



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS**

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Título

**“Propuesta al bloque curricular en el área de la Educación Física
en Bachillerato General Unificado”**

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte

Autor:

Arias Escudero Álvaro Javier

Tutor:

MgS. Bertha Susana Paz Viteri

Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Álvaro Javier Arias Escudero, con cédula de ciudadanía 0603932492, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: “Propuesta al bloque curricular en el área de la educación física en el bachillerato general unificado”, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 08 de septiembre del 2023.



Álvaro Javier Arias Escudero

C.I: 0603932492



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.11
VERSIÓN 01: 06-09-2021

ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los doce días del mes de junio de 2023, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por el estudiante **Arias Escudero Álvaro Javier** con CC: **0603932492**, de la carrera **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**PROPUESTA AL BLOQUE CURRICULAR EN EL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

Mgs. Susana Paz V.
TUTOR(A)



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **"PROPUESTA AL BLOQUE CURRICULAR EN EL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"**, presentado por **Arias Escudero Álvaro Javier** con CC: **0603932492**, bajo la tutoría de Mgs. Susana Paz Viteri.; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 08 de septiembre del 2023.

Mgs. Henry Gutiérrez C.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs Mery Zabala
MIEMBROS DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs. Susana Paz V.
TUTOR


FIRMA



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD
UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **Arias Escudero Álvaro Javier** con CC: **0603932492**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**PROPUESTA AL BLOQUE CURRICULAR EN EL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**", cumple con el 12%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Urkund, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 19 de julio de 2023

Mgs. Susana Paz Viteri
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a toda mi familia en especial a mi madre que desde el cielo me da su bendición y fuerzas para seguir dando lo mejor de mí, a mi padre que lo tengo aquí a mi lado por su apoyo que me lo demuestra cada día, el trabajo a continuación es el fruto de la confianza que lo vengo demostrando a diario.

Álvaro Javier Arias Escudero

AGRADECIMIENTO

Agradecer en primer lugar a Dios por darme la oportunidad de estar con vida y poder dar pasos firmes en cada uno de los objetivos que quiero dar en especial en mi vida profesional en la cuál es mi servicio a la sociedad, también a mis padres ya que gracias al esfuerzo, apoyo y confianza que han brindado para poder cumplir mis metas, a la Universidad Nacional de Chimborazo, quien me dio la oportunidad de formar parte de esta gran institución, al igual a los docentes quienes fueron los guías para ser un gran profesional y entregarme a la sociedad como ente de bien así como promotor de valores conjuntamente con las enseñanzas requeridas.

Álvaro Javier Arias Escudero

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCION.....	15
1.1 Antecedentes	16
1.1.1 Antecedentes históricos.....	16
1.2 Problematización.....	18
1.3 Justificación	19
1.4 Objetivos	20
1.4.1 Objetivo General	20
1.4.2 Objetivos Específicos.....	20
CAPITULO II MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Bloques curriculares (bloque 4. prácticas deportivas)	21
2.1.1 Concepto.....	21
2.1.2 Características	22
2.1.3 Importancia.....	22
2.2 Diseño curricular.....	23
2.2.1 Concepto.....	23
2.2.2 Características	23
2.2.3 Importancia.....	24
2.3 Bachillerato ecuatoriano	24
2.3.1 Concepto.....	24

2.3.2	Características	24
2.3.3	Importancia.....	25
2.4	Educación física.....	26
2.4.1	Concepto.....	26
2.4.2	Características	27
2.4.3	Importancia.....	27
2.5	Ejercicio físico	28
2.5.1	Concepto.....	28
2.5.2	Características	29
2.5.3	Importancia.....	29
2.6	Capacidades físicas	30
2.6.1	Concepto.....	30
2.6.2	Característica.....	31
2.6.3	Clasificación.....	31
2.7	Test físico.....	32
2.7.1	Concepto.....	32
2.7.2	Características	33
2.8	Fases sensibles del entrenamiento	33
2.8.1	Concepto.....	33
2.8.2	Características	34
CAPÍTULO III. METODOLOGIA.....		35
3.1	Tipo de investigación.....	35
3.1.1	Investigación bibliográfica.....	35
3.1.2	Investigación crítico propositivo.....	35
3.2	Diseño de la investigación	35
3.2.1	Enfoque cuantitativo	35
3.3	Técnicas de recolección de datos.....	35
3.3.1	Test Físico	35
3.3.2	Test de velocidad 5 x 10 metros.....	36
3.3.3	Test de frecuencia cardiaca Ruffier Dickson	36
3.3.4	Test de flexibilidad sit and reach.....	36
3.3.5	Test de fuerza lanzamiento de balón medicinal	36
3.3.6	Test de fuerza abdominales por 30 segundos.....	36

3.3.7	Test de fuerza salto horizontal	36
3.3.8	Test de coordinación motor	37
3.4	Población de estudio y tamaño de muestra	37
3.4.1	Población.....	37
3.4.2	Muestra.....	37
3.4.3	Limitación	37
3.5	Métodos de análisis y procesamiento de datos	38
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		39
4.1	Resultados de la aplicación de test de capacidades físicas.	39
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		59
5.1	Conclusiones	59
5.2	Recomendaciones	59
CAPÍTULO VI. PROPUESTA		60
6.1	Introducción.....	60
6.2	Bloques curriculares del área de educación física	61
6.3	Propuesta a la malla curricular.....	63
6.3.1	Al bloque curricular de Prácticas Gimnásticas (Criterios de organización y secuenciación de los contenidos).....	63
6.3.2	Matriz de destreza con criterio de desempeño del área de Educación Física para el nivel Bachillerato General Unificado	63
6.3.3	Matriz de criterio de evaluación del área de Educación Física para el nivel de Bachillerato General Unificado	64
6.3.4	Plan de unidad didáctica (PUD)	67
BIBLIOGRAFÍA		81
ANEXOS		87

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1	37
Tabla 2	39
Tabla 3	39
Tabla 4	41
Tabla 5	41
Tabla 6	44
Tabla 7	44
Tabla 8	47
Tabla 9	47
Tabla 10	50
Tabla 11	50
Tabla 12	53
Tabla 13	53
Tabla 14	56
Tabla 15	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1: Nota. Adaptado de Nuevo Bachillerato Ecuatoriano (p.42), por Ministerio de Educación 2018.	25
Ilustración 2: Estadística (fuente:propia).....	40
Ilustración 3: Estadística (fuente:propia).....	40
Ilustración 4: Estadística (fuente:propia).....	42
Ilustración 5: Estadística (fuente: propia).....	42
Ilustración 6: Estadística (fuente: propia).....	45
Ilustración 7: Estadística (fuente: propia).....	45
Ilustración 8: Estadística (fuente: propia).....	48
Ilustración 9: Estadística (fuente: propia).....	48
Ilustración 10: Estadística (fuente: propia).....	51
Ilustración 11: Estadística (fuente: propia).....	51
Ilustración 12: Estadística (fuente: propia).....	54
Ilustración 13: Estadística (fuente: propia).....	54
Ilustración 14: Estadística (fuente: propia).....	57
Ilustración 15: Estadística (fuente: propia).....	57

RESUMEN

La propuesta al bloque curricular en el bachillerato viene observada mediante el rendimiento que tiene el estudiante en sus capacidades físicas, con el objetivo de analizar la situación y darle la perspectiva y la herramienta al estudiante para que tenga una vida activa, cumpliendo con el perfil que sale del bachiller ecuatoriano. La investigación se realizó desde un punto de partida, con el análisis de los datos obtenidos mediante las pruebas de test físicos de: velocidad, fuerza, frecuencia cardiaca, flexibilidad y coordinación motor. La muestra de la investigación fueron estudiantes de tercero de bachillerato de instituciones fiscales y fiscomisionales, además estudiantes de primer semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH). Se evaluó mediante los test de; velocidad 5 x 10 metros, test de Ruffier Dickson, lanzamiento de balón medicinal, abdominales por 30 segundos, salto horizontal, test de sit and reach y de coordinación motor. Se registraron los resultados anotando en una hoja de registro de datos, en base a una tabla de baremos de jóvenes de 16 a 18 años de los distintos test físicos, comparándolos y colocándolos por niveles del 1 al 10, donde 1 indica bajo rendimiento y 10 el rendimiento más alto, se requiere buscar un nivel promedio ubicado en el nivel 5 y 6 de la tabla de baremos para cada estudiante. Los resultados no fueron muy favorables en la realización del test, en la ejecución de cada capacidad física, por ende, no existe un nivel óptimo en su desarrollo. Con la propuesta planteada queremos que el bachiller incorpore los aprendizajes de los movimientos corporales indicados en base al ejercicio físico, para que se convierta en un ente activo dentro y fuera de su vida estudiantil, mediante esto reforzaría el perfil de salida del mismo, alcanzando un aprendizaje empírico sobre actividad física.

Palabras claves: Bachillerato, Actividad física, ejercicio físico, perfil de salida del bachiller ecuatoriano.

ABSTRACT

The proposal to the curricular block in the baccalaureate is observed through the performance that the student has in his physical abilities, with the objective of analyzing the situation and giving the student the perspective and the tool to have an active life, complying with the profile that comes out of the Ecuadorian bachelor. The investigation was carried out from a starting point, with the analysis of the data obtained through the physical tests of: speed, strength, heart rate, flexibility and motor coordination. The research sample consisted of third-year high school students from fiscal and fiscal institutions, as well as first-semester students at the Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH). It was evaluated through the tests of, speed 5 x 10 meters, Ruffier Dickson test, medicine ball throw, sit-ups for 30 seconds, horizontal jump, sit and reach test and motor coordination test. The results were recorded by noting on a data record sheet, based on a table of scales for young people from 16 to 18 years of the different physical tests, comparing them and placing them by levels from 1 to 10, where 1 indicates low performance and 10 the highest performance, it is necessary to find an average level located at level 5 and 6 of the scale table for each student. The results were not very favorable in carrying out the test, in the execution of each physical capacity, therefore, there is no optimal level in its development. With the proposed proposal, we want the bachelor to incorporate the learning of the indicated body movements based on physical exercise, so that he becomes an active entity inside and outside his student life, through this it would reinforce the exit profile of the same, reaching an empirical learning about physical activity.

Keywords: Baccalaureate, Physical activity, physical exercise, exit profile of the Ecuadorian baccalaureate.



Reviewed by:

Lcda. Diana Chávez

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 065003795-5

CAPÍTULO I. INTRODUCCION.

El presente trabajo investigativo tiene como principal objetivo reforzar al perfil de salida del bachiller mediante la propuesta al bloque curricular en el área de la educación física, cambiando su manera de educar al bachiller ecuatoriano en la formación de calidad de vida, de ser el caso, a nivel de conocimiento en educación física, actividad física y ejercicio físico el bachiller ecuatoriano no tiene un aprendizaje significativo sobre dichos campos, por lo que después de egresar le es muy complicado volverse un ente activo.

Si la comparamos con las distintas áreas de la educación como, por ejemplo: las matemáticas, el lenguaje, ciencias sociales, etc. El ser humano sale con el conocimiento cultural de sumar, leer, social y científico empírico, aprendido de las distintas asignaturas, pero en la educación física, no podemos tener un concepto de lo que quiere llegar con la enseñanza impartida. Por lo que la propuesta busca tanto el: desarrollo, práctica y la formación del conocimiento de un estilo de vida activo. Además, que la educación física se convierta en una asignatura principal en el bachillerato y se le tiene que dar el espacio suficiente, por los recursos, los espacios, los materiales, la vestimenta y el aporte del docente, que tienen en este nivel educativo.

Hay que tener en cuenta que, el cuerpo humano es la principal herramienta de trabajo para cada persona, de esta manera, se la debe preparar para todo tipo de circunstancia, es aquí donde entra las capacidades físicas, por lo que la práctica para el desarrollo de las mismas, son de mucha utilidad en el mejoramiento de una habilidad motriz. Por consecuencia, la preparación en las distintas regiones del cuerpo sea, muscular, hormonal, ósea, cambian de manera positiva con la práctica de la actividad física mucho más si es enfocada en el desarrollo de las capacidades físicas.

La importancia de estudiar el desarrollo de las capacidades físicas radica en sacar el máximo provecho al cuerpo humano complementándolo a un estilo de vida activo, obteniendo así un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Recordemos que la persona se prepara cognitivamente para formarse como profesional y servir a la sociedad, pero en el ámbito físico, si no lo considera, su rendimiento dependerá de ello. Es así como varios autores con sus investigaciones han llegado a la conclusión en tanto niños y jóvenes, que existe un incremento en su rendimiento académico cuando realizan actividad física.

En el capítulo I, se abordará cuestiones teóricas que establezcan la importancia de la propuesta, mediante el planteamiento del problema, de esta forma cambiar la manera de ver a la educación física como medio de la enseñanza de disciplinas deportivas, y enfocarnos en la preparación para la vida del bachiller. Complementando con la justificación del trabajo a través de los objetivos planteados en el campo.

Para el capítulo II se encuentra el marco teórico y es muy importante analizar el plan curricular anual del ministerio de educación en el área de la educación física, para orientar la propuesta, que permita cumplir con el perfil de salida del bachiller, observando los

objetivos generales, específicos, criterios de evaluación, destrezas con criterio de desempeño, mencionado esto, complementarlos con las actividades previstas.

En el capítulo III, se mostrará la población y muestra tomada para el planteamiento de la propuesta, al igual que, abordaremos las técnicas de recolección de datos para determinar el nivel de capacidades físicas.

Es determinante analizar en el capítulo IV el nivel de capacidades físicas del bachiller, comparándolo con bachilleres egresados en base a tablas de baremos acorde a la edad y capacidad física previstas en estudiantes de 16 a 17 años que es la edad promedio que bachilleres de instituciones educativas egresan. Conforme a lo previsto en este punto establecer parámetros para la propuesta.

Por último, la propuesta en base al desarrollo de las capacidades físicas se acoplará en base a los estatutos establecidos en el libro de educación física, mostrando el enfoque que sostiene durante toda la investigación, reforzando y cumpliendo con el perfil de salida del bachiller.

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes históricos

Partiendo de un estudio realizado por (Sillero, 2008) menciona: “Que el niño no es un hombre en pequeño es de sobre conocido, así como que para el entrenamiento del mismo hay que regirse por sus características particulares debe ser tenido en cuenta para afrontar con las máximas garantías de éxito el trabajo en la educación física y no causar daño a su organismo que se encuentra en crecimiento”.

Con estudios previstos en la valoración de capacidades físicas en estas edades son de suma importancia evaluar el rendimiento físico como lo menciona en su investigación (Jiménes, Díaz, Díaz, & González, 2013): “Los alcances del estudio está en la mejora de la preparación y el rendimiento físico de los escolares en el momento de participar en cada test e identificar las niñas y los niños con óptimos y deficientes resultados para hacerles un seguimiento de la condición física y posteriormente proponer un plan de entrenamiento que se adecue a las expectativas y necesidades de ellos”.

Así mismo distintos autores establecieron una organización jerárquica de las habilidades, ya para resolver problemas motrices, así como el desarrollo de las capacidades físicas denominado “fases sensibles del desarrollo motor”

“Hay varias interpretaciones y hay autores que le asignan una edad a cada paso de esta evolución de habilidades. A partir de los 8-10 años hay que trabajar con las habilidades generalizadas, de 11-13 años los movimientos específicos y a partir de 14 años los movimientos especializados. Las capacidades físicas o condicionales evolucionan con la edad, aunque en planos no coincidentes. Por ejemplo, los mayores niveles de Velocidad se logran antes que los de Resistencia y Fuerza, debido a la maduración más rápida del sistema

nervioso. El máximo desarrollo de las capacidades condicionales se alcanza en la franja de edades que transcurre entre los 20 y 30 años, dependiendo siempre del nivel de entrenamiento realizado por la persona” (Sillero, 2008).

Considerando a la evaluación de capacidades físicas como el mejor compañero de prevención de salud y enfermedades, (Secchi, García, & Arcuri, 2016) menciona que: *“Los atributos de las capacidades físicas al ser evaluadas involucrando actividad física y el ejercicio físico, es considerado como uno de los marcadores de salud más importantes en todas las edades”*. Es así que cambia el enfoque tanto de competitividad como estilo de vida.

La condición física puede ser considerada desde dos perspectivas de acuerdo a los objetivos perseguidos. De esta manera, si el objetivo está centrado en el rendimiento físico, el deporte o la preparación militar; se hace mención de condición física relacionada al rendimiento. Por otro lado, si el objetivo es prevenir la enfermedad y mantener o mejorar la salud, se trata de la condición física relacionada con la salud (Secchi, García, & Arcuri, 2016).

En estudios realizados por (RUIZ, PAZ, GONZALEZ, & VITERI, 2017) muestran una relación tanto de la condición física con el rendimiento académico en escolares, en la capacidad cardiorrespiratoria, sin embargo, en dicha investigación los resultados de los a nivel de condición física son predominantemente bajos, llegando a la conclusión de, promocionar la mejora de los niveles de condición física en escolares asegura su salud general y cognitiva, así como su rendimiento académico.

En este caso, introducir el desarrollo de las capacidades físicas dentro del ámbito educativo, anteponiendo el rendimiento del bachiller ecuatoriano, para conseguir, un aprendizaje significativo, logrando que la actividad física, sea practicada fuera de instalaciones educativas, deportivas, institucionales, llegando a pertenecer dentro de la vida cotidiana del bachiller.

A lo largo de la educación en el Ecuador se ha venido transformando para el bien común un ente adecuado en la formación profesional y amor al servicio de la colectividad, por lo que ha existido distintas modificaciones desde la creación del currículo educativo desde el año 1996 hasta la actualidad, marcado por tres momentos.

Los diferentes gobiernos solo elaboraron programas de estudio que proporcionaban listas de contenidos y que no podrían ser considerados como currículos en su acepción actual. La primera reforma introdujo el concepto de destrezas en el currículo ecuatoriano, con la intención de distanciarse de los modelos previos basados en la transmisión de contenido netamente conceptual o cognitivo y con la perspectiva de una educación más integral; además, esta reforma abordó, por primera vez, el tratamiento de contenidos transversales en el currículo. La segunda profundizó en el concepto de destrezas, agregándoles criterios de desempeño que permitieran delimitar las expectativas con respecto a su realización, amplió

el tratamiento de temas transversales y agregó indicadores para la evaluación; además, a partir de este nuevo currículo, por primera vez en el país se diseñaron estándares de aprendizaje. Finalmente, siguiendo las recomendaciones de la tercera reforma, hoy vigente, introdujo el concepto de aprendizajes básicos a través de una estructura de bloques y áreas curriculares, vinculó las intenciones educativas con criterios e indicadores de evaluación, y a estos con unos nuevos estándares para la evaluación externa. A pesar de estos importantes hitos en el diseño curricular de nuestro país, las tres reformas fallaron en el propósito de reducir los contenidos de aprendizaje (Pavo & Patiño, 2020).

1.2 Problematización

Viniendo desde un análisis en el cual beneficie al bachiller ecuatoriano, determinamos que los programas de ejercicio físicos deben enseñarse en la educación física en específico en el bachillerato, la razón son varias, una, los programas de ejercicio físico que se lo han aplicado tanto en jóvenes como en niños en la investigación de (Bermúdez, 2019) sobre los efectos de programas de ejercicio físico en la atención y la memoria de escolares, en la mayoría por no decir en su totalidad, a nivel de atención en clases y beneficios de salud, son positivos, de esta manera observamos que, a través de estas teorías la práctica debe ser para cada uno de los bachilleres del Ecuador.

Se propone este beneficio a bachilleres, por su madurez, desarrollo motor, habilidades adquiridas, en comparación al resto de la institución. La ejecución de los ejercicios físicos, refuerza en lo planteado en el perfil de salida del bachiller ecuatoriano, al ser reconocido como un sujeto multidisciplinario, es decir, a parte que en el transcurrir de todo su periodo académico, acoge conceptos culturales, académicos, puede ser el ente fundamental para la práctica del ejercicio físico, actividad física, incluso un sujeto que fomente la recreación de forma activa, fomentando así una calidad de vida que determine el cambio que buscamos en la sociedad y demandas actuales.

Es de suma importancia tener en cuenta que después de la vida colegial, la práctica de actividad física es escasa, los estudiantes recurren a vicios malos, que provocan, sedentarismo, obesidad, diabetes, incluso el alcoholismo, así como la drogadicción. Entonces los programas de ejercicios físicos cumplen con un estándar de calidad de vida en el bachiller ecuatoriano. Al igual que de ahora en adelante los docentes, se educarían y ampliarían más en estos conceptos que aplicarían en su rutina diaria.

Proponer que se reestructure los bloques curriculares para introducir el ejercicio físico, es una buena alternativa para darle posibilidades al bachiller ecuatoriano que después de graduarse, tenga un conocimiento de cuidado físico, o como se lo ha puesto, calidad de vida, de esta forma, existiría un cambio para el bien de la sociedad, no caer en vicios, sedentarismo, y problemas de salud, al igual que ayuda al aporte cognitivo en sus

responsabilidades diarias. Así mismo la práctica del ejercicio físico es libre, comunitaria, como se lo puede hacer en un espacio pequeño o en contacto con la naturaleza.

(Steve & Ponce, 2019) menciona: “La Actividad física es muy importante en la etapa de adolescencia, es recomendable realizar una hora de actividad física a ser posible todos los días de la semana, a pesar de esto, al llegar a esta etapa de cambios suele disminuir la práctica de actividades. Muchos estudiantes abandonan los deportes organizados, y consideran las clases curriculares de educación física como algo propio del pasado”.

1.3 Justificación

Cuando nos referimos a educación, hablamos de la preparación de la persona, pero, no se basa simplemente en lo cognitivo o psicológico, también lo físico forma parte del proceso y es de suma importancia para el ser humano, tener en consideración su manera de evaluar y de conllevar su preparación, por ende, hay que brindarle los recursos, mucho mejor si se lo hace en edades tempranas, enfocado al desarrollo de las capacidades físicas.

Si consideramos en nuestra vida cotidiana las acciones básicas de caminar, correr, levantar objetos, el flexionar, estirar, y muchos movimientos coordinativos, detrás de ellos, el cuerpo debe tener la capacidad de realizarlo. Por eso la propuesta va más encaminada específicamente al bachillerato, por el período en el que atraviesa el estudiante tanto corporal y hormonal, basándonos también en las cantidades de trabajo que puede realizarlo en cada capacidad física tomando de referencia las fases sensibles del desarrollo motor.

Como lo menciona en su investigación (González, López, Ruiz, Fernandez, & Garzón, 2014), es importante crear hábitos activos para conseguir estilos de vida saludables en los jóvenes y que perduren en la edad adulta. Sin embargo, el trabajar con estilos de vida saludable y activo, también provoca un conocimiento en el estudiante, dándole a entender los beneficios de realizar movimientos específicos para el desarrollo de cada capacidad. Con el planteamiento, el estudiante buscará la dirección más adecuada para florecer en su rendimiento en base a la enseñanza, análisis y práctica, obteniendo calidad de vida a través del movimiento. También existen factores que complementan a la propuesta, como son los hábitos higiénicos y alimenticios

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Elaborar una propuesta al plan educativo en el bloque curricular dos de Prácticas Gimnásticas, en el área de la Educación Física en el Bachillerato General Unificado.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar el bloque curricular número dos de prácticas gimnásticas del bachillerato en el libro de Educación Física emitido por Ministerio de Educación publicado en el año 2016.
- Evaluar las condiciones físicas básicas en los estudiantes de tercer bachillerato y de primer semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Proponer una desagregación de contenidos en las destrezas con criterios de desempeño en el bloque curricular dos de Prácticas Gimnásticas, que refuerce el aporte de la educación física al perfil de salida del bachiller ecuatoriano.

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Bloques curriculares (bloque 4. prácticas deportivas)

2.1.1 Concepto

Los bloques curriculares son los que reúnen una serie de conocimientos, procedimientos y actitudes considerados básicos para ser enseñados. Su organización y secuenciación está pensada a partir de los siguientes criterios (Ministerio de Educación, 2016).

Dentro de este sistema educativo menciona que. En cada uno de los bloques se encuentra una breve descripción, opciones de contenidos susceptibles de ser enseñados, y se explicita un listado que no pretende ser exclusivo ni excluyente; más bien es una orientación para que cada docente pueda seleccionar qué enseñar, con la flexibilidad necesaria para responder a las necesidades particulares de aprendizaje de sus estudiantes (Ministerio de Educación, 2016).

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

(Ecuador, 2014): “Componente de proyección curricular que articula e integra el conjunto de destrezas con criterios de desempeño y conocimientos alrededor de un tema central de la ciencia o disciplina que se desarrolla”.

Los deportes forman parte de la cultura corporal y del movimiento, pero son los sujetos que los practican quienes otorgan significados particulares. La diferencia entre juegos y deportes radica en que estos últimos tienen reglas institucionalizadas. Esto significa que nacen y se organizan desde las instituciones deportivas (federaciones y comités), y su objetivo principal es obtener la victoria, según lo permitido por un reglamento establecido (Rozengardt, 2013).

Podemos distinguir al menos dos clases de deportes: individuales y colectivos. Cada uno presenta desafíos motrices y características singulares, que requieren que los sujetos participantes puedan responder algunas preguntas fundamentales: ¿cuál es el objetivo a alcanzar?, definido por el deporte de que se trate; ¿qué es necesario saber (en términos, conceptuales, procedimentales, actitudinales, emocionales) para poder alcanzarlo?, sin transgredir las reglas establecidas: comprensión de la lógica, de las reglas, del dominio motor para resolver las diferentes situaciones de juego, cooperación (en el caso de deportes colectivos); ¿cómo es posible mejorar el desempeño táctico y técnico?; ¿qué estrategias son más adecuadas para las acciones ofensivas y defensivas?; ¿qué tipo de respuestas cognitivas

y motrices resuelven más eficazmente las situaciones de juego? (Educación, Ministerio de Educación, 2016).

2.1.2 Características

Los conocimientos reunidos en cada bloque estén relacionados con prácticas corporales significativas culturalmente; por lo tanto, lo que se plantea para ser enseñado debe cobrar sentido para los y las estudiantes y permitir su apropiación. Ejemplo: la enseñanza de la marimba esmeraldeña, una danza tradicional de la costa, implicaría además de la apropiación de los ritmos y la coreografía, contemplar en la propuesta requerimientos emocionales, sentidos históricos y sociales, entre otros, que vuelven significativa esta danza para esa región y que son necesarios para aprehenderla.

Los conocimientos que se abordan, en su conjunto, provean herramientas para comprender y dominar, básicamente, la complejidad de la cultura corporal y del movimiento, permitiendo a los y las docentes construir e implementar propuestas interdisciplinarias y contextualizadas. Ejemplo: las cogidas, canicas, cometas y rayuela, pueden ser agrupadas en la categoría de “juegos tradicionales”, a la vez, entran en la de “juegos”, y permiten trabajar la percepción y registro de diferentes acciones que cada persona realiza para resolverlos (construcción de la identidad corporal). También, abren la posibilidad de profundizar en otros campos disciplinares, por ejemplo, Estudios Sociales, Lengua y Literatura, Matemática, Educación Artística, etc.

Los contenidos contemplados en los diferentes bloques, estén en íntima relación con lo que es importante que los y las estudiantes aprendan, para ejercer una ciudadanía plena y autónoma. Es importante señalar que, como en las demás disciplinas, los contenidos van adquiriendo mayor profundidad al avanzar en los niveles del sistema educativo; por tanto, se debe garantizar que esa complejidad sea facilitada acorde con los puntos de partida, contextos y progresiones, según el subnivel y nivel (de EGB y BGU) en el que se encuentran los y las estudiantes. Ejemplo: en los primeros años de EGB se aborda la enseñanza de los juegos, principalmente por su gran atractivo lúdico, luego, la complejidad está en la necesidad de incorporar aspectos que generen mayor sentido para los bloques curriculares del área de Educación Física (criterios de organización y secuenciación de los contenidos) 4 EF I 50 participantes: reglas, lógicas cooperativas y competitivas, trabajo colaborativo, necesidad de elaborar estrategias, explorar técnicas, producir cultura, etc, (Ministerio de Educación, 2016).

2.1.3 Importancia

A partir de estos criterios, este currículo organiza sus bloques a lo largo del recorrido escolar, con la intención de brindar a cada docente la posibilidad de seleccionar contenidos, priorizando los valores culturales e intereses más significativos para sus estudiantes en cada contexto, sin descuidar la coherencia con los objetivos de la EFE y de la educación en general. Los bloques que dan cuerpo a este diseño curricular son: “prácticas lúdicas: los

juegos y el jugar”, “prácticas gimnásticas”, “prácticas corporales expresivo–comunicativas”, “prácticas deportivas”, “construcción de la identidad corporal” y “relaciones entre prácticas corporales y salud”. De los seis bloques que se enuncian, “la construcción de la identidad corporal” y “relaciones entre prácticas corporales y salud”, operan transversalmente puesto que los saberes en los que hacen énfasis es preciso considerarlos en todas las propuestas (Ministerio de Educación, 2016).

Los bloques curriculares tienen una división metodológica que ayuda a que el trabajo sea posible, tomando en cuenta que al aprendizaje no se lo puede fraccionar, ya que se debe trabajar para la obtención de las destrezas con criterio de desempeño, propendiendo al desarrollo global de los estudiantes (Ministerio de Educación, 2010).

2.2 Diseño curricular

2.2.1 Concepto

Un concepto de diseño curricular es “Prescribe una concepción educativa determinada que al ejecutarse pretende solucionar problemas y satisfacer necesidades y en su evaluación posibilita el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje” (Lomelín, 2013). Nos podemos con esto referir a que se debe cumplir una necesidad dentro del ámbito educativo, planificando actividades o haciendo referencia el diseño curricular.

Por otro lado (Aranda Barradas & Salgado Manjarrez, 2005) afirma que: “es la transcripción en un documento de los principios fundamentales, organizativos y de ejecución para la formación de un individuo, buscando su incorporación a la sociedad con la realización de alguna actividad productiva”.

El presente currículo ha sido diseñado mediante destrezas con criterios de desempeño que apuntan a que los estudiantes movilicen e integren los conocimientos, habilidades y actitudes propuestos en ellas en situaciones concretas, aplicando operaciones mentales complejas, con sustento en esquemas de conocimiento, con la finalidad de que sean capaces de realizar acciones adaptadas a esa situación y que, a su vez, puedan ser transferidas a acciones similares en contextos diversos. De este modo, se da sentido a los aprendizajes, se establecen los fundamentos para aprendizajes ulteriores y se brinda a los estudiantes la oportunidad de ser más eficaces en la aplicación de los conocimientos adquiridos a actividades de su vida cotidiana (Ministerio de Educación, 2016).

2.2.2 Características

Según (Martínez, 1999) afirma “es posible abordar el diseño curricular en tres etapas”. entre las cuales se tiene, a planeación, la operación y la evaluación del currículo. La primera etapa de planeación en el diseño curricular, consiste en la conformación del currículo en el plano teórico; la segunda es la operación del currículo, esto es la activación del documento teórico generado en la planeación; la tercera etapa, de evaluación, busca establecer las diferencias

entre la operatividad y la planeación del currículo, con la intención de detectar errores estructurales o de ejecución (Aranda Barradas & Salgado Manjarrez, 2005).

2.2.3 Importancia

El autor (Sacristán, 2005) el diseño curricular “debe vincular a todas las personas con el fin de lograr una sensibilización frente a las carencias, a las debilidades de la práctica y a la complejidad de las transformaciones [...] Caracterizar es un medio pedagógico que permite por un lado compartir visiones parecidas de los problemas y programas, intercambiar intereses, circular información y conocimiento selectivo”.

Por otro lado, al referirnos al diseño curricular del bachiller ecuatoriano dentro del área de educación física nos menciona lo siguiente, “Incorporar la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir” (Ministerio de Educación, 2016).

2.3 Bachillerato ecuatoriano

2.3.1 Concepto

Este perfil de salida se define a partir de tres valores fundamentales: la justicia, la innovación y la solidaridad y establece, en torno a ellos, un conjunto de capacidades y responsabilidades que los estudiantes han de ir adquiriendo en su tránsito por la educación obligatoria — Educación General Básica y Bachillerato General Unificado—. Está escrito en primera persona del plural, pensando que los estudiantes se apropien de él y lo tomen como un referente en su trabajo cotidiano en el aula (Ministerio de Educación, 2016).

2.3.2 Características

El Bachillerato General Unificado (BGU) tiene como finalidad la formación de jóvenes poseedores de valores humanos inspirados en el Buen Vivir, capaces de funcionar como ciudadanos críticos, cumplir sus responsabilidades y ejercer sus derechos individuales y colectivos en el entorno comunitario, académico y del trabajo; que valoren y se involucren en dinámicas sociales de tipo intercultural, pluricultural y multiétnico, inclusivas y equitativas; conscientes de su identidad nacional, latinoamericana y universal; capaces de comprender conceptualmente el mundo en el que viven y de utilizar las herramientas del conocimiento científico, tecnológico y los saberes ancestrales, para transformar la realidad, como sujetos constructores del cambio (Ministerio de Educación, 2018).

Un joven o una joven ecuatoriano bachiller general es una persona que conoce:

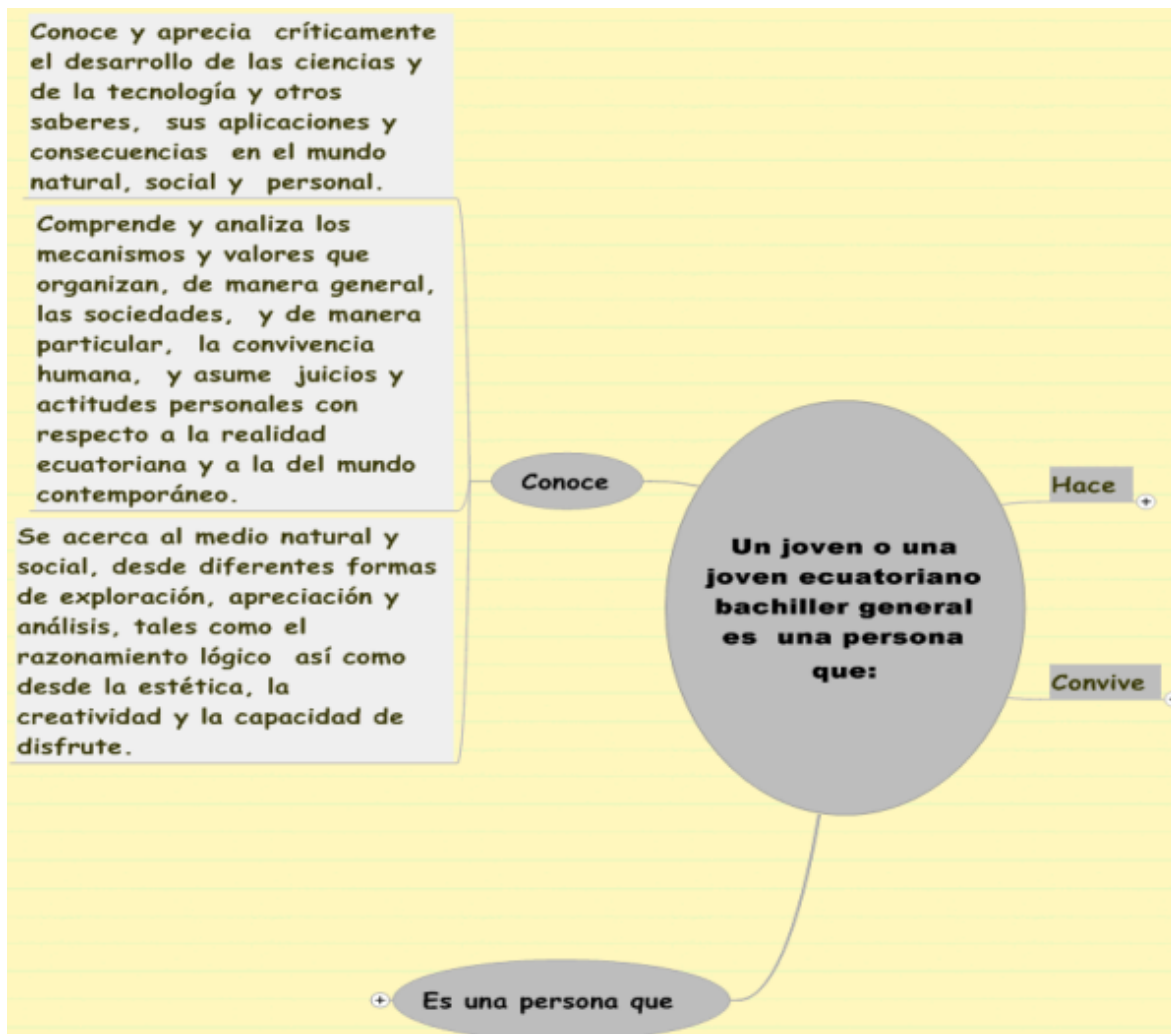


Ilustración 1: Nota. Adaptado de Nuevo Bachillerato Ecuatoriano (p.42), por Ministerio de Educación 2018.

2.3.3 Importancia

Este currículo de EFE, además, pretende ser un punto de partida para propuestas de enseñanza, que habiliten a los futuros egresados del Bachillerato General Unificado a elegir, entre la multiplicidad de prácticas corporales, aquellas que los motiven y les generen bienestar para practicarlas a lo largo de su vida. En este sentido, la EFE:

- Permite al sujeto reconocerse como multidimensional y holístico, que pone en juego y compromete su existencia corporal, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social en cada acción que realiza, dentro de la vida escolar y fuera de ella, aportando a la construcción de su identidad.
- Ayuda a reconocer la importancia de la alteridad, cuando se comparte y aprende con otros en prácticas corporales colectivas, promoviendo condiciones de posibilidad para el intercambio respetuoso y el ejercicio de la ciudadanía participativa, en contextos multiculturales.

- Favorece el reconocimiento y la aceptación de la diversidad cultural, presente en las prácticas corporales del Ecuador, valorando sus riquezas y potenciándolas en beneficio de la construcción de la identidad y el sentimiento de pertenencia a un Estado común.
- Incentiva la participación en gran variedad de prácticas corporales, presentes en la riqueza de su contexto, seleccionando aquellas que resultan más significativas y placenteras, para realizarlas de manera segura en beneficio de la salud y de la calidad de vida.
- Colabora para que el sujeto se reconozca habilitado a elegir, entre la multiplicidad de prácticas corporales, aquellas que le generan bienestar y le permiten desarrollar autonomía, capacidad de resolución y criterio de seguridad en el transcurso de toda su vida. Contribución del área de Educación Física al perfil de salida del Bachillerato ecuatoriano 27 EF I 44
- Contribuye a identificar y construir herramientas conceptuales, actitudinales y prácticas que permiten tomar decisiones para mejorar la salud integral, la del ambiente, la comunidad y el Estado.
- Favorece la comprensión del ambiente, no solo como fuente de recursos, sino como espacio vital de existencia, que brinda oportunidades para el disfrute y requiere protección para garantizar la sustentabilidad de la biodiversidad en la actualidad y para las generaciones futuras (Ministerio de Educación, 2016).

2.4 Educación física

2.4.1 Concepto

González, citado por (Buñuel, 1997), define la E.F. como la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales.

“La E.F. más que una ciencia en sí misma, es un proceso aglutinador de saberes científicos que inciden sobre un aspecto importante de la condición humana, y cuya instrumentación y aplicación metodológicas es susceptible de modificar capacidades y/o aspectos del desarrollo y de la evolución” (Vizuete, 1992).

La ley del Deporte, Educación Física y Recreación en su Art. 81.- “De la Educación Física- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, [...]. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo” (Ministerio de Educación, 2016).

(Orozco & Vargas, 2004) “Es de un amplio conocimiento que una educación física de alta calidad es un medio integrador y eficaz para transmitir a los niños y jóvenes las habilidades,

modelos de pensamiento, conocimientos y valores” la educación física y el deporte son importantes porque permiten construir y consolidar valores como la cooperación y la solidaridad, mejoran la confianza y el respeto hacia sí mismos y hacia los demás, mejoran el desarrollo social, preparan a las personas para que compitan en el mundo laboral, para que aprendan a trabajar en equipo y a coexistir en armonía, respeto y tolerancia con sus semejantes (Orozco & Vargas, 2004).

2.4.2 Características

La Educación Física en la escuela cumple una función democratizadora, dado que, para muchos adolescentes, constituye la única posibilidad de acceder a una oferta vinculada con estos saberes. En este sentido, debe garantizar una real participación de todos los estudiantes.

Es necesario considerar la influencia de los medios de comunicación y sus mensajes como contenido de enseñanza que requiere ser abordado con los alumnos

La enseñanza de esta asignatura está estrechamente relacionada con la promoción de la salud. Es necesario abordar y enseñar de forma explícita y sistemática esta relación.

La enseñanza de la Educación Física en la escuela debe promover que los alumnos continúen realizando actividad física más allá del ámbito y la etapa escolar. Esto requiere ofrecer a los alumnos propuestas potencialmente placenteras, significativas y valiosas (Secretaría de Educación, Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, 1999).

Es en la relación maduración-aprendizaje-ejercicio donde se va perfilando el desarrollo motor del individuo, identificando por medio de la participación en juegos y deportes cualidades y valores tan admirables como la lealtad, la cooperación, la resolución, la fuerza de voluntad, el dominio de sí mismo, la resistencia, la perseverancia y la determinación; valores que no están limitados al deporte (Zarco, 1992).

Como disciplina escolar, la Educación Física, contribuye específica e interdisciplinariamente a la construcción de este perfil, ya que sus aportes están orientados a que quienes se gradúen, sean capaces de construir su identidad corporal, motor y social con autonomía y desarrollar destrezas que les permitan desenvolverse como ciudadanos de derecho en el marco de un Estado democrático. (Ministerio de Educación, 2016).

2.4.3 Importancia

Que el alumno:

- Sea capaz de autoevaluarse y de comprender que la configuración de su destino personal se construye sobre la elección de valores que lo trascienden.
- Sea capaz de organizar su conducta mediante la internalización de valores optados.

- Logre una adecuada capacidad de adaptación psicomotriz y una correcta utilización de su cuerpo en situaciones cambiantes.
- Conozca sus propias características y necesidades, así como la influencia que el medio ejerce sobre él y adquiera hábitos que protejan su salud personal y la de los demás.
- Sea capaz de estructurar su percepción con los grados de discernimiento y complejidad acorde con su edad.
- Alcance el dominio de las operaciones concretas y se inicie en el pensamiento operativo formal. Desarrolle su capacidad creadora y experimente el poder y la satisfacción de realizar un trabajo expresivo, personal y espontáneo.
- Adquiera una actitud positiva hacia las manifestaciones estéticas y sea capaz de apreciar la belleza en la naturaleza y en el arte (Petitti, 2014).

“Educación Física de Calidad (EFC) es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. En este sentido, la EFC actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa” (Ministerio de Educación, 2016).

2.5 Ejercicio físico

2.5.1 Concepto

Según (Anónimo, 2007) define al ejercicio físico en: “Es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas”

La acción beneficiosa de la actividad física es general sobre todo el cuerpo, actúa modificando la fisiología y la bioquímica celular, pero es más evidente en las partes del cuerpo que se activan durante la práctica del ejercicio, como los músculos, los huesos, las articulaciones, el sistema circulatorio o el metabolismo. Para que sus efectos beneficiosos persistan, el ejercicio físico debe ser regular en la intensidad, la frecuencia y la duración (y en este orden) (Saz, Galvéz, Lucas, & Tejelo, 2011).

La prescripción de ejercicio físico (EF) es el proceso por el que se recomienda de forma sistemática e individualizada la práctica de EF, según las necesidades y preferencias del individuo, con el fin de obtener el máximo beneficio para la salud con los menores riesgos.

El conjunto ordenado y sistemático de recomendaciones constituye el programa de EF. (UNIÓN DE MUTUAS, 2016).

2.5.2 Características

El tipo de ejercicio que más se ha estudiado como saludable es el dinámico, que moviliza grandes grupos musculares de forma rítmica. Hay menos información sobre los beneficios del ejercicio de resistencia o isométrico. A la hora de elegir el ejercicio idóneo para cada uno, hay que valorar los antecedentes médicos de la persona, su condición física y también sus gustos. La cantidad de ejercicio que se aconseja, producto de la intensidad y la duración, es la que consigue quemar 1.000 kcal/día al menos 5 veces por semana. La intensidad adecuada para poder obtener los beneficios, es la que alcanza el 50-70% de la capacidad máxima aeróbica, medida en consumo de O₂, o el 60-80% de la frecuencia cardiaca máxima. Para las personas mayores, así como con las personas sedentarias no entrenadas, las diabéticas y los individuos con riesgo cardiovascular alto, hay que empezar por actividades de intensidad más baja y durante 15-30 minutos/día e ir aumentando la duración durante unos meses, ya que el margen terapéutico entre la actividad saludable y la actividad excesiva es estrecho. Por ejemplo, el efecto antioxidante del ejercicio sólo se observa con intensidades no excesivas. De manera práctica, si el ejercicio produce confort, es seguro que se ha hecho con la intensidad adecuada (Saz, Galvéz, Lucas, & Tejelo, 2011).

La “dosis” de actividad física que una persona recibe depende de los factores englobados en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo):

Frecuencia (nivel de repetición): la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana).

Intensidad (nivel de esfuerzo): el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).

Tiempo (duración): la duración de la sesión de actividad física. Tipo: la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar, etc.) (Anónimo, 2007).

2.5.3 Importancia

– Reducción del 10% de la mortalidad por todas las causas, reducción del 20% de las enfermedades cardiovasculares y aumento de la supervivencia

– Prevención de la cardiopatía isquémica. Hay una relación inversa entre los episodios cardíacos y la cantidad de ejercicio realizado en kcal/semana, parece que tanto se vale si el ejercicio es de intensidad baja como moderada (6 7)

Reducción de la frecuencia cardíaca y de las arritmias ventriculares. Aumento del gasto cardíaco y de la oxigenación corporal, y aumento de la excreción de tóxicos.

- Prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. Las personas que hacen ejercicio tienen cifras de tensión arterial basal más bajas, concretamente de 3 a 4 mm Hg menos, respecto de las sedentarias. Este fenómeno se ha observado tanto en el ejercicio aeróbico como en el de resistencia
- Tratamiento de las dislipemias. La práctica de ejercicio aeróbico en varios meses aumenta en un 5% la cifra de colesterol-HDL y reduce en el 5 y 4%, respectivamente, las cifras de colesterol-LDL y triglicéridos, en personas previamente sedentarias. Estos cambios aumentan más si las personas reducen el consumo de grasas saturadas y pierden peso. Con el ejercicio isotónico los cambios lipídicos son menores
- Prevención secundaria y rehabilitación en la cardiopatía isquémica, tanto el ejercicio aeróbico como el de resistencia disminuyen la mortalidad cardíaca en un 20%
- Prevención primaria y rehabilitación del ictus. El ejercicio regular disminuye los factores de riesgo de sufrir un accidente vascular cerebral (AVC) y otros como la resistencia a la insulina y los factores de la coagulación, y aumenta los sistemas de antioxidantes endógenos
- Tratamiento y rehabilitación de la arteriopatía periférica. En la claudicación intermitente el ejercicio aeróbico aumenta la distancia de marcha sin dolor. No se ha observado este beneficio con el ejercicio de resistencia
- Prevención y tratamiento de la obesidad. El ejercicio aeróbico mejora la composición del cuerpo: aumenta el tejido muscular y disminuye el adiposo. Estos cambios no son tan evidentes con el ejercicio de resistencia. Si hay diferencia evidente en el mantenimiento del peso alcanzado por la dieta, haciendo ejercicio consigue evitar el aumento posterior de peso (Saz, Galvéz, Lucas, & Tejelo, 2011).

2.6 Capacidades físicas

2.6.1 Concepto

Podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento” – Álvarez del Villar. Son condicionales por varias razones: a) se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico b) condicionan el rendimiento deportivo Estas capacidades se dicen que son básicas porque son las componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque son el soporte físico de las cualidades más complejas (I.E.S La Aldea de San Nicolás Departamento de Educación Física 1º de BACHILLERATO, 2007).

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las

diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas (Velásquez, 2008).

(Weineck, 1995) Define como formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física que se derivan de procesos energéticos: la resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza.

2.6.2 Característica

En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad, la siguiente estructura muestra una clasificación general (Gutiérrez, 2010).

2.6.3 Clasificación

Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc. Uno de los autores fue Gundlack (1968) el cual clasifica las capacidades físicas en:

- Capacidades condicionales: que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.
- Capacidades intermedias: flexibilidad, reacción motriz simple.
- Capacidades coordinativas, que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.

En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas. Hay que tener en cuenta que debe verse al hombre/mujer como un todo y por ello cualquier acto motor que realice es el resultado de la participación conjunta de todas las capacidades que posee el individuo.

Distintas circunstancias se dan en los fenómenos fisiológicos que respaldan estas capacidades. Mientras que la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad recaen fundamentalmente sobre la acción muscular, metabólica y cardiovascular; la coordinación lo hace sobre proceso de control motor (sistema nervioso), lo que no quiere decir que no

estén perfectamente interrelaciones y sean inseparables (I.E.S La Aldea de San Nicolás Departamento de Educación Física 1º de BACHILLERATO, 2007).

2.7 Test físico

2.7.1 Concepto

Según (Univeridad Nacional Abierta y a Distancia, 2017): *“Consiste en aplicar una serie de test o pruebas físicas, que permiten medir o evaluar el nivel de desarrollo de la condición física en un individuo.”*

Los propósitos de realizar esta valoración de la condición física son:

- Conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas: resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, velocidad
- Dar pautas para la planificación del entrenamiento, en función de los resultados obtenidos, para orientar la práctica deportiva
- Evaluar periódicamente la eficacia del programa de ejercicio físico desarrollado.
- Concientizarse de sus posibilidades y sus limitaciones propias (Univeridad Nacional Abierta y a Distancia, 2017).

Por otro lado (Frontera, 2009) menciona, Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona. Por condición física entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Los objetivos que se pretenden lograr con la aplicación de estas pruebas son los siguientes:

Conocer la condición física de la persona.

Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y sus limitaciones. Motivar hacia una práctica deportiva saludable.

Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos. Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.

Como información inicial y final para el alumnado, teniendo como referencia por una parte su propia evolución a lo largo del curso, y por otra la valoración que se obtiene comparando su marca con el Baremo establecido en función de las marcas obtenidas por los alumnos/as de la misma edad y sexo en anteriores cursos.

2.7.2 Características

En la actualidad podemos encontrar trabajos de investigación y baterías de test que proponen evaluar con validez y precisión las capacidades físicas básicas de poblaciones en diferentes rangos de edad, reconocemos la importancia y el aporte de dichos trabajos, sin embargo al intentar aplicar dichas pruebas se presentan dificultades como el tiempo que requiere la aplicación de una gran cantidad de pruebas de evaluación, la complejidad de los elementos requeridos y el espacio necesario para la realización de los test (GuíoGutiérrez, 2007).

Los requisitos son las condiciones generales que debe cumplir cualquier test o prueba para que pueda ser utilizada con un grupo. Entre ellas destacamos como más importantes:

Fiabilidad, o fidelidad del instrumento, es la precisión con la que se obtienen los resultados. Ejemplo: si utilizamos una báscula para el peso, la precisión con que esta lo marca.

Objetividad, en los resultados no hay apreciaciones personales. Si se aplica el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.

Validez o seguridad de que valora realmente lo que se quiere medir

Posibilidad. La mayoría de los alumnos/as son capaces de realizar las tareas que propone el test o prueba (Frontera, 2009).

La valoración de la condición física debe realizarse en varios momentos cuando se desea realizar un plan de actividad física de manera frecuente:

- Antes iniciar el plan de ejercicios: para conocer la condición física inicial y determinar los aspectos débiles del estado físico. Esta información será el punto de partida con el que se podrá orientar el plan de ejercicios para la mejora de estos aspectos débiles, es decir, se podrá enfocar el ejercicio en las capacidades físicas que requieran mayor entrenamiento: resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, velocidad
- Durante la práctica de actividad física: periódicamente se debe realizar valoración de la condición física para verificar el nivel de evolución en el estado físico. De esta forma se determina si el plan de ejercicios que se ha ejecutado ha producido resultados favorables para la mejora de las capacidades física o si se deben realizar ajustes. También la evaluación periódica permite planificar nuevos ejercicios que permitan entrenar otros aspectos o mejorar aún más su nivel de condición física. Puede realizarse cada 2 o 3 meses de entrenamiento frecuente (Univeridad Nacional Abierta y a Distancia, 2017).

2.8 Fases sensibles del entrenamiento

2.8.1 Concepto

Según (Martin, Nicolaus, Ostrowski, & Rost, 2004) menciona en su libro que las fases sensibles, hay unos periodos de tiempo en los cuales determinadas capacidades elevan

especialmente su rendimiento reaccionando al entrenamiento, en las cuales se denomina “fases sensibles”.

Por otro lado (Arse, Casaran, Vergara, & Solís, 2017) lo describe de manera que la formación de un deportista existe ciertas fases durante las cuales el organismo está más receptivo y tiene ritmos de desarrollo que son distintos para las diferentes cualidades, llamadas fases sensibles.

2.8.2 Características

El estudio de las fases sensibles debe considerarse un intento de contribución a un posterior mejoramiento de la eficiencia y la calidad de la educación física infantil y juvenil, para este caso en particular el mejoramiento de la técnica en actividades subacuáticas (Tilano & Quintero, 2012).

La noción de período sensible significa que el organismo es receptivo a ciertas características del ambiente durante períodos muy breves y limitados con precisión en el tiempo. Antes y después de ese período, el organismo es insensible a esos hechos y no reacciona a ellos; reacción que podría ser un aprendizaje, o un nexo afectivo muy intenso o la modificación funcional de las células nerviosas sensitivas (Tilano & Quintero, 2012).

Forzar los procesos de desarrollo aplicando cargas superiores en ciertas edades; puede conducir al detenimiento del progreso deportivo como también a alteraciones en los sistemas funcionales del organismo que podrían aparecer en etapas posteriores donde se intensifica aún más el entrenamiento (Arse, Casaran, Vergara, & Solís, 2017).

CAPÍTULO III. METODOLOGIA.

3.1 Tipo de investigación

La investigación realizada con el propósito de ayudar al bachiller a mejorar sus condiciones físicas y que lo continúe desarrollando a lo largo de toda su vida, formará un individuo activo, provocando así beneficios a futuro, teniendo la enseñanza, partiendo desde un ámbito educativo, además, que se puede convertir en un ente de transmisión de conocimientos de generación en generación, para la práctica de la actividad física.

3.1.1 Investigación bibliográfica

Para la presente investigación se tomó de referencia tanto los acontecimientos de investigaciones realizadas por distintos autores, sobre la evaluación y el desarrollo de las capacidades físicas en niños, niñas y adolescentes, por lo tanto, este campo es de tipo documental para la producción académica, mostrando así un punto de partida para la propuesta a la que se quiere llegar.

Al basarse la investigación en un modelo de malla curricular, implementado por el ministerio de educación, conlleva también al análisis más profundo del mismo, al igual, de los beneficios que adquiere el bachiller ecuatoriano.

3.1.2 Investigación crítico propositivo

Es de tipo crítico propositivo porque mediante el análisis de la investigación observamos la realidad de los casos en la educación física y construimos en base a un criterio objetivo, una herramienta para solventar los problemas vistos.

3.2 Diseño de la investigación

3.2.1 Enfoque cuantitativo

Es una investigación posee un enfoque cuantitativo, debido a que, conlleva la recolección y análisis de datos, aplicando test físicos a estudiantes y verificar el rendimiento de sus capacidades físicas. Mostrando así resultados que permitan la proyección de la propuesta estipulada.

3.3 Técnicas de recolección de datos

3.3.1 Test Físico

Al evaluar las capacidades físicas, se necesita un método que ayude a encontrar los datos requeridos para la investigación, la toma de test ayuda para la evidencia del rendimiento que se encuentra la población estipulada.

3.3.2 Test de velocidad 5 x 10 metros

El principal objetivo de este test es mediar la velocidad de desplazamiento corto por varias repeticiones, Según Beunen y Simon (1977-78) la carrera de velocidad (Shutte rum) 10 x 5 m., presenta un coeficiente de fiabilidad de 0,80 en jóvenes de entre 11 y 19 años. (ver Anexo 7)

3.3.3 Test de frecuencia cardiaca Ruffier Dickson

Es un test que permite calcular la capacidad de recuperación del corazón y la resistencia aeróbica, mediante la toma de pulsaciones en la arteria cardiaca. Consiste en la toma de 3 pulsaciones, uno en estado de reposo, la segunda, después de haber realizado sentadillas por 45 segundos, y la última que se la realiza después de un minuto de haberse tomado la segunda pulsación. Para sacar un resultado se realiza una fórmula que se muestra a continuación

$V = (FC1 + FC2 + FC3) - 200 / 10$. (ver Anexo 8 y 9)

3.3.4 Test de flexibilidad sit and reach

El test consiste en medir la flexibilidad de tronco, cadera y extremidades inferiores, sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope, se mide trasladando un objeto en este caso una regla hasta alcanza un cierto punto que llegue la persona. (ver Anexo 8 y 9).

3.3.5 Test de fuerza lanzamiento de balón medicinal

Consiste en el lanzamiento de un balón medicinal de 3kg para varones y 2kg para mujeres, la ejecución se lo hace en una superficie plana, colocando las 2 piernas en paralelo encima de la línea, realizar una flexión de las rodillas y lanzar el balón con ambas manos en simultáneo, con el impulso de atrás de la cabeza hacia adelante. (ver Anexo 8 y 9)

3.3.6 Test de fuerza abdominales por 30 segundos

Este test ayuda a medir la fuerza y resistencias de los músculos del tren medio, consiste en realizar la mayor cantidad de abdominales en un periodo de tiempo en este caso 30 segundos. (ver Anexo 8 y 9).

3.3.7 Test de fuerza salto horizontal

El salto horizontal, ayuda a medir la potencia de la musculatura extensora de los miembros inferiores, consiste en realizar un salto con desplazamiento hacia adelante, cayendo, llegando lo más lejos que pueda y manteniendo el equilibrio del cuerpo, se lo realiza en una superficie plana. (ver Anexo 8 y 9).

3.3.8 Test de coordinación motor

Su ejecución tiene el propósito de medir la coordinación dinámica general y viso motriz, su manera de evaluar es realizar un eslabon ida y vuelta por los conos colocados, donde en su primera ida debe realizar con un boteo como se acomode la persona y el regreso es el traslado con los pies. Se la debe culminar en el menor tiempo posible. (ver Anexo 8 y 9).

3.4 Población de estudio y tamaño de muestra

3.4.1 Población

La investigación fue orientada a estudiantes de tercero de bachillerato, bordeando en edades de 16 a 18 años, con la comparativa en resultados obtenidos con estudiantes de primer semestre de la Universidad,

3.4.2 Muestra

Tabla 1

Muestra de los datos

Institución	Grado	Mujeres	Varones	
U.E. Juan de Velasco	3ro de Bachillerato	20	8	
U.E. San Felipe Neri	3ro de Bachillerato	15	19	
Universidad Nacional de Chimborazo	Primer semestre "Educación Inicial"	25	6	
	Primer Semestre "PAFYD"	12	24	
TOTAL		72	57	129

Fuente: Estudiantes de 3ero bachillerato de las instituciones "U.E. Juan de Velasco" y "U.E. San Felipe Neri" y de primer semestre de la "Universidad Nacional de Chimborazo"

3.4.3 Limitación

Durante el proceso de la investigación prevista, se tuvo limitaciones en instituciones públicas, en este caso en la Unidad Educativa Riobamba, ya que al contar con una investigación de carácter educativo y con participación de estudiantes, no permitieron

directamente plantear los puntos establecidos de la investigación sin antes una autorización de los departamentos encargados en este caso del Ministerio de Educación.

Por otro lado, en las instituciones que se tomaron como muestra, se pudo conversar con las autoridades encargadas sobre la investigación prevista, contando así con su aprobación y ejecución de las mismas.

3.5 Métodos de análisis y procesamiento de datos

Al contar con una variedad de datos, se ocupó la aplicación Excel para la comparativa de datos y la ejecución de gráficas que nos permita analizar de mejor manera los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

4.1 Resultados de la aplicación de test de capacidades físicas.

Tabla 2

Velocidad 5 x 10 metros

BAREMOS VELOCIDAD MUJERES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO											20
SAN FELIPE											15
EDUCACIÓN INICIAL											25
PAFYD											12
TOTAL											72

Datos del test aplicado (fuente: propia)

Tabla 3

Velocidad 5 x 10 metros

BAREMOS VELOCIDAD VARONES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	5	2		1							8
SAN FELIPE	9	4	3	1	2						19
EDUCACIÓN INICIAL	6										6
PAFYD	13	5	4	1	1						24
TOTAL											57

Datos del test aplicado (fuente: propia)

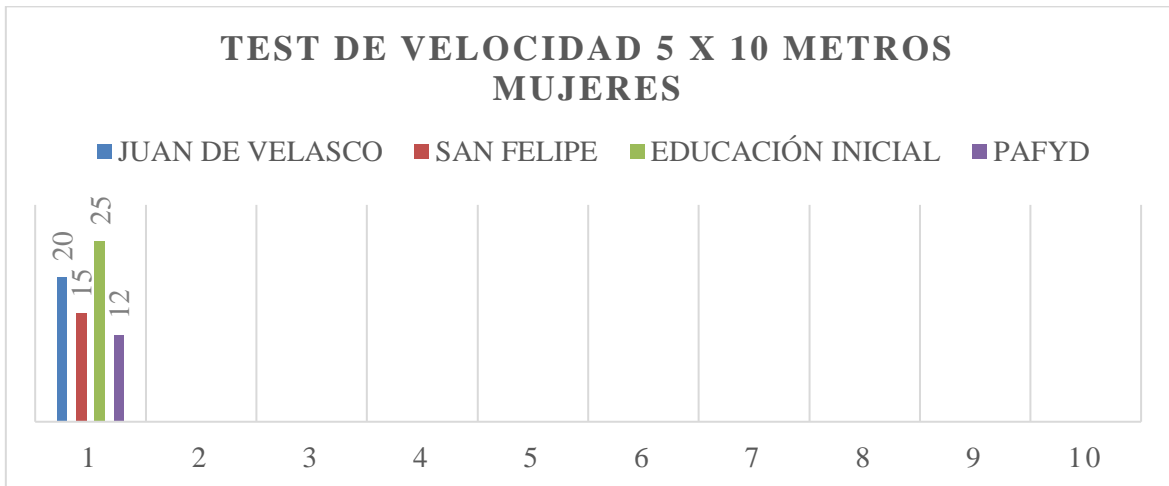


Ilustración 2: Estadística (fuente:propia)

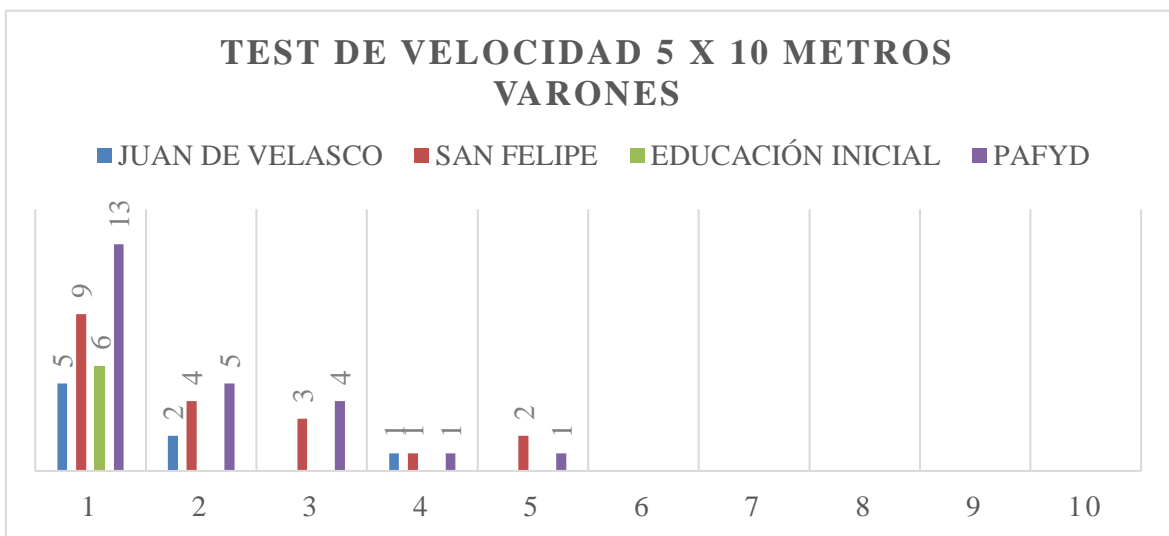


Ilustración 3: Estadística (fuente:propia)

ANÁLISIS DE DATOS

En la investigación realizada por (López M. , 2004) a 505 alumnos de nivel educativo de colegios privados en los niveles de secundaria (1°, 2°, 3°, 4° de eso y bachillerato) en España. Aplicados el test de 10 x 5 metros en la educación secundaria, en los cursos primero de E.S.O hasta primero de bachillerato, los resultados muestran un predominio en el nivel número 5 en mujeres y un predominio en el nivel 4 y 5 en varones.

Notamos que de los datos proyectados en la prueba de 5 x 10 metros tanto en varones como en mujeres, se encuentran en su mayoría en el nivel 1, tomando en consideración que es el nivel más bajo en relación a la tabla de baremos comparada.

Tabla 4

Frecuencia Cardiaca Ruffier Dickson

BAREMOS FRECUENCIA CARDIACA MUJERES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	3	2	2	6	3	2		1		1	20
SAN FELIPE	3	2	1	1	2	1	1			4	15
EDUCACIÓN INICIAL	6	2	3	2		5		2		5	25
PAFYD	5	1	3	2		1					12
TOTAL											72

Datos del test aplicado (fuente: propia)

Tabla 5

Frecuencia Cardiaca Ruffier Dickson

BAREMOS FRECUENCIA CARDIACA VARONES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	1			1	2	1			2	1	8
SAN FELIPE	1	3	6	3	1		3	1		1	19
EDUCACIÓN INICIAL			2	2	1					1	6
PAFYD	6	7	7	1	1	2					24
TOTAL											57

Datos del test aplicado (fuente: propia)

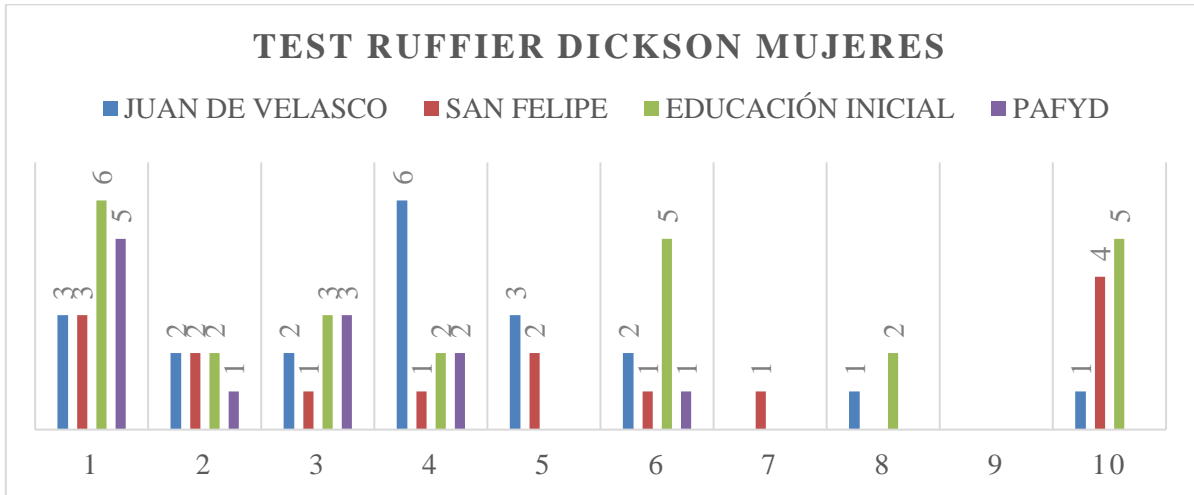


Ilustración 4: Estadística (fuente:propia)

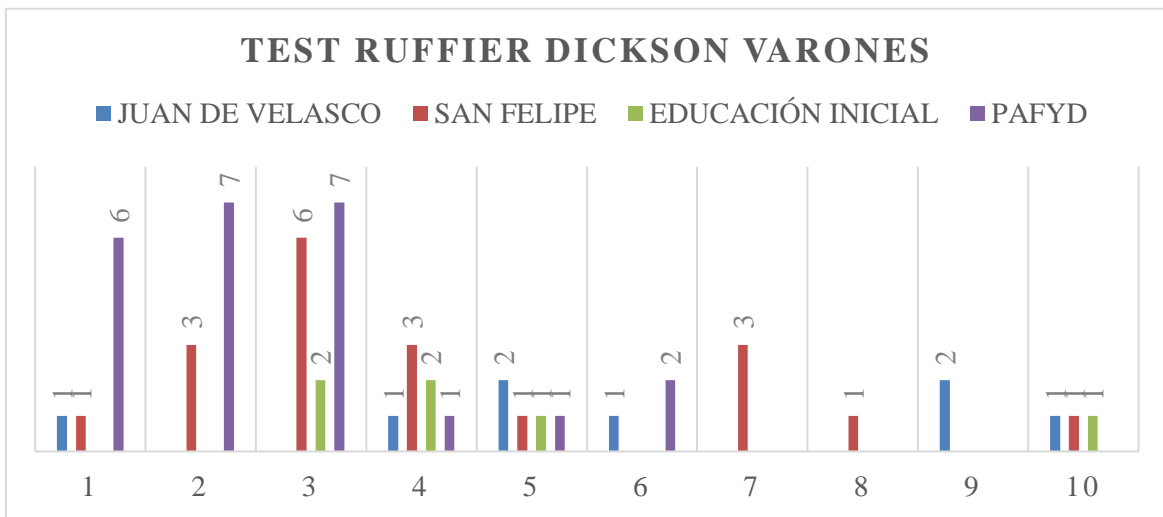


Ilustración 5: Estadística (fuente: propia)

ANÁLISIS DE DATOS

De los datos vistos en el test de Ruffier Dickson en mujeres, se demuestran resultados muy dispersos en los 10 niveles, pero la cantidad de datos se encuentran en el nivel 1 que es el nivel más bajo del test. Por otro lado, en los varones el predominio se encuentra en el nivel 3 también demostrando un nivel bajo en este test.

En investigaciones preliminares en el test de Ruffier Dickson de la mano de (Mesías & Mora, 2022) realizados a 158 estudiantes de la Universidad Central del Ecuador de sexto a noveno semestre rondando en edades de 20 a 32 años se encuentran en un estado suficiente, en una escala del 1 al 5 ubicándose en el nivel 2. Llegando también a la siguiente conclusión:

- Se calculó el riesgo cardiovascular según el índice de circunferencia abdominal y se pudo identificar que las mujeres presentaron mayor riesgo que los hombres.
- Se logró determinar la respuesta cardiovascular a la actividad física en los participantes, donde la mayor parte de la muestra obtuvo una respuesta cardiovascular “suficiente” según la prueba de Ruffier – Dickson, esto implica que la muestra se encuentra en una categoría bastante baja (Mesías & Mora, 2022).

Tabla 6

Flexibilidad sit and reach

BAREMOS FLEXIBILIDAD MUJERES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	11	3	3	2	1						20
SAN FELIPE	7	3							1	4	15
EDUCACIÓN INICIAL	8	3	3	3	5		2	1			25
PAFYD	5	2	1			2	1	1			12
TOTAL											72

Datos del test aplicado (fuente: propia)

Tabla 7

Flexibilidad sit and reach

BAREMOS FLEXIBILIDAD VARONES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	2	2	1		1	1	1				8
SAN FELIPE	9	3	2			1	1	1	1	1	19
EDUCACIÓN INICIAL	3					1	1	1			6
PAFYD	2	6	1	5	2	5	2	1			24
TOTAL											57

Datos del test aplicado (fuente: propia)

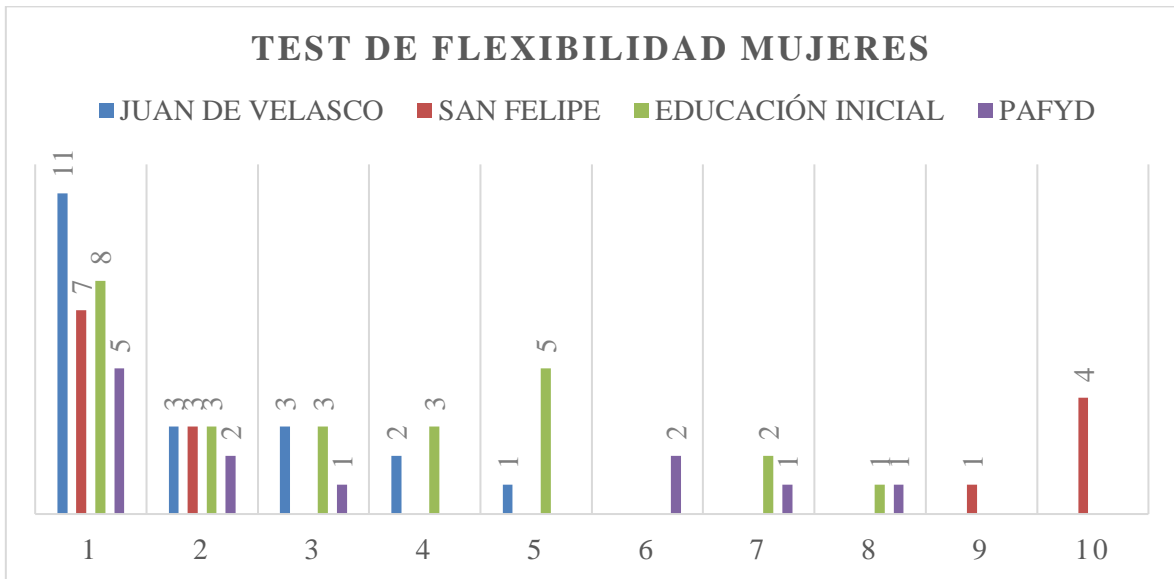


Ilustración 6: Estadística (fuente: propia)

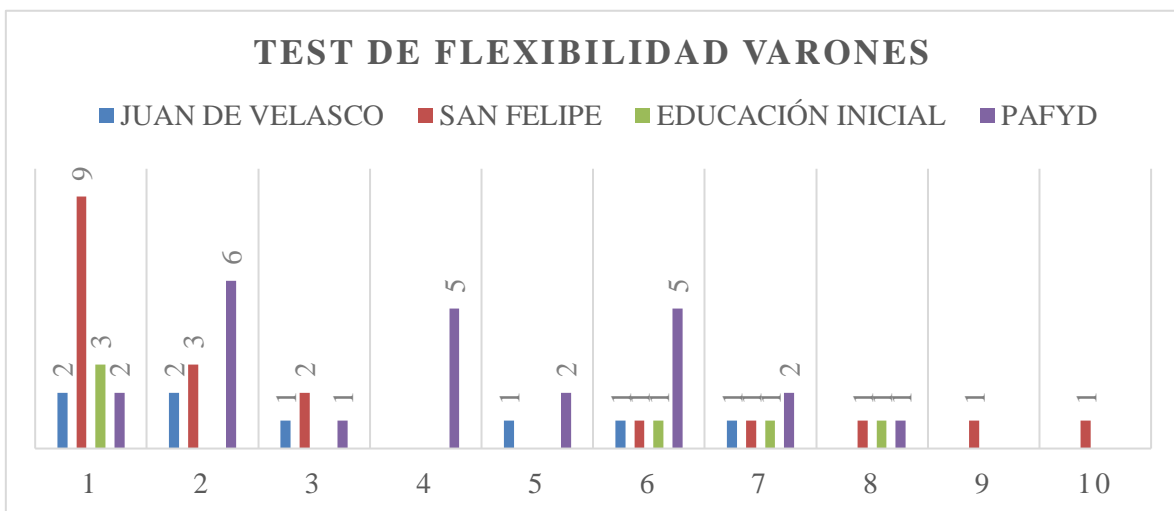


Ilustración 7: Estadística (fuente: propia)

ANÁLISIS DE DATOS

Los resultados obtenidos demuestran un crecimiento limitado de la flexibilidad tanto en hombres como en mujeres, los valores alcanzados permanecen estables hasta los 14 años sin embargo es notable en las niñas su mayor capacidad de flexibilidad en todos los rangos de edad, diferencias que se explican en diferencias hormonales y en el porcentaje de tejido adiposo, pues la capacidad de extensión se aumenta al disminuir la densidad de tejidos (GuíoGutiérrez, 2007). El estudio se lo realizó a 2.000 estudiantes bogotanos en edades de 10 a 18 años, con una presencia de 259 mujeres de 16 a 18 años y en varones con una cantidad de 290 en las edades de 16 a 18 años. Llegando a la siguiente conclusión: Los resultados obtenidos demuestran un crecimiento limitado de la flexibilidad tanto en hombres como en mujeres, los valores alcanzados permanecen estables hasta los 14 años sin embargo es notable en las niñas su mayor capacidad de flexibilidad en todos los rangos de edad,

diferencias que se explican en diferencias hormonales y en el porcentaje de tejido adiposo, pues la capacidad de extensión se aumenta al disminuir la densidad de tejidos

En el test de flexibilidad sit and reach realizado a mujeres en edades de 16 a 24 años, en su mayoría se encuentra en el nivel numero 1 dando a notar que no están en un estado muy apto en esta capacidad. Los varones comparten el mismo nivel de flexibilidad, siendo el nivel 1 el más predominante.

Tabla 8

Lanzamiento de balón medicinal

BAREMOS FUERZA BRAZOS MUJERES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	16	3	1								20
SAN FELIPE	14			1							15
EDUCACIÓN INICIAL	20		4					1			25
PAFYD	5	1		4	1	1					12
TOTAL											72

Datos del test aplicado (fuente: propia)

Tabla 9

Lanzamiento de balón medicinal

BAREMOS FUERZA BRAZOS VARONES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	4	3				1					8
SAN FELIPE	3	6	4	1	1	1	1	2			19
EDUCACIÓN INICIAL	2	2		1	1						6
PAFYD		5	2	3		6	6	1	1		24
TOTAL											57

Datos del test aplicado (fuente: propia)

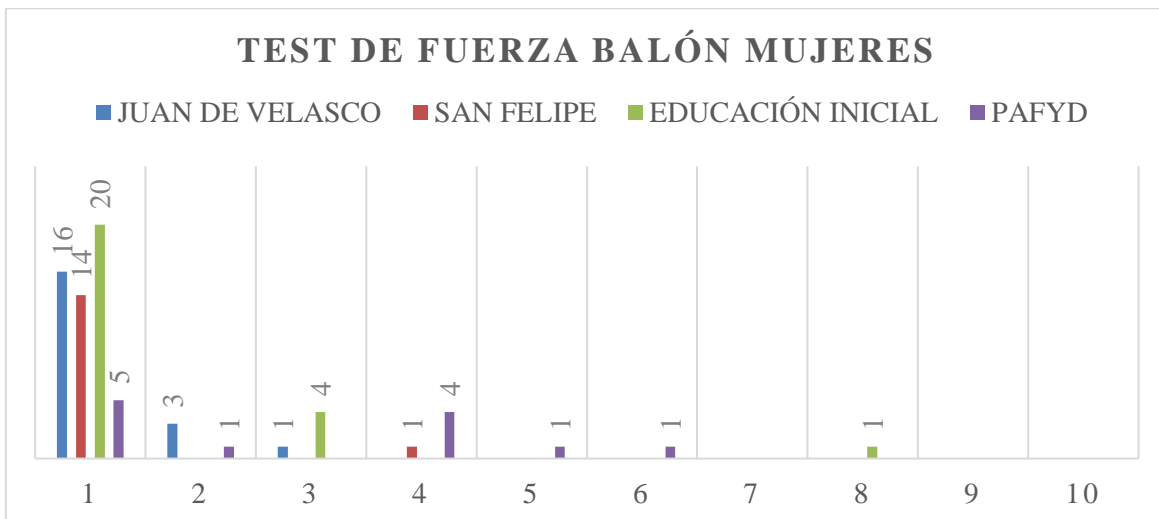


Ilustración 8: Estadística (fuente: propia)

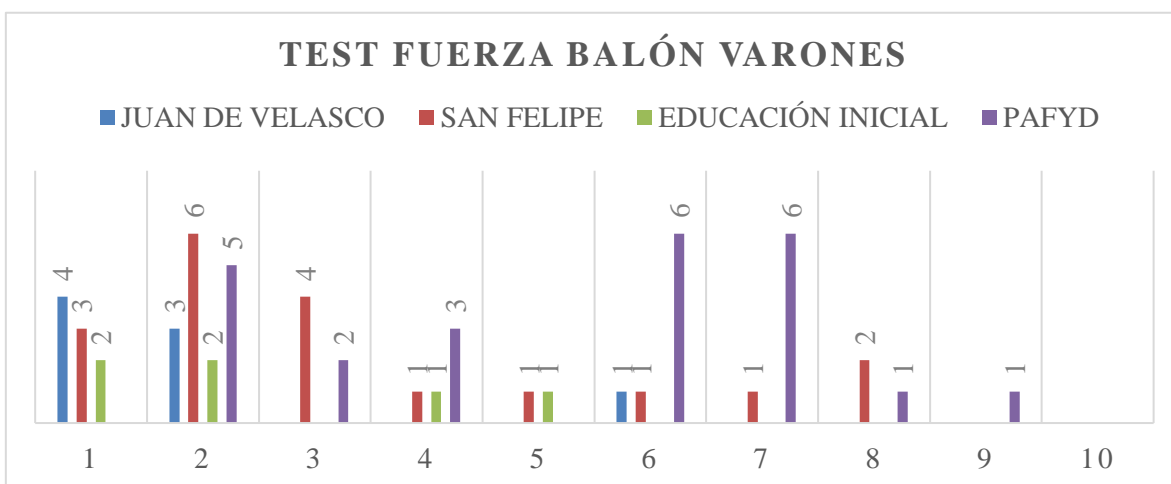


Ilustración 9: Estadística (fuente: propia)

ANÁLISIS DE DATOS

De los datos estudiados por el doctor (López M. , Aplicación de la prueba de lanzamiento de balón medicinal, abdominales superiores y salto horizontal a pies juntos. Resultados y análisis estadístico en Educación Secundaria., 2003) a 505 alumnos de nivel educativo de colegios privados en los niveles de secundaria (1º, 2º, 3º, 4º de eso y bachillerato) en España. Existe una mayor cantidad de datos en el nivel 3 encontrándose cerca al promedio de la tabla de baremos. En comparación a la presente investigación en mujeres en su mayoría, se encuentra en el nivel más bajo de la tabla de baremos en el nivel 1.

En comparación a los varones, en la investigación del doctor (López M. , Aplicación de la prueba de lanzamiento de balón medicinal, abdominales superiores y salto horizontal a pies juntos. Resultados y análisis estadístico en Educación Secundaria., 2003) los datos de

predominio se encuentran en el nivel 6, también más participación de datos en el nivel 3. Por otro lado, en los datos obtenidos de adolescentes de tercero de bachillerato y de primer semestre de la universidad los datos caen en el nivel 2 siendo bajos y preocupantes

Tabla 10

Abdominales 30 segundos

BAREMOS FUERZA TRONCO MUJERES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	20										20
SAN FELIPE	15										15
EDUCACIÓN INICIAL	25										25
PAFYD	12										12
TOTAL											72

Datos del test aplicado (fuente: propia)

Tabla 11

Abdominales 30 segundos

BAREMOS FUERZA TRONCO VARONES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	8										8
SAN FELIPE	19										19
EDUCACIÓN INICIAL	6										6
PAFYD	20	3	1								24
TOTAL											57

Datos del test aplicado (fuente: propia)

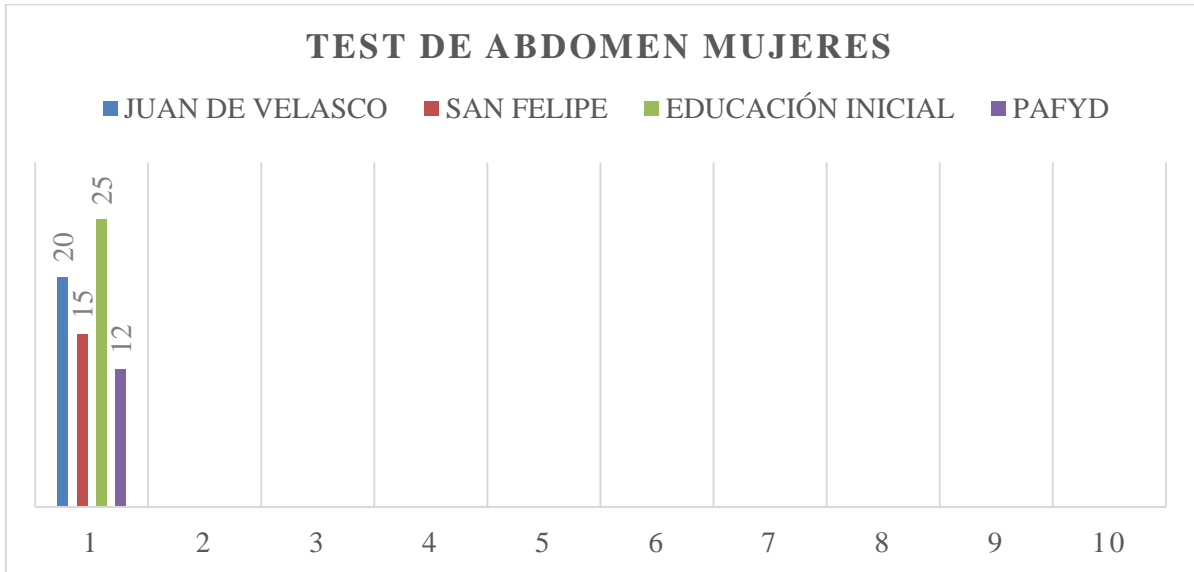


Ilustración 10: Estadística (fuente: propia)

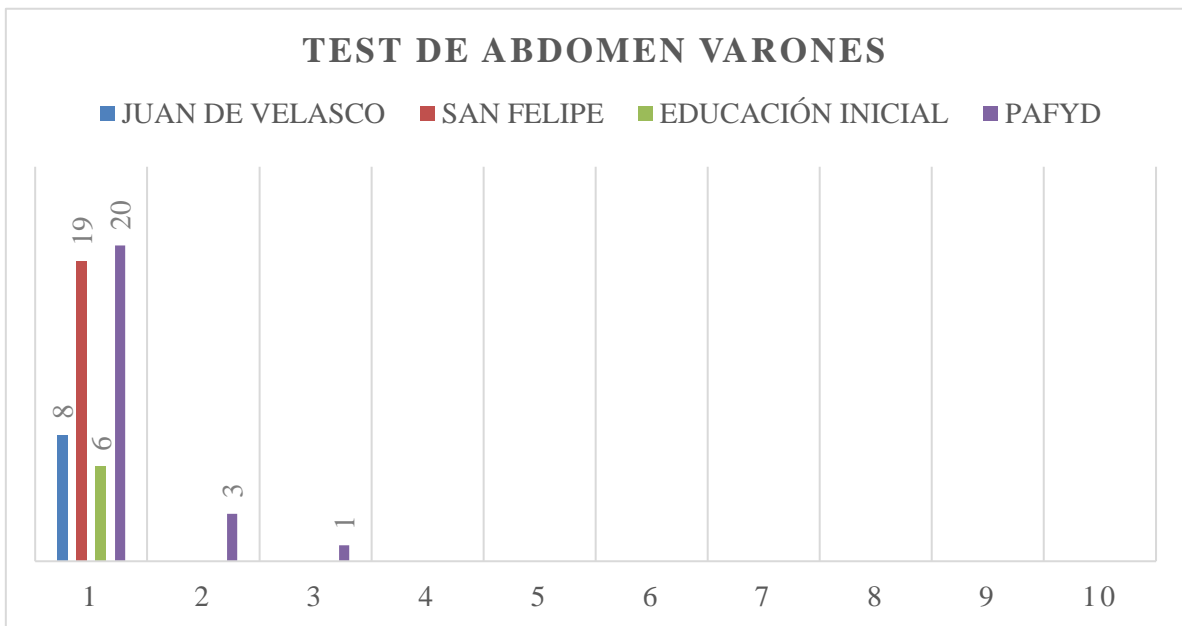


Ilustración 11: Estadística (fuente: propia)

ANÁLISIS DE DATOS

De la misma investigación del doctor López a 505 alumnos de nivel educativo de colegios privados en los niveles de secundaria (1º, 2º, 3º, 4º de eso y bachillerato) en España. El predominio de datos se encuentra en el nivel número 5 mostrando aspectos positivos en el test, dando a entender que se coloca en el nivel promedio requerido. En la presente investigación los datos en mujeres decaen al nivel 1.

En varones el predominio de datos en la investigación, tomando de referencia los resultados obtenidos del doctor (López M. , Aplicación de la prueba de lanzamiento de balón medicinal, abdominales superiores y salto horizontal a pies juntos. Resultados y análisis estadístico en Educación Secundaria., 2003) muestran que jóvenes de secundaria, se encuentra en el nivel 5 y 7, y con la presente investigación los datos sobre caen en el nivel 1 al igual que el de las mujeres.

Tabla 12

Salto horizontal

BAREMOS FUERZA PIERNAS MUJERES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	16	3	1								20
SAN FELIPE	10	1	1	2	1						15
EDUCACIÓN INICIAL	25										25
PAFYD	6	4		1	1						12
TOTAL											72

Datos del test aplicado (fuente: propia)

Tabla 13

Salto horizontal

BAREMOS FUERZA PIERNAS VARONES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	2	1		1	3					1	8
SAN FELIPE	1	1	3	1	3	3	1	2	1	3	19
EDUCACIÓN INICIAL	4	2									6
PAFYD		2	2	1	5	8	3	1		2	24
TOTAL											57

Datos del test aplicado (fuente: propia)

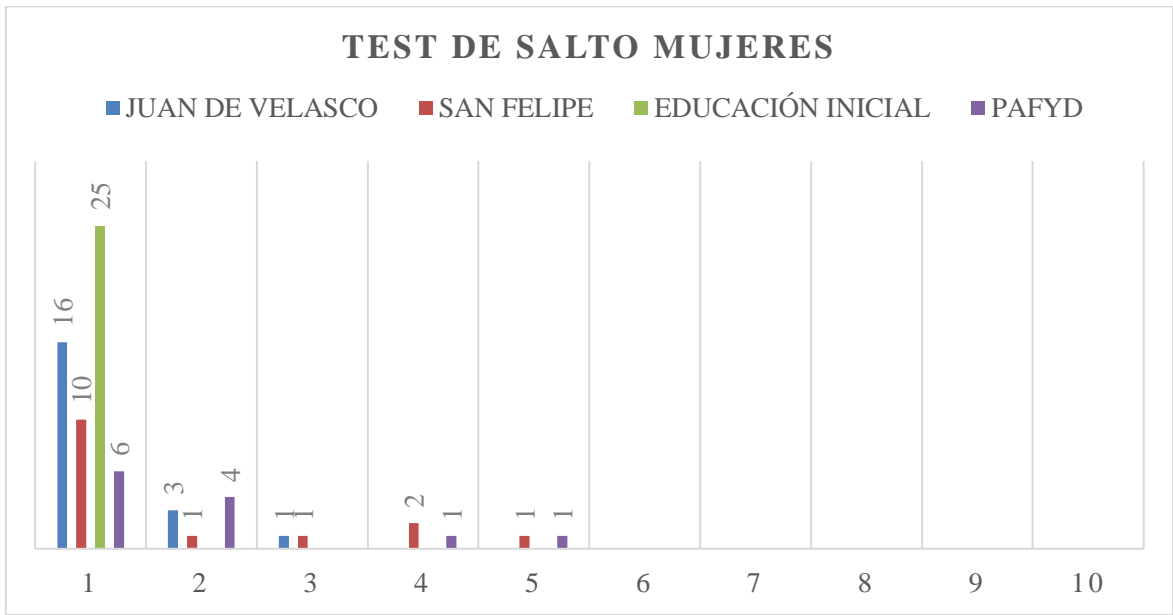


Ilustración 12: Estadística (fuente: propia)

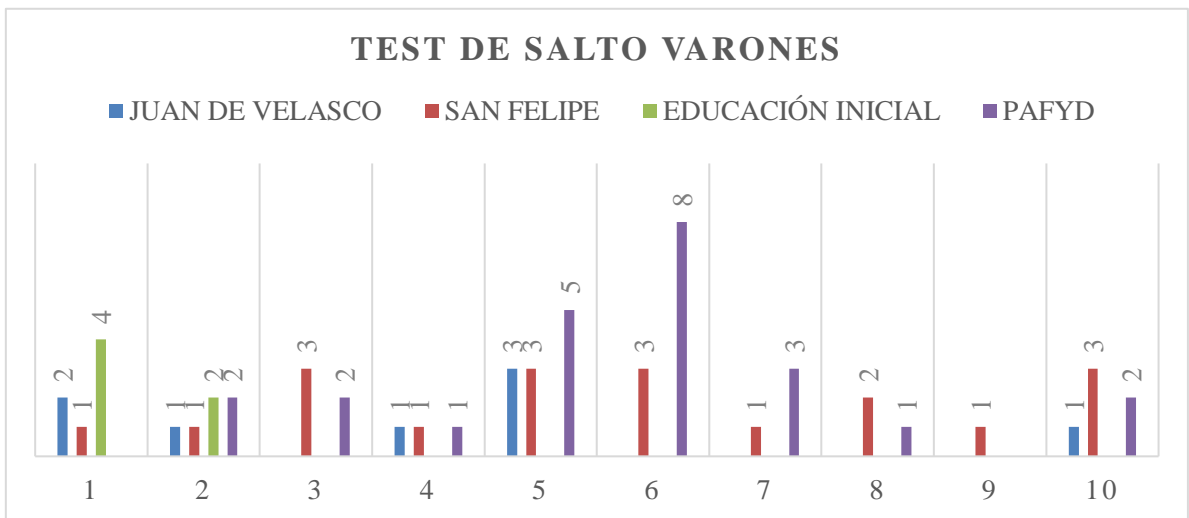


Ilustración 13: Estadística (fuente: propia)

ANÁLISIS DE DATOS

Comparando con los resultados obtenidos de la investigación del doctor (López M. , Aplicación de la prueba de lanzamiento de balón medicinal, abdominales superiores y salto horizontal a pies juntos. Resultados y análisis estadístico en Educación Secundaria., 2003) a 505 alumnos de nivel educativo de colegios privados en los niveles de secundaria (1°, 2°, 3°, 4° de eso y bachillerato) en España. Observamos que en su mayoría los datos se registran en el nivel 6 y 7, siendo muy positivo para este estudio, en cambio, en la presente investigación, los datos muestran que en mujeres se encuentran muy debajo en la toma de este test, colocándose en el nivel 1.

En los varones existe en cambio, mediante el documento comparado a los alumnos de secundaria, tienen una superioridad de datos en el nivel 7 siendo muy alentador y denotando que se está trabajando estas capacidades en la secundaria, sin embargo, existe datos alentadores en el nivel 5 y 6, para la presente investigación.

Tabla 14

Coordinación motora

BAREMOS COORDINACIÓN MUJERES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	20										20
SAN FELIPE	14	1									15
EDUCACIÓN INICIAL	22				2				1		25
PAFYD	11	1									12
TOTAL											72

Datos del test aplicado (fuente: propia)

Tabla 15

Coordinación motora

BAREMOS COODINACIÓN VARONES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA
JUAN DE VELASCO	4	1	1	1	1						8
SAN FELIPE	8	2	3	2	2	1	1				19
EDUCACIÓN INICIAL	6										6
PAFYD	12	5	5	1		1					24
TOTAL											57

Datos del test aplicado (fuente: propia)

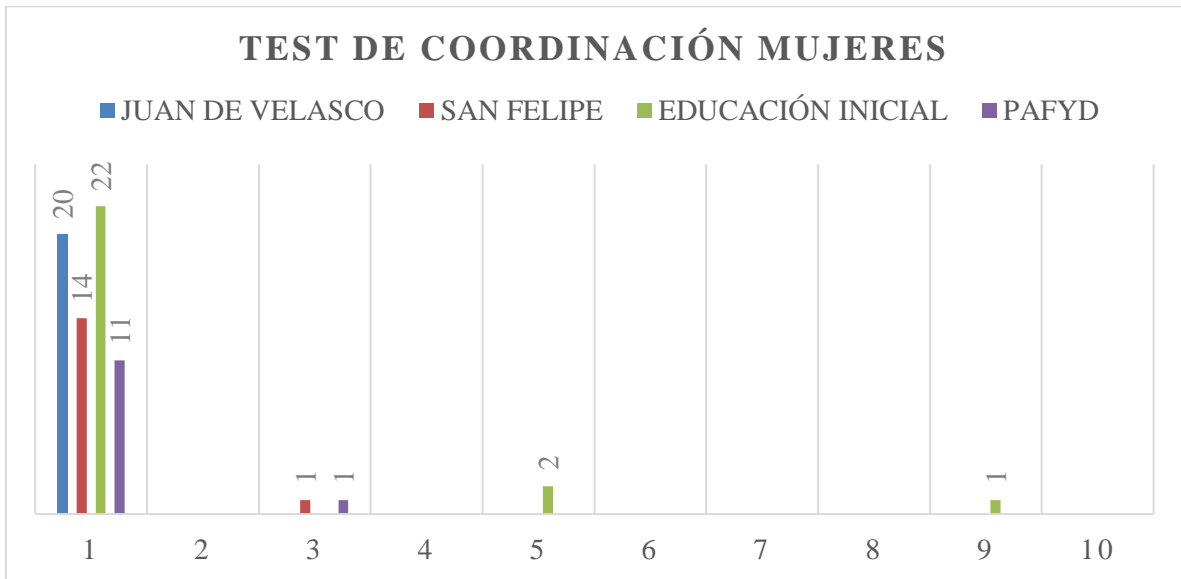


Ilustración 14: Estadística (fuente: propia)

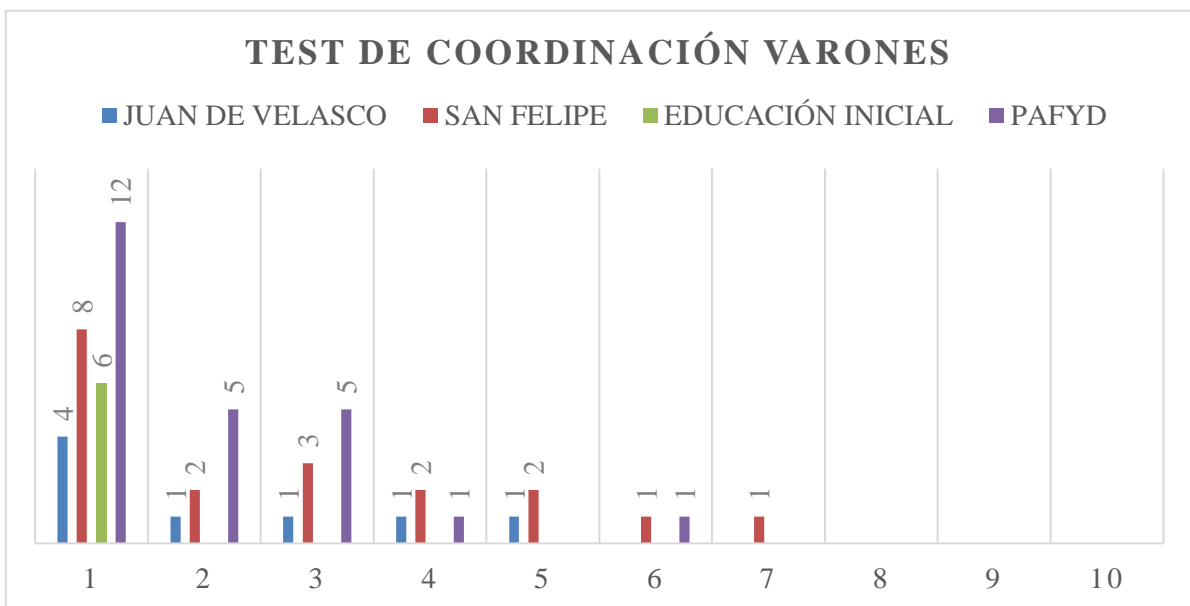


Ilustración 15: Estadística (fuente: propia)

ANÁLISIS DE DATOS

En la investigación del doctor (Martínez, 2004), a 505 alumnos de nivel educativo de colegios privados en los niveles de secundaria (1°, 2°, 3°, 4° de eso y bachillerato) en España. realizando la toma de test a estudiantes de secundaria, los resultados arrojaron, que los niveles más predominantes en el test de coordinación se encuentran en el nivel 3 y 4 siendo bajos, por concerniente, hay que considerar de gran importancia, trabajar coordinación en la secundaria, también estos datos se registran en la presente investigación, mostrando más falencia en esta capacidad, estando en el nivel 1.

Por otro lado, los varones, son los que demuestran más preocupación en este test, colocándose en el nivel 2 y 3, analizada por el doctor, y en la presente, mostrando la mayor cantidad de datos en el nivel 1.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se observa que a pesar de que los contenidos propuestos en libro de educación física del bachillerato emitido por el Ministerio de Educación, la condición física de los estudiantes no es muy óptima y es preocupante, por ende, el enfoque que se le da a la unidad, no se basa en el desarrollo de las condiciones físicas.
- Las condiciones físicas de los estudiantes que cursan la Universidad son más elevadas en comparación con los de estudiantes del bachillerato, sin embargo, no alcanzan un nivel promedio establecido por los baremos previstos, recordando que los baremos están relacionados en edades de 16 a 18 años, mencionado esto, son niveles bajos en comparación a una tabla de baremos de +18 años.
- En educación física en el bachillerato el número de horas clase se ha reducido a 2 (80 minutos), por lo cual, resulta insuficiente para el estudiante, poder tener un desarrollo en su condición física con la poca carga horaria, recordando que la educación física también abarca un campo recreativo, educativo y del cuidado personal.

5.2 Recomendaciones

- El trabajar un bloque con el enfoque al desarrollo de las capacidades físicas, abarcará, no simplemente un aprendizaje cognitivo, tampoco motor, conllevará a tener una iniciativa del cuerpo por realizar actividad física, de esta manera, beneficiará al bachiller en su composición corporal, de salud y psicológico.
- El brindar un seguimiento en las condiciones físicas de los estudiantes, ayudará de mejor manera a elaborar un plan para el desarrollo de las necesidades del bachiller ecuatoriano, preparándolo para la vida y en su formación de calidad de vida.
- Las horas establecidas en el campo del bachillerato no son suficiente para el desarrollo del estudiante en el área de la educación física, hay que recordar que para tener una estabilidad tanto mental y corporal, así, la práctica de la misma, se las debe realiza por lo mínimo 150 minutos a 300 minutos de actividad física como lo establece la OMS en sus nuevas directrices, por ende, trabajar con 3 días a la semana, con un aproximado de carga horario de 240 minutos a la semana distribuido por 3 días, es una alternativa viable para el trabajo en capacidades físicas.
- El desarrollo de las capacidades físicas, nos acompañan desde las primeras manifestaciones humanas, tanto las acciones como caminar, correr, saltar, etc., han estado presentes a lo largo de toda nuestra existencia, recordando que nuestro cuerpo es la principal herramienta tanto de trabajo como de muchas actividades y que debe estar preparado ante cualquier tipo de circunstancias.

CAPÍTULO VI. PROPUESTA

6.1 Introducción

Hay que tener en cuenta el análisis de los contenidos que nos brinda el libro de educación física emitido por el Ministerio de Educación, por lo tanto, hay que enfocarle al bachiller a una enseñanza de estilo de vida activo, fortaleciendo su condición física, con perspectivas a cubrir sus necesidades. Por ende, el brindar herramientas en este caso movimientos específicos, que en primero lugar entienda su funcionamiento y que lo acompañe con varios objetivos con mira hacia un cambio y que esté en constante evaluación, ayudará no simplemente ser capaz de rendir físicamente, también a nivel de salud corporal conjuntamente con la mental, se podrá sentir mejor con sí mismo a corto y a largo plazo.

El currículo favorece tanto su transmisión de contenidos a docentes, a contextualizar lo prescrito, y a tomar las mejores alternativas para la enseñanza (Ministerio de Educación, 2016). El docente por otro lado, debe ser un ente muy objetivista, y esa misma sensación tiene que ser eje para el alumno. La selección del contenido se la debe realizar mediante al conocimiento que lo acompañe en toda su vida, permitiendo así un aprendizaje significativo para el alumno.

Entendemos con Achilli (1986), que la práctica docente “es el trabajo que el maestro desarrolla cotidianamente en determinadas y concretas condiciones sociales, históricas e institucionales” (p. 10), involucrando una red de actividades e interacciones que ponen en juego, entre otras cosas, relaciones docente-alumno-conocimiento, centradas en enseñar y aprender. Es importante que estas relaciones sean ética, epistémica y políticamente coherentes con la propuesta que cada docente presenta a sus estudiantes, considerando a los y las aprendices como sujetos de derecho (Ministerio de Educación, 2016).

En consecuencia, la tarea de los y las docentes es construir estrategias para hacer que este documento curricular, trascienda el papel y se sitúe con sentido y significado en cada clase de EFE, teniendo en cuenta las características de sus estudiantes, sus historias y experiencias. De ese modo, estaremos dando un paso importante para que esta propuesta curricular se convierta realmente en una herramienta que permita generar aprendizajes significativos, principalmente en quienes aprenden, pero también en quienes enseñan (Ministerio de Educación, 2016).

Durante el proceso de revisión, reajuste y construcción curricular, impulsado por el Ministerio de Educación (MinEduc), afrontamos un doble desafío: por un lado, asegurar que el mensaje resultara claro y útil para los y las docentes que hoy tienen el reto de enseñar; y por otro, explicitar los fundamentos para instalar la perspectiva crítica de EFE, y su relación con las políticas educativas del Estado (Ministerio de Educación, 2016).

Esta tarea es altamente compleja porque implica articular los marcos teóricos de referencia, con las representaciones que circulan sobre la Educación Física y los conocimientos que

proviene de las prácticas docentes en territorio, pues se trata de posibilitar la reconstrucción de sentidos contextualizados y alcanzar el impacto deseado en la implementación (Ministerio de Educación, 2016).

6.2 Bloques curriculares del área de educación física

Este diseño contiene bloques que se encuentran conformados por destrezas con criterios de desempeño, reúnen una serie de conocimientos, procedimientos y actitudes considerados básicos para ser enseñados. Su organización está pensada a partir de los siguientes criterios:

- Que los conocimientos reunidos en cada bloque estén relacionados con prácticas corporales significativas culturalmente; por lo tanto, lo que se plantea para ser enseñado debe cobrar sentido para los y las estudiantes y permitir su apropiación (Ministerio de Educación, 2016).

Ejemplo: la enseñanza de la marimba esmeraldeña, una danza tradicional de la costa, implicaría además de la apropiación de los ritmos y la coreografía, contemplar en la propuesta requerimientos emocionales, sentidos históricos y sociales, entre otros, que vuelven significativa esta danza para esa región y que son necesarios para aprehenderla (Ministerio de Educación, 2016).

- Que los conocimientos que se abordan, en su conjunto, provean herramientas para comprender y dominar, básicamente, la complejidad de la cultura corporal y del movimiento, permitiendo a los y las docentes construir e implementar propuestas interdisciplinarias y contextualizadas (Ministerio de Educación, 2016).

Ejemplo: las cogidas, canicas, cometas y rayuela, pueden ser agrupadas en la categoría de “juegos tradicionales”, a la vez, entran en la de “juegos”, y permiten trabajar la percepción y registro de diferentes acciones que cada persona realiza para resolverlos (construcción de la identidad corporal). También, abren la posibilidad de profundizar en otros campos disciplinares, por ejemplo, Estudios Sociales, Lengua y Literatura, Matemática, Educación Artística, etc, (Ministerio de Educación, 2016).

- Que los contenidos contemplados en los diferentes bloques, estén en íntima relación con lo que es importante que los y las estudiantes aprendan, para ejercer una ciudadanía plena y autónoma. Es importante señalar que, como en las demás disciplinas, los contenidos van adquiriendo mayor profundidad al avanzar en los niveles del sistema educativo; por tanto, se debe garantizar que esa complejidad sea facilitada acorde con los puntos de partida, contextos y progresiones, según el subnivel y nivel (de EGB y BGU) en el que se encuentran los y las estudiantes (Ministerio de Educación, 2016).

Ejemplo: en los primeros años de EGB se aborda la enseñanza de los juegos, principalmente por su gran atractivo lúdico, luego, la complejidad está en la necesidad de incorporar aspectos que generen mayor sentido para los participantes: reglas, lógicas cooperativas y

competitivas, trabajo colaborativo, necesidad de elaborar estrategias, explorar técnicas, producir cultura, etc., (Ministerio de Educación, 2016).

6.3 Propuesta a la malla curricular

6.3.1 Al bloque curricular de Prácticas Gimnásticas (Criterios de organización y secuenciación de los contenidos)

Los procesos que se adquieren en base al desarrollo de las capacidades físicas, vienen de la mano con el tiempo, la realización del trabajo y la corrección de errores, considerando el desarrollo corporal que está teniendo el bachiller al entrar a la etapa de la adolescencia, también abarca las destrezas con criterios de desempeño, así:

- “Los contenidos contemplados fomenten la práctica de la actividad física dentro de su vida cotidiana, teniendo una relación con el entorno, adquiriendo el interés para la investigación, desarrollando sus capacidades físicas, mejorando su identidad corporal mediante progresiones de movimientos corporales de baja, media y alta intensidad.

Ejemplo: En el nivel del bachillerato, trabajar con ejercicios físicos con carga, por el desarrollo físico y biológico del estudiante, fomentando así la herramienta, para que el estudiante asimile de mejor manera los movimientos corporales y lo incorpore a su vida cotidiana, conociendo sus límites físicos y obteniendo el mayor rendimiento, buscando cubrir sus necesidades por sí mismo.

6.3.2 Matriz de destreza con criterio de desempeño del área de Educación Física para el nivel Bachillerato General Unificado

- **Práctica Gimnásticas.**
 - Este bloque busca con una dirección más enfocada, al aprendizaje de vida activo, dominando movimientos específicos, brindando mayor seguridad corporal, en conjunto con la preparación de las capacidades físicas, brindando la herramienta para el bachiller en su formación.

La desagregación de las destrezas con criterio de desempeño, focaliza más centradamente al trabajo en el desarrollo de las capacidades físicas de acuerdo a las debilidades que el bachiller presente en cada una de las mismas.

Bloque 2

Prácticas Gimnásticas

Básicos imprescindible



Básicos deseables



Reconocer los ejercicios proyectados, para cada capacidad física (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación), favoreciendo su rendimiento, de acuerdo a la necesidad del estudiante. (Ref.EF.5.2.1)

Construir ejercicios de dominio en el estudiante, de acuerdo a la capacidad que se quiere conseguir en el trabajo, que permita también beneficiar el aprendizaje y la práctica de los movimientos requeridos. (Ref.EF.5.2.2)

Identificar las diferentes maneras de evaluar las capacidades físicas, con el objetivo de saber el nivel en el que se encuentra su rendimiento físico, complementándolos con recursos de uso universal. (Ref.EF.5.2.3)

Reconocer los procesos de aplicación de los ejercicios, para la elaboración de planes de ejercicios físicos, con la finalidad de que el estudiante construya su propia planificación para cubrir sus necesidades físicas. (Ref.EF.5.2.4)

Localizar las distintas circunstancias del entorno para la práctica de la actividad física, manteniendo el contacto con la sociedad y el medio en el que se desarrolla. (Ref.EF.5.2.5)

6.3.3 Matriz de criterio de evaluación del área de Educación Física para el nivel de Bachillerato General Unificado

Criterio de evaluación

CE.EF.5.2 Participa en prácticas gimnásticas sistemáticas, diferenciándolas de las deportivas, partiendo de la identificación de las demandas de la práctica y la construcción de ejercicios básicos, que mejoren de manera saludable su condición física, su dominio corporal, el manejo de objetos, su respiración y postura y le permitan alcanzar sus objetivos. (Educación, Ministerio de Educación, 2016)

Orientaciones de evaluación

Con este criterio se pretende establecer diferencias entre prácticas deportivas y gimnásticas, que le permitan al alumnado tomar diferentes decisiones en torno a su participación (tipos de ejercicios, intensidad, periodos de descanso, entre otros), como también, el reconocimiento de su condición de partida (condición física) y dominio

corporal, considerando la necesidad de mejorarla para participar en ellas. El maestro y la maestra deben generar intervenciones pedagógicas en las que los estudiantes puedan realizar estos procesos, tanto durante la práctica como después de la misma. (Educación, Ministerio de Educación, 2016)

Objetivos generales del área que se evalúan	Destrezas con criterio de desempeño a evaluar
<p>OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.</p> <p>OG.EF.2. Asociar y transferir conocimientos de otros campos disciplinares, para optimizar su desempeño en las prácticas corporales.</p> <p>OG.EF.3. Resolver de manera eficaz las situaciones presentes en las prácticas corporales (deportes, danzas, juegos, entre otras), teniendo claridad sobre sus objetivos, lógicas e implicaciones, según los niveles de participación en los que se involucre (recreativo, federativo, de alto rendimiento, etc.).</p> <p>OG.EF.4. Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija.</p> <p>OG.EF.5. Posicionarse críticamente frente a los discursos y representaciones sociales sobre cuerpo y salud, para tomar decisiones acordes a sus intereses y necesidades.</p> <p>OG.EF.6. Utilizar los aprendizajes adquiridos en Educación Física para tomar decisiones sobre la construcción, cuidado y mejora de su salud y bienestar, acorde a sus intereses y necesidades (Educación, Ministerio de Educación, 2016).</p>	<p>Reconocer los ejercicios proyectados, para cada capacidad física (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación), favoreciendo su rendimiento, de acuerdo a la necesidad del estudiante. (Ref.EF.5.2.1)</p> <p>Construir ejercicios de dominio en el estudiante, de acuerdo a la capacidad que se quiere conseguir en el trabajo, que permita también beneficiar el aprendizaje y la práctica de los movimientos requeridos (Ref.EF.5.2.2)</p> <p>Identificar las diferentes maneras de evaluar las capacidades físicas, con el objetivo de saber el nivel en el que se encuentra su rendimiento físico, complementándolos con recursos de uso universal. (Ref.EF.5.2.3)</p> <p>Reconocer los procesos de aplicación de los ejercicios, para la elaboración de planes de ejercicios físicos, con la finalidad de que el estudiante construya su propia planificación para cubrir sus necesidades físicas. (Ref.EF.5.2.4)</p> <p>Localizar las distintas circunstancias del entorno para la práctica de la actividad física, manteniendo el contacto con la sociedad y el medio en el que se desarrolla. (Ref.EF.5.2.5)</p>

Elementos del perfil de salida a los que se contribuye	Indicadores para la evaluación del criterio
<p>J.3. Procedemos con respeto y responsabilidad con nosotros y con las demás personas, con la naturaleza y con el mundo de las ideas. Cumplimos nuestras obligaciones y exigimos la observancia de nuestros derechos.</p> <p>J.4. Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.</p> <p>I.2. Nos movemos por la curiosidad intelectual, indagamos la realidad nacional y mundial, reflexionamos y aplicamos nuestros conocimientos interdisciplinarios para resolver problemas en forma colaborativa e interdependiente aprovechando todos los recursos e información posibles.</p> <p>I.4. Actuamos de manera organizada, con autonomía e interdependencia; aplicamos el razonamiento lógico, crítico y complejo; y practicamos la humildad intelectual en un aprendizaje a lo largo de la vida.</p> <p>S.3. Armonizamos lo físico y lo intelectual; usamos nuestra inteligencia emocional para ser flexibles, cordiales y autocríticos (Ministerio de Educación, 2016).</p>	<p>I.EF.5.2.1. Mejora su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.)</p> <p>I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.)</p> <p>I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente (J.3., S.3.) (Ministerio de Educación, 2016).</p>

6.3.4 Plan de unidad didáctica (PUD)

PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA					
DATOS INFORMATIVOS					
Área:	<i>CULTURA FÍSICA</i>			Asignatura:	<i>EDUCACIÓN FÍSICA</i>
Docente(s):	<i>Álvaro Arias</i>				
Grado/curso:	<i>Primero de bachillerato</i>	Paralelo:	Nivel Educativo:	BGU	
TIEMPO: 8 SEMANAS					
TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: Práctica de Ejercicio Físico					
OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:					
<p>OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.</p> <p>OG.EF.6. Utilizar los aprendizajes adquiridos en Educación Física para tomar decisiones sobre la construcción, cuidado y mejora de su salud y bienestar, acorde a sus intereses y necesidades.</p>					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:					

CE.EF.5.2 Participa en prácticas gimnásticas sistemáticas, diferenciándolas de las deportivas, partiendo de la identificación de las demandas de la práctica y la construcción de ejercicios básicos, que mejoren de manera saludable su condición física, su dominio corporal, el manejo de objetos, su respiración y postura y le permitan alcanzar sus objetivos.

EJES TRANSVERSALES:

Relaciones entre prácticas corporales y salud

FECHA DE INICIO: 08-01-2024

FECHA DE FINALIZACIÓN: 01-03-2024

DESARROLLO DE UNIDADES DE PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Reconocer los ejercicios proyectados, para cada capacidad física (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación), favoreciendo su rendimiento, de acuerdo a la necesidad del estudiante. (Ref.EF.5.2.1)	<p>En este apartado se trata de realizar un acondicionamiento físico, en base a la valuación pre y post ejecución de ejercicios, que permitan al estudiante ser un ser activo regular, preparándolo también para las distintas actividades a desarrollar a lo largo de la unidad.</p> <p>Adaptabilidad a movimientos que fortalezcan sus distintas capacidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cronómetro - Parlante - Silbato - Libro de apuntes - Espacio adecuado - Obstáculos 	<p>I.EF.5.2.1. Mejora su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.)</p> <p>I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja</p>	<p>TÉCNICA</p> <p>Observación</p> <p>INSTRUMENTO</p> <p>Lista de cotejos de:</p> <p>Test físicos de</p>

<p>Identificar las diferentes maneras de evaluar las capacidades físicas, con el objetivo de saber el nivel en el que se encuentra su rendimiento físico, complementándolos con recursos de uso universal. (Ref.EF.5.2.3)</p> <p>Reconocer los procesos de aplicación de los ejercicios, para la elaboración de planes de ejercicios físicos, con la finalidad de que el estudiante construya su propia planificación para cubrir sus necesidades físicas. (Ref.EF.5.2.4)</p>			<p>objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.)</p> <p>I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fuerza - Velocidad - Flexibilidad
ADAPTACIONES CURRICULARES				
ESPECIFICACIÓN DE LA NECESIDAD EDUCATIVA		ESPECIFICACIÓN DE LA ADAPTACIÓN A SER APLICADA		
Ninguno				

ELABORADO		REVISADO		APROBADO
DOCENTE(S): Álvaro Arias		NOMBRE: Roberto González		NOMBRE: Ximena Yépez
<p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">TUTOR</p>		<p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">COORDINADOR DEL NIVEL</p>		<p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">COORDINADORA ACADÉMICA BÁSICA</p>
Fecha: 2023-08-04		Fecha: 2023-08-04		Fecha: 2023-08-04

PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA

DATOS INFORMATIVOS

Área:	<i>CULTURA FÍSICA</i>	Asignatura:	<i>EDUCACIÓN FÍSICA</i>
Docente(s):	<i>Álvaro Arias</i>		
Grado/cursos:	<i>Segundo de bachillerato</i>	Paralelo:	Nivel Educativo: BGU

TIEMPO: 8 SEMANAS

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: *Práctica de Ejercicio Físico*

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:

OG.EF.2. Asociar y transferir conocimientos de otros campos disciplinares, para optimizar su desempeño en las prácticas corporales.

OG.EF.4. Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija.

OG.EF.9. Reconocer que los sentidos y significados de las prácticas corporales enriquecen el patrimonio cultural y favorecen la construcción de la identidad del estado ecuatoriano.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

CE.EF.5.2 Participa en prácticas gimnásticas sistemáticas, diferenciándolas de las deportivas, partiendo de la identificación de las demandas de la práctica y la construcción de ejercicios básicos, que mejoren de manera saludable su condición física, su dominio corporal, el manejo de objetos, su respiración y postura y le permitan alcanzar sus objetivos.

CE.EF.5.6 Percibe y toma conciencia sobre su competencia motriz, su estado corporal en movimiento y/o en reposo, las sensaciones y percepciones ligadas al deseo de moverse y a la decisión de mejorar su participación consciente en prácticas corporales individuales y con otras personas.

EJES TRANSVERSALES:

FECHA DE INICIO: 08-01-2024

Relaciones entre prácticas corporales y salud

FECHA DE FINALIZACIÓN: 01-03-2024

DESARROLLO DE UNIDADES DE PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Construir ejercicios de dominio en el estudiante, de acuerdo a la capacidad que se quiere conseguir en el trabajo, que permita también beneficiar el aprendizaje y la práctica de los	Comenzar con una evaluación previa de los niveles de capacidades físicas de los estudiantes para comenzar con los planes de ejercicios para el fortalecimiento de las mismas capacidades, se busca que el estudiante investigue y exponga los	<ul style="list-style-type: none"> - Cronómetro - Parlante - Silbato - Libro de apuntes 	I.EF.5.2.1. Mejora su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en	<p>TÉCNICA</p> <p>Observación</p> <p>INSTRUMENTO</p>

<p>movimientos requeridos. (Ref.EF.5.2.2)</p> <p>EF.5.6.6. Elaborar y poner en práctica planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuidados a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos.</p> <p>Identificar las diferentes maneras de evaluar las capacidades físicas, con el objetivo de saber el nivel en el que se encuentra su rendimiento físico, complementándolos con recursos de uso universal. (Ref.EF.5.2.3)</p>	<p>beneficios de los ejercicios en base a lo que se quiere desarrollar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado - Obstáculos 	<p>función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.)</p>	<p>Lista de cotejos de:</p> <p>Test físicos de</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fuerza - Velocidad - Flexibilidad - Resistencia aeróbica - Coordinación
<p>ADAPTACIONES CURRICULARES</p>				
<p>ESPECIFICACIÓN DE LA NECESIDAD EDUCATIVA</p>		<p>ESPECIFICACIÓN DE LA ADAPTACIÓN A SER APLICADA</p>		

Ninguno		
ELABORADO	REVISADO	APROBADO
DOCENTE(S): Álvaro Arias	NOMBRE: Roberto González	NOMBRE: Ximena Yépez
_____	_____	_____
TUTOR	COORDINADOR DEL NIVEL	COORDINADORA ACADÉMICA BÁSICA
Fecha: 2023-08-04	Fecha: 2023-08-04	Fecha: 2023-08-04

PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA

DATOS INFORMATIVOS

Área:	<i>CULTURA FÍSICA</i>	Asignatura:	<i>EDUCACIÓN FÍSICA</i>
Docente(s):	<i>Álvaro Arias</i>		
Grado/cursos:	<i>Tercero de bachillerato</i>	Paralelo:	Nivel Educativo: BGU

TIEMPO: 8 SEMANAS

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: *Práctica de Ejercicio Físico*

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:

OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

OG.EF.4. Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija.

OG.EF.5. Posicionarse críticamente frente a los discursos y representaciones sociales sobre cuerpo y salud, para tomar decisiones acordes a sus intereses y necesidades.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

CE.EF.5.2 Participa en prácticas gimnásticas sistemáticas, diferenciándolas de las deportivas, partiendo de la identificación de las demandas de la práctica y la construcción de ejercicios básicos, que mejoren de manera saludable su condición física, su dominio corporal, el manejo de objetos, su respiración y postura y le permitan alcanzar sus objetivos.

CE.EF.5.8 Realiza diferentes prácticas corporales, comprendiendo las relaciones complejas entre ellas y la salud, reconociendo las demandas, los objetivos a alcanzar, la importancia del cuidado personal, comunitario y ambiental y los beneficios de realizarlas de manera pertinente.

EJES TRANSVERSALES:

FECHA DE INICIO: 08-01-2024

Relaciones entre prácticas corporales y salud

FECHA DE FINALIZACIÓN: 01-03-2024

DESARROLLO DE UNIDADES DE PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Identificar las diferentes maneras de evaluar las capacidades físicas, con el objetivo de saber el nivel en el que se encuentra su rendimiento físico, complementándolos con	El estudiante debe tener un criterio más formado de lo que se ha venido realizando a lo largo de todo su proceso en base al desarrollo de las capacidades físicas, forjando así su desarrollo en la investigación, planificación, construcción del	<ul style="list-style-type: none"> - Cronómetro - Parlante - Silbato - Libro de apuntes 	I.EF.5.2.1. Mejora su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en	<p>TÉCNICA</p> <p>Observación</p> <p>INSTRUMENTO</p>

<p>recursos de uso universal. (Ref.EF.5.2.3).</p> <p>Reconocer los procesos de aplicación de los ejercicios, para la elaboración de planes de ejercicios físicos, con la finalidad de que el estudiante construya su propia planificación para cubrir sus necesidades físicas. (Ref.EF.5.2.4)</p> <p>Localizar las distintas circunstancias del entorno para la práctica de la actividad física, manteniendo el contacto con la sociedad y el medio en el que se desarrolla. (Ref.EF.5.2.5)</p> <p>EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales.</p> <p>EF.5.6.3. Reconocer los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y</p>	<p>proceso y ejecución, siendo ya mentor y eje para promover la actividad física en base a necesidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado - Obstáculos 	<p>función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.)</p> <p>I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.)</p> <p>I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)</p> <p>I.EF.5.8.2. Plantea objetivos personales de mejora de su condición física, a partir de la identificación de los beneficios que, una determinada actividad física realizada pertinentemente, suponen para su salud. (I.2., S.3.)</p>	<p>Lista de cotejos de:</p> <p>Test físicos de</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fuerza - Velocidad - Flexibilidad - Resistencia aeróbica - Coordinación
--	---	--	---	--

<p>pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.</p>				
<p>ADAPTACIONES CURRICULARES</p>				
<p>ESPECIFICACIÓN DE LA NECESIDAD EDUCATIVA</p>			<p>ESPECIFICACIÓN DE LA ADAPTACIÓN A SER APLICADA</p>	
<p>Ninguno</p>				
<p>ELABORADO</p>		<p>REVISADO</p>		<p>APROBADO</p>
<p>DOCENTE(S): Álvaro Arias</p>		<p>NOMBRE: Roberto González</p>		<p>NOMBRE: Ximena Yépez</p>

<hr/> TUTOR	<hr/> COORDINADOR DEL NIVEL	<hr/> COORDINADORA ACADÉMICA BÁSICA
Fecha: 2023-08-04	Fecha: 2023-08-04	Fecha: 2023-08-04

BIBLIOGRAFÍA

- Anónimo. (2007). Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física.
- Aranda Barradas, J. S., & Salgado Manjarrez, E. (2005). El diseño curricular y la planeación estratégica (Vol. 5). México: INNOVACIÓN. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1794/179421475003.pdf>
- Arse, D., Casaran, Y. E., Vergara, S., & Solís, A. (2017). Fases sensibles; deporte y edad., (pág. 5). Santiago de Cali.
- Bascon, M. A. (2 de Mayo de 2011). Actividad Fisica y Salud. Obtenido de Actividad Fisica y Salud: <https://www.colegioparticularblumenthal.cl/wp-content/uploads/2020/03/referencia-actividad-fisica-y-salud1.pdf>
- Bermúdez, D. C. (2019). Efecto del ejercicio físico en la atención y la memoria en escolares de 7 a 9 años de la ciudad de Bogotá. Bogotá.
- Buñuel. (1997). La Educación Física y su Didáctica. Cadiz: Wanceulen.
- Ecuador, M. d. (2014). CIENCIAS NATURALES 10. Quito: NORMA.
- Caro, L. (s.f.). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos.
- Devis, J. D., & Valert, C. P. (2013). EL EJERICICIO FÍSICO Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA INFANCIA Y LA JUVENTUD. Instituto Valenciano de Educación Física. Obtenido de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S021391119271125X?token=3B39148EA3C7D8CAD523D4360337D439D47C9A0A04E225BAC37C3453A5FAF94E81577592C2A3BDE40520A10A3D7CF475&originRegion=us-east-1&originCreation=20230517151613>
- Ecuador, M. d. (2014). CIENCIAS NATURALES 10. Quito: NORMA.
- Educación, Ministerio de Educación. (2016). Currículo de EGB y BGU Educación Física. Ecuador. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Fernández, P., & Díaz, P. (27 de 05 de 2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. Obtenido de [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.ecominga.uqam.ca/ECOMINGA_2011/PDF/BIBLIOGRAPHIE/GUIDE_LECTURE_2/4/2.Pita_Fernandez_y_Pertegas_Diaz.pdf](http://www.ecominga.uqam.ca/ECOMINGA_2011/PDF/BIBLIOGRAPHIE/GUIDE_LECTURE_2/4/2.Pita_Fernandez_y_Pertegas_Diaz.pdf)

- Frontera, J. d. (2009). Acondicionamiento Físico. En C.F.G.S. Animación de Actividades físicas y Deportivas. I.E.S. Seritium. Obtenido de <https://jaimesecondo.es/j2/documentos/DEPARTAMENTOS/Educacion%20Fisica/2ESO/CONDICI%C3%93N%20F%C3%8DSICA/TEST%20Y%20BAREMOS%20APTITUD%20FISICA.pdf>
- Grajales, T. (2000). TIPOS DE INVESTIGACIÓN. Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1RM1F0L42-VZ46F4-319H/871.pdf>
- Guío Gutiérrez. (7 de Junio de 2007). EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN JÓVENES BOGOTANOS APLICABLE EN ESPACIOS Y CONDICIONES LIMITADAS. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835167003.pdf>
- Gutiérrez, F. G. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Cuerpo, Cultura y Movimiento, 78-79. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63616201/1011-Texto_del_articulo-2084-1-10-2014040720200613-111134-w4igbv-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1659492059&Signature=R6StMazvFuIgfkoQRGStUG46jO1dUP2~Sx-YYYgg8A3IVbr59xrRCNUEdS7vNEtEwwKCWHgk2TU8RLd5qKmoGf5U1FS
- Herrera, J. (s.f.). La invetsigación cualitativa. Obtenido de <https://juanherrera.files.wordpress.com/2008/05/investigacion-cualitativa.pdf>
- Herrera, M. O., Herrera, R. S., & Pérez, F. M. (2012). Sitio web para el proceso enseñanza-aprendizaje enbioquímica de tecnología de la salud. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742012000200016&script=sci_arttext&tlng=pt
- I.E.S La Aldea de San Nicolás Departamento de Educación Física 1º de BACHILLERATO. (2007). Las Capacidades Físicas. Obtenido de <https://colegio5010.com/wp-content/uploads/2018/10/DEFINICIONES-DE-CAPACIDADES-CONDICIONALES.pdf>
- Jiménes, L., Díaz, J., Díaz, H., & González, Y. (Diciembre de 2013). VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESCOLARES DE BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA DEL COLEGIO DISTRITAL GERARDO PAREDES DE LA LOCALIDAD DE SUBA. FISIOTERAPIA IBEROAMERICANA, 7(1), 93-104. Obtenido de <https://revmovimientocientifico.iberro.edu.co/article/view/mct.07109/100>
- Jiménez, A. R., & Jacinto, A. O. (2017). Métodos cientpificos de indagación y construcción del conocimiento. EAN, 1-22. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/ean/n82/0120-8160-ean-82-00179.pdf>

- Lomelín, A. G. (2013). El diseño curricular. Obtenido de http://sistemas2.dti.uaem.mx/evadocente/programa2/Psic009_13/documentos/06%20DISENO%20Y%20EVALUACION%20CURRICULAR.pdf
- López, D. O., & Gómez, C. S. (2006). TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS EN ENTORNOS VIRTUALES MÁS USADAS EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. *Revista de Investigación Educativa*, 24(1), 205-222. Obtenido de <https://revistas.um.es/rie/article/view/97661/93701>
- López, M. (2003). Aplicación de la prueba de lanzamiento de balón medicinal, abdominales superiores y salto horizontal a pies juntos. Resultados y análisis estadístico en Educación Secundaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(12), 223-241. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista12/artlanzamiento.htm>
- López, M. (marzo de 2004). Aplicación de la prueba de velocidad 10x5 metros, sprint de 20 metros y tapping test on los brazos. Resultados y análisis estadístico en Educación Secundaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 4(13), 1-17. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista13/velocidad.htm>
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., & Rost, K. (2004). *METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL*. Paidotribo.
- Martínez, G. (1999). *Esquemas para un curso*. México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Martínez, L. (Julio de 2004). La Coordinación. Análisis de resultados en educación secundaria. *efdeportes*, 10(74). Obtenido de [efdeportes.com: https://www.efdeportes.com/efd74/coord.htm](https://www.efdeportes.com/efd74/coord.htm)
- Martínez, Y. (2016). Estándares para eliminar ataques de seguridad. Obtenido de <http://publicaciones.uci.cu/index.php/SC/article/viewFile/965/593>
- Matos, A. (2018). *Investigación Bibliográfica; Definición, Tipos, Técnicas*.
- Mendoza, S. L., & Ávila, D. D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 9(17), 51-53. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/issue/archive>
- Mesías, A., & Mora, K. (2022). Evaluación de la respuesta del corazón ante el esfuerzo físico mediante la aplicación del test de Ruffier - Dickson en estudiantes desde sexto a noveno semestre de la carrera de Fisioterapia de la Universidad Central del Ecuador en el periodo de septiembre.

- Ministerio de Educación. (2010). Actualización y Fortalecimiento de Curricular de la Educación Básica. Quito: Imprente ME.
- Ministerio de Educación. (2016). Currículo de EGB y BGU EDUCACIÓN FÍSICA.
- Ministerio de Educación. (2016). Currículo de EGB y BGU EDUCACIÓN FÍSICA.
- Ministerio de Educación. (2018). Nuevo Bachillerato Ecuatoriano. SITEAL.
- Neill, D. A., & Suárez, L. C. (2019). Procesos y fundamentos de la investigación científica. Machala: UTMACH. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>
- Orozco, & Vargas. (2004). La importancia de la educación física en el currículum escolar. Revista Intercedes, 5. Obtenido de www.intersedes.ucr.ac.cr
- Pavo, M. Á., & Patiño, M. G. (2020). Aportes de las reformas curriculares a la educación obligatoria en el Ecuador. Revista Scientific. Obtenido de <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.15.19.362-383>
- Peiró, P. S., Juan José Galvéz, M. O., & Tejero, S. S. (2011). Ejercicio Físico. MEDICINA NATURISTA, 5(1), 18-23.
- Pérez, A. R., & Jaramillo, A. (2015). La encuesta: Técnica de investigación cuantitativa. Obtenido de <https://www.javeriana.edu.co/blogs/jaramilloangela/files/La-encuesta.pdf>
- Petitti, E. E. (2014). Recopilación de contenidos teóricos a desarrollar con alumnos de escuela media.
- Rozengardt. (2013). La Educación Física y el cuerpo en la escuela. . 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias.
- RUIZ, Y. M., PAZ, A. F., GONZALEZ, E. V., & VITERI, B. S. (2017). NIVELES DE CONDICION FISICA Y RENDIMIENTO ACADEMICO ESCOLAR. TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud , 563 - 578
- Sacristán, J. (2005). Diseño del currículo, diseño de la enseñanza. El papel de los profesores. En: Comprender y transformar la enseñanza. (Vol. 11). Madrid: Morata.
- Saz, P., Galvéz, J. J., Lucas, M. O., & Tejelo, S. S. (2011). Ejercicio físico. MEDICINA NATURISTA, 18-23.
- Secretaría de Educación, Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. (1999). "Pre Diseño Curricular para la Educación General Básica. Buenos Aires: Bs.

- Sillero, J. d. (6 de Mayo de 2008). "EL ENTRENAMIENTO EN EL NIÑO, CLAVES A CONSIDERAR PARA SU APLICACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA". Innovación y Experiencia Educativas. Obtenido de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_6/JUAN_DE_DIOS_1.pdf
- Steve, J., & Ponce, H. (2019). "Factores influyentes en la práctica de la actividad física Extracurricular. Unidad Educativa La Salle. Riobamba, 2018-2019". Riobamba.
- Suárez, L. (2014). Tabaco o salud: una decisión social. Horizonte Sanitario, 3(2). Obtenido de <http://www.revistas.ujat>.
- Tilano, J. M., & Quintero, J. J. (2012). Efectos del entrenamiento con trabajos de fuerza y coordinación, para el mejoramiento de la velocidad, acorde a las fases sensibles en niños nadadores de 10 a 12 años del club megalodones. Tuluá Valle.
- UNIÓN DE MUTUAS. (2016). Ejercicio Físico. Empresa unión de Mutuas Hábitos saludables, 12. Obtenido de <https://www.uniondemutuas.es/wp-content/uploads/2017/03/Ejerciciofisico.pdf>
- Univeridad Nacional Abierta y a Distancia. (2017). VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA. 18. Obtenido de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/10693/OVI%20Valoraci%C3%B3n%20de%20la%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Velásquez, L. C. (2008). Capacidades Físicas. Obtenido de <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>
- Vizuite, M. (1992). Epistemología de la E.F., in interrogante sobre la posibilidad de una gnoseología a propósito, o de la evolución al infinito.
- Weineck, J. (1995). Entrenamiento óptimo. Barcelona: Hispano-Europea.
- Zarco, J. (1992). Desarrollo infantil y educación física. Málaga: Aljibe.

ANEXOS

8.1 Anexo 1 (ficha de anotación 3ro de bachillerato)

FICHA DE ANOTACIÓN TEST DE VALORACIÓN DE CAPACIDADES FÍSICAS

Apellidos y Nombre: _____
 Edad: _____
 Sexo: _____
 Nombre de la Institución: _____
 Curso: _____
 Tipo de Institución: Fiscal [] Fiscomisional [] Particular []

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS				
TALLA				
PESO				
IMC				
VALORACION DE CONDICIONES FISICAS				
TEST	MARCA			NOTA (BAREMOS)
	INTENTO 1	INTENTO 2		
Test de Velocidad 10 x 5 metros				
Test de Resistencia Aeróbica Ruffier Dickson	P1	P2	P2	
Test de Flexibilidad Sit and Reach				
Test de Fuerza (brazos) Lanzamiento balón medicinal				
Test de Fuerza (Tronco) Abdominales 30s				
Test de Fuerza (Piernas) Salto Horizontal				
Test de Coordinación Slalón con balón				

8.2 Anexo 2 (ficha de anotación primer semestre)

FICHA DE ANOTACIÓN TEST DE VALORACIÓN DE CAPACIDADES FÍSICAS

Apellidos y Nombres: _____
 Edad: _____
 Sexo: _____
 Nombre de la Institución: _____
 Carrera: _____
 Semestre: _____

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS				
TALLA				
PESO				
IMC				
VALORACION DE CONDICIONES FISICAS				
TEST	MARCA			NOTA (BAREMOS)
	INTENTO 1	INTENTO 2		
Test de Velocidad 10 x 5 metros				
Test de Resistencia Aeróbica Ruffier Dickson	P1	P2	P2	
Test de Flexibilidad Sit and Reach				
Test de Fuerza (brazos) Lanzamiento balón medicinal				
Test de Fuerza (Tronco) Abdominales 30s				
Test de Fuerza (Piernas) Salto Horizontal				
Test de Coordinación Slalón con balón				

8.3 Anexo 3 (aplicación de test en 3ro de Bachillerato Juan de Velasco)



Foto tomada (Riobamba – Ecuador)

8.4 Anexo 4 (aplicación de test en 3ro de Bachillerato San Felipe Neri)



Foto tomada (Riobamba – Ecuador)

8.5 Anexo 5 (aplicación de test a primer semestre Inicial)



Foto tomada (Riobamba – Ecuador)

8.6 Anexo 6 (aplicación de test a primer semestre PAFYD)



Foto tomada (Riobamba – Ecuador)

8.7 Anexo 7 (Baremos de test de 5 x 10 metros)

Prueba de Velocidad: Carrera de 10 * 5 metros										
Intervalos	1° E.S.O. MASCUL.	1° E.S.O. FEMEN.	2° E.S.O. MASCUL.	2° E.S.O. FEMEN.	3° E.S.O. MASCUL.	3° E.S.O. FEMEN.	4° E.S.O. MASCUL.	4° E.S.O. FEMEN.	1° BACH. MASCUL.	1° BACH. FEMEN.
1	25,05	25,72	25,14	26,99	22,67	23,66	24,89	24,51	20,81	21,70
2	23,89	24,92	23,90	25,43	22,04	22,79	23,59	23,52	20,32	20,96
3	22,72	24,11	22,67	23,87	21,41	21,92	22,29	22,85	19,83	20,59
4	21,56	23,31	21,44	21,63	20,77	21,48	20,99	21,19	19,34	20,22
5	20,39	22,51	20,66	22,90	20,14	21,05	20,11	20,80	18,85	19,85
6	19,22	21,71	20,20	22,31	19,51	20,18	19,68	19,88	18,36	19,48
7	18,06	20,91	18,97	20,75	18,88	19,31	18,38	19,54	17,87	19,11
8	16,89	20,10	18,42	19,19	18,25	18,43	17,08	18,56	17,38	18,74
9	15,73	19,30	17,99	17,63	17,61	16,69	15,77	17,88	16,89	18,37
10	14,56	18,50	17,73	16,07	16,98	15,82	14,47	16,22	16,40	18,00

Nota. Adaptado de Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física (pp. 1- 17), por Martínez López 2004.

8.8 Anexo 8 (Baremos de las distintas capacidades físicas varones)

BAREMO DE LOS TEST DE APTITUD FÍSICA PRIMERO DE BACHILLERATO MASCULINO

1º Bato Masc		NOTAS									
Pruebas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Cooper	1900	2150	2300	2450	2543	2700	2850	2950	3150	3250
2	R/D	14	12	10	8	6,5	5	4	3	2	1
3	Burpee	21	23	26	29	32	34	36	38	40	41
4	C/N	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9	10	11	12	12,5
5	Flx. Brazos	93	87	81	75	69	65	62	59	54	40
6	Flx. Piernas	140	147	154	158	163	168	171	176	181	185
7	Flx. Tronco	-4	-1	2	5	7	9	12	15	18	20
8	Flx. Profunda	24	27	30	31	33	36	39	41	43	45
9	F. Brazos	10	15	20	25	29	33	37	41	46	50
10	S. Vertical	28	33	38	44	48	50	52	55	57	60
11	S. Horizontal	157	165	180	190	195	205	220	230	240	250
12	Abdominales	28	32	37	44	48	53	56	59	62	65
13	L. Balón	3,8	4,2	5,3	6	6,5	7	7,6	8,1	9	10
14	C. Coordinación	14	13	12	11	10,1	9,5	9	8,5	8	7,6
15	V. 50 metros	9	8,6	8,2	7,8	7,4	7,2	7	6,8	6,6	6,4
16	C. Agilidad	14,4	13,3	12,2	11,4	10,7	10,3	9,8	9,6	9,4	9,2

Nota. Adaptado de Pruebas (tests) de valoración de la condición física (p. 15), por Jerez de la Frontera.

8.9 Anexo 9 (Baremos de las distintas capacidades físicas mujeres)

BAREMO DE LOS TEST DE APTITUD FÍSICA PRIMERO DE BACHILLERATO FEMENINO

1º Bat Fem		NOTAS									
Pruebas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Cooper	1700	1800	1900	2000	2100	2250	2400	2550	2700	2800
2	R/D	15	12	11	9	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	3
3	Burpee	19	21	24	27	29	31	33	35	36	37
4	C/N	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
5	Flx. Brazos	85	81	76	68	58	54	48	44	42	40
6	Flx. Piernas	144	150	154	158	162	166	170	174	178	182
7	Flx. Tronco	0	2	4	7	9	12	14	16	18	20
8	Flx. Profunda	22	25	28	31	34	36	38	40	42	44
9	F. Brazos	12	17	22	27	30	34	38	42	45	48
10	S. Vertical	23	26	29	32	35	38	41	43	45	47
11	S. Horizontal	140	148	155	162	169	174	179	184	189	192
12	Abdominales	28	30	33	36	38	42	45	48	51	54
13	L. Balón	4	4,2	4,4	4,7	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5
14	C. Coordinación	13,6	13,3	12,8	12,1	11,5	11,1	10,6	10,1	9,9	9,4
15	V. 50 metros	9,65	9,2	8,9	8,6	8,3	8,25	8,15	7,9	7,75	7,6
16	C. Agilidad	14,1	13,8	13,2	12,6	12,1	11,95	11,7	11,3	11	10,7

Nota. Adaptado de Pruebas (tests) de valoración de la condición física (p. 18), por Jerez de la Frontera.

8.10 Anexo 10 (Oficio dirigido a Instituciones educativas)



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANIDADES Y TERCERAS LENGUAS



Riobamba, 02 de marzo del 2023
Oficio No. 307-CPAFYD-FCEHT-UNACH-2023

Doctor
Manuel Machado Sotomayor, PhD.
**DIRECTOR DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

Presente

De mi consideración:

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de nuestra alma mater.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Sr. Alvaro Javier Arias Escudero, portador de la C.I. 0603932492; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "Propuesta al bloque curricular en el área de la Educación Física en el Bachillerato General Unificado", trabajo que será desarrollado con el acompañamiento de mi persona, en calidad de tutor. Se aplicará un test a los estudiantes de primer semestre, el día martes 07 de marzo a las 09h00, en el subsuelo del bloque U, es necesario que se encuentren con vestimenta deportiva.

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

Atentamente,

0602255416
BERTHA
SUSANA PAZ
VITERI
Susana Paz Viteri.
**DIRECTORA DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**
Civ. Archivos de la carrera

Firmado digitalmente
por 0602255416
BERTHA SUSANA PAZ
VITERI
Fecha: 2023.03.02
12:37:20 -05'00'

Oficio dirigido a la carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Chimborazo, para la toma de test.

8.11 Anexo 11 (Oficio dirigido a Instituciones Educativas)



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



Riobamba, 03 de abril del 2023
Oficio No. 547-CPAFYD-FCEHT-UNACH-2023

Magister
Marco Roberto Jaramillo Monge
**DIRECTOR DEPORTIVO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FELIPE
NERI**

Presente

De mi consideración:

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de nuestra alma mater.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Sr. Álvaro Javier Arias Escudero, portador de la C.I. 0603932492; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "Propuesta al bloque curricular en el área de la Educación Física en el Bachillerato General Unificado", trabajo que será desarrollado con el acompañamiento de mi persona, en calidad de tutor. Se aplicará un test a los estudiantes de 3ro de bachillerato.

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

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


Atentamente,

0602255416 Firmado
digitalmente por
BERTHA
SUSANA
PAZ VITERI
Susana Paz Viteri.
**DIRECTORA DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**
Cc: Archivo de la carrera




Oficio dirigido a la Unidad Educativa San Felipe Neri, para la toma de test.

8.12 Anexo 12 (Oficio dirigido a Instituciones Educativas)



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



en movimiento

Riobamba, 21 de marzo del 2023
Oficio No. 498-CPAFYD-FCEHT-UNACH-2023

Magister
Jaime Llerena
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN DE VELASCO

Presente

De mi consideración:

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de nuestra alma mater.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, **Álvaro Javier Arias Escudero**, portador de la C.I. 0603932492; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "Propuesta al bloque curricular en el área de la Educación Física en el Bachillerato General Unificado", trabajo que será desarrollado con el acompañamiento de mi persona, en calidad de tutor. Se aplicará un test a los estudiantes de 3ro de bachillerato.



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

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

Atentamente,

0602255416 Firmado digitalmente
BERTHA por 0602255416
SUSANA PAZ BERTHA SUSANA PAZ
VITERI VITERI
Fecha: 2023.03.21
11:26:23 -05'00'

Susana Paz Viteri.
**DIRECTORA DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**
Cc: Archivo de la carrera



Campus "La Dolorosa" | Av Eloy Alfaro y 10 de Agosto | Telefonos (593-3) 3730910 - Ext 2207

Oficio dirigido a la Unidad Educativa Juan de Velasco, para la toma de test.