrés físico y psicológico en el sentido de lograr altos niveles de satisfacción, motivación participación, disfrute y mantener un estilo de vida saludable en los niños involucrados ; en definitiva, buscan el desarrollo integral de los niños, los mismos que deben en el marco legal ecuatoriano se denomina, el Sumak Kawsay. Precisamente con ese principio filosófico y legal el currículo de la educación general básica ha insertado determinados contenidos incluidos en el bloque curricular tres de movimiento expresivo cuyo objetivo primordial es el desarrollo de la educación física, deportes y recreación en el medio natural con el objetivo de desarrollar correctamente las destrezas físicas básicas y específicas durante a lo largo de la educación general básica.

De lo planteado, resalta la importancia radical de las actividades físicas al aire libre y la influencia en los estilos de vida contemporáneos de la sociedad en general y por lo tanto la necesidad de implantar una sana costumbre desde la infancia a efectos de que en el futuro se alcance la cotidianidad y la sana costumbre de realizar estas actividades que incluso conllevan de manera implícita el amor y cuidado del medio entorno en donde vivimos, mediante la educación interdisciplinaria que se genera el momento de desarrollar estos contenidos.

Sin embargo de lo expuesto, al realizar un diagnóstico inicial localizado del contexto educativo de la Cultura Física en los planteles del cantón Girón, Provincia del Azuay, se nota la ausencia del desarrollo de los mismos, situación que se debe a la falta de conocimiento y manejo del programa de Cultura Física, es decir; a la falta de programación curricular y planificación didáctica apropiadas



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

para entregar a los niños la oportunidad de desarrollarse en este marco educativo, deportivo y recreativo.

Los problemas que se evidencian están a partir de que en la Cultura Física escolarizada no se desarrollan las actividades recreativas al aire libre lo que provoca el perjuicio del niño en términos de no permitirle alcanzar su desarrollo integral a través de la experiencia motriz en contacto con la naturaleza.

No existe una base científica de investigación que fundamente la realización de actividades de excursionismo y campamento estudiantil en el nivel educativo seleccionado.

Se nota la inexistencia de la programación curricular, la planificación didáctica y la evaluación referida a los contenidos de la excursión y el campamento educativo.

Los objetivos que se pretende conseguir son:

Elaborar y aplicar una propuesta metodológica para posibilitar el desarrollo de los contenidos de actividades físicas al aire libre en el marco curricular de la Cultura Física escolarizada.

Planificar y aplicar los principios didácticos y pedagógicos durante la realización periódica de excursiones a diversos lugares de interés académico y la realización de campamentos educativos bajo los mismos referentes teóricos.

Establecer y aplicar los instrumentos de evaluación de los contenidos de las actividades al aire libre que permitan la validación integral de la propuesta de trabajo.

Así expuesta la realidad, en el presente trabajo de titulación se desarrolla la investigación científica y social de las actividades al aire libre desde la perspectiva social general, es decir, desde su análisis evolutivo, sus efectos y sus particularidades en el contexto social hasta el procesamiento de los contenidos curriculares a través de la programación curricular y la planificación didáctica de



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

los mismos para su ulterior aplicación en la práctica educativa, resultado de todo este proceso que se logra, es la consolidación de un marco teórico referencial coherente y sustentado en los principios de estilo de vida saludable, incluido en el capítulo uno; la interpretación y análisis de las actividades al aire libre desde el marco pedagógico del diseño curricular y la selección contextual de los contenidos que se desarrollan en el capítulo segundo; con lo cual, se elabora y exponen las planificaciones didácticas de los contenidos que se desarrollaron en el universo de niños seleccionados, esto es en la Escuela “27 de Febrero” del cantón Girón. Finalmente en los capítulos cuarto y quinto se exponen los resultados alcanzados, las conclusiones arribadas y las recomendaciones formuladas a efectos de que docentes y futuros docentes de Cultura Física prosigan en la investigación del tema central que comprende uno de los factores esenciales para alcanzar el buen vivir, principio que si bien se aprovecha en la adultez, es en las etapas infantiles en donde tiene que ser enraizado y desarrollado de manera objetiva, esto es en base de los principios psicopedagógicos y didácticos de la Cultura Física.

Cuenca junio 2016.

Fredy Calle Romero.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

# CAPITULO I

## CARACTERIZACION DE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL SER HUMANO.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

## CAPITULO I

### CARACTERIZACION DE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL SER HUMANO

#### Introducción

En este capítulo inicial se desarrolla el marco teórico correspondiente al objeto de estudio referido a su entorno natural que nos ofrece un marco idóneo para un desarrollo psicofísico integral. La naturaleza es el lugar apropiado para la ejecución de actividades recreativas que rompan con el universo mecanizado y urbanizado, pero la realidad nos demuestra que continuamente aparecen modos de práctica inéditos y materialmente posibles gracias a la invención de aparatos y equipamientos tecnológicamente avanzados, y a la creación de infraestructuras físicas apropiadas para el desarrollo de actividades recreativas diversas.

Para desarrollar este contexto, se realiza el análisis descriptivo y revisión de la evolución y características propias del medio entorno desde la perspectiva de llevar a ejecución un programa educativo de actividades propias de la Educación Física que pueden realizarse en el contexto del aire libre y que implica además el estudio de la relación, actividades al aire libre con estilos de vida saludable.

#### 1.1 EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

Para conocer a cerca de la historia de las actividades físicas en la naturaleza, se ha realizado una división en bloques históricos, y de esta manera facilitar la comprensión de su avance y desarrollo de las diferentes actividades a lo largo de la historia. (Acuña, 2011)

A partir de la Edad Prehistórica la relación del hombre con la naturaleza era la de subsistir, realizando actividades como la caza y la pesca. Durante la Edad Antigua se produce la superación de relación de supervivencia, los hombres se vuelven





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

sedentarios y se crean las ciudades, y el hombre pasa a ser un “animal político”, según Aristóteles.

En la Edad Clásica, las relaciones del hombre con la naturaleza dependen del estatus socioeconómico:

- a) Utilitaria: explotación de la tierra por medio de esclavos.
- b) Recreativa: contemplación, idealización de lo natural por los hombres, que lo llevaban a cabo los nobles y aristócratas.

Con la llegada de la Edad Media se destaca una visión teocéntrica del universo que se caracteriza por un rechazo de lo corporal y lo natural, la vida es rural y surgen nuevas necesidades que serán más sedentarias. La relación con la naturaleza se basa en la agricultura – ganadería y las luchas – guerras.

La Edad Moderna trae consigo una diferenciación entre el mundo rural y el urbano, por la creciente expansión de las ciudades. Hay una visión humanitaria en la que el cuerpo es un objeto de estudio y J.J. Rousseau denuncia los hábitos sedentarios de las ciudades y ensalza los “aires saludables” del campo. Así, se desarrollan las actividades físicas al aire libre mediante las relaciones recreativo-educativas.

Ya en la Edad Contemporánea, a finales del siglo XIX y la primera mitad del siglo XX, como consecuencia de la revolución industrial, el medio natural y rural se despuebla y las ciudades crecen desmesuradamente, generando masificación, hacinamiento y contaminación. Aparece la cultura del trabajo y el deporte supone la obtención de unos logros medibles. Se produce una deportivización de las actividades en la naturaleza que primordialmente eran las marchas por la montaña, escalada y el esquí. Así, en Inglaterra se produce un proceso de institucionalización de las actividades físicas lúdicas a finales del siglo XIX iniciado por Arnold en los colegios, creando ligas deportivas interescolares. En Francia se inicia el resurgimiento del Movimiento Olímpico en 1896, liderado por Pierre de Cuobertin.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Dentro de este proceso de evolución de las actividades al aire libre, se debe anotar la importancia y preponderancia de uno de los grupos que mayormente trabaja estos contenidos, como es el movimiento Scouts el que comenzó con 20 jóvenes en un campamento experimental en el año de 1907 en la Isla Brownsea, Inglaterra. El campamento fue un gran éxito y le probó a su organizador, Robert Baden-Powell, que su entrenamiento y método eran atractivos para los jóvenes y sobre todo muy eficaces

La influencia masiva de personas que huyen de las ciudades hacia parajes naturales, no viene condicionada únicamente por el desarrollo técnico, de las comunicaciones y medios de transporte, sino también y fundamentalmente por las agresiones a que se ven expuestas en el medio ingrato en el que se han convertido las ciudades. La ciudad en sí no es el factor absoluto de malestar contemporáneo, pero concentra en su seno todas las enfermedades del siglo. (Acuña, 2011)

Vivimos en la llamada civilización del ocio, pero la idea de ocio ha cambiado mucho a través de los tiempos. Hoy en día se puede entender el concepto de ocio como el tiempo libre dedicado al descanso, la diversión y el desarrollo formacional. (Dumazedier, 2006)

A lo largo de esta época, el sistema deportivo en su arraigo social, reposa en una evolución que toma seis formas distintas según (García, 2010)

- a) Revela la continua aparición de innovaciones técnicas destinadas a mejorar la eficacia de las habilidades deportivas.
- b) Está ligada al interés en convertir el deporte más “televisivo”, adaptando sus reglas a las condiciones de los medios de comunicación audiovisuales.
- c) La aparición y la multiplicación de los materiales en el mercado de los equipamientos deportivos y de ocio.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- d) Es un tipo de novedad, o más bien, un renacimiento de la creatividad de los hombres y las mujeres en materia de invención de prácticas deportivas.
- e) Expresa la emergencia de una legislación más específica en numerosos dominios (fiscalidad, financiación, empleo, seguridad, normalización, etc.) desde que el deporte es considerado como un sector económico a partes enteras.
- f) Se sitúa en la evolución de las mentalidades, aspiraciones, motivaciones y símbolos generados alrededor del deporte. Este tipo de cambios es desconcertante para todos los deportistas porque, a pesar de que ello era claramente inimaginable hace veinte años, hay que admitir que cuestiona hoy el concepto mismo de deporte, imponiendo progresivamente nuevos comportamientos “deportivos”.

**Las actividades en la naturaleza, en este periodo, sufren una importante proliferación** a partir de su popularización y del contacto con la naturaleza. Se citan algunos ejemplos de actividades en la naturaleza para comprender los aspectos influyentes de la proliferación:

**Modificación y creación de modalidades:** como la escalada deportiva (escalada de velocidad y dificultad) y a diferentes variaciones del material de esquí (tablas para descenso, saltos, acrobacias, etc.).

**Aumento de las hazañas y proezas:** se hace referencia al aumento de expediciones que en la actualidad se llevan a cabo y a la aparición de competiciones multiaventura como por ejemplo los “Raids”

**Continua creación de modalidades:** se incluyen aquí todas aquellas actividades aparecidas recientemente de diversas formas: Lapetra

- a) A través de la fusión de disciplinas diversas: el surf a modo de esquí acuático, la orientación a caballo o en moto acuática, etc.
- b) Mediante el intercambio de los espacios naturales específicos de una actividad: “mountain bike” en nieve, esquí en dunas, etc.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- c) Fruto de la exploración de lugares hasta el momento poco transitados: descenso de barrancos y cañones, etc.
- d) A partir de formas creativas y diferentes de relacionarse con el entorno natural: “puenting”, globo aerostático, “rafting”, etc.

Las actividades en la naturaleza, despiertan en la sociedad una gran atracción, configurándose hoy como un modelo de práctica físico – deportiva de opción múltiple, capaz de atender a la individualidad y a las expectativas de realización.

### **1.2 LA ACTIVIDAD FÍSICA EDUCATIVA EN EL MEDIO NATURAL**

La naturaleza siempre ha sido, es y será un lugar privilegiado para desarrollar todo tipo de actividades físicas. Por un lado tenemos el factor de carácter cambiante, que va a crear una incertidumbre a la actividad, de esta manera Acuña (2011) las describe como el desplazamiento individual o colectivo hacia un fin más o menos próximo utilizando o luchando con los elementos que constituyen el entorno físico.

También tenemos que adaptarnos a las situaciones que vamos encontrando para poder superarlas sin percances, por ejemplo; flexionar más las rodillas para salvar un bache cuando caminamos o intentar realizar itinerarios más sencillos en vías de escalada para superar las dificultades que nos encontramos. Es decir, el compromiso que se crea el niño y el adolescente que las practica tiene que ser consciente de él, porque cada actividad tiene técnicas determinadas que varían considerablemente, por ejemplo, los aspectos cognitivos como los motores que se pueden desarrollar en el senderismo caminando son diferentes si se comparan con el montañismo, pero seguro que algo tienen que ver con el excursionismo.

#### **1.2.1 Contexto actual de la Actividad Física en la Naturaleza**

La repercusión educativa y social que tienen las actividades al aire libre o en la naturaleza ha llegado hasta nuestros días como una corriente educativa que se



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

debe de tratar, porque, aunque se han alejado del currículum educativo, lo cierto es que están recogidas en la LOEI.

En la última década del siglo XX, las actividades en la naturaleza, quizá por el alza en que se encuentran los aspectos ecologistas de la sociedad, aparecen con fuerza como componentes del tiempo libre, ya sea para realizar algún tipo de deporte: natación, esquí, piragüismo, vela, escalada, parapente, etc. como para desarrollar marchas, acampadas, juegos de campamentos, cabuyería, orientación, supervivencia o senderismo (a pie, o en bicicleta), que van a acercar a los participantes a las zonas más desconocidas y alejadas de los núcleos urbanos, haciendo surgir otras actividades, el turismo rural y el turismo activo.

**Los campamentos se convierten en el sitio ideal para desarrollarlos, bien como contenido de la Educación Física reglada, o bien como actividad extraescolar. Dicho espacio temporal, adquiere además otros aspectos relacionados con la salud y algunos parámetros medio ambientales. Su objetivo es educar a los niños y jóvenes para disfrutar de su tiempo de ocio.**

**A pesar de la oposición de los profesores a realizar este tipo de actividades, por el riesgo de accidentes u otro tipo de contingencia que conllevan, existen asociaciones y empresas de servicios que se encargan de su organización y desarrollo, y que viene a suplir el papel del profesorado de los centros en materia de actividad física extraescolar en contacto con la PROBLEMÁTICA naturaleza. El problema que se plantea es que en la mayoría de los casos el componente pedagógico desaparece, con lo que estas actividades se convierten en actividades de diversión sin que tenga ningún nexo de unión con el currículo de Educación Física.**

No obstante las actividades físicas en el medio natural tienen un potencial psicopedagógico importante que ayudan a propiciar y optimizar el desarrollo completo e integral de las capacidades de cada niña o niño, seto que se puede concretar en los siguientes puntos:



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- a) **Las actividades en la naturaleza suponen una motivación para el practicante. A casi todo el mundo le resulta estimulante y gratificante salir de excursión al campo, y realizar hacer actividades al aire libre.**
- b) **La participación activa y la implicación global del niño la persona son dos factores que se dan en toda actividad física en el medio natural.**
- c) **Esta participación activa en las actividades físicas en la naturaleza genera una aportación de un esfuerzo personal que redundará en la mejora de las capacidades de valoración y en las sensaciones personales.**
- d) **Finalmente en el complejo proceso de cambio hacia una nueva era de lo humano en el que se encuentra sumido nuestro mundo en los actuales momentos, existen entre algunos factores que pueden ayudar a explicar este proceso, observamos tres de especial significación:**
  - I. La acelerada transformación social desencadenada a finales del siglo XX,
  - II. La profunda fractura ideológica experimentada, y;
  - III. La confluencia de actitudes e ideas ecológicas.

En este proceso de transformación, de manera específica, el género femenino ha encontrado en las actividades físicas en la naturaleza, un fiel instrumento, donde manifestar sus necesidades, deseos e inquietudes. En el medio natural se encuentran tanto parajes que favorecen la descarga de adrenalina, como lugares que propician relajación y sosiego. De allí la importancia de desarrollar el tema desde las edades infantiles pues estamos sembrando en la educación de género actitudes propias que servirán a lo largo de toda la vida a las mujeres.

### **1.3 APROXIMACIÓN A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA**

Uno de los "pilares" sobre los que se sustenta la sociedad de hoy, es el trabajo. El individuo de hoy, en su búsqueda del equilibrio personal, trata de contrarrestar alguno de los efectos negativos que, para él, tiene ese trabajo como puedan ser la rutina, la monotonía, el estrés... y para hacerlo, recurre a las actividades de ocio





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

en su función liberadora, entre otras, lo que; hoy en día comienza a ser ya una realidad, propicia que, cada vez más, la población desee disfrutar de su tiempo libre y que actividades ociosas que antaño las disfrutaban solamente determinadas clases sociales, por lo costoso de las mismas y por la necesidad de disponer de tiempo libre, hoy, gracias a ese aumento del tiempo libre disponible y de la calidad de vida, se están incrementando notablemente.

El deseo de huir y romper con lo cotidiano (las actividades deportivas como válvula de escape), el deseo de contactar con la naturaleza, de respirar aire puro y reencontrarse con uno mismo; o por el contrario, la búsqueda de sensaciones fuertes, el probar los límites personales, recorrer espacios extraños e insólitos o ser capaz de afrontar cualquier riesgo que la naturaleza presente, son algunas de las causas que han motivado ese "boom" de las actividades físicas de aventura.

De manera inicial y para construir el conocimiento acerca de las actividades al aire libre, en este inicial capítulo, se ha subdividido estas actividades en dos grupos: actividades de fácil accesibilidad y actividades de difícil accesibilidad.

### **a) Actividades de fácil accesibilidad**

Se centran en aquellas en las que, la tecnología no es tan necesaria para llevarlas a la práctica, no es necesario una gran condición física y a su vez, son un tipo de prácticas extendidas y arraigadas en la cultura popular entre la gran mayoría de la población. Dentro de estas actividades englobamos, no sólo alguno de los llamados deportes de aventura, sino también actividades deportivas de ocio y de recreo con potencial incidencia sobre el medio natural. Estas actividades pueden estar ligadas al medio natural en general (paseos por el monte, excursionismo...), o bien a alguno de sus elementos (montaña, agua).

Por ello, son susceptibles de esta clasificación actividades como: acampadas, paseos por el monte, rutas sobre équidos (paseos realizados en caballo), rutas eco-turísticas (observación de la flora y la fauna, recogida de plantas, setas, piedras...), pesca, bicicleta de montaña (en su vertiente más suave y recreativa), excursionismo, senderismo, esquí.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

De todas ellas nos merece especial atención esta última por las especiales características que presenta. El esquí, tradicionalmente, ha sido un deporte ligado a un cierto status socioeconómico. Sin embargo, el mencionado aumento del tiempo libre en la población, así como el crecimiento en la calidad de vida en general, han posibilitado el acercamiento a otros segmentos poblacionales. Un aspecto importante que remarca esta fácil accesibilidad (al igual que para otro tipo de prácticas como el excursionismo), es la proximidad geográfica de las zonas habituales de práctica, ya que en nuestro País existen muchos espacios aptos para este deporte.

### **b) Actividades de difícil accesibilidad**

Este tipo de actividades se centran en aquellas que llevan implícitas alguno de los siguientes componentes: tecnología, buena condición física y/o menor arraigo entre la población. Dentro de estas actividades, se incluirían las que conocemos como deportes de aventura propiamente dichos, entre los cuales estarían: Montañismo; barranquismo; espeleología; carreras de orientación; bicicleta de todo terreno; deportes aéreos, etc.

### **1.4. CARACTERIZACION EMOCIONAL DE LA PERSONA QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NATURALEZA ojo falta ver**

García Ferrando (2011), propone cinco grandes bloques de contenido que funcionan como categorías de análisis: vida cotidiana, interiorización, delectación, contingencia y agonismo; a su vez, cada una de estas categorías están compuestas de una serie de unidades de registro que tratan de detectar las estructuras significantes de los discursos de nuestros informantes; de esta forma, se ha logrado reconstruir de forma homogénea y coherente toda una cascada de sensaciones y vivencias que configuran lo que podríamos denominar como el mapa emocional del individuo frente a las prácticas en la naturaleza.

#### **a) Vida cotidiana**

Las obligaciones establecidas en la vida laboral en los núcleos de población moldean ciertas interpretaciones de la vida que se aproximan a percibirlo como un



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

transcurrir rutinario. El estrés, la rutinización, la alienación invaden inevitablemente a una población que ha olvidado el placer de la lentitud, la consciencia ralentizada. Las unidades de registro circunscritas en esta categoría son las siguientes:

- I. Distensión: esta interpretación de la vida tan estresante produce tensiones que afectan a la persona. Tensiones que se reflejan tanto en los estados emocionales, como en la musculatura y el funcionamiento orgánico. La práctica de actividades en la naturaleza provoca una liberación de todas estas tensiones, originando una relajación y olvido de los problemas cotidianos.
- II. Revitalización: esta tensión que forma parte de nuestras vidas provoca un gran gasto de energía, siendo el entorno natural y la ejercitación el medio idóneo en el que se recupera toda esa energía perdida en el día a día.
- III. Desrutinización: nuestro funcionamiento a ritmo de reloj y la realización de tareas reiterativas, disponen a los individuos a que actúen de forma mecánica. Sus vidas están deshumanizadas porque actúan como si de seres programados se tratase. El involucrarse en la dinámica de las actividades físicas en la naturaleza supone una ruptura con esa inercia rutinaria cuajada en la vida diaria. Específicamente las mujeres se sienten promotoras de una actividad atrayente, estimulante, que requiere toda la atención y humanidad posible.

### **b) Interiorización**

Referida a todas aquellas sensaciones que favorezcan el abandonarse a la búsqueda del propio yo, a la retención de los hechos y vivencias por sí mismas, a asumir las sensaciones provocadas por la praxis. Con ello se observa la existencia de una tendencia hacia el ensimismamiento, hacia una reflexión profunda, en definitiva, hacia la abstracción.

Al interiorizar, las mujeres están aislando una parte de las experiencias, las sensaciones vividas en las prácticas y las están incorporando a sus adentros, las



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

están vinculando a su persona, a su repertorio de vivencias y sensaciones, de ahí la abstracción acaecida. Interiorizar engloba sensaciones tales como:

- I. Reencuentro: la vida cotidiana es un continuo alejarse de la forma de vida de nuestros ancestros, íntimamente relacionados con el entorno natural, para la supervivencia y desarrollo de la especie. Somos naturaleza y la lejanía progresiva de ésta nos aleja de nosotros mismos, por lo que estas mujeres necesitan aproximarse al medio natural para reencontrarse con ellas mismas. Es acercarse a los propios orígenes humanos a través del contacto con el medio natural en que se realizan las prácticas, permitiendo una exploración íntima de la persona, de la situación y de las vivencias y sensaciones.
- II. Identidad: los patrones sociales en cuanto a la percepción de la individualidad se aproximan más a identificarlos como un número, tal y como si de un producto fabricado en serie se tratase. Por tanto estas mujeres buscan un reencuentro personal que les permita asimilar los hechos, las sensaciones vividas y sentirlas como propias, identificarlas con una misma. Con ello también se produce una afirmación de la individualidad, donde el yo toma toda importancia, donde se asumen las experiencias y las praxis identificándolas con una misma.
- III. Intimidad: sentir el yo a través de la soledad que la naturaleza aporta, hacer reservados esos sentimientos, provocar su intrusión en el interior de la persona. Unirse de tal forma con la naturaleza, que su fusión de como fruto una íntima amistad.
- IV. Privilegio: admitiendo la grandeza de la naturaleza, reconocen y agradecen al medio natural el que nos deje disfrutar de toda la majestuosidad que encierra, demostrarle nuestra gratitud al mostrarse tal y como es, pura, salvaje, libre. Ante ello el sentimiento es de privilegio, es sentir un don exclusivo para disfrutar de todo ello, y ante ello sentir una gratitud ilimitada, en un privilegio por sentirse viva y capaz de gozar intensamente de un mundo magnífico.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- V. Vacío: sentir que se pierde el punto de referencia, que el espacio no contiene aire ni materia alguna. Es formar parte íntegra del entorno como si de un fluido que se expande se tratase. La sensación de encontrarse en un mundo aparte.
  
- VI. Reequilibrio: en la vida diaria coexiste la bipolaridad entre la ruptura de la armonía y la recuperación de ésta. Esta vuelta a estados iniciales de equilibrio alcanza su máxima expresión en la práctica de actividades en la naturaleza produciendo sensaciones placenteras y de bienestar.

### **c) Deleitación**

Las actividades en la naturaleza se asocian a la idea de un placer exquisito que embriaga a cualquier paladar que saboree su hechizo. En primer lugar, porque no es algo común que encontremos en nuestra vida diaria, además de la gran belleza que posee en todas sus formas.

Las actitudes hedonistas están presentes en buena parte de los usos sociales en el mundo de nuestros días; pero este hedonismo naturalista se distancia de los placeres propiciados por el afán consumista, de poder y de riquezas tan divulgado y estimulado en la sociedad actual, pues lo manifestado por los practicantes enraíza claramente con el hedonismo epicúreo, que establece el placer como la ausencia de sufrimiento, de ahí que surja la pura delectación a partir de la sensación de bienestar en el goce placentero de los objetos y de las manifestaciones sencillas y naturales. (Kundera, 2003)

- I. Forma de vida: con tal solidez se han cuajado estas actividades en la personalidad de ciertos individuos que no existe disociación entre la naturaleza y su propia vida. Se sienten tan identificadas con este tipo de actividades que permanecen implícitas en ellas mismas, formando un todo único y exclusivo.
  
- II. Necesidad: esta fusión con las actividades en la naturaleza origina una dependencia que dispone a las personas en una actitud de constante búsqueda, y encuentro. Tal es el estado de gratitud y bienestar que adquieren



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

cuando se encuentran en contacto con el medio que diseñan esta necesidad perentoria, determinando una aproximación regular a éstas que tanto placer les causa.

- III. Autosatisfacción: las personas cuando realizan este tipo de prácticas sienten un gran bienestar, causado por la realización de aquello que les moviliza, siendo presas de un estado de equilibrio y placer.
- IV. Recompensa al esfuerzo: durante la actividad se sufren momentos de crisis por la dureza del terreno y de la práctica en sí. Cuando se superan estos momentos críticos y se finaliza la actividad, se percibe una sensación de bienestar y satisfacción por haber dado término a ésta. Cualquier momento de sufrimiento y sacrificio que supone el salvar ciertos instantes de verdadero cansancio son recompensados por el estado de satisfacción posterior que invade a la persona que practica. La persona se encuentra plena, satisfecha, con un deseo arduo para enfrentarse nuevamente con las dificultades que entraña el medio natural.
- V. Solidaridad: por la característica del entorno natural estas prácticas han de realizarse en compañía. Según en qué momentos el enfrentarse a éstas, en solitario puede resultar peligroso, e incluso para la realización de algunas actividades se necesita la colaboración de los compañeros (tal es el caso de una cordada de escalada). Esta compenetración en pos de un mismo fin cultiva una buena interacción entre el colectivo. La plena confianza entre los miembros es respirable, al igual que su total fusión e integración.

### **d) Contingencia**

Es la posibilidad de peligro en la praxis de estas actividades lo que comporta que se pueda hablar de ellas como situaciones contingentes. En el momento de práctica se está constantemente en una situación límite, en que puede o no suceder algo imprevisible. Hasta tal punto, que el peligro hace pensar incluso en la muerte, llevan a suponer en una posible caída en un paso de escalada, en la





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

ruptura de la cuerda al hacer puenting... Y esto es lo que está provocando su atracción hacia la actividad. Las prácticas presentan expectativas hacia lo desconocido, la aventura, hacia lo salvaje, espacio incontrolable, provocando situaciones dotadas de incertidumbre, hacia la climatología variable, etc.

Las sensaciones que engloban el término contingencia en función de la descripción dada por estos individuos serían:

- I. Temor: angustia al enfrentamiento de situaciones dotadas de incertidumbre, miedo provocado no sólo por peligros reales y palpables, sino también por peligros imaginados, miedo de sentirte solo, aunque se esté con gente.
- II. Riesgo: percepción personal para atribuir como peligrosa alguna situación a la que nos enfrentamos. Sentir próxima la posibilidad de que pueda existir algún daño, aspecto que provoca dosis de inseguridad e incertidumbre. Existe en cierto modo ese peligro, esa inseguridad, incertidumbre hacia la praxis, hacia la situación a la que se enfrenta.
- III. Riesgo controlado: la sensación de riesgo se halla mitigada por la confianza que se posee en la tecnología, en el material empleado en la actividad, o bien en la confianza de las propias posibilidades, en el conocimiento del yo y de sus limitaciones. Por ejemplo tú estás escalando y tienes un seguro, una cuerda que te sujeta y entonces el riesgo muchas veces es psicológico porque la cuerda te va a sujetar. Esta confianza instiga a no sentir el peligro de forma latente, sino a percibirlo como situaciones perceptibles de dominio y de control.
- IV. Desahogamiento: tras una situación de emociones fuertes donde se percibe riesgo, temor, donde existe una clara tensión en la actividad, se produce un alivio, una distensión y relajación provocada por el término de la praxis e inducida por esa situación previamente vivida. Sucesión de sensaciones en las que tras una tensión se provoca una relajación.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- V. Serenidad: el continuo enfrentamiento al riesgo moldea actitudes de calma ante situaciones vivenciadas como extremas. Ante tal hecho las mujeres aprenden a estar por encima de las circunstancias, dominando posibles brotes de histeria que se puedan producir ante situaciones límites. Las personas se sienten seguras que se enfrentan a estas prácticas con una gran entereza, sintiéndose crecida y disponiendo al máximo de sus posibilidades y capacidades.

### e) Agonismo

Todos los niños, adolescentes y las personas en general, somos hijos de la cultura deportiva que dispone y entreteje buena parte de los usos y costumbres de la sociedad contemporánea. Muchas de ellas han seguido movilizándolo y justificando sus vidas sostenidas en un afán competitivo que caracteriza la actualidad de la mayoría de las manifestaciones sociales. No es de extrañar pues, que accedan al medio natural con esa moral agonista, con el agón combativo y tenaz que estimula todas nuestras fuerzas para superarnos día a día, alcanzar la realización de la praxis, compararnos con los demás, medir las disponibilidades físicas y mentales con nuestra historia inmediata, con el cronómetro o para enfrentarnos a las dificultades que presenta la orografía o la climatología.

- I. Motivación por la competición: búsqueda de elementos que sean fuente de predisposición para la práctica diaria y el entrenamiento. Esta fuente lo hallan en la competición propiamente dicha, siendo esta un estímulo que comporta la ejecución regular de las actividades. Por lo tanto no se trata de practicar por practicar, sino de hacerlo por la persecución de objetivos y de metas, de alcanzar fines últimos. Es una actitud muy normal, por otra parte, en la generalidad de la población: la urbe, el consumo y la competición se trasladan a un medio natural salvaje, que hay que domesticar, dominar, superar, vencer.
- II. Auto superación: búsqueda de mejoras y exigencia continua, venciendo los obstáculos y/o dificultades, no sólo los implícitos en la propia actividad sino también las propias de la persona. Esta actitud está bien expresada cuando en un momento dado en la montaña lo pasa mal, y se sufre. Es ahí donde se



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

vislumbra la necesidad de la auto superación, competición interna debida a las sensaciones gratificantes que el propio ego provoca.

- III. Esfuerzo: la realización de la praxis supone un requerimiento energético. Este requerimiento tanto físico como anímico busca la consecución de la actividad venciendo dificultades, lo que provoca la sensación que describen las mujeres como de esfuerzo. Se trata de una actitud estoica, usual en el mundo del deporte, en cualquiera de sus niveles y expresiones, vivenciada aquí como sensación.
- IV. Concentración: centrar toda la atención en los estímulos perceptivos para emitir respuestas inmediatas y correctas. Se trata de polarizar acciones hacia una sola dirección, un solo hecho en concreto, una sensación que se está vivenciando, volar es una sensación muy conmigo mismo.

### **1.5 LA EDUCACION FÍSICA Y LA FORMACIÓN DE VALORES MEDIO AMBIENTALES.**

La interrelación de la sociedad y la naturaleza es extraordinariamente amplia en nuestros tiempos y ha originado el problema ecológico, que figura entre los problemas contemporáneos globales de la humanidad.

Gracias al incesante progreso de la ciencia y la técnica ha aumentado en proporciones nunca antes visto el poderío de la humanidad con respecto a la naturaleza, por lo que se hace necesario reflexionar y accionar en esta esfera de actuación, como el profesor de Educación Física puede con un enfoque pedagógico abordar esta problemática desde su esfera de actuación, por lo que estas consideraciones pueden ser utilizadas como material de estudio para los alumnos de pregrado y profesores, para el tratamiento a la formación de valores medio ambientales.

El análisis de la interrelación sociedad- medio ambiente es desde hace mucho tiempo tema de estudio.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Partimos de la pregunta siguiente: ¿Qué ocurre en los sujetos durante la realización de la Educación Física y su relación con el medio- ambiente?

En medio de los conflictos que caracterizan la salida del siglo XX y la entrada del XXI, parece conveniente reflexionar acerca de nuestra responsabilidad en la formación de firmes convicciones ecológicas a través de la Educación Física, lo que contribuirá a formar generaciones de hombres capaces de potenciar lo esencialmente humano.

La necesidad de una educación tendiente a preservar lo humano, nos hace reflexionar en el papel del profesor de Educación Física y el valor del mismo en la escuela y la comunidad como un comunicador social.

Ante los acelerados cambios de ritmo que actualmente van imprimiendo los avances de nuestra sociedad, surge la imperiosa necesidad de que se preparen los profesores de Educación Física, para que a su vez formen a los alumnos a través de métodos, habilidades y conocimientos que den respuesta a las demandas sociales, en este caso al cuidado y preservación del medio ambiente. De ahí la importancia de facilitar una educación integral de los educadores, tanto en el aspecto físico y técnico, como el ético y moral sobre el tema.

### **1.5.1 Razones que vincula el Medio Ambiente y la Educación Física.**

La preocupación del siglo XX acerca de una mentalidad ecológica, que ocupa a algunos y preocupa a todos, exige a los profesores de Educación Física una formulación coherente al respecto.

En el presente no todos los profesionales acaban de entender ésta relación medio ambiente Educación Física y no están plenamente convencidos de su existencia, por lo que se hace necesario enfrentar este desafío que supone la formulación teórica del concepto medio ambiente en la esfera de la Educación Física requiriendo de un enfoque filosófico, pedagógico y metodológico.

Debemos entender que el cuidado y preservación del medio ambiente no es responsabilidad solamente de las Ciencias Naturales sino de todos. Hasta el



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

momento se ha tenido una visión reduccionista del medio ambiente al analizar solamente su parte externa, biológica, natural y no enfocarlo como un sistema sociedad- naturaleza.

Son muchos los parámetros que actualmente se toman en la sociedad para expresar los términos e índices que han de definir la mejoría de la calidad de vida: educación, cultura, salud, deporte, recreación y tiempo libre entre otros, en fin un desarrollo económico y social para lograr una armonía con su entorno y es aquí donde a partir de la influencia que ejerce la Educación Física sobre los alumnos con una adecuada dirección a la Educación Ambiental podemos alcanzar estos fines.

### **La Educación Física y su relación con la Educación Ambiental abordan tres vertientes.**

- a) La formación de profesionales altamente preparados no sólo en lo referente a los conocimientos técnicos, sino en lo relacionado con la Educación Ambiental.
- b) La superación de los profesionales graduados sobre el tema.
- c) El diseño de una metodología para el desarrollo de la Educación Ambiental a través de la Educación Física integrada al resto de las asignaturas en los diferentes años de los subsistemas, que permita formar valores y convicciones a la conservación del medio ambiente.

Por lo tanto se hace necesario realizar proyectos de investigación, para llegar a conclusiones que servirán de punto de partida para la elaboración de una metodología que intente resolver el problema vigente. Es válido entonces exponer las siguientes tesis:

- a) La Educación Física permite formar convicciones medio ambientales en los alumnos al identificarlo con su medio natural.
- b) Actividades de saneamiento en la comunidad, áreas naturales o las propias áreas de Educación Física.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

c) El disfrute en los alumnos por el descubrimiento de sus posibilidades de preservar el medio natural a partir de las actividades tales como:

- ✓ Excursiones.
- ✓ Acampadas.
- ✓ Campamentos recreativos.
- ✓ Actividades de recreación turísticas, como senderismo y orientación.
- ✓ Semanas verdes.
- ✓ Cuidado y preservación de las áreas deportivas.
- ✓ La higiene personal y del vestuario, así como el de la escuela.
- ✓ Exposiciones y otras actividades de las organizaciones estudiantiles.

La comprensión y aprendizaje de conceptos medio ambientales relacionados con la Educación Física, dinamiza la actividad y produce un placer en los educandos.

El trabajo en el espacio natural influye en una disposición positiva hacia la naturaleza.

Se favorecen las relaciones interpersonales y de grupo.

### **1.5.2 Los beneficios de hacer actividades físicas al aire libre**

Aunque es duro encontrar la motivación para hacer ejercicio al aire libre, las comodidades que brindan las instalaciones de los gimnasios hacen que muchas veces nos encerremos en ellos a realizar actividades físicas. Teniendo en cuenta que las temperaturas matinales aún nos permiten circular por las calles sin poner en riesgo nuestra salud, es menester recordar todos los beneficios que conlleva hacer deporte al aire libre.

Según un estudio reciente, elaborado por investigadores de la Universidad de Essex (Reino Unido), durante los primeros cinco minutos de ejercicio al aire libre,



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

sea cual sea la actividad realizada, es cuando se produce el mayor aumento de autoestima y mejora del ánimo. Porque a los reconocidos beneficios de ejercitar el cuerpo se le añade el impacto positivo de permanecer en espacios verdes, rodeado de naturaleza y aire limpio, disfrutar de los rayos de sol y, en definitiva, de la sensación de libertad que no se tiene dentro de un gimnasio. (efdeportes, 2009)

Practicar deporte al aire libre es fácil. Caminar, correr o ir en bicicleta son actividades gratuitas y al alcance de cualquiera y otras como, el remo, golf, esquí, equitación o actividades de equipo pueden precisar de más infraestructura, pero no por ello menos aconsejables.

Todas ellas pueden realizarse en grupo y eso nos ayuda a sociabilizarnos y relacionarnos dándonos un placer extra al realizar esa actividad deportiva en compañía de otros. Se ha comprobado que el nivel de endorfinas (llamadas hormonas de la felicidad) que se genera haciendo deporte al aire libre es mayor que en un espacio cerrado, y si además se hace en grupo con familiares o amigos, el placer aumenta todavía más.

Es evidente que hacer media hora de carrera continua por un parque, o por un circuito urbano es más gratificante para los sentidos que hacerlo en una cinta, delante de una televisión y junto a otros diez desconocidos que trotan en cintas o pedalean en bicicletas junto a la tuya. Además biomecánica mente es mucho mejor correr en circuitos naturales, ya que se ejercitan todos los músculos y tendones de las extremidades al haber cambios de dirección, de desnivel e incluso de ritmo, y esto es muy importante a nivel de propiocepción y coordinación de tobillo y rodilla y del fortalecimiento de todas las cadenas musculares.

Para completar un buen ejercicio en un parque podemos llevar una goma elástica que atándola a un árbol o poste nos puede ayudar a realizar ejercicios de brazos, tronco o piernas. Y si es posible, aprovechar las horas de sol, ya que influye en la obtención de la vitamina D.





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Estudios más recientes han demostrado que la exposición a rayos ultravioleta de individuos sanos consigue una reducción de la presión arterial. Dado que una pequeña reducción de la presión arterial a nivel poblacional puede traducirse en un gran impacto sobre la mortalidad cardiovascular –por ictus o infarto de miocardio- podemos concluir que el ejercicio al aire libre tiene un claro efecto favorable sobre la población.

Es importante recordar también, que en épocas frías hay que extremar los cuidados personales, tales como llevar una ropa transpirable adecuada y realizar una buena hidratación, ya que en épocas frías aunque no lo parezca, también perdemos mucho líquido. Y si vivimos en grandes ciudades intentaremos correr en parques o zonas ajardinadas evitando las calles muy transitadas y sobretodo las horas punta en las que puede haber más contaminación.

Hay que seguir practicando deporte en frío - lluvia y en caso de ser posible combinar un entrenamiento más aeróbico de fondo y resistencia al aire libre mediante carrera o bicicleta.

### **1.5.3 Beneficios físicos, sociales, emocionales e intelectuales al aire libre**

Hombres, mujeres y niños de todas las edades disfrutan con el esparcimiento al aire libre. La realización de algún ejercicio físico mientras se está en el exterior ofrece una buena oportunidad para salir y disfrutar del entorno natural. Aparte de respirar aire fresco y descubrir las innumerables maravillas de la naturaleza, son muchas las actividades que pueden realizarse al aire libre. Los innumerables efectos beneficiosos de este tipo de esparcimiento conseguirán que el grupo familiar pueda disfrutar de un buen estado de salud física y mental.

#### **a) Físicos**

El esparcimiento al aire libre ofrece la posibilidad de realizar una multitud de actividades físicas provechosas que se podrá llevar a cabo en solitario, con algunos amigos, con miembros de la familia o con un gran equipo local que



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

practique algún deporte recreativo. Con actividades y deportes como senderismo, piragüismo o natación y otras actividades físicas, son muchas las opciones para la realización de algún tipo de actividad, que probablemente siempre hay motivación para hacer ejercicio. Desde los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades se sugiere a los adultos realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, 75 minutos si el ejercicio que se realiza es intenso.

### **b) Sociales**

Tanto adultos como niños pueden beneficiarse de las ventajas que a nivel social reportan las actividades físicas al aire libre. El hecho de participar en actividades recreativas proporcionará a personas de cualquier edad la oportunidad de conocerse y establecer relaciones. Formar parte de un equipo, ayuda a construir amistades duraderas con personas que compartan su pasión por las actividades al aire libre.

### **c) Emocionales**

La actividad física ayuda a reducir el estrés, previene algunos casos de depresión y reduce la ansiedad. Si se realiza algún tipo de actividad de forma regular, los síntomas de la ansiedad y la depresión se verán mitigados. También con frecuencia se observa una mejor autoestima tras realizar de forma regular alguna actividad recreativa, debido en parte a la disminución del estrés y la sensación general de bienestar que se producen como consecuencia de la realización de un ejercicio aeróbico regular. Además, respirar aire fresco en un entorno natural y sereno ayuda a muchas personas a relajarse y a reducir los niveles de estrés y ansiedad.

### **d) Intelectuales**

Hay estudios que demuestran que las personas que hacen ejercicio de forma habitual duermen más horas, con un sueño más profundo y reparador. Esto se



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

traduce en una mayor energía y lucidez al día siguiente, lo que permite estar más concentrado y tener más capacidad para pensar. Además de proporcionar un mejor descanso y de rejuvenecimiento que gracias a ella se produce en el cuerpo durante la noche, esa misma actividad física regular que reduce el estrés, la ansiedad y los síntomas de la depresión, también ayudan a estar más concentrado durante el día.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## CAPITULO II

# LAS ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE COMO CONTENIDOS DEL CURRICULO DE LA CULTURA FISICA.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

## CAPITULO II

### **LAS ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE COMO CONTENIDOS DEL CURRÍCULO DE LA CULTURA FISICA**

#### **Introducción.**

Atendiendo a la exposición evolutiva de las actividades físicas en la naturaleza o aire libre desarrolladas en el capítulo anterior, dicha exposición nos lleva al subsiguiente escenario de las actividades físicas, pues; tal como se conduce el tratamiento informático del tema, estas actividades han sido ya catalogadas y contextualizadas en el sistema educativo de casi todos los países del mundo, y el nuestro no ha sido la excepción.

En este capítulo se expone y se analiza la fundamentación legal, filosófica y psicopedagógica de los contenidos curriculares de la Cultura Física a través de un estudio localizado de las actividades físicas al aire libre, contenidos que están incluidos en el bloque curricular de los Movimientos Formativos y Expresivos, estudio fundamentado en las orientaciones generales de la guía didáctica Currículo de la Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato. Así; éste análisis nos servirá de fundamentación para desarrollar posteriormente la propuesta de trabajo.

#### **2.1. ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA Y BACHILLERATO**

Currículo de la Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato, elaborado y propuesto por los Ministerios de Educación y Deportes, el Estado ecuatoriano se propone realizar las mejoras estructurales y didácticas convenientes que se ajusten a las demandas y necesidades actuales, a fin de incrementar la participación de los ecuatorianos en la actividad física, mediante la difusión de preceptos que orienten y motiven a nuestra niñez y juventud hacia una conciencia de mejoramiento de su calidad de vida. (EDUCACION, 2012)



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Sobre la base de estas consideraciones, el Ministerio de Educación y el Ministerio del Deporte, comprometidos con el mejoramiento de la calidad de la educación, consideran que la Educación Física impulsa procesos de aprendizaje e interaprendizaje intencionales y significativos, por medio del movimiento; para permitir al estudiante acceder al conocimiento teórico y práctico de las actividades físicas y deportivas, y para incrementar tanto el control de los movimientos corporales como la habilidad de utilizar diferentes objetos, implementos y elementos que desarrollen las capacidades físicas, cognitivas y afectivas, para su formación integral y para lograr el objetivo principal: alcanzar un mejor estilo de vida. Es importante señalar que la implementación de este currículo debe adaptarse a la infraestructura del plantel, a la formación y especialización de sus docentes y a las necesidades de la comunidad educativa; considerando que lo fundamental es garantizar la seguridad del estudiante y la calidad de la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física.

Para el docente de Educación Física será un desafío transformar estas propuestas, las cuales buscan que, basado en la realidad institucional, el docente sea capaz de fomentar el mejoramiento de la cultura del movimiento, desarrollarla en centros educativos y avanzar con procesos sistemáticos, compartidos y dotados de sentido y orientación hacia el logro del perfil del estudiante que estamos formando.

### **2.1.1. La Educación Física es un derecho fundamental**

La Constitución Política del Ecuador dispone en el artículo 381, Cultura física y tiempo libre: El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en vigencia desde el 10 de agosto de 2010, en la XVIII disposición general prescribe:

**Deporte:** El deporte es toda actividad física y mental caracterizada por una actitud lúcida y de afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

**Educación física:** Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales.

Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas.

**Recreación:** Son todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada para constituirse en una verdadera terapia para el cuerpo y la mente, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida.

En la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO, el artículo primero sostiene lo siguiente: (UNESCO, 1978)

**La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.**

**1.1. Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la Educación Física y al Deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.**





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- 1.2. Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones.
- 1.3. Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad preescolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a los programas de educación física y deporte adaptados a sus necesidades.

## **2.2. BASES PEDAGÓGICAS DEL DISEÑO CURRICULAR**

El nuevo documento curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato se sustenta en Diversas concepciones Teóricas y Metodológicas del quehacer educativo; en especial, se han considerado principios pedagógicos que ubican al estudiantado como protagonista principal del aprendizaje, dentro de diferentes estructuras metodológicas, con predominio de las vías cognitivistas y constructivistas. Estos referentes de orden teórico se integran de la siguiente forma:

### **2.2.1. El desarrollo de la condición humana y la preparación para la comprensión**

El proceso de actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato tiene como objetivo desarrollar la condición humana y preparar para la comprensión, para lo cual el accionar educativo se orienta a la formación de ciudadanos que practiquen valores que les permitan interactuar con la sociedad con respeto, responsabilidad, honestidad y solidaridad, aplicando los principios del Buen Vivir.

### **2.2.2. Proceso epistemológico: un pensamiento y modo de actuar lógico, crítico y creativo**

El proceso de construcción del conocimiento en el diseño curricular se orienta al desarrollo de un pensamiento lógico, crítico y creativo, a través del cumplimiento



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

de los objetivos educativos que se evidencian en el planteamiento de habilidades y conocimientos.

El currículo plantea la ejecución de actividades extraídas de situaciones y problemas de la vida y el empleo de métodos participativos de aprendizaje para ayudar al estudiantado a alcanzar los logros de desempeño que propone el perfil de salida de la Educación General Básica y del Bachillerato.

Esto implica ser capaz de:

- Observar, analizar, comparar, ordenar, entramar y graficar las ideas esenciales y secundarias interrelacionadas, buscando aspectos comunes, relaciones lógicas y generalizaciones de las ideas.
- Reflexionar, valorar, criticar y argumentar acerca de conceptos, hechos y procesos de estudio.
- Indagar y producir soluciones novedosas y diversas a los problemas, desde los diferentes niveles de pensamiento.

### **2.2.3. Una visión crítica de la Pedagogía: aprendizaje productivo y significativo**

Esta proyección epistemológica tiene sustento teórico en ciertas visiones de la Pedagogía Crítica, la cual se fundamenta, esencialmente, en el incremento del protagonismo de los estudiantes dentro del proceso educativo, en la interpretación y en la solución de problemas, por medio de una participación activa en la transformación de la sociedad. En esta perspectiva pedagógica, el aprendizaje debe desarrollarse esencialmente por vías productivas y significativas que dinamicen la metodología de estudio para llegar a la meta cognición.

### **2.2.4. El desarrollo de destrezas con criterios de desempeño**

La destreza es la expresión del “saber hacer” en los estudiantes, y caracteriza el dominio de la acción.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

En este documento curricular se han añadido los “criterios de desempeño” para orientar y precisar el nivel de complejidad en el que se debe realizar la acción, según condicionantes de rigor científico cultural, espaciales, temporales, de motricidad, entre otros.

Las destrezas con criterios de desempeño constituyen el referente principal para que los docentes elaboren la planificación micro curricular de sus clases y las tareas de aprendizaje. Sobre la base de su desarrollo y de su sistematización, se aplicarán de forma progresiva y secuenciada los conocimientos conceptuales e ideas teóricas, con diversos niveles de integración y complejidad.

### **2.2.5. El empleo de las tecnologías de la información y la comunicación**

Otro referente de alta significación de la proyección curricular es el empleo de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) dentro del proceso educativo, es decir, el empleo de videos, televisión, computadoras, Internet, aulas virtuales y otras alternativas para apoyar la enseñanza y el aprendizaje en procesos tales como:

- a) Búsqueda de información con rapidez.
- b) Visualización de lugares, hechos y procesos para darle mayor objetividad al contenido de estudio.
- c) Simulación de procesos o situaciones de la realidad.
- d) Participación en juegos didácticos que contribuyen, de forma lúdica, a profundizar en el aprendizaje.
- e) Evaluación de los resultados del aprendizaje.
- f) Preparación en el manejo de herramientas tecnológicas que se utilizan en la cotidianidad.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

En las precisiones de la enseñanza y el aprendizaje incluidas dentro del documento curricular, se hacen sugerencias sobre los momentos y las condiciones ideales para el empleo de las TIC, las cuales podrán ser aplicadas en la medida en que los centros educativos dispongan de los recursos para hacerlo.

### **2.2.6. La evaluación integradora de los resultados del aprendizaje**

La evaluación permite valorar el desarrollo y el cumplimiento de los objetivos de Aprendizaje a través de la sistematización de las destrezas con criterios de desempeño.

Se requiere de una evaluación diagnóstica y continua que detecte a tiempo las insuficiencias y limitaciones de los estudiantes, a fin de implementar sobre la marcha las medidas correctivas que la enseñanza y el aprendizaje requieran.

Los docentes deben evaluar de forma sistemática el desempeño (resultados concretos del aprendizaje) de los estudiantes mediante diferentes técnicas que permitan determinar en qué medida hay avances en el dominio de las destrezas con criterios de desempeño. Para hacerlo es muy importante ir planteando, de forma progresiva, situaciones que incrementen el nivel de complejidad de las habilidades y los conocimientos que se logren, así como la integración entre ambos.

Al evaluar es necesario combinar varias técnicas a partir de los indicadores esenciales de evaluación planteados para cada año de estudio para evidenciar el logro de los objetivos establecidos.

Como parte esencial de los criterios de desempeño de las destrezas, están las expresiones de desarrollo humano integral que deben ser alcanzadas por el estudiantado, y que tienen que ser evaluadas en su quehacer práctico cotidiano (procesos) y en su comportamiento crítico-reflexivo ante diversas situaciones de aprendizaje.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Para evaluar el desarrollo integral deben considerarse, según la asignatura, aspectos como:

- a) Las prácticas cotidianas de los estudiantes, que permiten valorar el desarrollo de las destrezas con criterios de desempeño tanto al principio como durante y al final del proceso, a través de la realización de las tareas curriculares del aprendizaje, así como en el deporte, el arte y las actividades comunitarias.
- b) La discusión de ideas con el planteamiento de varios puntos de vista, la argumentación, y la emisión de juicios de valor.
- c) La expresión de ideas propias de los estudiantes a través de su producción escrita.
- d) La solución de problemas con distintos niveles de complejidad, mediante el énfasis en la integración de conocimientos.
- e) El desarrollo de las capacidades físicas y destrezas motrices, con énfasis en el “puedo hacer” y “sé cómo hacer”.

Se recomienda que en todo momento se aplique una evaluación integradora de la formación intelectual con la formación de valores humanos, lo que debe expresarse en las calificaciones o resultados que se registran oficialmente y que deben ser comunicadas a los estudiantes durante el desarrollo de las actividades y al final del proceso, con el fin de retroalimentarlos y orientarlos.

### **2.3. EL PERFIL DE SALIDA DE LOS ESTUDIANTES**

La Educación General Básica en el Ecuador abarca diez años de estudio, desde primero de Básica hasta completar el décimo año, momento en que los adolescentes están preparados para continuar los estudios de Bachillerato y participar en la vida política-social, conscientes de su rol histórico como ciudadanos ecuatorianos. Este nivel educativo permite que el estudiantado desarrolle capacidades para comunicarse, para interpretar y resolver problemas, y para comprender la vida natural y social.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### 2.3.1. Educación General Básica

Los educandos que concluyen los estudios de la Educación General Básica serán ciudadanos capaces de:

- a) Convivir y participar activamente en una sociedad intercultural y plurinacional.
- b) Sentirse orgullosos de ser ecuatorianos, valorar la identidad cultural nacional, los símbolos y valores que caracterizan a la sociedad ecuatoriana.
- c) Demostrar un pensamiento lógico, crítico y creativo en el análisis y resolución eficaz de problemas de la realidad cotidiana.
- d) Valorar y proteger la salud humana en sus aspectos físicos, psicológicos y sexuales.
- e) Preservar la naturaleza y contribuir a su cuidado y conservación.
- f) Solucionar problemas de la vida cotidiana a partir de la aplicación de lo comprendido en las disciplinas del currículo.
- g) Hacer buen uso del tiempo libre en actividades culturales, deportivas, y recreativas, que los lleven a relacionarse con los demás y su entorno, como seres humanos responsables, solidarios y proactivos.

### 2.4. LOS EJES TRANSVERSALES DENTRO DEL PROCESO EDUCATIVO

La transversalidad es un instrumento articulador que permite interrelacionar, el sector educativo con la familia y la sociedad. Muchas instituciones vienen formulando estrategias para la formación de valores utilizando el instrumento de eje transversal con el fin de dar un enfoque integrador a su currículo, obtener formación integral de sus estudiantes y brindar un fundamento ético al funcionamiento de la propia institución.

La definición de eje transversal es la siguiente: Son instrumentos globalizantes de carácter interdisciplinario que recorren la totalidad de un currículo y en particular la totalidad de las áreas del conocimiento, las disciplinas y los temas con la



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

finalidad de crear condiciones favorables para proporcionar a los alumnos una mayor formación en aspectos sociales, ambientales o de salud.

En el currículo educativo ecuatoriano, los ejes transversales tienen un carácter globalizante porque atraviesan, vinculan y conectan muchas asignaturas del currículo, lo cual les convierte en instrumentos que recorren asignatura y temas y cumplen el objetivo de tener visión de conjunto, a continuación su análisis.

### **2.4.1. El Buen Vivir como principio rector de la transversalidad en el currículo**

El Buen Vivir es un principio constitucional basado en el Sumak Kawsay, una concepción ancestral de los pueblos originarios de los Andes. Como tal, el Buen Vivir está presente en la educación ecuatoriana como principio rector del sistema educativo, y también como hilo conductor de los ejes transversales que forman parte de la formación en valores.

El Buen Vivir y la educación interactúan de dos modos. Por una parte, el derecho a la educación es un componente esencial del Buen Vivir, en la medida en que permite el desarrollo de las potencialidades humanas y, garantiza la igualdad de oportunidades para todas las personas. Por otra parte, el Buen Vivir es un eje esencial de la educación, en la medida en que el proceso educativo debe contemplar la preparación de los futuros ciudadanos para una sociedad inspirada en los principios del Buen Vivir, es decir, una sociedad democrática, equitativa, inclusiva, pacífica, promotora de la interculturalidad, tolerante con la diversidad y respetuosa de la naturaleza.

En sentido general, los ejes transversales abarcan temáticas tales como:

- a) **La interculturalidad.-** El reconocimiento a la diversidad de manifestaciones étnico-culturales en las esferas local, regional, nacional y planetaria, desde una visión de respeto y valoración.





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- b) **La formación de una ciudadanía democrática.-** El desarrollo de valores humanos universales, el cumplimiento de las obligaciones ciudadanas, la toma de conciencia de los derechos, el desarrollo de la identidad ecuatoriana y el respeto a los símbolos patrios, el aprendizaje de la convivencia dentro de una sociedad intercultural y plurinacional, la tolerancia hacia las ideas y costumbres de los demás y el respeto a las decisiones de la mayoría.
- c) **La protección del medioambiente.-** La interpretación de los problemas medioambientales y sus implicaciones en la supervivencia de las especies, la interrelación del ser humano con la naturaleza y las estrategias para su conservación y protección.
- d) **El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.-** El desarrollo biológico y psicológico acorde con las edades y el entorno socio ecológico, los hábitos alimenticios y de higiene, el empleo productivo del tiempo libre.

### e) **La educación sexual en los jóvenes**

El conocimiento de su propio cuerpo y el respeto a su integridad, el desarrollo de la identidad sexual y sus consecuencias psicológicas y sociales.

La atención a estas temáticas será planificada y ejecutada por los docentes al desarrollar sus clases y las diversas tareas de aprendizaje, con el apoyo de actividades extraescolares de proyección institucional.

## 2.5. LA ESTRUCTURA CURRICULAR.

Cada una de las áreas del nuevo referente curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato se ha estructurado de la siguiente manera:

- a) **La importancia de enseñar y aprender.-** Esta sección presenta una visión general del enfoque de cada una de las áreas, y pone énfasis en lo que aportan para la formación integral del ser humano.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**b) Eje curricular integrador del área.-** Es la idea de mayor grado de generalización del contenido de estudio que articula todo el diseño curricular de cada área, con proyección interdisciplinaria. A partir del eje integrador se generan los conocimientos, las habilidades y las actitudes, por lo que constituye la guía principal del proceso educativo.

**El eje curricular integrador** correspondiente a la Educación Física se define de la siguiente manera:

- I. **Ejes del aprendizaje.-** Se derivan del eje curricular integrador de cada área de estudio y son el hilo conductor que sirve para articular las destrezas con criterios de desempeño planteadas en cada bloque curricular.
- II. **Objetivos educativos del área.-** Hace referencia al desempeño integral que deben alcanzar los estudiantes en cada área de estudio, en los dos niveles educativos. Los objetivos responden a las interrogantes siguientes:

¿Qué acción o acciones de alta generalización deberán realizar los estudiantes?

¿Qué debe saber? Conocimientos asociados y logros de desempeño esperados.

¿Para qué? Contextualización con la vida social y personal.

### **c) Objetivos educativos del año.**

Expresan las máximas aspiraciones que pueden ser alcanzadas en el proceso educativo dentro de cada año de estudio.

### **d) Planificación por bloques curriculares**

Los bloques curriculares organizan e integran un conjunto de destrezas con criterios de desempeño alrededor de un tema generador.

### **e) Destrezas con criterios de desempeño**

Las destrezas con criterios de desempeño expresan el “saber hacer” con una o más acciones que deben desarrollar los estudiantes, y establecen relaciones con



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

un determinado conocimiento teórico y con diferentes niveles de complejidad de dichos criterios de desempeño.

Las destrezas se expresan respondiendo a las siguientes interrogantes:

- ¿Qué debe saber hacer?: Destreza
- ¿Qué debe saber?: Conocimiento
- ¿Con qué grado de complejidad?: Precisiones de profundización

### **f) Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje**

Constituyen orientaciones metodológicas y didácticas para ampliar la información que expresan las destrezas con criterios de desempeño y los conocimientos asociados a estas; a la vez, ofrecen sugerencias para desarrollar diversos métodos y técnicas a fin de orientar el aprendizaje y la evaluación dentro y fuera del aula.

### **g) Indicadores esenciales de evaluación**

Son evidencias concretas de los resultados del aprendizaje, que precisan el desempeño esencial que deben demostrar los estudiantes. Se estructuran a partir de las interrogantes siguientes:

¿Qué acción o acciones se evalúan?

¿Qué conocimientos son los esenciales en el año?

¿Qué resultados concretos evidencia el aprendizaje?

## **2.6 LA IMPORTANCIA DE ENSEÑAR Y APRENDER EE.FF. EN LA EGB.**

La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de todas las destrezas motrices, cognitivas y afectivas que le permitirán al estudiante aprovechar los conocimientos para poder interactuar con el mundo físico, integrarse plenamente al mundo social y disfrutar de la actividad física.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

La actualización y fortalecimiento curricular permite resignificar el área. Por esta razón, la Educación Física es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, tal y como lo determina la propia Ley del Deporte, Educación Física y Recreación:

**EDUCACIÓN FÍSICA:** Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas.

En este punto es necesario destacar la necesidad de identificar lo más tempranamente posible a aquellos estudiantes que demuestren condiciones naturales excepcionales –tomando en cuenta el criterio del docente– con el fin de direccionarlos a instancias competentes, especializadas en actividad física de alto rendimiento.

La incorporación de destrezas con criterios de desempeño al currículo de Educación Física permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles a través del movimiento, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos.

El cuerpo humano se constituye como eje fundamental en la interrelación de la persona con el entorno, y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

### **2.6.1. Los Ejes del aprendizaje en Educación Física**

**La presente propuesta curricular emana de un eje curricular integrador “Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida”, que integra los dos aspectos indisolubles en el ser humano: la mente y el cuerpo.**



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

De este eje curricular se desprenden dos ejes del aprendizaje: habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas, con utilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El primer eje de aprendizaje es la habilidad motriz básica que se considera como una serie de acciones motrices que aparecen de modo natural en la evolución humana. A través de la práctica organizada y dirigida de la Educación Física, acciones como gatear, caminar, marchar, correr, girar, saltar, lanzar, flotar, jugar, y otras, se inician, mejoran, desarrollan y tecnifican en el proceso de aprendizaje.

**Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:**

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices específicos.

Como segundo eje del aprendizaje, la propuesta curricular plantea utilizar las habilidades motrices específicas, cuya expresión son los movimientos y las capacidades físicas especializadas, aplicadas al desempeño motor en el que intervienen, en los movimientos naturales, en los juegos, en el movimiento formativo, Artístico y expresivo.

Sin embargo, para llegar a este grado de aplicación motora es necesario conducir al estudiantado por el camino de transición que convertirá las habilidades motrices básicas en habilidades motrices específicas con cualidades físico-técnicas cada vez más complejas que le serán útiles a lo largo de toda su vida.

Aunque la denominación “habilidades básicas y específicas” tiene connotaciones distintas, están íntimamente relacionadas entre sí. Por ejemplo: para ejecutar un movimiento especializado, (como correr sobre obstáculos), no se puede prescindir de una o más habilidades motoras básicas, (como correr y saltar).

### **2.6.2. Bloques Curriculares**



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los bloques curriculares que se plantean para la Educación Física abarcan toda la gama de posibilidades de movimientos con actividades físicas expresivas, naturales, artísticas, educativas, deportivas, lúdicas y recreativas que favorecen al crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, tanto mental como físico. Los bloques de esta área, a lo largo de toda la Educación General Básica, son:

### a) Movimientos naturales

Los movimientos naturales tienen su base motriz en las actividades innatas del ser humano, tales como gatear, caminar, correr, saltar, lanzar, luchar, nadar, etc., actividades que, a su vez, tienen una proyección hacia disciplinas deportivas como el atletismo, la natación y los deportes de contacto. Los movimientos naturales se refieren a las acciones que realizan las personas y que son necesarias para su supervivencia, manifestación deportiva y relaciones sociales.

### b) Juegos

El juego es una actividad psicomotora necesaria para el desarrollo de los seres humanos, y tiene suma importancia en la esfera social, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales. A su vez, el juego oferta posibilidades para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras y afectivas.

Esta actividad debe realizarse de **manera placentera**, sin sentir obligación de ningún tipo y, como todas las actividades, requiere de tiempo y espacio para poder realizarlo.

Para el desarrollo curricular de este bloque, disponemos de un compendio natural de actividades de primer orden, cultivado a través de milenios.

Nos referimos a la acción de **jugar**, la cual se manifiesta como la primera conducta auténticamente exploratoria, propia de los humanos, y que aparece desde su más tierna infancia.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

El juego facilita los aprendizajes cognitivos, motores y afectivos de las diferentes disciplinas deportivas, ya que le proporciona al docente un panorama más amplio para el trabajo.

El juego les ofrece muchas expectativas a los estudiantes cuando se propone el tratamiento metodológico de los fundamentos o la adquisición y desarrollo de destrezas con criterios de desempeño que se pueden utilizar en varias actividades deportivas.

### **Clasificación de los juegos**

**Juegos pequeños:** se los define como una actividad motriz lúdica, con reglas simples que movilizan las capacidades físicas e intelectuales del estudiante sin grandes exigencias físicas e intelectuales ni grandes complicaciones técnicas ni tácticas.

**Juegos grandes:** se los define como una actividad motriz lúdica con mayor complejidad, que desarrolla o necesita un cierto nivel de habilidades y capacidades (técnica y táctica) y que prepara para juegos deportivos (disciplinas) como básquet, fútbol, voleibol, tenis, etc.

En la Educación General Básica, se sugiere trabajar los juegos deportivos: fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, sin embargo, esto dependerá de la infraestructura deportiva, el material de la institución educativa y de la formación profesional de los docentes.

### **c) Movimiento formativo, artístico y expresivo**

Este bloque curricular tiene como finalidad proyectar al estudiante hacia el cuidado armónico de su cuerpo y hacia disciplinas deportivas, además de plantear posibilidades de aprendizaje y dominio de bailes, danzas y rondas, manteniendo la expresión y el conocimiento corporal como elementos esenciales de su formación integral a través de la Educación Física.

### **2.6.3. Perfil de salida del área**





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Al concluir el ciclo de Educación General Básica, el estudiante será capaz de:

- a) Comprender y practicar los fundamentos de la Educación Física dentro del contexto escolarizado.
- b) Valorar la Educación Física para fortalecer la defensa y conservación de la salud en función de su autoestima y uso racional del tiempo libre.
- c) Participar en la organización y desarrollo de actividades físicas (educativas, deportivas y recreativas) estableciendo relaciones de colaboración y evitando discriminaciones por características sociales, personales, culturales y de género.
- d) Disfrutar de la actividad física, desarrollando hábitos saludables para mejorar su calidad de vida.
- e) Practicar acciones que le permitan combinar la actividad física con una alimentación saludable para mejorar la calidad de vida.
- f) Desarrollar habilidades motrices básicas y específicas que faciliten su desenvolvimiento en la actividad física en general y en la de su predilección.

### **2.6.4. Objetivos educativos del área**

- a) Conocer y comprender los fundamentos de las actividades físicas para aplicar adecuadamente las habilidades motrices en la vida cotidiana.
- b) Disfrutar de la práctica de la Educación Física, reconociendo y valorando su esquema corporal como medio de comunicación de ideas, sentimientos y emociones a través de movimientos y expresiones corporales.
- c) Propender a la creación de hábitos alimenticios saludables y a la utilización adecuada del tiempo libre en actividades generadoras del Buen Vivir.
- d) Organizar y ejecutar actividades físicas individuales y grupales, manteniendo una actitud responsable, de tolerancia, solidaridad, comprensión y respeto hacia sí mismo y hacia los demás, y fomentar hábitos deportivos.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- e) Aplicar los conocimientos, técnicas, tácticas y reglas de organización en situaciones cotidianas del ámbito curricular y extracurricular.
- f) Conocer y comprender sus capacidades y limitaciones para la utilización consciente y adecuada de su potencial energético.

### **2.7 PROYECCIÓN CURRICULAR DE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE DE SEPTIMO A DECIMO AÑO DE EGB.**

En este marco referencial, teórico y práctico podemos ubicar y describir las diversas actividades físicas al aire libre que constan en el currículo de la educación básica y que serán empleadas como contenidos de la propuesta de trabajo.

#### **2.7.1. SÉPTIMO AÑO DE EGB estructura**

- I. **Eje Curricular Integrador:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- II. **Ejes del aprendizaje:** Habilidades motrices básicas y específicas
- III. **Objetivos Educativos:**
  - a) Evidenciar el desarrollo de técnicas básicas y específicas, conocimientos, habilidades y capacidades para ejecutar la caminata y el ciclo paseo.
  - b) Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la formación física y su proyección a la actividad deportiva.
  - c) Demostrar dominio en la caminata y ciclo paseo para una correcta ejecución de dichas actividades recreativas.
  - d) Experimentar y ejecutar nuevas formas de movimientos corporales, utilizando materiales del medio e implementos deportivos.
  - e) Crear y practicar a distancias cortas y a diferentes lugares la caminata y el ciclo paseo.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- f) Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de actividades físicas.

### **IV. Movimiento Formativo, Artístico Y Expresivo**

#### **✓ Destrezas con criterio de Desempeño.**

- a) Demostrar las diferentes posibilidades de ejecutar la caminata y el ciclo paseo.
- b) Experimentar y aplicar en una salida a la naturaleza los distintos pasos que se siguen para determinar el rumbo en una caminata y ciclo paseo.
- c) Determinar y explicar técnicas de relajación, con los diferentes segmentos corporales, después de la actividad física.
- d) Practicar hábitos de higiene y normas de comportamiento en las actividades diarias.

### **2.7.2. OCTAVO AÑO DE EGB**

**I. Eje Curricular Integrador:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

**II. Ejes del aprendizaje:** Habilidades motrices básicas y específicas

**III. Objetivos Educativos:**

- a) Implementar la técnica, táctica y reglas para un correcto desarrollo de la caminata-campamento y carrera de orientación.
- b) Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas, procurando el desarrollo del gesto técnico de estas actividades físicas recreativas.
- c) Mantener y motivar la práctica de juegos tradicionales para preservar la identidad cultural nacional.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- d) Experimentar y ejecutar nuevas formas de movimientos corporales, utilizando materiales del medio e implementos deportivos.
- e) Aceptar y respetar los cambios físicos, fisiológicos y psicológicos que se experimentan en esta edad.
- f) Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de actividades físicas.

### **IV. Movimiento Formativo, Artístico Y Expresivo**

#### **✓ Destrezas con criterio de Desempeño.**

- a) Ejecutar diferentes posibilidades de variaciones en la caminata-campamento y carrera de orientación.
- b) Efectuar durante la caminata-campamento y carrera de orientación variaciones.
- c) Aplicar y explicar técnicas de relajación corporal en los diferentes segmentos, después de la actividad física.
- d) Practicar hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal.

### **2.7.3. NOVENO AÑO DE EGB**

- I. **Eje Curricular Integrador:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- II. **Ejes del aprendizaje:** Habilidades motrices básicas y específicas



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### III. Objetivos Educativos:

- a) Aplicar las técnicas, tácticas y reglas en las actividades físicas de senderismo caminando y senderismo en bicicleta.
- b) Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos recreativos, aplicando reglas sencillas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.
- c) Conocer y aplicar normas de prevención de accidentes en el tratamiento de las diferentes destrezas con criterio de desempeño, según el grado de dificultad.
- d) Demostrar, con aplicaciones prácticas, las habilidades y destrezas adquiridas en el manejo de implementos utilizados en los aprendizajes.
- e) Aceptar y respetar los cambios físicos, fisiológicos y psicológicos que se experimentan en esta edad.
- f) Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de actividades físicas.

### IV. Movimiento Formativo, Artístico Y Expresivo

#### ✓ Destrezas con criterio de Desempeño.

- a) Crear señalizaciones de diferentes formas para la práctica del senderismo caminando y senderismo en bicicleta.
- b) Aplicar y explicar técnicas de relajación y la utilización adecuada del tiempo libre.
- c) Conocer normas de prevención y primeros auxilios para asistir en posibles accidentes.
- d) Practicar hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- e) Aceptar y respetar los cambios que se generan en la adolescencia a fin de mejorar la convivencia estudiantil.

### 2.7.4. DÉCIMO AÑO DE EGB

I. **Eje Curricular Integrador:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

II. **Ejes del aprendizaje:** Habilidades motrices básicas y específicas

III. **Objetivos Educativos:**

- a) Aplicar las técnicas, tácticas y reglas en las pruebas de excursionismo y montañismo con el fin de obtener una ejecución correcta.
- b) Demostrar técnicamente el gesto deportivo en la especialidad establecida.
- c) Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado.
- d) Aplicar los fundamentos técnicos, reglas y tácticas conocidas de la disciplina deportiva.
- e) Fomentar la práctica y rescate de juegos nacionales en beneficio de la conservación de la cultura.
- f) Analizar las ventajas y desventajas de la práctica deportiva y su incidencia en la formación integral de los estudiantes.

IV. **Movimiento formativo, artístico y expresivo**

✓ **Destrezas con criterio de Desempeño.**

- a) Combinar y desarrollar las capacidades físicas (fuerza, velocidad, coordinación y agilidad) para ejecutar de forma correcta el excursionismo y montañismo.
- b) Estructurar y demostrar caminatas que combinen excursionismo y montañismo.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- c) Practicar hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal.
- d) Elaborar y llevar a la práctica un recorrido por el campo, rastreando, reflexionando y analizando los aspectos del recorrido y respetando su diseño.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## **CAPITULO III**

# **DISEÑO DE LA PROPUESTA DE TRABAJO DE LAS ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE.**







UNIVERSIDAD DE CUENCA

### CAPITULO III

## DISEÑO DE LA PROPUESTA DEL TRABAJO DE LAS ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE

### **Introducción.**

En este capítulo se describe la problematización planteada, es decir se evidencia el no desarrollo de actividades recreativas al aire libre en la Cultura Física escolarizada, lo que provoca el perjuicio del niño en términos de no permitirle alcanzar su desarrollo integral a través de la experiencia motriz en contacto con la naturaleza.

También, no existe una base científica de investigación que fundamente la realización de actividades de excursionismo y campamento estudiantil en el nivel educativo seleccionado.

Y se nota la inexistencia de la programación curricular, la planificación didáctica y la evaluación referida a los contenidos de la excursión y el campamento educativo. Y el arribo a los objetivos, que ya se detalló anteriormente, pero vale la pena hacer constar en este capítulo para un mejor entendimiento, se elabora y se aplica una propuesta metodológica para posibilitar el desarrollo de los contenidos de actividades físicas al aire libre en el marco curricular de la Cultura Física escolarizada. Luego se planifica y se aplica los principios didácticos y pedagógicos durante la realización periódica de excursiones a diversos lugares de interés académico y la realización de campamentos educativos bajo los mismos referentes teóricos. Finalmente se establece y se aplica los instrumentos de evaluación de los contenidos de las actividades al aire libre que permitan la validación integral de la propuesta de trabajo. Lo cual se lo realiza mediante el proceso de planificación de las clases de Movimientos Formativos al Aire Libre de Educación Física, siguiendo las directrices que marca la Ley Orgánica de Educación Intercultural y su Reglamento y las bases pedagógicas expuestas y analizadas en el capítulo anterior. Estos objetivos se alcanzan mediante la inclusión de las estrategias metodológicas que el profesor aplica en las clases de Educación Física, convertidas al mismo tiempo en la metodología mediante la



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

cual se concretiza en una realidad, la propuesta metodológica de trabajo del presente proyecto. Asimismo, se desarrolla las decisiones que el profesor de Educación Física debe tomar en este proceso de planificar, analizando los pormenores de las mismas. Implicamos al proceso educativo integral (intervención y evaluación docente) en los mecanismos de planificación, es decir, cómo influyen en ella y qué decisiones se toman en cada fase. Todo ello desarrollado en base a los dos principios fundamentales para planificar, que son: la jerarquización vertical y horizontal.

### **3.1. LOS MOVIMIENTOS FORMATIVOS, ARTÍSTICOS Y EXPRESIVOS EN LA EGB.**

A partir del séptimo año de EGB, este bloque curricular tiene como finalidad proyectarlo al escolar hacia el cuidado armónico de su cuerpo, y hacia los distintos tipos de actividad física. También busca plantear posibilidades de conocimiento y aprendizaje de diferentes movimientos, y rondas, manteniendo la expresión y el conocimiento corporal como elemento esencial de la formación de los escolares a través de la Educación Física dentro de la formación integral.

El proceso metodológico para estas acciones debe ir aumentando, progresiva y cuidadosamente, el grado de dificultad; debe mejorar cada vez más la coordinación, y debe promover la seguridad, el compañerismo, la responsabilidad y la seriedad que merecen estas actividades por el riesgo que implican.

### **3.2. GENERALIDADES DE LA PLANIFICACION EN EDUCACION FISICA.**

A manera de concepto, la planificación en el ámbito educativo, y concretamente en el Área de Educación Física es una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo de Educación Física y la intervención docente, en función de los objetivos educativos, para prever, justificadamente, un plan futuro de actuación eficaz.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Este proceso reflexivo, origina numerosas decisiones a tomar durante todo el trayecto de la misma. Algunas de estas decisiones son de menor grado. Sin embargo, otras son de gran importancia, y dependiendo de ellas, la planificación puede cambiar su significado, su metodología a seguir en la intervención docente, o incluso su dinamismo o estatismo, dependiendo de la evaluación que se proponga y la capacidad de renovación que de ella surja.

Tradicionalmente, se ha considerado la planificación sólo y exclusivamente a las decisiones pre-activas, que según (Pieron, 2011), son todas aquellas que el profesor adopta antes del acto de la enseñanza, que preceden al hecho mismo de la enseñanza, pero como veremos más adelante, la planificación abarca otras decisiones que hacen que el proceso sea dinámico, y no sólo un trabajo inicial cerrado y acabado.

Así, el profesor competente en Educación Física será, con respecto a la planificación, aquel que tome las decisiones oportunas y hagan que su proyecto de enseñanza sea útil, significativo, realista, eficaz, pensado para el alumno y contextualizado en el centro de trabajo.

Sin embargo, tal y como expresan otros autores, como por ejemplo (Gimeno & Perez, 2009 ), se hace necesaria la aclaración de que estas decisiones pre activas son muy variadas y cambiantes de un contexto a otro. Esto hace que el proceso de planificar la Educación Física sea un contenido muy variable, pudiéndose asegurar que **no existe una "planificación correcta de la enseñanza de la Educación Física". Pero sí habrá que tener en cuenta un proceso y utilizar las herramientas oportunas para su confección.**

La planificación es un proceso necesario para el diseño y la consecución de productos en la Educación Física, siendo estos productos los objetivos de la misma. Que podemos agruparlos en:

- a) Objetivos encaminados a la adquisición de conductas motrices nuevas
- b) Objetivos encaminados a la modificación de conductas anteriores



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- c) Objetivos encaminados a la mejora de la condición física
- d) Objetivos encaminados a la vivencia de métodos correctos de práctica física
- e) Objetivos encaminados a la recreación y disfrute personal
- f) Objetivos encaminados a la asimilación de conceptos relacionados con la Educación Física
- g) Objetivos encaminados a la adquisición de hábitos, actitudes y valores positivos con el entorno y con los individuos.

Planificar supone un proceso reflexivo que permite prever estos resultados y productos en los alumnos de una manera ordenada, estructurada y lógica, que asegure el éxito en la consecución de dichos productos en el periodo establecido, y utilizando como medio, la Educación Física escolar.

Este proceso de planificación educativa, se debe analizar desde la perspectiva de sus fases y de las decisiones en su diseño. Las características principales y las decisiones más importantes a tomar por el docente en su proceso de planificación de la Educación Física son:

### **1. Fase de diagnóstico**

En el diagnóstico de la planificación debemos realizar un análisis de la etapa educativa en la que nos encontramos, ya que de ella dependerá todo lo demás, así como los factores que influirán en las decisiones a tomar antes del diseño propiamente dicho.

### **2. Fase de diseño de la planificación**

Lo primero que podemos destacar como influencia inevitable en esta fase es un factor que no se puede considerar como diagnóstico, puesto que son intrínsecos al docente y que están conformados por su propia personalidad (creencias sobre la Educación Física y sus preferencias personales, experiencias previas, edad, conocimientos, etc.).



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Todos estos factores personales del profesor de Educación Física influirán en las decisiones a tomar en esta fase de diseño.

Las decisiones a tomar en la fase de diseño de planificación son las siguientes:

Decisión 1: ¿Cómo diseñar los objetivos didácticos?

Decisión 2: Seleccionar los contenidos a impartir

Decisión 3: ¿Cómo estructurar y ordenar los contenidos?

Decisión 4: La progresión de complejidad

Decisión 5: Temporizar el trabajo.

### **Principios de la planificación donde se resume el diseño de la misma.**

Estos dos procesos, aunque están asignados a los objetivos, podemos hacerlos extensivos al proceso completo, puesto que también se puede aplicar a los contenidos y establecer las bases para un diseño coherente y correcto de la planificación educativa.

### **La jerarquización vertical**

La jerarquización vertical posee varios pasos a seguir, que objetivizan o materializan nuestro trabajo como docentes en algo palpable, en un trabajo que tiene sentido para el cumplimiento de los fines de la educación:

Debemos realizar un estudio de las finalidades de la Educación General Básica, establecer relaciones con los objetivos generales de la etapa. Así, sabremos cuáles de los objetivos de la etapa contribuyen a la consecución del fin educativo para el alumno.

### **La jerarquización horizontal**

Este proceso se refiere a la progresión en complejidad, que hemos hecho referencia ya en los apartados anteriores. Al igual que en la jerarquización vertical, hay una parte de ella que ya lo dispone la Administración Educativa a



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

través de los Diseños Curriculares Base, o sea, la progresión de fines de la educación, de objetivos generales y de objetivos generales de la Educación Física en cada etapa son normativos y suponen un aumento de complejidad en su formulación, que se reflejará en el trabajo de los profesores de Educación Física.

De cualquier forma, el profesor de Educación Física deberá manifestar esta progresión igualmente en los objetivos didácticos, y asegurará que el trabajo en las aulas sea coherente con la norma y que en cada año se impartan contenidos progresivamente más complejos, conformando así una estructura mental y motriz más completa en el escolar.

### **3. Fase de realización de la planificación**

Una vez diseñada, la planificación necesita, por su propia definición de hipótesis de trabajo, ponerla en práctica y comprobar sus resultados en el aula de Educación Física. En principio, podemos pensar que esta fase es de intervención exclusiva y nos salimos, de las responsabilidades de la planificación propiamente dicha. Sin embargo, el carácter dinámico de la planificación, que reseñábamos en el título de este epígrafe, viene dado, entre otros factores, por esta fase de intervención, que indudablemente también influye en la planificación.

### **4. Fase de evaluación de la planificación**

Es evidente lo que hemos explicado en la fase anterior, de realización de la planificación, se debe a la evaluación de la misma durante su aplicación, pero en esta fase cuarta, queremos distinguir la evaluación de la planificación después de su aplicación total, es decir, el balance que ha resultado de la intervención tras la aplicación de la planificación en todo el proceso planificado.

Con estos principios didácticos y metodológicos las actividades al aire libre realizadas en la Escuela Fiscal “27 de Febrero” del cantón Girón, provincia del Azuay se exponen a continuación los contenidos que son el fundamento de la propuesta:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PROPUESTA DE ACTIVIDADES FISICAS AL AIRE LIBRE

1. DATOS INFORMATIVOS

<b>NIVEL:</b> Básica Media		<b>AÑO EGB:</b> Séptimo	<b>PARALELO:</b> "A"	<b>AREA:</b> Educación Física	<b>Año Lectivo :</b> 2015 - 2016
<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle Romero	<b>ASIGNATURA:</b> Educación Física	<b>EJES DE APRENDIZAJE:</b> Habilidades motoras básicas y específicas			<b>METODO:</b> Directo
<b>EJE TRANSVERSAL:</b> El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes				<b>CONTENIDO:</b> Caminata.	
<b>BLOQUE CURRICULAR:</b> N.- 5 Movimientos Formativos			<b>HORA:</b> 09h00 – 10h00	<b>FECHA:</b> 30/11/2015	

2. **OBJETIVOS ESPECÍFICO DE LA CLASE:** Explicar y demostrar los fundamentos básicos de la caminata con el fin de que los niños conozcan, valoren y disfruten de los mismos.

3. **INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN**

- Coordina diferentes movimientos para desarrollar las capacidades físico-motor de fuerza, flexibilidad y agilidad.
- Ejecuta de manera adecuada los movimientos durante la caminata

4. **RELACIÓN ENTRE COMPONENTES CURRICULARES**

¿QUÉ VAN A APRENDER LOS ESTUDIANTES? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE		EVALUACIÓN		
	ESTRATÉGICA METODOLÓGICAS- DESEMPEÑO DE COMPRENSIÓN		RECURSOS DIDÁCTICOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN (INDICADORES DE LOGRO)	TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS
Ejecutar los fundamentos básicos de una caminata de forma sistemática.  Identificar todos los movimientos durante el proceso de enseñanza aprendizaje con el fin de obtener una correcta ejecución de la caminata.	ANTICIPACION	*Presentación del tema (caminata) *Conversar sobre el tema (lluvia de ideas) *Formular preguntas del tema *Indicar la destreza con criterio de desempeño y el objetivo de clase. *Calentamiento general. *Juego: La tempestad	-Pito -Lugar al aire libre -Ruta Fijada	*Ejecuta los movimientos técnicos de manera sistemática. *Identifica todos los movimientos para un dominio correcto de la caminata.	<b>Técnica:</b> Observación Demostración  <b>Instrumentos:</b> Registro Escala de calificación.
	C. DEL CONOC	*Practicar los diferentes movimientos y señales para llevar a cabo la caminata. *Realizar las diferentes formas de la caminata *Ejecutar las diferentes formas de caminata en grupos.			
	CONSOLIDACION	*Demostrar el trabajo en forma individual y en grupos. *Corrección de errores *Vuelta a la calma. *Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable.			

**Bibliografía:** Guía Didáctica 1. Planificación curricular de Educación Física 2012 – 2015

<b>ELABORADO</b>	<b>VALIDADO</b>	<b>VISTO BUENO</b>
<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle Romero	<b>SUBDIRECTOR:</b> Prof. Milton Ojeda	<b>DIRECTOR:</b> Lic. René Chica



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1. DATOS INFORMATIVOS

<b>NIVEL:</b> Básica Media	<b>AÑO EGB</b> Séptimo	<b>PARALELO:</b> "B"	<b>AREA:</b> Educación Física	<b>Año Lectivo</b> 2015 - 2016
<b>ASIGNATURA:</b> Educación Física		<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle R.	<b>EJES DE APRENDIZAJE:</b> Habilidades motoras básicas y específicas.	<b>METODO:</b> Directo
<b>EJE TRANSVERSAL:</b> El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			<b>CONTENIDO:</b> Ciclo paseo	
<b>BLOQUE CURRICULAR:</b> N°- 5 Movimientos Formativos		<b>HORA:</b> 09h00 – 10h00	<b>FECHA:</b> 04/12/2015	

2. **OBJETIVOS ESPECÍFICO DE LA CLASE:** Explicar y demostrar los fundamentos básicos de ciclo paseo con el fin de que los niños conozcan, valoren y disfruten de los mismos.

3. **INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN**

- Coordina diferentes movimientos para desarrollar las capacidades fisco-motor de, fuerza, flexibilidad y agilidad.
- Ejecuta de manera sistemática el proceso de ciclo paseo.

4. **RELACIÓN ENTRE COMPONENTES CURRICULARES**

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
		ESTRATÉGICA METODOLÓGICAS- DESEMPEÑO DE COMPRENSIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS /INSTRUMENTOS
Ejecutar los fundamentos técnicos de ciclo paseo manera sistemática.  Identificar todos los movimientos durante el proceso de enseñanza aprendizaje con el fin de obtener una correcta ejecución de ciclo paseo.	ANTICIPACION.	*Presentación del tema (ciclo paseo) *Conversar sobre el tema (lluvia de ideas) *Formular preguntas del tema *Indicar la destreza con criterio de desempeño y el objetivo de clase. *Calentamiento general. *Juego: Corre el dragón chino	-Pito -Lugar al aire libre -Bicicletas -Diferentes calles del cantón	*Ejecuta los movimientos técnicos de manera sistemática.  *Identifica todos los movimientos para un dominio correcto de ciclo paseo.	<b>Técnica:</b> Observación Demostración  <b>Instrumentos:</b> Registro Escala de calificación.
	C. DEL CONOC.	*Practicar la técnica de ciclo paseo. *Realizar el ciclo paseo. *Ejecutar el ciclo paseo en equipos.			
	CONSOLIDACIÓN	*Demostrar el trabajo en forma individual y en equipos. *Corrección de errores *Vuelta a la calma. *Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable.			

**Bibliografía:** Guía Didáctica 1. Planificación curricular de Educación Física 2012 - 2015

<b>ELABORADO</b>	<b>VALIDADO</b>	<b>VISTO BUENO</b>
<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle Romero	<b>SUBDIRECTOR:</b> Prof. Milton Ojeda	<b>DIRECTOR:</b> Lic. René Chica





UNIVERSIDAD DE CUENCA

1. DATOS INFORMATIVOS

NIVEL: Básica Superior	AÑO EGB Octavo	PARALELO: "A"	AREA: Educación Física	Año Lectivo 2015 - 2016
ASIGNATURA: Educación Física		DOCENTE: Fredy Calle R.	EJES DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas y específicas.	METODO: Directo
EJE TRANSVERSAL: El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			CONTENIDO: Caminata-Campamento	
BLOQUE CURRICULAR: N°- 5 Movimientos Formativos		HORA: 10h30 – 11h30	FECHA: 04/12/2015	

2. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA CLASE:** Explicar y demostrar los fundamentos básicos de la caminata-campamento con el fin de que los niños conozcan, valoren y disfruten de los mismos.

3. **INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN**

- Coordina diferentes movimientos para desarrollar las capacidades fisco-motor de, fuerza, flexibilidad y agilidad.
- Ejecuta de manera sistemática el proceso de la caminata-campamento

4. **RELCIÓN ENTRE COMPONENTES CURRICULARES**

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
		ESTRATÉGICA METODOLÓGICAS	RECURSOS DIDÁCTICOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS /INSTRUMENTOS
Ejecutar los fundamentos técnicos de la caminata-campamento manera sistemática.  Identificar todos los movimientos durante el proceso de enseñanza aprendizaje con el fin de obtener una correcta ejecución de la caminata-campamento.	ANTICIPACION.	*Presentación del tema (caminata-campamento) *Conversar sobre el tema (lluvia de ideas) *Formular preguntas del tema *Indicar la destreza con criterio de desempeño y el objetivo de clase. *Calentamiento general. *Juego: Corre el dragón chino	-Pito -Lugar al aire libre -Materiales necesarios para acampar. -Lugar adecuado para acampar.	*Ejecuta los movimientos técnicos de manera sistemática.  *Identifica todos los movimientos para un dominio correcto de la caminata-campamento.	<b>Técnica:</b> Observación Demostración  <b>Instrumentos:</b> Registro Escala de calificación.
	C. DEL CONOC.	*Practicar la técnica de la caminata-campamento. *Realizar la caminata-campamento. *Ejecutar la caminata-campamento en equipo.			
	CONSOLIDACIÓN	*Demostrar el trabajo en forma individual y en equipos *Corrección de errores *Vuelta a la calma. *Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable.			

**Bibliografía:** Guía Didáctica 1. Planificación curricular de Educación Física 2012 - 2015

<b>ELABORADO</b>	<b>VALIDADO</b>	<b>VISTO BUENO</b>
DOCENTE: Fredy Calle Romero	SUBDIRECTOR: Prof. Milton Ojeda	DIRECTOR: Lic. René Chica



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1. DATOS INFORMATIVOS

<b>NIVEL:</b> Básica Superior	<b>AÑO EGB:</b> Octavo	<b>PARALELO:</b> "B"	<b>AREA:</b> Educación Física	<b>Año Lectivo</b> 2015 - 2016
<b>ASIGNATURA:</b> Educación Física		<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle R	<b>EJES DE APRENDIZAJE:</b> Habilidades motoras básicas y específicas.	<b>METODO:</b> Directo
<b>EJE TRANSVERSAL:</b> El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.				<b>CONTENIDO:</b> Carrera de orientación
<b>BLOQUE CURRICULAR:</b> N°- 5 Movimientos Formativos		<b>HORA:</b> 10h30 – 11h30	<b>FECHA:</b> 08/12/2015	

2. **OBJETIVOS ESPECÍFICO DE LA CLASE:** Explicar y demostrar los fundamentos básicos de una carrera de orientación con el fin de que los niños conozcan, valoren y disfruten de los mismos.
3. **INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN**
  - Coordina diferentes movimientos para desarrollar las capacidades físico-motor de, fuerza, flexibilidad y agilidad.
  - Ejecuta de manera sistemática el proceso de la carrera de orientación.
4. **RELACIÓN ENTRE COMPONENTES CURRICULARES**

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE		EVALUACIÓN			
	ESTRATÉGICA METODOLÓGICAS- DESEMPEÑO DE COMPRENSIÓN		RECURSOS DIDÁCTICOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS	
Ejecutar los fundamentos técnicos de la carrera de orientación de manera sistemática.	ANTICIPAC.	*Presentación del tema (carrera de orientación) *Conversar sobre el tema (lluvia de ideas) *Formular preguntas del tema *Indicar la destreza con criterio de desempeño y el objetivo de clase. *Calentamiento general. *Juego: Carrera de ensacados	-Pito -Lugar al aire libre -Medios naturales con gran vegetación -Talegos	*Ejecuta los movimientos técnicos de manera sistemática.  *Identifica todos los movimientos para un dominio correcto de la carrera de orientación.	<b>Técnica:</b> Observación Demostración  <b>Instrumentos:</b> Registro Escala de calificación.	
Identificar todos los movimientos durante el proceso de enseñanza		C. DEL CONOC				*Definir los movimientos técnicos que se van a desarrollar durante la carrera de orientación *Realizar la carrera de orientación. *Efectuar la carrera de orientación todo el grado.
aprendizaje con el fin de obtener una correcta ejecución de la carrera de orientación.		CONSOLIDAC.				*Demostrar el trabajo todo el grupo de niños. *Corrección de errores *Vuelta a la calma. *Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable.

**Bibliografía:** Guía Didáctica 1. Planificación curricular de Educación Física 2012 - 2015

<b>ELABORADO</b>	<b>VALIDADO</b>	<b>VISTO BUENO</b>
<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle Romero	<b>SUBDIRECTOR:</b> Prof. Milton Ojeda	<b>DIRECTOR:</b> Lic. René Chica



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1. DATOS INFORMATIVOS

NIVEL: Básica Superior	AÑO EGB: Noveno	PARALELO: "A"	AREA: Educación Física	Año Lectivo 2015 - 2016
ASIGNATURA: Educación Física		DOCENTE: Fredy Calle R	EJES DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas y específicas.	METODO: Directo
EJE TRANSVERSAL: El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.				CONTENIDO: Senderismo
BLOQUE CURRICULAR: N°- 5 Movimientos Formativos		HORA: 10h30 – 11h30	FECHA: 07/12/2015	

2. **OBJETIVOS ESPECÍFICO DE LA CLASE:** Explicar y demostrar los fundamentos básicos de senderismo caminando con el fin de que los niños conozcan, valoren y disfruten de los mismos.

3. **INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN**

- Coordina diferentes movimientos para desarrollar las capacidades fisco-motor de, fuerza, flexibilidad y agilidad.
- Ejecuta de manera sistemática el proceso de senderismo caminando.

4. **RELACIÓN ENTRE COMPONENTES CURRICULARES**

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE		EVALUACIÓN		
	ESTRATÉGICA METODOLÓGICAS- DESEMPEÑO DE COMPRENSIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS /INSTRUMENTOS	
Ejecutar los fundamentos técnicos de senderismo caminando de manera sistemática.  Identificar todos los movimientos durante el proceso de enseñanza aprendizaje con el fin de obtener una correcta ejecución de senderismo caminando.	ANTICIPACION	*Presentación del tema (senderismo caminando) *Conversar sobre el tema (lluvia de ideas) *Formular preguntas del tema *Indicar la destreza con criterio de desempeño y el objetivo de clase. *Calentamiento general. *Juego: La carretilla	-Pito -Lugar al aire libre -Ruta ya establecida -Señales adecuadas para el senderismo caminando	*Ejecuta los movimientos técnicos de manera sistemática.  *Identifica todos los movimientos para un dominio correcto de senderismo caminando.	<b>Técnica:</b> Observación Demostración  <b>Instrumentos:</b> Registro Escala de calificación.
	C. DEL CONOC	*Definir los movimientos técnicos que se van a desarrollar en el senderismo caminando *Realizar senderismo caminando. *Efectuar el senderismo caminando todo el grado.			
	CONSOLIDACIÓN	*Demostrar el trabajo todo el grupo de niños. *Corrección de errores *Vuelta a la calma. *Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable.			

**Bibliografía:** Guía Didáctica 1. Planificación curricular de Educación Física 2012 - 2015

<b>ELABORADO</b>	<b>VALIDADO</b>	<b>VISTO BUENO</b>
DOCENTE: Fredy Calle Romero	SUBDIRECTOR: Prof. Milton Ojeda	DIRECTOR: Lic. René Chica



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### 1. DATOS INFORMATIVOS

<b>NIVEL:</b> Básica Superior	<b>AÑO EGB:</b> Noveno	<b>PARALELO:</b> "B"	<b>AREA:</b> Educación Física	<b>Año Lectivo</b> 2015 – 2016
<b>ASIGNATURA:</b> Educación Física		<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle R	<b>EJES DE APRENDIZAJE:</b> Habilidades motoras básicas y específicas	<b>METODO:</b> Directo
<b>EJE TRANSVERSAL:</b> El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.				<b>CONTENIDO:</b> Senderismo en bicicleta
<b>BLOQUE CURRICULAR:</b> N°- 5 Movimientos Formativos		<b>HORA:</b> 09h00 – 10h00	<b>FECHA:</b> 07/12/2015	

2. **OBJETIVOS ESPECÍFICO DE LA CLASE:** Explicar y demostrar los fundamentos básicos de un senderismo en bicicleta con el fin de que los niños conozcan, valoren y disfruten de los mismos.
3. **INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN**
  - Coordina diferentes movimientos para desarrollar las capacidades físico-motor de, fuerza, flexibilidad y agilidad.
  - Ejecuta de manera sistemática el proceso de senderismo en bicicleta
4. **RELACIÓN ENTRE COMPONENTES CURRICULARES**

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE			EVALUACIÓN	
		DESEMPEÑO DE COMPRENSIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS
Ejecutar los fundamentos técnicos de senderismo en bicicleta de manera sistemática.  Identificar todos los movimientos durante el proceso de enseñanza aprendizaje con el fin de obtener una correcta ejecución de senderismo en bicicleta.	<b>ANTICIPACION</b>	*Presentación del tema (senderismo en bicicleta) *Conversar sobre el tema (lluvia de ideas) *Formular preguntas del tema *Indicar la destreza con criterio de desempeño y el objetivo de clase. *Calentamiento general. *Juego: La carretilla	-Pito -Lugar al aire libre -Ruta ya establecida -Señales adecuadas para el senderismo en bicicleta.	*Ejecuta los movimientos técnicos de manera sistemática.  *Identifica todos los movimientos para un dominio correcto de senderismo en bicicleta.	<b>Técnica:</b> Observación Demostración  <b>Instrumentos:</b> Registro Escala de calificación.
	<b>C. DEL CONOC</b>	*Definir los movimientos técnicos que se van a desarrollar de senderismo en bicicleta. *Realizar el senderismo en bicicleta. *Efectuar el senderismo en bicicleta todo el grado.			
	<b>CONSOLIDACION</b>	*Demostrar el trabajo todo el grupo de niños. *Corrección de errores *Vuelta a la calma. *Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable.			

**Bibliografía:** Guía Didáctica 1. Planificación curricular de Educación Física 2012 - 2015.

<b>ELABORADO</b>	<b>VALIDADO</b>	<b>VISTO BUENO</b>
<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle Romero	<b>SUBDIRECTOR:</b> Prof. Milton Ojeda	<b>DIRECTOR:</b> Lic. René Chica



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1. DATOS INFORMATIVOS

<b>NIVEL:</b> Básica Superior	<b>AÑO EGB:</b> Decimo.	<b>PARALELO:</b> "A"	<b>AREA:</b> Educación Física	<b>Año Lectivo</b> 2015 – 2016
<b>ASIGNATURA:</b> Educación Física		<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle R	<b>EJES DE APRENDIZAJE:</b> Habilidades motoras básicas y específicas	<b>METODO:</b> Directo
<b>EJE TRANSVERSAL:</b> El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			<b>CONTENIDO:</b> Excursionismo	
<b>BLOQUE CURRICULAR:</b> N°- 5 Movimientos Formativos		<b>HORA:</b> 09h00 – 10h00	<b>FECHA:</b> 11/12/2015	

- OBJETIVOS ESPECÍFICO DE LA CLASE:** Explicar y demostrar los fundamentos básicos de un excursionismo con el fin de que los adolescentes conozcan, valoren y disfruten de los mismos.
- INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN**
  - Coordina diferentes movimientos para desarrollar las capacidades fisco-motor de, fuerza, flexibilidad y agilidad.
  - Ejecuta de manera sistemática el proceso de un excursionismo.

4. RELACIÓN ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE		EVALUACIÓN		
		ESTRATÉGICA METODOLÓGICAS- DESEMPEÑO DE COMPRENSIÓN	RECURSOS DIDÁCTICOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS
Ejecutar los fundamentos técnicos de un excursionismo manera sistemática.  Identificar todos los movimientos durante el proceso de enseñanza aprendizaje con el fin de obtener una correcta ejecución de un excursionismo.	ANTICIPACION	*Presentación del tema (excursionismo) *Conversar sobre el tema (lluvia de ideas) *Formular preguntas del tema *Indicar la destreza con criterio de desempeño y el objetivo de clase. *Calentamiento general. *Juego: Baile del tomate	-Pito -Lugar al aire libre -Vegetación -Tomates	*Ejecuta los movimientos técnicos de manera sistemática.  *Identifica todos los movimientos para un dominio correcto de un excursionismo.	<b>Técnica:</b> Observación Demostración  <b>Instrumentos:</b> Registro Escala de calificación.
	C. DEL CON	*Practicar la técnica de excursionismo. *Realizar el excursionismo *Ejecutar el excursionismo.			
	CONSOLIDACION	*Demostrar el trabajo en grupos. *Corrección de errores *Vuelta a la calma. *Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable.			

**Bibliografía:** Guía Didáctica 1. Planificación curricular de Educación Física 2012 – 2015

<b>ELABORADO</b>	<b>VALIDADO</b>	<b>VISTO BUENO</b>
<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle Romero	<b>SUBDIRECTOR:</b> Prof. Milton Ojeda	<b>DIRECTOR:</b> Lic. René Chica



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1. DATOS INFORMATIVOS

<b>NIVEL:</b> Básica Superior	<b>AÑO EGB:</b> Décimo	<b>PARALELO:</b> "B"	<b>AREA:</b> Educación Física	<b>Año Lectivo:</b> 2015 - 2016
<b>ASIGNATURA:</b> Educación Física		<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle R.	<b>EJES DE APRENDIZAJE:</b> Habilidades motoras básicas y específicas	<b>METODO:</b> Directo
<b>EJE TRANSVERSAL:</b> El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.			<b>CONTENIDO:</b> Montañismo	
<b>BLOQUE CURRICULAR:</b> N° - 5 Movimientos Formativos		<b>HORA:</b> 10h30 – 11h30	<b>FECHA:</b> 11/12/2015	

**OBJETIVOS ESPECÍFICO DE LA CLASE:** Explicar y demostrar los fundamentos básicos de un montañismo con el fin de que los adolescentes conozcan, valoren y disfruten de los mismos

**INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN**

Coordina diferentes movimientos para desarrollar las capacidades físico-motor de, fuerza, flexibilidad y agilidad.

Ejecuta de manera sistemática el proceso de un montañismo.

**RELACION ENTRE COMPONENTES CURRICULARES**

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE		EVALUACIÓN			
	ESTRATÉGICA METODOLÓGICAS- DESEMPEÑO DE COMPRENSIÓN		RECURSOS DIDÁCTICOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS /INSTRUMENTOS	
Ejecutar los fundamentos técnicos de un montañismo de manera sistemática.	ANTICIPAC.	*Presentación del tema (montañismo) *Conversar sobre el tema (lluvia de ideas) *Formular preguntas del tema *Indicar la destreza con criterio de desempeño y el objetivo de clase. *Calentamiento general. *Juego: Carrera de tres pies	-Pito -Lugar al aire libre -montaña -Cordones	Ejecuta los movimientos técnicos de manera sistemática.	<b>Técnica:</b> Observación Demostración  <b>Instrumentos:</b> Registro Escala de calificación.	
Identificar todos los movimientos durante el proceso de enseñanza aprendizaje con el fin de obtener una correcta ejecución de un montañismo.		C. DEL CON.				*Practicar la técnica de montañismo. *Realizar el montañismo *Ejecutar el montañismo.
		CONSOLIDACION				*Demostrar el trabajo en grupos. *Corrección de errores *Vuelta a la calma. *Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable.

**Bibliografía:** Guía Didáctica 1. Planificación curricular de Educación Física 2012 - 2015

<b>ELABORADO</b>	<b>VALIDADO</b>	<b>VISTO BUENO</b>
<b>DOCENTE:</b> Fredy Calle Romero	<b>SUBDIRECTOR:</b> Prof. Milton Ojeda	<b>DIRECTOR:</b> Lic. René Chica



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## CAPITULO IV

### APLICACIÓN DE LA PROPUESTA Y RESULTADOS OBTENIDOS

#### Introducción

En el presente capítulo se expone la recolección de los resultados obtenidos y su procesamiento estadístico a efectos de demostrar el alcance de los objetivos propuestos y la consiguiente validación de dicha propuesta de trabajo psicopedagógico. Al igual que la integralidad del trabajo de titulación, la recolección, procesamiento y tabulación de los datos de la evaluación se fundamenta en principios psicopedagógicos vigentes en el contexto educativo, y en los referentes metodológicos teóricos de la evaluación de los aprendizajes motores, fruto de lo cual se presenta los resultados respectivos.

#### 4.1 EVALUACION DE LOS EJERCICIOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE

Como en todo proceso científico – pedagógico, la aplicación de la encuesta partió del diagnóstico inicial, que fue desarrollado de forma paralela a la aplicación de un proceso evaluativo sumativo o continuo y para la comprobación o verificación de los resultados obtenidos, se aplicó la evaluación final correspondiente; fases que son descritas a continuación:

##### 4.1.1. Los Indicadores Esenciales de la evaluación en la Propuesta de Trabajo.

En séptimo año los indicadores esenciales de la evaluación se refieren a los siguientes aspectos:

- a) Caracteriza y demuestra procedimientos técnicos y tácticos para ejecutar caminatas y ciclo paseos.
- b) Explica y aplica las formas conocidas para orientarse en el entorno.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- c) Adapta diferentes tipos de juegos a disciplinas deportivas y reconoce los fundamentos básicos.
- d) Explica y aplica técnicas de relajación corporal después de la actividad física.

### **4.1.2. Fases de la Evaluación de las Actividades Físicas al Aire libre.**

Partimos del concepto de Evaluación que establece “Evaluar es juzgar el valor o mérito de algo” (Lafourcade, 2003) y avanzamos por el camino de reflexión y análisis que estructura el fin mismo de la evaluación: Conocer la realidad del desarrollo psicomotor en los niños y adolescentes de la Unidad Educativa “27 de Febrero” del cantón Girón.

A si mismo se establece que los objetos en el campo educativo, en el proceso enseñanza son intangibles. Toda acción de evaluación se lleva acabo sobre un conjunto de evidencias seleccionadas con anterioridad, y de esta forma cumplir con las condiciones que permiten validar este proceso en el marco de la evaluación educativa.

Consiguientemente, como toda evaluación produce información de carácter retro alimentador que genera conocimientos sobre el objeto evaluado, por lo tanto, nos permite poner de manifiesto aspectos que pueden permanecer ocultos, posibilita una aproximación en forma precisa a la naturaleza de ciertos procesos (el desarrollo psicomotor a través del ejercicio), las formas de organización de los mismos, los efectos, las consecuencias (aplicación de la propuesta y obtención de resultados), los elementos intervinientes (la metodología a aplicarse y la situación actual de formación docente respecto al tema), etc.

### **4.1.3. Finalidades y funciones de la evaluación**

La evaluación en el proceso de aplicación de la propuesta desarrollará las siguientes funciones:

- Simbólica: Valorada en los resultados a los que se arriben como fruto de aplicación de la propuesta.





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Política: En cumplimiento al “poder de acción” que resulta de todo proceso evaluatorio.
- Del conocimiento: es aquella que nos permite conocer y comprender los procesos complejos del desarrollo psicomotor y la influencia que sobre éste ejerce la propuesta de trabajo en los objetos de evaluación.
- De mejoramiento: Implica la permanente toma de decisiones para lograr el mejoramiento de la situación actual del desarrollo psicomotor preescolar.
- De desarrollo de capacidades: para verificar el desarrollo de competencias psicomotrices valiosas en el desarrollo integral del niño preescolar, contribuyendo a incrementar el desarrollo de los dispositivos técnicos institucionales valiosos y poco estimulados habitualmente en los aspectos que predominan en la Tesis.

### **4.1.4. Criterios para determinar la evaluación de los ejercicios formativos al aire libre.**

Consecuentemente podemos establecer un listado de criterios que nos ayudan en la evaluación del proceso componente de la Tesis:

#### **Registro de la información**

Para efectos del procesamiento de la información recopilada se elabora en cuadro estadístico de doble entrada en donde constan el listado de los alumnos junto con los aspectos, los criterios y los indicios de la evaluación que ya fueron han sido definidos y en las casillas correspondientes las valoraciones correspondientes, fruto de la observación sistemática aplicada.

Para una clara muestra presento una de las actividades físicas al aire libre que fue evaluada con los estudiantes de décimo año de E.G.B

#### **Análisis e interpretación de la información**



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Para realizar el análisis y la interpretación de los datos obtenidos de la evaluación inicial, sumativa y final se recurrió a la utilización de la tabla de valoración con carácter arbitrario, es decir, en contemplación a los procedimientos metodológicos y a las técnicas de investigación definidas y establecidas al momento de diseñar la presente propuesta se aplica la valoración de cada uno de los aspectos psicomotores según la escala sugerida por Egedus (2009) y citado por (Deketele, 2014)

Por lo tanto se presenta dicha la siguiente tabla de valoración, que es la más adecuada para los movimientos o actividades físicas al aire libre seleccionados

ESCALA DE EVALUACION DEL DESARROLLO PSICOMOTOR	
PUNTAJE	VALORACION
0 – 0.9	REGULAR
1 – 1.9	BUENO
2 – 2.9	MUY BUENO
3 – 4.	EXCELENTE

Cuadro N°: 1.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Consecuentemente la información recolectada otorgó los siguientes resultados.

<b>EVALUACION DE LOS MOVIMIENTOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE</b>					
<b>Grado: SEPTIMO "A"</b>		<b>ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE</b>			
<b>No.</b>	<b>NOMINA</b>	<b>Caminata 1</b>	<b>Caminata 2</b>	<b>X</b>	
1	Arévalo Barreto Bryan Israel	3,22	3,2	<b>3,21</b>	
2	Barreto Tapia Pablo Andrés	3,15	2,5	<b>2,83</b>	
3	Cáceres Alvear Luciana Micaela	3,24	2,75	<b>3,00</b>	
4	Camasa Paute Jennifer Lizbeth	3,65	3,28	<b>3,47</b>	
5	Carchi Marcatoma Edisson Gabriel	4	3,28	<b>3,64</b>	
6	Carchi Pucha Sandra Maribel	2,67	2,85	<b>2,76</b>	
7	Deleg Maita Katherine Marisol	3	3,54	<b>3,27</b>	
8	Deleg Sacasari Yessenia Belén	3,68	4	<b>3,84</b>	
9	Dután Dutan Liceth Analay	3,85	3,75	<b>3,80</b>	
10	Gómez Gómez Rosa Angélica	4	4	<b>4,00</b>	
11	Illescas Lazo Kevin Mauricio	3,95	3,75	<b>3,85</b>	
12	Merchán Crespo Daniela Nicole	3,85	4	<b>3,93</b>	
13	Merchán Crespo Steven Fernando	2,5	3,55	<b>3,03</b>	
14	Mogrovejo Piedra Jenny Maribel	2,35	2,65	<b>2,50</b>	
15	Mogrovejo Ramón Cristian Alejandro	3,95	4	<b>3,98</b>	
16	Niola Tenesaca Samantha Daniela	3,65	3,75	<b>3,70</b>	
17	Orellana Soria Justin Sebastián	2,68	4	<b>3,34</b>	
18	Ortega Naulaguari Jefferson José	2,98	3,85	<b>3,42</b>	
19	Parapi Llivipuma Alisson Nicole	2,65	3,86	<b>3,26</b>	
20	Pauta Toledo Joshua Matías	2,69	3,85	<b>3,27</b>	
<b>PROMEDIOS</b>		3,29	3,52	<b>3,57</b>	

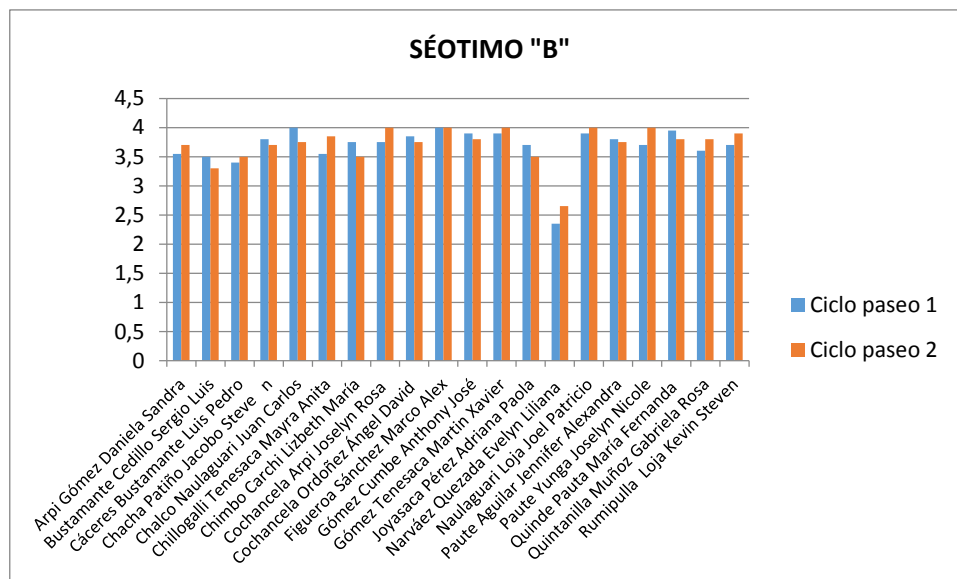
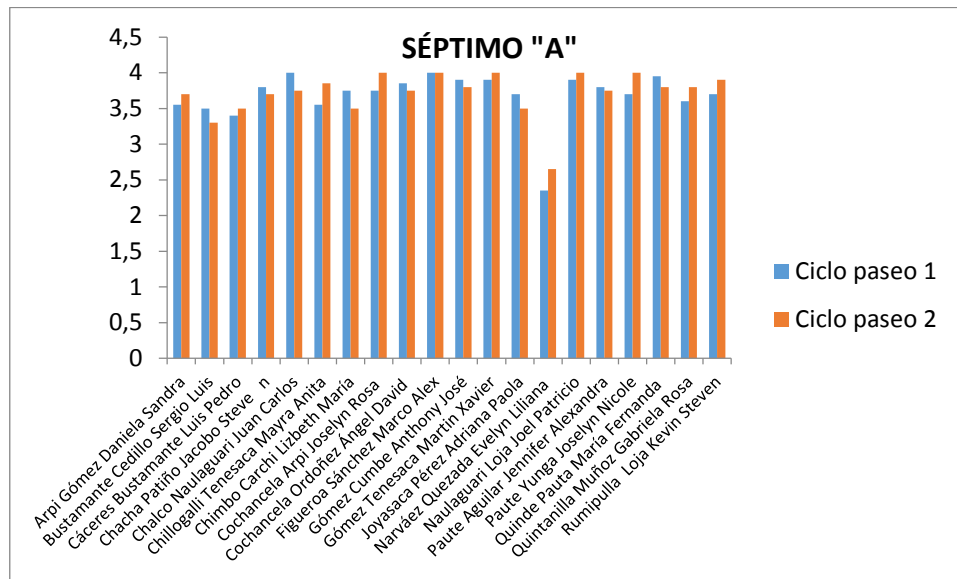


UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION DE LOS MOVIMIENTOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE				
Grado: SEPTIMO "B"		ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE		
No.	NOMINA	Ciclo paseo 1	Ciclo paseo 2	X
1	Arpi Gómez Daniela Sandra	3,55	3,7	<b>3,63</b>
2	Bustamante Cedillo Sergio Luis	3,5	3,3	<b>3,40</b>
3	Cáceres Bustamante Luis Pedro	3,4	3,5	<b>3,45</b>
4	Chacha Patiño Jacobo Steve n	3,8	3,7	<b>3,75</b>
5	Chalco Naulaguari Juan Carlos	4	3,75	<b>3,88</b>
6	Chillogalli Tenesaca Mayra Anita	3,55	3,85	<b>3,70</b>
7	Chimbo Carchi Lizbeth María	3,75	3,5	<b>3,63</b>
8	Cochancela Arpi Joselyn Rosa	3,75	4	<b>3,88</b>
9	Cochancela Ordoñez Ángel David	3,85	3,75	<b>3,80</b>
10	Figuroa Sánchez Marco Alex	4	4	<b>4,00</b>
11	Gómez Cumbe Anthony José	3,9	3,8	<b>3,85</b>
12	Gómez Tenesaca Martin Xavier	3,9	4	<b>3,95</b>
13	Joyasaca Pérez Adriana Paola	3,7	3,5	<b>3,60</b>
14	Narváez Quezada Evelyn Liliana	2,35	2,65	<b>2,50</b>
15	Naulaguari Loja Joel Patricio	3,9	4	<b>3,95</b>
16	Paute Aguilar Jennifer Alexandra	3,8	3,75	<b>3,78</b>
17	Paute Yunga Joselyn Nicole	3,7	4	<b>3,85</b>
18	Quinde Pauta María Fernanda	3,95	3,8	<b>3,88</b>
19	Quintanilla Muñoz Gabriela Rosa	3,6	3,8	<b>3,70</b>
20	Rumipulla Loja Kevin Steven	3,7	3,9	<b>3,80</b>
<b>PROMEDIOS</b>		<b>3,68</b>	<b>3,71</b>	<b>3,70</b>



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



En el séptimo año los indicadores esenciales de evaluación se refieren a los siguientes aspectos:

- Demuestra las diferentes posibilidades de ejecutar la caminata y el ciclo paseo.
- Experimenta y aplica en una salida a la naturaleza los distintos pasos que se siguen para determinar el rumbo en una caminata y ciclo paseo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- c) Determina y explica técnicas de relajación, con los diferentes segmentos corporales, después de la actividad física.
- d) Practica hábitos de higiene y normas de comportamiento en las actividades diarias.

EVALUACION DE LOS MOVIMIENTOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE				
Grado: OCTAVO "A"		ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE		
No.	NOMINA	Caminata	Campamento	X
1	Álvarez Mogrovejo Bryan Omar	3,22	3,2	<b>3,21</b>
2	Álvarez Zhiñin Jonathan Cesar	3,5	3,5	<b>3,50</b>
3	Arévalo Ordoñez Joan Enrique	3,3	3,75	<b>3,53</b>
4	Avendaño Riera Armando José	3,7	3,5	<b>3,60</b>
5	Beltrán Mogrovejo Anthony Luis	4	3,28	<b>3,64</b>
6	Cabrera Mendieta María del Cisne	3,5	3,8	<b>3,65</b>
7	Carchi Pucha Diana Maribel	3,5	3,6	<b>3,55</b>
8	Chimbo Vele Alexander Freddy	3,68	4	<b>3,84</b>
9	Chuchuca Villa Nathaly Vanessa	3,85	3,75	<b>3,80</b>
10	Cochancela Márquez Javier Steven	4	4	<b>4,00</b>
11	Figueroa Sánchez Gladys Valeria	3,95	3,75	<b>3,85</b>
12	Gómez Cumbe Erika Patricia	3,85	4	<b>3,93</b>
13	Granda Quizhpi José Fernando	3,5	3,75	<b>3,63</b>
14	Inga Piedra Alex Humberto	2,9	3,5	<b>3,20</b>
15	Llivipuma Pauta Joel Milton	3,95	4	<b>3,98</b>
16	Morocho Quinde Erick Sebastián	3,65	3,75	<b>3,70</b>
17	Ordóñez Zhizhpon Jennifer Isabel	3,5	4	<b>3,75</b>
18	Panamá Melgar Matthew	3,2	3,8	<b>3,50</b>
19	Paucar Chacha Lourdes Beatriz	3,6	3,8	<b>3,70</b>
20	Pauta Zhiñin Rosa Lastenia	3,6	3,9	<b>3,75</b>
21	Pauta Zhiñin Tania Marisol	<b>3,3</b>	<b>3,7</b>	<b>3,50</b>
22	Quizhpe Delgado Dayana Sandra	3,4	3,75	<b>3,58</b>
23	Ramos Inga Jonathan Gabriel	3,6	3,5	<b>3,55</b>
24	Riera Quinde Johnny Matías	4	3,6	<b>3,80</b>
25	Romero Panjon Marilyn Daniela	3,6	3,8	<b>3,70</b>
26	Sasaguay Morocho Alex Enrique	3,4	3,5	<b>3,45</b>
27	Tacuri Figueroa Blanca Cecilia	3,6	4	<b>3,80</b>
<b>PROMEDIOS</b>		<b>3,59</b>	<b>3,72</b>	<b>3,65</b>

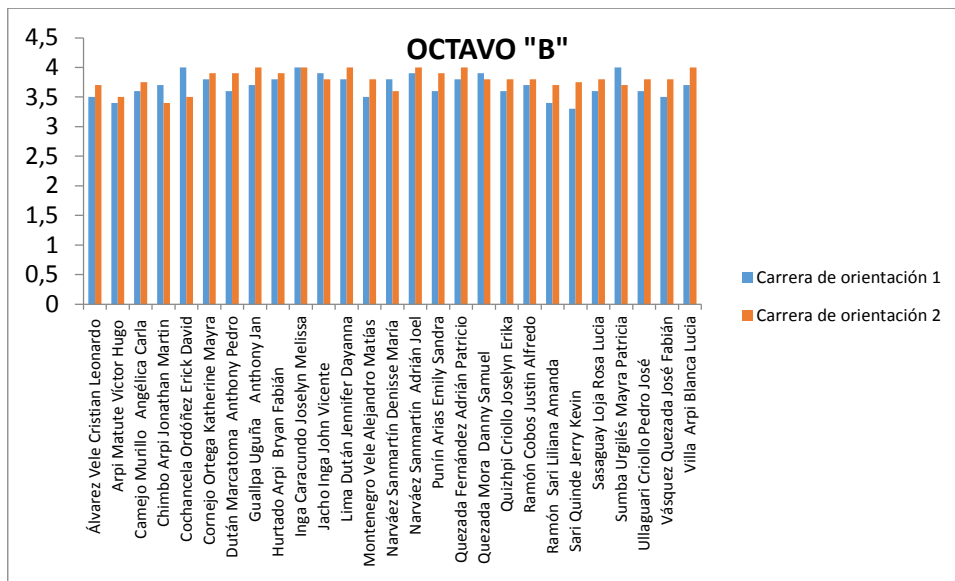
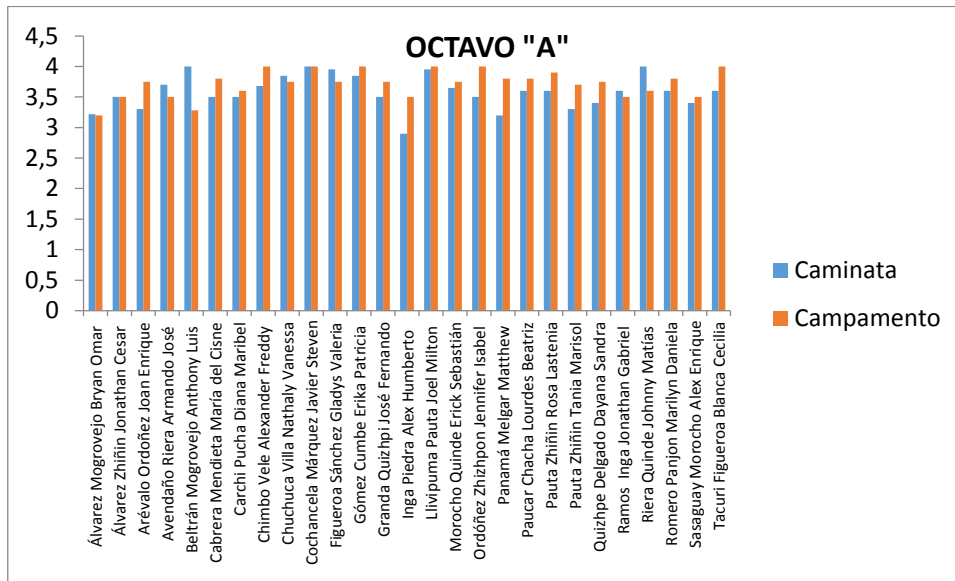


UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION DE LOS MOVIMIENTOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE				
Grado: OCTAVO "B"		ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE		
No.	NOMINA	Carrera de orientación 1	Carrera de orientación 2	X
1	Álvarez Vele Cristian Leonardo	3,5	3,7	<b>3,60</b>
2	Arpi Matute Víctor Hugo	3,4	3,5	<b>3,45</b>
3	Camejo Murillo Angélica Carla	3,6	3,75	<b>3,68</b>
4	Chimbo Arpi Jonathan Martin	3,7	3,4	<b>3,55</b>
5	Cochancela Ordóñez Erick David	4	3,5	<b>3,75</b>
6	Cornejo Ortega Katherine Mayra	3,8	3,9	<b>3,85</b>
7	Dután Marcatoma Anthony Pedro	3,6	3,9	<b>3,75</b>
8	Gualpa Uguña Anthony Jan	3,7	4	<b>3,85</b>
9	Hurtado Arpi Bryan Fabián	3,8	3,9	<b>3,85</b>
10	Inga Caracundo Joselyn Melissa	4	4	<b>4,00</b>
11	Jacho Inga John Vicente	3,9	3,8	<b>3,85</b>
12	Lima Dután Jennifer Dayanna	3,8	4	<b>3,90</b>
13	Montenegro Vele Alejandro Matías	3,5	3,8	<b>3,65</b>
14	Narváez Sanmartín Denisse María	3,8	3,6	<b>3,70</b>
15	Narváez Sanmartín Adrián Joel	3,9	4	<b>3,95</b>
16	Punín Arias Emily Sandra	3,6	3,9	<b>3,75</b>
17	Quezada Fernández Adrián Patricio	3,8	4	<b>3,90</b>
18	Quezada Mora Danny Samuel	3,9	3,8	<b>3,85</b>
19	Quizhpi Criollo Joselyn Erika	3,6	3,8	<b>3,70</b>
20	Ramón Cobos Justin Alfredo	3,7	3,8	<b>3,75</b>
21	Ramón Sari Liliana Amanda	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>3,55</b>
22	Sari Quinde Jerry Kevin	3,3	3,75	<b>3,53</b>
23	Sasaguay Loja Rosa Lucia	3,6	3,8	<b>3,70</b>
24	Sumba Urgilés Mayra Patricia	4	3,7	<b>3,85</b>
25	Ullaguari Criollo Pedro José	3,6	3,8	<b>3,70</b>
26	Vásquez Quezada José Fabián	3,5	3,8	<b>3,65</b>
27	Villa Arpi Blanca Lucia	3,7	4	<b>3,85</b>
<b>PROMEDIOS</b>		<b>3,69</b>	<b>3,80</b>	<b>3,75</b>



UNIVERSIDAD DE CUENCA



En el octavo año los indicadores esenciales de la evaluación se refieren a los siguientes aspectos:

- a) Ejecuta diferentes posibilidades de variaciones en la caminata-campamento y carrera de orientación.
- b) Efectúa durante la caminata-campamento y carrera de orientación variaciones.
- c) Aplica y explica técnicas de relajación corporal en los diferentes segmentos, después de la actividad física.





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- d) Practica hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal.
- e) Respeta diferencias individuales en los cambios biopsicosociales que se experimentan en esta edad.
- f) Realiza un recorrido de rastreo por la naturaleza (campo), interpretando los códigos de las señalizaciones.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>EVALUACION DE LOS MOVIMIENTOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE</b>				
<b>Grado: NOVENO "A"</b>		<b>ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE</b>		
<b>No.</b>	<b>NOMINA</b>	<b>Senderismo caminando 1</b>	<b>Senderismo caminando 2</b>	<b>X</b>
1	Andrade Piedra Nathaly Silvana	3,9	4	<b>3,95</b>
2	Ayavaca Quituisaca Luis Fernando	3,65	3,75	<b>3,70</b>
3	Ayavaca Quituisaca Walter Santiago	3,6	4	<b>3,80</b>
4	Camas Paute Christian Olger	3,9	3,8	<b>3,85</b>
5	Chacha Fajardo Jasón Randy	3,6	3,8	<b>3,70</b>
6	Chacha Paute Samantha Janet	3,7	3,8	<b>3,75</b>
7	Chillogalli Arpi Henry Mauricio	3,5	3,6	<b>3,55</b>
8	Cochancela Arpi Karen Dayana	3,3	3,5	<b>3,40</b>
9	Contreras Piedra Joselyn Amanda	3,2	3,6	<b>3,40</b>
10	Criollo Arias Joffre David	3,6	3,5	<b>3,55</b>
11	Espinoza Carchi Jaime Omar	4	3,7	<b>3,85</b>
12	Gómez Tenesaca Kevin Israel	3,6	3,8	<b>3,70</b>
13	Granda Quizhpi Nancy Natividad	3,2	3,6	<b>3,40</b>
14	Guarquila Arévalo Alba Cecilia	3,7	4	<b>3,85</b>
15	Heras Inga Jorge Luis	3,9	3,8	<b>3,85</b>
16	Iñamagua Inga Anderson Freddy	4	4	<b>4,00</b>
17	Morocho Paccha Bryan Raúl	3,9	3,8	<b>3,85</b>
18	Naulaguari Heras Jasón Boris	3,9	4	<b>3,95</b>
19	Naulaguari Tacuri Dani Israel	3,5	3,9	<b>3,70</b>
20	Iñamagua inga Luis Fernando	3,8	4	<b>3,90</b>
21	Ordoñez Tacuri Alex Manuel	3,7	3,8	<b>3,75</b>
22	Otavalo Lojano Edison Martin	3,7	3,8	<b>3,75</b>
23	Paguay Llivipuma Samuel Alberto	3,6	3,7	<b>3,65</b>
24	Piedra Villa Luis Agustín	3,4	3,5	<b>3,45</b>
25	Quezada Astudillo Rosa Isabel	3,4	3,7	<b>3,55</b>
26	Quinde Pintado Marco Fabián	3,6	3,9	<b>3,75</b>
27	Quito Naulaguari Bryan Julio	3,8	3,8	<b>3,80</b>
28	Ramón Solano Christian Miguel	4	4	<b>4,00</b>
29	Sichique Gómez Jennifer Patricia	3,9	3,8	<b>3,85</b>
30	Sinchi Llivipuma Jomara Marisol	3,8	4	<b>3,90</b>
<b>PROMEDIOS</b>		<b>3,5</b>	<b>3,8</b>	<b>3,47</b>

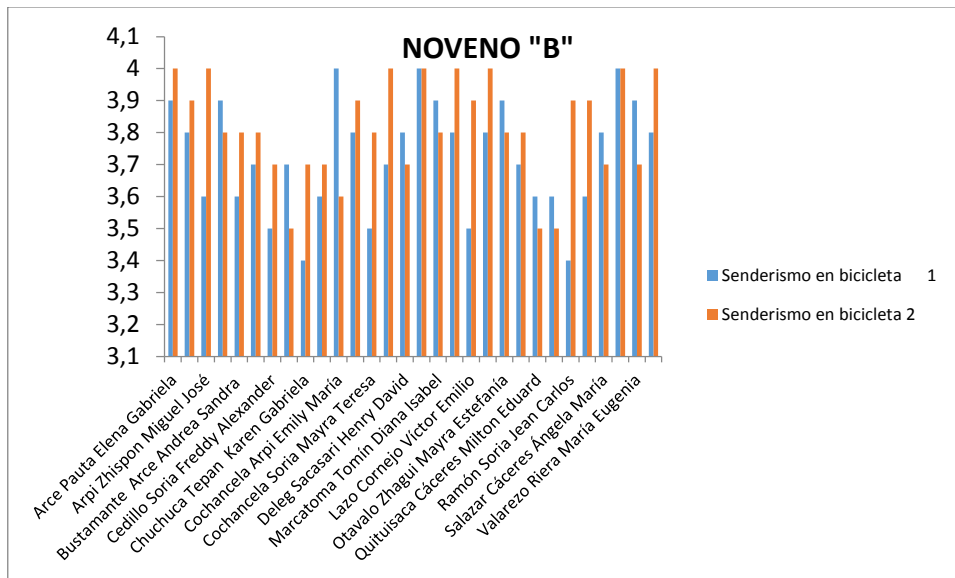
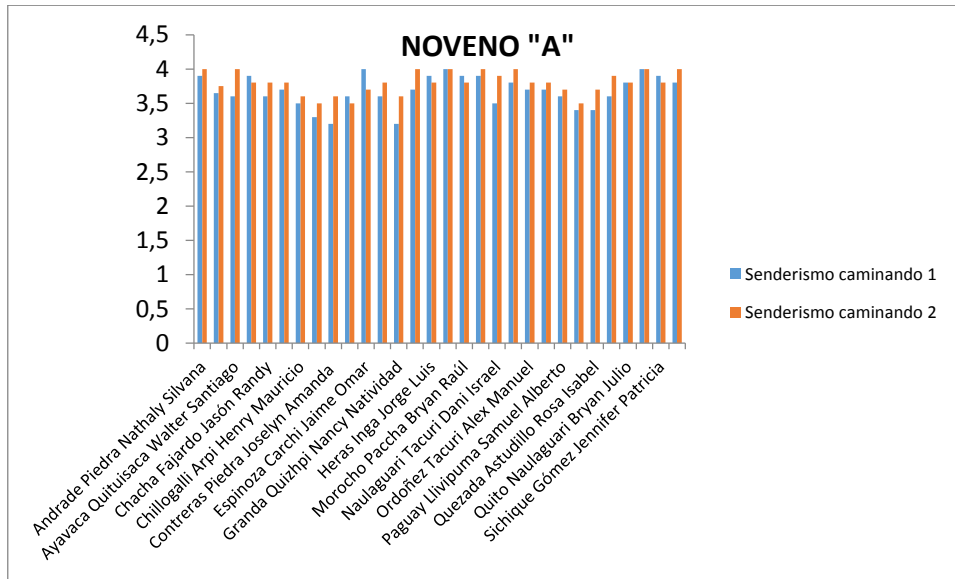


UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>EVALUACION DE LOS MOVIMIENTOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE</b>				
<b>Grado: NOVENO "B"</b>		<b>ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE</b>		
<b>No.</b>	<b>NOMINA</b>	<b>Senderismo en bicicleta 1</b>	<b>Senderismo en bicicleta 2</b>	<b>X</b>
1	Arce Pauta Elena Gabriela	3,9	4	<b>3,95</b>
2	Arpi Dutan Jonathan Luis	3,8	3,9	<b>3,85</b>
3	Arpi Zhispon Miguel José	3,6	4	<b>3,8</b>
4	Bowen Abril Carlos Santiago	3,9	3,8	<b>3,85</b>
5	Bustamante Arce Andrea Sandra	3,6	3,8	<b>3,7</b>
6	Bustamante Tomín Ariel Matías	3,7	3,8	<b>3,75</b>
7	Cedillo Soria Freddy Alexander	3,5	3,7	<b>3,6</b>
8	Chimbo Jiménez Joel Patricio	3,7	3,5	<b>3,6</b>
9	Chuchuca Tepan Karen Gabriela	3,4	3,7	<b>3,55</b>
10	Cochancela Arpi Jazmín Lilian	3,6	3,7	<b>3,65</b>
11	Cochancela Arpi Emily María	4	3,6	<b>3,8</b>
12	Cochancela Loja Dayra Tania	3,8	3,9	<b>3,85</b>
13	Cochancela Soria Mayra Teresa	3,5	3,8	<b>3,65</b>
14	Crespo Chapa Miriam Alexandra	3,7	4	<b>3,85</b>
15	Deleg Sacasari Henry David	3,8	3,7	<b>3,75</b>
16	Espinoza Villa Lilian Maribel	4	4	<b>4</b>
17	Marcatoma Tomín Diana Isabel	3,9	3,8	<b>3,85</b>
18	Nasquez Lazo Diego Fernando	3,8	4	<b>3,9</b>
19	Lazo Cornejo Víctor Emilio	3,5	3,9	<b>3,7</b>
20	Orellana Chuchuca Allison María	3,8	4	<b>3,9</b>
21	Otavalo Zhagui Mayra Estefanía	3,9	3,8	<b>3,85</b>
22	Pintado Quizhpi Bryan David	3,7	3,8	<b>3,75</b>
23	Quituisaca Cáceres Milton Eduard	3,6	3,5	<b>3,55</b>
24	Quizhpi Arpi Alexander Fabián	3,6	3,5	<b>3,55</b>
25	Ramón Soria Jean Carlos	3,4	3,9	<b>3,65</b>
26	Romero Panjon Katherine Mayra	3,6	3,9	<b>3,75</b>
27	Salazar Cáceres Ángela María	3,8	3,7	<b>3,75</b>
28	Tenesaca Duran Manny Juan	4	4	<b>4</b>
29	Valarezo Riera María Eugenia	3,9	3,7	<b>3,8</b>
30	Villa Morocho Kelly Daniela	3,8	4	<b>3,9</b>
<b>PROMEDIOS</b>		<b>3,73</b>	<b>3,81</b>	<b>3,77</b>



UNIVERSIDAD DE CUENCA



En el noveno año los indicadores esenciales de la evaluación se refieren a los siguientes aspectos:

- Crea señalizaciones por diferentes lugares del entorno para la práctica del senderismo caminando y senderismo en bicicleta.
- Aplica y explica técnicas de relajación y la utilización adecuada del tiempo libre.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Conoce normas de prevención y primeros auxilios para asistir en posibles accidentes.
- Practica hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal.
- Acepta y respeta los cambios que se generan en la adolescencia a fin de mejorar la convivencia estudiantil.
- Se respeta a sí mismo y respeta a los demás en la convivencia diaria.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION DE LOS MOVIMIENTOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE				
Grado: DECIMO "A"		ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE		
No.	NOMINA	Excursionismo 1	Excursionismo 2	X
1	Abad Arpi Jonathan Vicente	4	4	4,00
2	Arpi Zhiñín Jhomayra Lisbeth	3,9	3,7	3,80
3	Campoverde Villa Carlos Julio	3,8	4	3,90
4	Chimbo Vele Daniela Melissa	3,5	3,8	3,65
5	Crespo Abad Diego Patricio	3,9	4	3,95
6	Domínguez Vele Christian Erick	3,9	4	3,95
7	Domínguez Vele María Fernanda	3,6	3,7	3,65
8	Figuroa Chimbo Marcia	3,7	4	3,85
9	Illescas Morocho Tania Marisol	3,9	3,8	3,85
10	Jadán Tomín Jennifer Alexandra	3,6	3,8	3,70
11	Jarama Maita Katherine Liliana	3,7	3,8	3,75
12	León Chimbo Edwin Xavier	3,7	3,8	3,75
13	Maita Villa Kimberly Vanessa	3,4	3,8	3,60
14	Morocho Crespo Evelyn Marlen	3,6	3,8	3,70
15	Narváez Abad Jennifer Isabel	3,9	4	3,95
16	Luquilima Chimbo Juan Carlos	3,7	3,8	3,75
17	Quito Arpi Jonathan Fernando	3,8	4	3,90
18	Sánchez León Andrea Janet	3,9	3,8	3,85
19	Sanmartín Quito Adrián Diego	3,6	3,8	3,70
20	Sanmartín Crespo Tania Nicole	3,8	3,8	3,80
21	Toalombo Matute Max David	3,6	3,9	3,75
22	Vallejo Ramón María Eugenia	3,9	3,7	3,80
23	Vivar Chimbo Kevin Alexander	3,6	3,9	3,75
24	Zarumeño Morocho Edison Martin	3,6	3,8	3,70
25	Zhañay Vivar Jennifer Erika	3,8	4	3,90
26	Zhiñín Sánchez Vladimir Raúl	2,98	3,85	3,42
<b>PROMEDIOS</b>		3,71	3,86	3,78

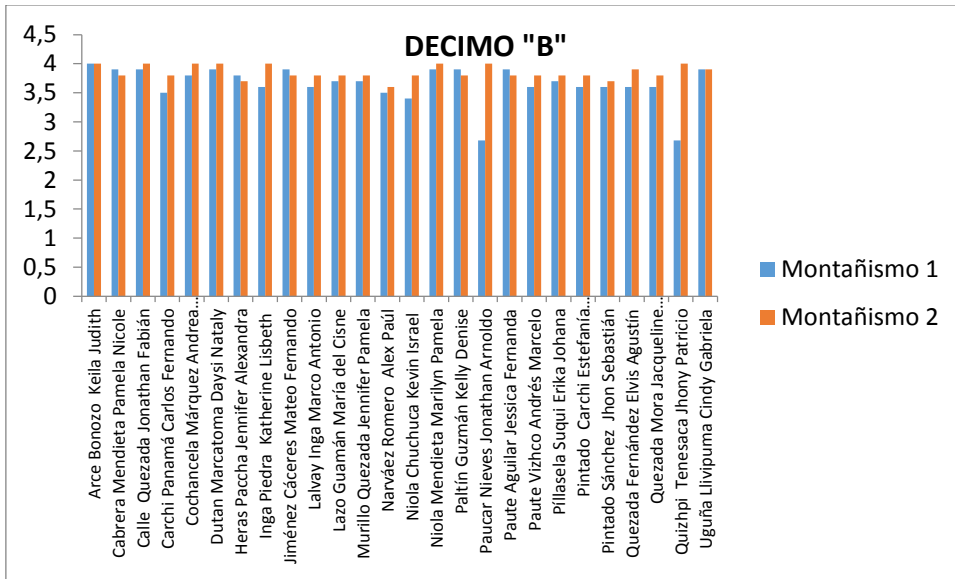
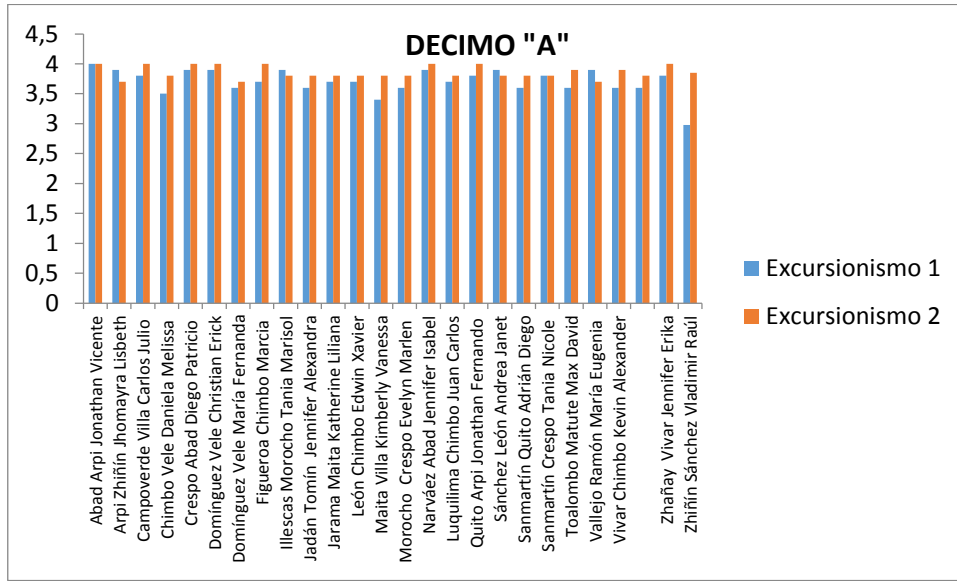


UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION DE LOS MOVIMIENTOS FORMATIVOS AL AIRE LIBRE				
Grado: DECIMO "B"		ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE		
No.	NOMINA	Montañismo 1	Montañismo 2	X
1	Arce Bonozo Keila Judith	4	4	4,00
2	Cabrera Mendieta Pamela Nicole	3,9	3,8	3,85
3	Calle Quezada Jonathan Fabián	3,9	4	3,95
4	Carchi Panamá Carlos Fernando	3,5	3,8	3,65
5	Cochancela Márquez Andrea Samantha	3,8	4	3,90
6	Dutan Marcatoma Daysi Nataly	3,9	4	3,95
7	Heras Paccha Jennifer Alexandra	3,8	3,7	3,75
8	Inga Piedra Katherine Lisbeth	3,6	4	3,80
9	Jiménez Cáceres Mateo Fernando	3,9	3,8	3,85
10	Lalvay Inga Marco Antonio	3,6	3,8	3,70
11	Lazo Guamán María del Cisne	3,7	3,8	3,75
12	Murillo Quezada Jennifer Pamela	3,7	3,8	3,75
13	Narváz Romero Alex Paúl	3,5	3,6	3,55
14	Niola Chuchuca Kevin Israel	3,4	3,8	3,60
15	Niola Mendieta Marilyn Pamela	3,9	4	3,95
16	Paltín Guzmán Kelly Denise	3,9	3,8	3,85
17	Paucar Nieves Jonathan Arnoldo	2,68	4	3,34
18	Paute Aguilar Jessica Fernanda	3,9	3,8	3,85
19	Paute Vizhco Andrés Marcelo	3,6	3,8	3,70
20	Píllasela Suqui Erika Johana	3,7	3,8	3,75
21	Pintado Carchi Estefanía Katherine	3,6	3,8	3,70
22	Pintado Sánchez Jhon Sebastián	3,6	3,7	3,65
23	Quezada Fernández Elvis Agustín	3,6	3,9	3,75
24	Quezada Mora Jacqueline Estefanía	3,6	3,8	3,70
25	Quizhpi Tenesaca Jhony Patricio	2,68	4	3,34
26	Uguña Llivipuma Cindy Gabriela	3,9	3,9	3,90
<b>PROMEDIOS</b>		3,65	3,85	3,75



UNIVERSIDAD DE CUENCA







## UNIVERSIDAD DE CUENCA

En el Décimo año, los indicadores esenciales de la evaluación se refieren a los siguientes aspectos:

- Aplica, describe y demuestra procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios para ejecutar las pruebas de excursionismo y montañismo.
- Reconoce, demuestra y aplica en juegos grandes los fundamentos técnicos y tácticos de las disciplinas deportivas.
- Realiza un recorrido de rastreo por la naturaleza (campo), interpretando los códigos de las señalizaciones, según su diseño.
- Combina y desarrolla las capacidades físicas (fuerza, velocidad, coordinación y agilidad) para ejecutar de forma correcta el excursionismo y montañismo.
- Estructura y demuestra caminatas que combinen senderismo, excursionismo y montañismo.
- Aplica normas de prevención de accidentes en el desarrollo de la vida cotidiana.
- Practica hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal.
- Acepta y respeta los cambios que se generan en la adolescencia a fin de mejorar la convivencia estudiantil.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

Con la intervención realizada, y la experiencia adquirida podemos concluir que:

- Todos los niños y adolescentes involucrados en las actividades físicas realizadas en la naturaleza desencadenaron una serie de sensaciones que tienen un efecto en su revitalización, una alternativa para salir de la rutina.
- Al estar en contacto con la naturaleza es un puro goce, una delectación constante que se expresa como una necesidad, como un modo de recompensa, una profunda autosatisfacción; como una forma de vida y una oportunidad para sentirse solidarios con el mundo, y encontrarse con su identidad más arraigada formando parte del universo.
- Se planificó y se aplicó los principios didácticos y pedagógicos durante la realización de las diferentes actividades físicas en la naturaleza a diversos lugares de interés académico.
- Considero que la Educación Física en sí tiene las características para el desarrollo de la formación de valores medio ambientales y que es urgente el tratamiento que se debe dar a través del programa de la asignatura y en el pregrado a los futuros profesionales, además teniendo en cuenta la superación posgraduada a los profesionales actuales que laboran en las escuelas.
- Puedo decir que la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física en la Educación General Básica, propenden a que los escolares aprendan y apliquen valores, técnicas, tácticas y reglas deportivas que les permitan integrarse socialmente a la actividad deportiva de su preferencia; que aprendan y apliquen conceptos, enseñanzas y formas de mejorar la salud a



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

través del ejercicio y, en general, que disfruten del Buen Vivir por medio de una actividad física estructurada y racionalizada.

- La Educación Física Los movimientos o actividades físicas al aire libre es muy importante en la Educación Física General Básica, pues les posibilita a los estudiantes desarrollar destrezas cognitivas, motoras y afectivas, expresar su espontaneidad, fomentar la creatividad y, sobre todo, les permite conocer, respetar y valorarse a sí mismos y a los demás, centrando su accionar en la educación del movimiento como aprendizaje que le permite *vivenciar* y experimentar; los estudiantes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes actividades educativas, recreativas y deportivas. Además, aprenden a desenvolverse, como seres que quieren descubrir nuevas alternativas que pueden ser aplicables, en el futuro, en su vida social y que no se encuentran fácilmente en otras áreas del conocimiento.
- Hemos podido comprobar que realizar una AFMN implica una motivación e interés previo en los alumnos, pero también durante el desarrollo de la misma, por el mero hecho de salir del centro escolar y realizar una actividad no habitual.

### 5.2. Recomendaciones

- Se debe estructurar en las instituciones educativas a la Educación Física, como proceso pedagógico permanente, a fin de que se puedan cimentar bases sólidas que le permita al estudiante la integración y socialización con sus compañeros, con el propósito de que los aprendizajes de esta disciplina garanticen continuidad para un futuro desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas.
- En una clase de Educación Física, el profesor debe planificar situaciones y acciones recíprocas con los estudiantes con el propósito de mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, pues el profesor no debe imponerse, sino que debe proponer, escuchar el criterio de los estudiantes y participar



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

con ellos en todas las actividades, dando oportunidad a que ellos sean quienes elaboren los aprendizajes e incluso puedan disentir con él.

- Realice actividad física regular y reduzca las actividades sedentarias para promover la salud, el bienestar psicológico y un peso corporal saludable.
- Para reducir el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez, la mayoría de los días de la semana, realice hasta por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, además de su actividad habitual, en el trabajo o en el hogar.
- La vida al aire libre ejercitada en forma de paseos, caminatas, acampadas, el senderismo entre otras opciones, nos brindan la posibilidad de disfrutar de la naturaleza y muchos de sus beneficios: el sol, el aire puro, la ausencia de los ruidos de la ciudad, la interacción con especies vegetales y animales, el contacto con el agua de ríos, arroyos y lagos. Sobre todo para quienes viven en grandes ciudades, estas actividades son muy recomendables, pudiendo incluso ayudar al mejoramiento de las relaciones interpersonales. Solamente pocos se dan cuenta de que para disfrutar de salud y alegría deben recibir una buena dosis de luz solar, aire puro y ejercicio físico.
- Los estudiantes y personas en general, que han probado respirar oxígeno puro mientras hacen actividad física, les ayudan a relajarse, reduce considerablemente el stress, aumenta la concentración y fomenta sentimientos de bienestar general. Aquellos que lo respiran regularmente estabilizan mejor el sueño, se levantan con mejor ánimo, llenos de mucha energía positiva y son mejores hasta en su vida de relación con los demás compañeros.
- Es conveniente enseñar las actividades recreativas de forma progresiva es decir desde los movimientos más simples hasta los más complejos.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- La experiencia docente se basa en procesos de cambio y las decisiones justificadas del mismo, es decir 10 años de experiencia docente no se determinan por repetir 10 veces la misma planificación. Es decir tenemos que capacitarnos y actualizarnos día a día, para obtener mejores resultados tanto en lo profesional, como con los estudiantes.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, D. (2011). *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- Deketele, J. (2014). *Observar para Educar*. Madrid. : Visor Aprendizaje.
- Dumazedier, J. (2006). *El Ocio y la Ciudad*. París: Recreación y Cultura.
- EDUCACION, M. D. (2012). *Curriculo de la Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato*. Quito: ME.
- efdeportes. (junio de 2009). *www.efdeportes.com*. Recuperado el 2016, de <http://www.efdeportes.com/>.Año 14.Nº114
- García, F. M. (2010). *Aspectos Sociales del Deporte, una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editores.
- Gimeno, J., & Perez, A. (2009 ). *La Enseñanza, su Teoría y su Práctica*. Madrid.: Editorial Akal. .
- Kundera, M. (2003). *La insoportable levedad del ser*. Madrid: Inde.
- Lafourcade, P. (2003). *Evaluación de los Aprendizajes*. Buenos Aires.: Editorial Kapelusz.
- Pieron, M. (2011). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.
- UNESCO. (Octubre de 1978). *www.unesco.org*. Recuperado el 2016, de <http://www.unesco.org>