

UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**ACONDICIONAMIENTO DE ESPACIOS EN EL HOGAR PARA REALIZAR
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

BARZALLO HUANGA JAZMIN NATALIA

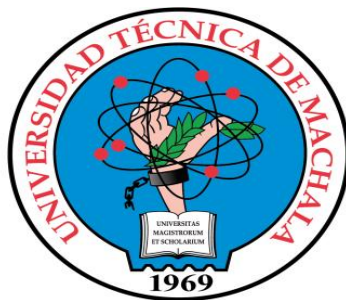
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

CASTRO BATALLAS WAGNER ARTURO

LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

MACHALA

2021



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**ACONDICIONAMIENTO DE ESPACIOS EN EL HOGAR PARA REALIZAR
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

BARZALLO HUANGA JAZMIN NATALIA

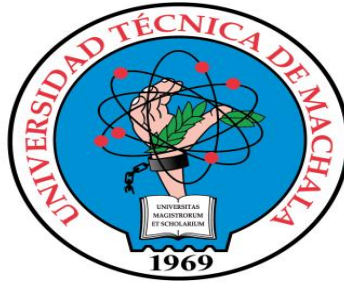
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

CASTRO BATALLAS WAGNER ARTURO

LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

MACHALA

2021



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TRABAJO TITULACIÓN

PROYECTO INTEGRADOR

**ACONDICIONAMIENTO DE ESPACIOS EN EL HOGAR PARA REALIZAR
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

BARZALLO HUANGA JAZMIN NATALIA

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

CASTRO BATALLAS WAGNER ARTURO

LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PROF. CEDEÑO YUBBER ALEXANDER, MGS.

MACHALA, 11 DE MAYO DE 2021

MACHALA

2021

PIS DE TITULACION

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%

INDICE DE SIMILITUD

9%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.unesum.edu.ec

Fuente de Internet

1%

2

www.dilemascontemporaneoseducacionpolitica.yvare

Fuente de Internet

<1%

3

www.utmachala.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

4

Submitted to Universidad Pontificia Bolivariana

Trabajo del estudiante

<1%

5

Submitted to Universidad Sergio Arboleda

Trabajo del estudiante

<1%

6

apps.who.int

Fuente de Internet

<1%

7

studylib.es

Fuente de Internet

<1%

8

repositorio.ug.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

9

www.readbag.com

Fuente de Internet

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Los que suscriben, BARZALLO HUANGA JAZMIN NATALIA y CASTRO BATALLAS WAGNER ARTURO, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado ACONDICIONAMIENTO DE ESPACIOS EN EL HOGAR PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO, otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Los autores declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

Los autores como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se le haga para obtener beneficio económico.

Machala, 11 de mayo de 2021

BARZALLO HUANGA JAZMIN

010739152-6

CASTRO BATALLAS WAGNER

070551975-9

DEDICATORIA

Se lo dedico al ser supremo, mi padre celestial, al que me acompaña y siempre está para levantarme de mis tropiezos al creador de los que son mi guía en la tierra a mis padres por estar siempre apoyándome a pesar de las dificultades, y en especial a una persona que hoy en día no está presente físicamente, pero la llevo en mi corazón Dilma Morocho.

Jazmin Natalia Barzallo Huanga

Durante el transcurso de mis 24 años de vida siempre estuviste allí para apoyarme y motivarme a continuar con mis estudios, por lo cual en este proyecto representa tus ganas y esfuerzo por querer un bien para mí en todos los aspectos de mi vida, así que madre con todo el amor del mundo te dedico esta tesis.

Wagner Arturo Castro Batallas

AGRADECIMIENTO

Gracias por darnos la oportunidad de avanzar incluso cuando caemos.

En primera instancia quiero agradecer a papito Dios por permitirme gozar de salud y disfrutar de mi familia, agradecer a mis formadores personas de gran sabiduría que siempre supieron mostrarme el camino del bien mis padres por siempre estar en todo momento el apoyo brindado en las buenas y en las malas siendo esa fortaleza para no decaer y salir adelante, a mis hermanas que sin importar las circunstancias han estado a mi lado brindándome su apoyo incondicional.

Agradezco a la Universidad Técnica de Machala por haberme dado la oportunidad de ser parte de ella, a sus docentes por compartir su conocimiento sin ningún egoísmo, a mis compañeros de clase donde conocí a unas personas de gran corazón que no siempre pensaron en sí mismo sino también en su prójimo, a mi compañero Wagner Castro por la paciencia y la entrega que le ha brindado al presente proyecto.

Mi agradecimiento también va dirigido a la Licenciada Lorena Aguilar una persona que es entregada a su trabajo que desde el inicio el enseñar es su prioridad, no se guarda nada todos sus saberes los ha plasmado en cada uno de nosotros los estudiantes, gracias por ser una persona maravillosa y entregada en su labor, de la misma manera a nuestro tutor Licenciado Yuber Cedeño por el tiempo brindado y el interés que ha puesto en nuestro proyecto.

Finalmente Agradecer a cada una de las personas que aportaron para que este proyecto sea posible.

Jazmín Natalia Barzallo Huanga

AGRADECIMIENTO

Agradezco a dios por darme fuerza para continuar este arduo camino dentro del sistema educativo, a mi padrastro que pese a ser un hombre estricto y de carácter fuerte en el fondo es una excelente persona y estuvo presente desde que era niño hasta convertirme en hombre, a mi tía María le agradezco por haberme preparado la comida antes y después de irme a la universidad, a mi primo Andrés porque sin él quizás no hubiera pasado del octavo año de básica.

Agradezco a mi Madre Patricia Batallas Arce que siempre me apoyó para que no me falte nada y por ser mi principal fuente de motivación a la hora de continuar con mis estudios, a mis profesores de la escuela y colegio por haberme transmitido sus conocimientos y potenciar mis valores como persona, a los maestros de la universidad técnica de Machala por ser excelentes personas con las cuales pude compartir experiencias únicas durante estos casi 5 años de estudios universitarios.

Agradezco a la profesora Lorena Aguilar por ser una excelente maestra durante todo el tiempo que tuve el gusto de ser su alumno y ser de gran ayuda para la elaboración de esta tesis, así mismo a nuestro tutor el profesor Yuber Cedeño por ser nuestro guía durante la elaboración del proyecto y brindarnos consejos de mucha utilidad.

Finalmente agradezco al grupito del fondo por hacerme reír todos los días en la universidad, a mi compañera de tesis Jazmín Barzallo con la cual hemos invertido tiempo, sudor y lágrimas en esta tesis, por último, a mis hijos que espero tenerlos en algún momento de mi vida.

Wagner Arturo Castro Batallas

ACONDICIONAMIENTO DE ESPACIOS EN EL HOGAR PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

Autores:

Barzallo Huang Jazmin Natalia

Castro Batallas Wagner Arturo

Tutor:

Prof. Yuber Alexander Cedeño, Mgs

RESUMEN

El presente proyecto se orientó hacia el acondicionamiento del espacio físico en el hogar para la ejecución de ejercicios, teniendo como propósito analizar la necesidad de acondicionar un espacio en el hogar con implementos deportivos elaborados a partir de recursos no convencionales para la realización de actividades físicas en los jóvenes de segundo de bachillerato. La metodología utilizada consistió en analizar la parte bibliográfica y de campo para caracterizar los objetos de estudio determinando los recursos no convencionales a utilizar. La investigación es de tipo no experimental ya que no intervendremos de manera directa o indirecta con los sujetos de estudio por lo cual no se alteran las variables propuestas en el documento. El enfoque empleado para este proyecto es el cuantitativo ya que se procedió a realizar el manejo de datos estadísticos a partir de las respuestas dadas en la aplicación de instrumentos de recolección de información. Los métodos aplicados fueron el analítico-sintético ya que es de suma importancia para ejecutar el análisis de datos para posteriormente ser sintetizados y el enfoque inductivo deductivo el cual sirvió para elaborar conclusiones que van de lo general a lo particular; así mismo, se ha utilizado la encuesta para obtener datos de campo en relación a los sujetos a investigar. La muestra es de 47 estudiantes del colegio Dr. Juan Henríquez Coello del nivel de bachillerato y el gestor Mendeley para almacenar la información científica para finalmente proponer una guía multimedia dirigida a los alumnos. Entre los resultados se obtuvo que los estudiantes disponen de espacio, pero no cuentan con el material para realizar A.F; así mismo, ellos están predispuestos a elaborar estos implementos para adecuar su hogar, en relación a ello se llega a la conclusión de que la necesidad de acondicionar un espacio en el hogar con implementos para realizar actividad física era necesaria ya que en la actualidad existe la necesidad de que el alumnado practique actividades físicas dentro de su hogar debido a la pandemia la cual afectó la vida diaria del alumnado y personas en general, por lo cual ya no pueden acudir a lugares públicos a realizar A.F y así poder evitar posibles contagios, de manera que se ha llegado a recomendar que se debe promover la práctica de la actividad física dentro del hogar por parte del personal docente hacia los estudiantes, durante y después de las horas clases. Se pudo caracterizar las virtudes y requerimientos del acondicionamiento del espacio físico en el hogar con implementos elaborados a partir de recursos no convencionales para el desarrollo de actividades físicas, mediante investigaciones bibliográficas. Con ayuda de los instrumentos de recolección de datos se pudo determinar el interés y posibilidades de los alumnos en relación a la necesidad de acondicionar un espacio ya sea amplio o reducido en el hogar con implementos creados por sí mismos a partir de recursos que servirán de material de apoyo para la realización de actividades físicas. Se propuso con éxito la guía metodológica multimedia y se la socializo con los estudiantes de bachillerato del colegio Dr. Juan Henríquez Coello.

Palabras clave: Acondicionamiento del hogar, actividad física, recursos no convencionales, implementación deportiva, Educación.

ACONDITIONING OF SPACES AT HOME FOR PHYSICAL ACTIVITY IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Authors:

Barzallo Huangá Jazmin Natalia

Castro Batallas Wagner Arturo

Tutor:

Prof. Yuber Alexander Cedeño, Mgs

SUMMARY

The present project was oriented towards the conditioning of the physical space in the home for the execution of exercises, with the purpose of analyzing the need to condition a space in the home with sports implements elaborated from non-conventional resources for the realization of physical activities in young people in the second year of high school. The methodology used consisted in analyzing the bibliographic and field part to characterize the objects of study, determining the non-conventional resources to be used. The research is non-experimental since we will not intervene directly or indirectly with the subjects of study, so the variables proposed in the document will not be altered. The approach used for this project is quantitative, since we proceeded to handle statistical data from the answers given in the application of data collection instruments. The methods applied were the analytical-synthetic method, since it is of utmost importance to carry out the analysis of data to be later synthesized, and the inductive-deductive approach, which was used to draw conclusions that go from the general to the particular; likewise, the survey was used to obtain field data in relation to the subjects to be investigated. The sample consisted of 47 students of the Dr. Juan Henríquez Coello school at the high school level and the Mendeley manager was used to store the scientific information in order to finally propose a multimedia guide for the students. Among the results, it was found that the students have the space, but do not have the material to carry out A. F; likewise, they are predisposed to develop these implements to adapt their home, in relation to this it is concluded that the need to condition a space at home with implements for physical activity was necessary because at present there is a need for students to practice physical activities at home due to the pandemic which affected the daily life of students and people in general, so they can no longer go to public places to perform A. F and thus be able to avoid possible contagions, so that it has come to recommend that the practice of physical activity should be promoted at home by teachers to students, during and after school hours. It was possible to characterize the virtues and requirements of the conditioning of the physical space at home with implements elaborated from non-conventional resources for the development of physical activities, through bibliographic research. With the help of the data collection instruments, it was possible to determine the interest and possibilities of the students in relation to the need to condition a space, either large or small, at home with implements created by themselves from resources that will serve as support material for the realization of physical activities. The multimedia methodological guide was successfully proposed and socialized with the high school students of the Dr. Juan Henriquez Coello School.

Keywords: Home conditioning, physical activity, non-conventional resources, sport implementation, education.

INDICE DE CONTENIDO

CARATULA	
PORTADA.....	I
CONTRAPORTADA	II
REPORTE DE PREVENCIÓN DE COINCIDENCIA Y/O PLAGIO ACADÉMICO	III
CLAUSULA DE SECCION DE DERECHO DE PUBLICACION EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
RESUMEN	VIII
INDICE DE CONTENIDO.....	X
INDICE DE GRAFICOS	XII
INDICE DE TABLAS	XII
Introducción.....	13
CAPÍTULO I	21
DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO	21
1.1 Enfoques diagnósticos.....	21
1.1.1 Tipo de investigación	21
1.1.2 Diseño de metodológico la investigación	22
1.1.3 Métodos	23
1.1.4 Técnicas e instrumentos	24
1.2 Descripción del proceso diagnóstico	25
1.3 Recopilación de la información	26
1.3.1 Datos informativos, dimensiones y preguntas	27
1.3.2 Recopilación de la información	28
1.3.3 Datos informativos, dimensiones y preguntas	28
1.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.....	29
1.4.1 Matriz de requerimiento	34
1.5 Selección de requerimientos a intervenir y Justificación.....	35
CAPÍTULO II	36
PROPUESTA INTEGRADORA	36
2.1 Descripción de la propuesta	36
2.2 Objetivos de la propuesta	37
Objetivo General	37
Objetivo específico.....	37
2. 3 Componentes estructurales.....	37

Introducción:.....	38
Justificación	39
2.4 FASES DE IMPLEMENTACIÓN	42
2.5 Recursos logísticos.	63
2.6 Evaluación del proyecto	64
2.6.1 Importancia de la evaluación de proyectos	64
2.6.2 ¿Cómo evaluar un proyecto?.....	64
2.6.3 Actividades, indicadores y medios de verificación	65
2.6.4 Instrumentos de evaluación	66
2.6.4.1 Para qué sirven los instrumentos de evaluación	66
2.6.4.2 Lista de cotejo	67
CAPITULO III	69
VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD	69
3.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta	69
3.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta	69
3.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta	70
3.4 Análisis de la dimensión Ambiental de implementación de la propuesta	70
CAPITULO IV	71
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	71
4.1 CONCLUSION:	71
4.2 RECOMENDACIÓN:.....	72
REFERENCIAS:.....	73
ANEXOS	76
PDF DE LAS CITAS.	76
ENCUESTA DIGITAL A LOS ESTUDIANTES.....	88

INDICE DE GRAFICOS

GRÁFICO 1 TABULACIÓN DE LA DIMENSIÓN ESPACIO FÍSICO EN EL HOGAR.....	30
GRÁFICO 2 TABULACIÓN DE LA DIMENSIÓN RECURSOS.....	31
GRÁFICO 3 TABULACIÓN DE LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	32
GRÁFICO 4 TABULACIÓN DE LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	33
GRÁFICO 5 PDF CITAS	87
GRÁFICO 6 ENCUESTA	89

INDICE DE TABLAS

TABLA 1 POBLACION Y MUESTRA	22
TABLA 2 MATRIZ DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES	34
TABLA 3 MATRIZ DE REQUERIMIENTO	35
TABLA 4 RECURSOS NO CONVENCIONALES.....	43
TABLA 5 PASOS PARA LA ELABORACION DE LOS IMPLENTOS DEPORTIVOS.....	61
TABLA 6 SOCIALIZACION DE LA GUIA MULTIMEDIA	62
TABLA 7 CRONOGRAMA DE LA PROPUESTA.....	63
TABLA 8 MATRIZ DE EVALUACION DEL PROYECTO.....	66
TABLA 9 LISTA DE COTEJO.....	68

Introducción

La siguiente investigación trata sobre tema actividad física en el hogar con implementos deportivos elaborados a partir de recursos no convencionales para estudiantes de bachillerato del colegio Dr. Juan Henríquez Coello de la ciudad de Machala. Lo que se trata de indagar es sobre si los alumnos de bachillerato de esta institución educativa cuentan con los recursos necesarios para la actividad física dentro de sus respectivos hogares y en caso de no tener se propondrá alternativas de creación de implementos dedicados para el ejercicio físico los cuales serán de mucha utilidad sin tener que hacer grandes inversiones en equipamientos costosos o pagar un lugar de entrenamiento.

Es significativo señalar que la investigación realizada es de suma importancia para saber los hábitos que han desarrollado los estudiantes durante su estancia en el hogar y cuánto tiempo invierte el alumnado a la realización de actividades físicas dentro de sus casas por lo cual la información obtenida ayudara a determinar alternativas viables y efectivas que incentiven la práctica de ejercicios físicos en su residencia con ayuda de material elaborado.

En breves rasgos el término que hace referencia al acondicionamiento, es el resultado de preparar o arreglar algo; en este caso, tenemos en cuenta la casa de los estudiantes. Hablando de acondicionamiento del espacio físico del hogar para la realización de actividades físicas es sencillamente adaptar un lugar determinado de nuestro hogar como lo puede ser el patio, la sala o el dormitorio con implementación y recursos deportivos creados para dicha finalidad.

Como bien se sabe la actividad física se refiere a “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo” (Armando, 2011). Además, la actividad física es imprescindible para la prevenir enfermedades y ayuda a fortalecer del cuerpo el sistema óseo de una persona. la Organización mundial de la salud (2020)

manifiesta que “La actividad física regular es un importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y varios tipos de cáncer. (pág. 2). Dicho esto, es importante hacer mención de que la actividad física es importante en la vida de las personas tanto a nivel de salud, cognitivo y afectivo como es de conocimiento general.

Los implementos deportivos son herramientas para la práctica de actividad física dentro del área de educación física y la recreación, los cuales permitirán que la sesión de entrenamiento sea más satisfactoria y eficiente, los recursos para el ejercicio pueden ser convencionales y no convencionales además que con la ayuda de estos recursos o implementos podemos acondicionar el hogar.

Existen ciertas diferencias en la hora de definir los materiales curriculares y recursos de EF por lo cual se expresan varias posturas al respecto para que los estudiantes de bachillerato tengan lo necesario para ejercitarse en sus hogares. Por un lado, Blázquez (1994) citado por José Francisco López Gil, (2019), indica que “los materiales curriculares son aquellos que han sido establecidos con un fin explícito; mientras que, los recursos didácticos, adquieren valor pedagógico en el momento justo en el que el docente decide integrarlos en el currículo”. (pág. 3-4). Por su parte o, autores como Muñoz (2003) citado por José Francisco López Gil, (2019) manifiesta que “engloban de manera conjunta los recursos y materiales didácticos, como un conjunto de elementos materiales o estrategias, susceptibles de ser utilizados por el maestro como soporte o complemento a su labor docente”. (pág. 4)

La parte educativa también juega un papel muy importante en el estudiante ya que, si el docente supiera como llamar la atención de cada estudiante para la práctica de las actividades físicas, así también lo manifiesta Rolando & Flores (2018):

“La educación y la educación física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias

para aprovechar los conocimientos, por lo tanto, esta contribuye de manera directa y clara en la formación integral de la niñez y juventud de nuestro país para interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social". (pág. 30)

Actividades físicas.

La actividad física en los últimos años se ha convertido en un pilar fundamental para el hombre, debido a diversos beneficios que brinda al cuerpo humano ya sea de manera física como psíquica, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para personas de 5 a 18 años ejercicio vigoroso de 60 a intensidad moderada unos minutos al día y niños menores de 6 años mantenerlos activos a través del juego y el ejercicio, así mismo para adultos, al menos 3 horas al día a esto se le suma los adultos mayores a los que los médicos recomienda caminar como mínimo 30 minutos al aire libre es decir a la orilla de un río un parque, o realizar una actividad como excursiones (caminatas).

antes se mencionó ciertos aportes de que ayudan a las personas que manifiesta a continuación "Los beneficios del ejercicio físico sistemático van desde enfermedades neurológicas y sus efectos hasta condiciones patológicas como la ansiedad y la depresión, reducen el riesgo de demencia, promueven la función cognitiva y reducen el riesgo de accidente cerebrovascular"(Jalisco, 2015), con esto nos podemos dar cuenta que es de suma importancia la realización de la actividad física ya que ayuda a prevenir a su vez disminuir riesgos que pueden provocar la muerte.

"La actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor

presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad”. (Organización Mundial de la Salud, 2020, pág. 3)

Las personas que realiza actividad física según varios estudios ayuda al ser humano en diferentes condiciones, “hecho que está respaldado con fuerte evidencia científica en más de veinticinco condiciones médicas, incluidas la enfermedad cardiovascular y la mortalidad prematura”(N. F. González & Rivas, 2018); así mismo en el caso de en un encierro también la persona se ve afectada en un punto psicológico y físico por ende realizar actividad física es bueno ya que “la práctica físico- deportiva supuso la agrupación de los mismos en cinco categorías y que se refieren, en este orden, a los beneficios sociales, mentales, físicos, de resistencia”(Martínez-Merino et al., 2018), lo mencionado hace referencia a la práctica deportiva a base de un encierro.

Acondicionamiento del Hogar

El acondicionamiento físico es necesario para el hombre ya que convierte su vida más dinámica, “Escribir sobre acondicionamiento físico y estilos de vida saludable implica definir actividad física, ejercicio físico, inactividad, estilo de vida y más aún si se le califica como saludable”(Ramírez-Hoffmann, 2002) Espacios físicos donde se pueda realizar actividad física tenemos un sin número, pero dentro del hogar se puede encontrar espacios pequeños como amplios, los mismos que ellos los adecuan para realizar ejercicios ya que por cierto motivos se avergüenzan y no permiten que su familia lo vea o ciertos amigos ya que se acomplejan ante su apariencia física o cuestiones extrañas a saber, así también se puede decir que “El acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable” (Ramírez-Hoffmann, 2002), lo cual se debería considerar un hábito en el hombre ya sea con actividades físicas dentro del hogar como al aire libre ya que hoy en día ciertos lugares ya tiene implementados máquinas de ejercicio las mismas que ayudan a realizar AF.

Se podría decir que mediante el acondicionamiento del hogar con implementación deportiva se busca emular a una instalación deportiva, pero a menor escala y con mucho menos presupuesto para invertir. Conceptualizando dicho apartado las instalaciones deportivas son propias de la práctica deportiva y están definidas por el equipamiento DP del cual dispone cada instalación.

“La importancia de que las instalaciones deportivas se encuentren en buen estado, a fin de que esos motivos que estimulan a las personas a realizar ejercicio físico o deporte como el cuidar, mantener o mejorar la salud, mejorar la forma física, el resultar placentera, divertida, interesante y estimulante desde el punto de vista”. (Gabriel Flores Allende, Omar Velarde Martínez, Efraín Cuevas Vázquez, 2002, pág 67)

Estar en un ambiente optimo que motive al alumnado y posibilite la práctica de AF es esencial y referenciando desde el punto de vista educativo se podría clasificar las instalaciones deportivas como un recurso material y didáctico a partir de la finalidad que fueron construidas.

Recursos, implementos y materiales

Los recursos hacen referencia a cuando alguien tiene algo son una fuente de cual se produce un beneficio, existen varios ámbitos se tomará en cuenta en el de la enseñanza según lo manifiesta (Espinoza Beltrán, 2017), licenciada de educación primaria nos dice que “la educación sigue siendo la respuesta pedagógica estratégica para dotar a los estudiantes de herramientas intelectuales que les permitirán adaptarse a las transformaciones del mundo laboral y a la expansión del conocimiento”, haciendo referencia que el material que se utilice para enseñar a una persona es una estrategia que ayudara a que sea un aprendizaje significativo.

Los recursos y materiales utilizados en el área de educación física pueden cumplir distintos propósitos siendo los más importantes. Para Trujillo, (2010) “Son un medio entre la teoría impartida y la práctica deportiva, motivan al alumnado a la hora de

realizar las tareas, favorecer la comunicación y comprensión entre el alumnado, son un elemento auxiliar eficaz, posibilita la auto instrucción". (pág. 1). En breves palabras los recursos se adaptan a lo que se tenga planeado a trabajar con los mismos de ahí su valor dentro del entrenamiento y en el ámbito educativo.

Cabe recalcar que los recursos son de gran apoyo para la persona que los va utilizar como para quien lo va a utilizar, así mismo cabe recalcar que estos pueden ser de material convencional (adquiridos ya de manera que solo se utilicen directamente) y no convencional (creados por la persona, aplicando imaginación), en el caso de la utilización de recursos en los ejercicios físicos son de uso obligatorio ya que se necesitan para lograr lo anhelado, lo necesario para esto es mancuernas, pesas, colchonetas, balones medicinales, barras, etc.

Para definir la problemática de la investigación realizada se efectuó la siguiente interrogante ¿Existe la necesidad de acondicionar un espacio en el hogar con recursos para la realización de la actividad física en jóvenes de bachillerato? Puesto que actualmente se encontró un problema el cual trata sobre la escasa practica de actividades físicas de parte de los estudiantes del nivel de bachillerato por cuarentena obligatoria y falta de recursos aptos para el ejercicio en el hogar.

La problemática fue causada por las prohibiciones de realizar actividad física en lugares públicos, escasos recursos para realizar actividad física, la modalidad de la educación en la actualidad reduce espacios para la actividad física, deficiente orientación a estudiantes de bachillerato para el acondicionamiento de un espacio para la aplicación de actividades físicas. Teniendo en cuenta todo lo anteriormente descrito los efector generados a partir de las causas fueron los siguientes: Desmotivación, bajo nivel de conocimiento sobre la realización del ejercicio, desinterés en las clases de EE. FF, sedentarismo, obesidad y en el peor de los casos síndrome metabólico.

Se pudo trazar un propósito durante la elaboración de este proyecto investigativo la cual es

Objetivo general

Analizar la necesidad de acondicionar un espacio en el hogar con implementos deportivos elaborados a partir de recursos convencionales para la realización de actividades físicas en los jóvenes de bachillerato.

Objetivos específicos

- Caracterizar el acondicionamiento del espacio en el hogar para el desarrollo de actividades físicas.
- Determinar el interés y posibilidades de los estudiantes en acondicionar un espacio físico en el hogar con implementos deportivos elaborados a partir de recursos no convencionales.
- Proponer una estrategia que oriente a los estudiantes de bachillerato para el acondicionamiento de un espacio para la realización de actividades físicas.

Los recursos y materiales no convencional acompañados de un espacio donde se pueda usarlos es una manera didáctica muy efectiva según lo menciona Guerra, (2013): “tanto espacios como materiales un papel importante entre los instrumentos y estrategias de mediación didáctica, a través de los cuales toman forma las elecciones intencionales que el profesor hace para apoyar procesos de aprendizaje significativos con los niños”. (Pág. 1). Para Fernando, (2020) “los materiales y recursos se convierten en transmisores de una serie de experiencias y conocimientos.” (Pág. 188). Por lo cual representan una gran fuente de apoyo para el estudiante.

Partiendo desde el enfoque de adaptabilidad y comodidad de uso es recomendable emplearlos según lo manifiesta Molina, (2017) “Las particularidades propias de la Educación Física hacen que el uso de materiales curriculares cobre especial atención debido a su diversidad, a su adaptabilidad a diferentes situaciones prácticas y a las posibilidades que ofrece su manipulación”. (Pág. 11).

Algunos autores como Blández, 1995; Sánchez, Muñoz y Fernández, 2001; Dávila y Paniagua, 2003 Citado por Latorre Román & Pérez Jiménez, (2012) manifiestan que “la creación de variados ambientes de aprendizaje, empleando todo tipo de materiales propios o ajenos a la EF, estimulando la libertad de los alumnos como máximo descriptor de su aprendizaje significativo”. (Pág. 49). Por lo se recalca de que es importante trabajar con recursos y materiales porque son manipulables y adaptables para su uso.

CAPÍTULO I

DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1 Enfoques diagnósticos

1.1.1 Tipo de investigación

En base a las características de esta investigación, se definió el enfoque cuantitativo, ya que mediante este enfoque valga la redundancia se pueden manejar diversos datos recolectados a través de diferentes procesos de y cálculos estadísticos para proceder con un posterior análisis.

El dicho enfoque trata de una investigación que se puede medir a través de la utilización de ciertas técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos, su propósito importante radica en la descripción, explicación, predicción y control objetivo de sus causas y la predicción de cómo ocurre. (Sánchez Flores, 2019, Pág. 104)

Para Gabriela & Darío (2014) “Los Métodos son el camino que se sigue para lograr una meta u objetivo; es el procedimiento que se recorre en la investigación para obtener conocimientos”; así mismo, manifiestan que “la técnica es un conjunto de reglas y operaciones para el manejo de los instrumentos que auxilian al individuo en la aplicación de los métodos”. (Pág.46-47)

Por otra parte, se tomó en cuenta el uso del método descriptivo para iniciar el proceso investigativo desde la observación en el campo de acción. Abreu (2014) manifiesta que: “buscar un conocimiento inicial de la realidad que se produce de la observación directa del investigador y del conocimiento que se obtiene mediante la lectura o estudio de las informaciones aportadas por otros autores”. (Pág. 198). Con

lo expresado anteriormente se pudo corroborar la importancia de este método dentro de este proyecto.

1.1.2 Diseño de metodológico la investigación

la investigación que se realizo es de tipo no experimental ya que no se modifican las variables de estudio además de que para el diseño metodológico que se aplicara a la investigación se seleccionó una muestra de 47 estudiantes de un conglomerado de alumnos de bachillerato del colegio Dr. Juan Henríquez Coello a los cuales se les procedió a realizar una encuesta integrada con 12 preguntas con la finalidad de recolectar información precisa de la temática a indagar. Una vez se halla recolectado la información requerida se dará paso a describir, analizar y sintetizar los resultados obtenidos de las encuestas que servirán para hacer comparaciones con anteriores trabajos bibliográficos referentes a la temática a buscar; para ello se ha contado con un instrumento llamado Mendeley para la gestión de datos bibliográficos además de guía de preguntas.

Participantes	Población	Muestra
Estudiantes de bachillerato	61	47

Tabla 1 Población y Muestra

En vista de que en la actualidad las instituciones educativas imparten clases de manera virtual, no fue posible asistir a la institución en presencial para la recopilación de la información, pudiendo lograr obtener los correos electrónicos de los estudiantes para hacerles llegar el instrumento de investigación; sin embargo, estos no fueron retornados como se esperaba; es así, que solamente 61 estudiantes de 47 que es la población llenaron el cuestionario, cuya información fue procesada.

La investigación de campo se dirigió solamente a los estudiantes del colegio Dr. Juan Henríquez Coello en el nivel de bachillerato, debido a que este trabajo se

ocupa en analizar la necesidad de acondicionar un espacio en el hogar con implementos deportivos elaborados a partir de recursos no convencionales para que los jóvenes de bachillerato realicen actividades físicas, siendo ellos quienes debían informar de sus intereses, requerimientos y características de su hogar para el respectivo acondicionamiento.

1.1.3 Métodos

Para Gabriela & Darío, (2014) Los Métodos “son el camino que se sigue para lograr una meta u objetivo; es el procedimiento que se recorre en la investigación para obtener conocimientos”; así mismo, manifiestan que “la técnica es un conjunto de reglas y operaciones para el manejo de los instrumentos que auxilian al individuo en la aplicación de los métodos”. (Pág.46-47).

Los métodos considerados para la investigación bibliográfica y de campo de son: el analítico, sintético e inductivo. Los cuales sirvieron para la recopilación de información a través de bibliografías acerca de temáticas referentes a la actividad física con implementos no convencionales y poder hacer estimaciones de los datos que se obtienen de investigaciones previas.

El análisis y la síntesis funcionan como una unidad dialéctica y de ahí que al método se le denomine analítico-sintético. El análisis se produce mediante la síntesis de las propiedades y características de cada parte del todo, mientras que la síntesis se realiza sobre la base de los resultados del análisis (Jiménez, 2017, Pág. 7)

Para Abreu (2014) “El método analítico permite aplicar posteriormente el método comparativo, permitiendo establecer las principales relaciones de causalidad que existen entre las variables o factores de la realidad estudiada”. (Pág. 199). Es un método de suma importancia dentro de una investigación de carácter científico o académica y se la necesita para realizar conceptualizaciones.

El método inductivo está inmerso en proyecto investigativo y mediante este se conocen las características que reflejan un sin número de realidades a razón de la elaboración de la propuesta. Para Andrade Zamora, F., Alejo Machado, O. J., & Armendáriz Zambrano (2018) “el método se lo conoce por los procedimientos utilizados para llegar de lo particular a conclusiones generales a base de la información de la muestra. (...) infiere sobre las características poblacionales”. (Pág. 118). Este método está en sintonía con el deductivo el cual consiste en extraer una conclusión en base a una premisa. Para Abreu, (2014) “El método deductivo permite determinar las características de una realidad particular que se estudia por derivación o resultado de los atributos o enunciados” (...). (Pág. 6). De esta, manera es como ambos métodos se acoplan entre sí.

El análisis y la síntesis funcionan como engranajes en un motor es decir las dos trabajan para llegar a cumplir un fin en común. El análisis se produce a partir de la sintetización de virtudes y rasgos que caracterizan al todo en cambio la síntesis se la ejecuta en base al resultado del análisis.

1.1.4 Técnicas e instrumentos

Para Rojas Crotte, (2011) La técnica de investigación “es un procedimiento típico, validado por la práctica, orientado generalmente a obtener y transformar información útil para la solución de problemas de conocimiento, la misma que prevé el uso de un instrumento de aplicación”. (Pág. 278). También tenemos el instrumento que según Morán & Alvarado (2010) “puede entenderse como un conector que permite captar los datos que se obtendrán para, después de analizarlos”. (Pág. 47). Hemos utilizado la encuesta como instrumento de recolección de datos por lo cual Morán & Alvarado (2010) mencionan que “la encuesta consiste en la interrogación sistemática de individuos a fin de generalizar. Se usa para conocer la opinión de un determinado grupo de personas respecto de un tema que define el investigador”. (Pág. 47)

En cuanto a los instrumentos, para la investigación bibliográfica se utilizó el gestor Mendeley, que permitió almacenar varios artículos científicos que sirvieron de base para la fundamentación teórica; como también, permitió organizar las referencias bibliográficas, facilitando el proceso de la investigación. Por otra parte, en la investigación de campo se utilizó el cuestionario, que se remitió a los estudiantes de bachillerato del colegio Dr. Juan Henríquez Coello para recabar la información a partir de las dimensiones e indicadores establecidos.

1.2 Descripción del proceso diagnóstico

Para iniciar con esta indagación se partió con la idea de investigación sobre el Acondicionamiento de espacios en el hogar con implementos deportivos elaborados a partir de recursos no convencionales para realizar actividad física, los estudiantes de bachillerato del colegio Dr. Juan Henríquez Coello de la ciudad de Machala el mismo que presentaba una problemática que trata sobre la escasa práctica de actividades físicas en estudiantes del nivel de bachillerato debido a la limitada situación económica impide el acceso a gimnasios, escasos recursos para realizar actividad física, la modalidad de la educación en la actualidad reduce espacios para la actividad física, deficiente orientación a estudiantes de bachillerato para el acondicionamiento de un espacio para la aplicación de actividades físicas, teniendo como consecuencias el sedentarismo, la poca cultura en la actividad física y el deficiente desarrollo psicomotriz; donde surgieron las variables, acondicionamiento de espacios en el hogar, actividades físicas, recursos, estudiantes de bachillerato.

A partir del título de investigación se pueden plantear las preguntas las mismas que fueron abordadas y se procedió a coordinar con el rector de la institución para obtener los correos electrónicos de los estudiantes en vista de que las clases las reciben de manera virtual y a través de este medio se hizo llegar a los estudiantes finalmente fueron retornadas para ser analizadas.

Se pudo trazar un propósito durante la elaboración de este proyecto investigativo el cual es analizar la necesidad de acondicionar un espacio en el hogar con implementos deportivos elaborados a partir de recursos no convencionales para la realización de actividades físicas en los jóvenes de bachillerato y con esto en mente mediante investigaciones bibliográficas se busca caracterizar el acondicionamiento del espacio en el hogar para el desarrollo de actividades físicas para posteriormente determinar el interés y posibilidades de los estudiantes en acondicionar un espacio físico en el hogar con implementos deportivos elaborados a partir de recursos no convencionales para la realización de actividades físicas. que finalmente derivará en una propuesta la cual trata acerca de proponer una estrategia que oriente a los estudiantes de bachillerato para el acondicionamiento de un espacio para la realización de actividades físicas.

La metodología de investigación partió de un enfoque cuantitativo y el tipo de investigación es no experimental porque no existe manipulación de las variables, los métodos de procesamiento y de la información es analítico, sintético, inductivo-deductivo, en relación a las técnicas de recolección de la información se utilizó revisiones literarias, encuestas enfocadas al alumnado del colegio Dr. Juan Henríquez Coello del nivel de bachillerato.

En lo referente a las dimensiones que fueron abarcadas durante todo el proceso investigativo se tomaron en cuenta los recursos no convencionales e implementación deportiva, actividad física y orientaciones acerca de cómo adecuar un espacio físico en el hogar para realizar ejercicio y los ítems seleccionados sirvieron de base para la elaboración de preguntas para las encuestas.

1.3 Recopilación de la información

El instrumento que permitió recabar la información estuvo compuesto por un diálogo preliminar, objetivo de la investigación, datos informativos, dimensiones y las respectivas preguntas, y para efecto de demostrar la información recopilada, a

continuación, se presenta los respectivos elementos con la información correspondiente.

En el diálogo preliminar se indicó que los investigadores son estudiantes de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad técnica de Machala (UTMACH), con el objetivo de obtener información sobre la actividad física en el hogar en espacios reducidos, para promover alternativas adecuadas con el uso de recursos no convencionales. Además, se hizo conocer que se puede responder con absoluta libertad.

1.3.1 Datos informativos, dimensiones y preguntas

En el apartado de datos informativos se incluyó: El colegio Dr. Juan Henríquez Coello, datos del estudiante como correo electrónico, curso, paralelo y la edad.

En las dimensiones tenemos el acondicionamiento de espacio físico, la actividad física y los recursos; además se busca saber si el estudiante cuenta con espacio dentro de la residencia, ubicación y amplitud para realizar ejercicios. por otra parte, la dimensión de la actividad física nos llevó a conocer si el estudiante realiza alguna actividad física o algún deporte dentro o fuera del hogar.

Otra dimensión tuvo que ver con los implementos deportivos que pueden ser utilizados dentro del hogar, parte esencial para saber si el alumno cuenta con ciertos materiales para realizar ejercicios físicos así mismo si desean trabajar con lo que pueden fabricar ellos donde hace hincapié la creatividad del estudiante para realizar su material de apoyo que lo puede utilizar libremente cuando el necesite o se disponga a realizar cierta actividad que implique el uso de estos instrumentos.

1.3.2 Recopilación de la información

TEMA: actividad física en el hogar de acuerdo al espacio para estudiantes de bachillerato.

Dialogo preliminar:

Somos estudiantes de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad técnica de Machala (UTMACH), la presente encuesta se orienta en obtener información sobre la actividad física en el hogar en espacios reducidos, con el objetivo de obtener información verídica en la cual puede responder con absoluta libertad, ya que será de mucha utilidad para la investigación que estamos realizando, Agradecemos su valiosa participación.

OBJETIVO:

Obtener información sobre la actividad física en el hogar en espacios reducidos, mediante la recopilación de información para promover ciertas alternativas de cómo utilizar el espacio y adecuarlos con materiales convencionales y no convencionales para realizar actividad física.

1.3.3 Datos informativos, dimensiones y preguntas

Acondicionamiento de espacios en el hogar para la actividad física, se da de manera detallada ya que, si el estudiante no cuenta con cierto espacio, la dimensión ha surgido con la inquietud si el espacio es amplio o reducido así mismo saber dónde queda ese espacio (habitación, patillo, terraza, etc....) para dar paso a lo que se quiere lograr con el espacio acompañado del acondicionamiento.

Actividad física, surge de querer saber si el estudiante realiza actividad física ya sea dentro del hogar como también conocemos ciertos ejercicios o deporte que

puede realizar el estudiante fuera de la institución, en esta dimensión han surgido ciertas interrogantes que se han visto en obligación responderlas ya que no todos realizan actividad física sino un deporte en específico pero que estos ayudan en cierta parte a la persona.

Recursos, parte esencial para saber si el alumno cuenta con ciertos materiales para realizar ejercicios físicos así mismo si desean trabajar con lo que pueden fabricar ellos donde hace hincapié la creatividad del estudiante para realizar su material de apoyo que lo puede utilizar libremente cuando el necesite o se disponga a realizar cierta actividad que implique el uso de estos instrumentos.

Aplicar los instrumentos de investigación en el lugar y sujetos identificados

Pues el instrumentó que se utilizó para investigar y recolectar datos fueron guías de preguntas y cuestionarios los cuales fueron entregados de manera virtual a una muestra de 36 estudiantes de primero, segundo y tercer curso del bachillerato del colegio de Dr. Juan Henríquez Coello de la ciudad de Machala a los cuales se les encuestó acerca de temas referentes a la actividad física, recursos y espacio físico en el hogar del alumnado.

1.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos

- Procesamiento y análisis de los resultados de la investigación.

Para la obtención de datos se realizó una encuesta dirigida a los estudiantes de bachillerato teniendo en cuenta las dimensiones expresadas a continuación: Acondicionamiento de espacios en el hogar para la actividad física, Recursos y Actividad física.

DIMENSION #1 ESPACIO FISICO EN EL HOGAR

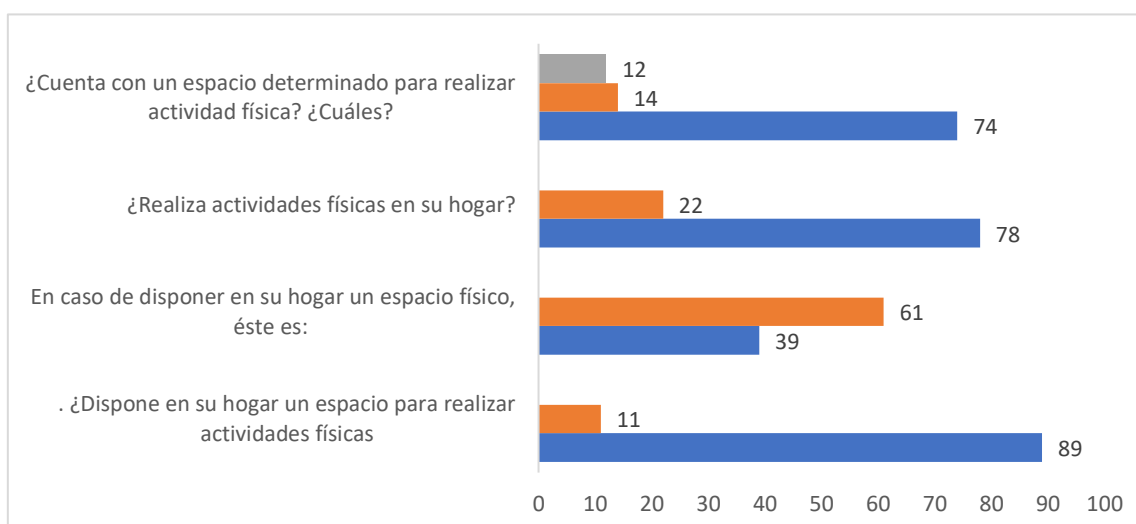


Gráfico 1 Tabulación de la dimensión Espacio físico en el hogar

Los datos obtenidos de la primera dimensión en relación al Acondicionamiento de espacios en el hogar para la actividad física, sirvieron para corroborar que más del 89% de estudiantes disponen de un espacio óptimo en su hogar para realizar ejercicios y el 11% dijo que no dispone de espacio físicos. del porcentaje mostrado anteriormente el 61% de alumnos cuenta con un espacio amplio en su casa mientras que el 39% cuenta con espacios reducidos para la AF.

Por la situación actual de confinamiento obligatorio los 78% de alumnos se ven forzados a realizar ejercicio en sus hogares mientras que el 22% prefiere salir de sus hogares y realizar AF fuera de casa. El lugar preferido de los alumnos para realizar actividades físicas en sus casas es la habitación (74%), seguido del patio (12%) y por último la terraza (14%).

DIMENCION #2 RECURSOS

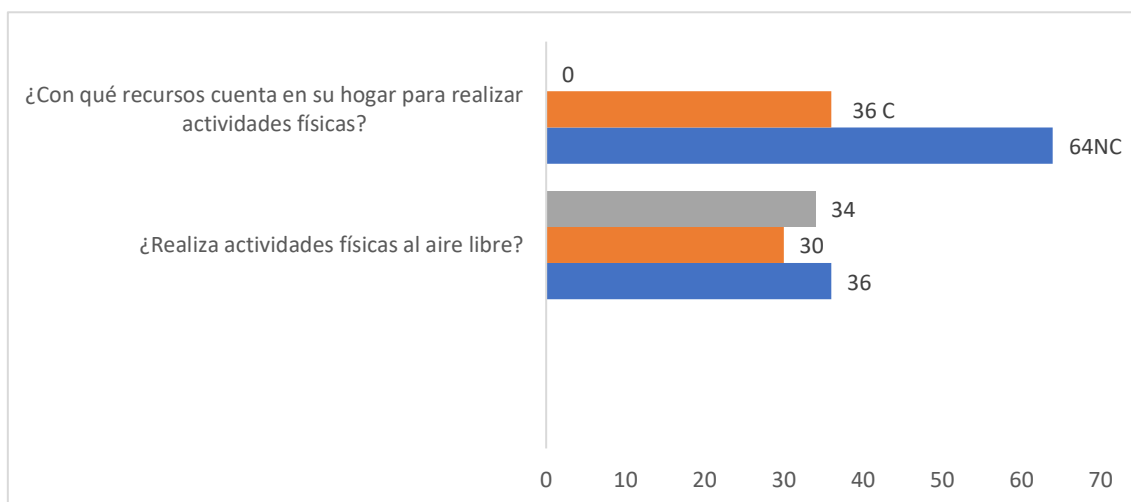


Gráfico 2 Tabulación de la dimensión Recursos

Como se expuso anteriormente los docentes por estar en sus casas indicaron que a veces realizan actividades deportivas (36, %) seguido del siempre (30%) y en último lugar el casi siempre (34) por lo que se puede apreciar que tenemos una población más o menos activa en referencia al ámbito deportivo. El alumnado en una gran mayoría (91,2%) realiza o realizaban actividades al aire libre.

Los datos obtenidos para la segunda dimensión del proyecto relacionada con recursos para la actividad física sirvieron para corroborar que el 63,9% de los alumnos cuentan con recursos no convencionales que contrasta con el 36,1% de los estudiantes que tienen recursos convencionales para el ejercicio,

DIMENCION #3 ACTIVIDAD FISICA

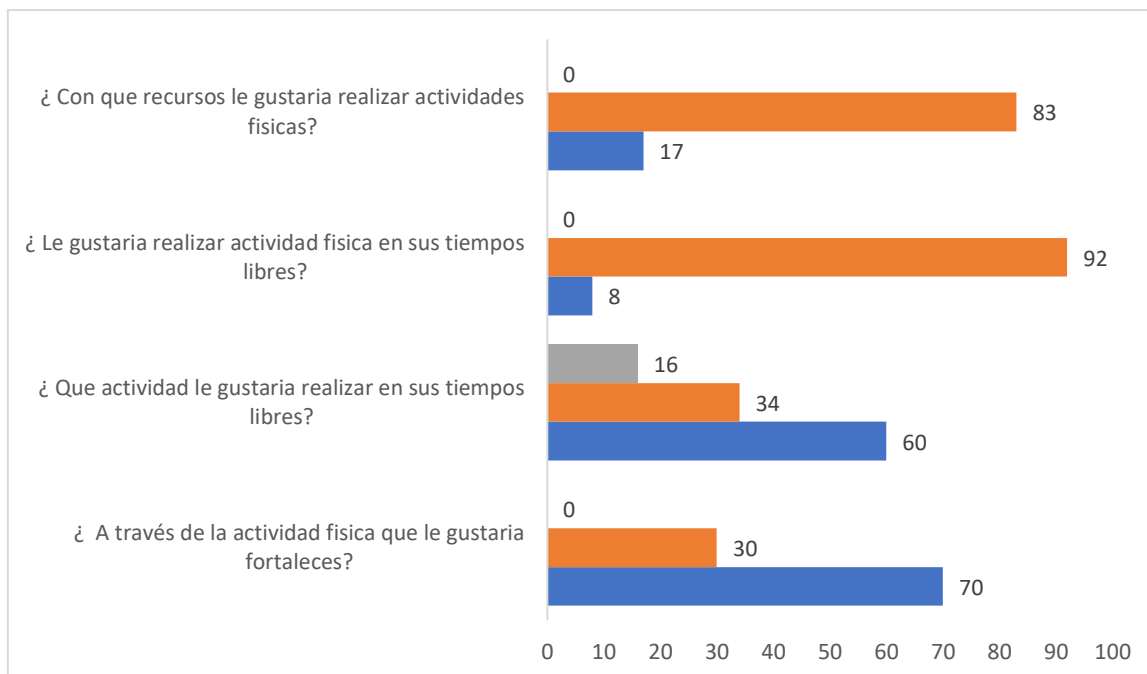


Gráfico 3 Tabulación de la dimensión actividad física

Los datos obtenidos para la tercera dimensión del proyecto relacionada con la actividad física demostraron que el 92% de alumnos les gustaría practicar actividades físicas en su tiempo libre frente a un 8% que dijo no, y los deportes que son de más agrado para el alumnado son el fútbol (60%), vóley ball (34%) y entre otros (16%). También tenemos que a través de la actividad física qué capacidades físicas les gustaría fortalecer dando a conocer un 70% a desarrollar más fuerza y un 30% para desarrollar las siguientes capacidades resistencia, velocidad y flexibilidad.

pero al 83,3% de estudiantes les gustaría trabajar con materiales convencionales y tan solo un 16,7% indicó que pueden trabajar con implementación creada por ellos mismos.

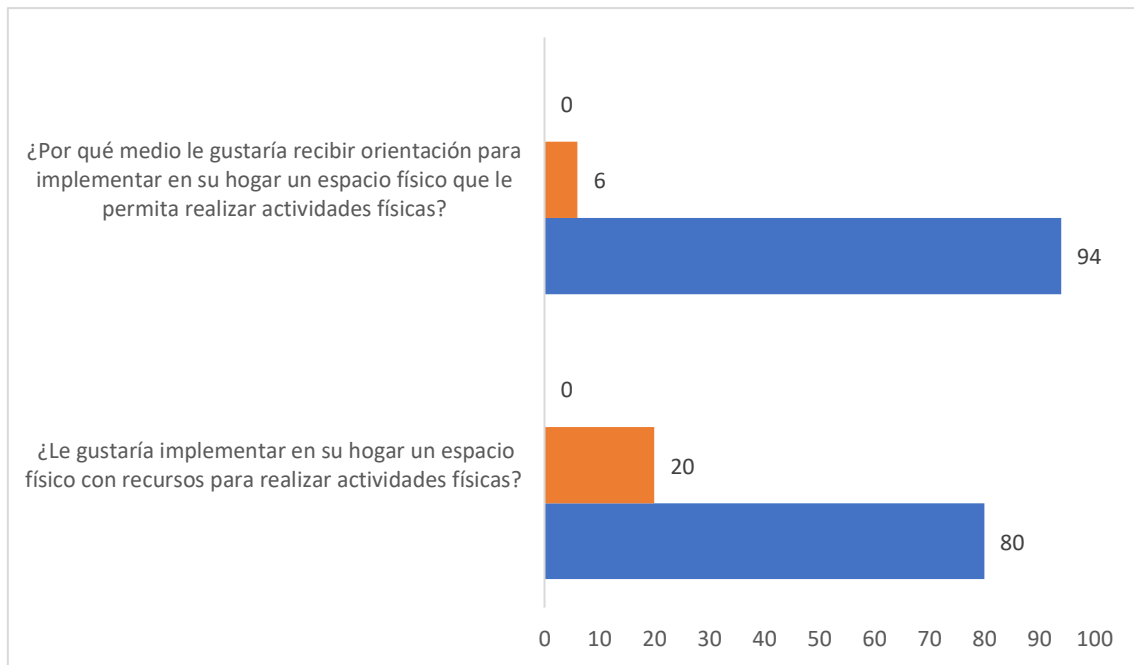


Gráfico 4 Tabulación de la dimensión actividad física

Para finalizar con esta dimensión se detalla la siguiente interrogante si al estudiante le gustaría implementar en su hogar un espacio con recursos para realizar ejercicio físico, en la cual podemos observar la predisposición de los estudiantes al dar un 80% por el sí y un 20% no comparte la idea de adecuar un espacio en su hogar.

Se pudo constatar que el alumnado tiene total predisposición para la realización de actividades físicas y en su gran mayoría cuentan con materiales o recursos que les pueden ser de utilidad al momento de ejercitarse, pero existe un problema el cual es que los estudiantes necesitan asesoría o que alguien les instruya acerca de cómo usar dichos recursos durante la AF y esta problemática deriva en que al final el alumno se desmotiva y pierde el interés para realizar ejercicios. Esto fue indicado por el 94% de los alumnos y la mejor manera de instruir a dicho alumnado es a través de plataformas digitales como YouTube mediante videos tutoriales en comparación al 6% que prefieren otras plataformas.

Fortalezas	Debilidades
Tienen espacio en sus hogares	No tienen a alguien que les guíe en la realización de actividades físicas.
Predisposición para la elaboración de implementos	No saben cómo realizar implementos a partir de recursos no convencionales.
Poseen recursos no convencionales	No tener dinero para asistir a Gimnasios o lugares privados aptos para realizar actividad física
A los estudiantes les gustaría realizar actividades físicas con implementos elaborados a partir de recursos no convencionales	Factores externos o de emergencia sanitaria

Tabla 2 Matriz de fortalezas y debilidades

1.4.1 Matriz de requerimiento

Debilidades (problemas identificados)	Causas	Estrategias de solución
Factores externos o de emergencia sanitaria	No se puede acudir a lugares públicos como parques, canchas de fútbol o el propio patio del colegio por decisiones gubernamentales	Hacer ejercicios en casa con materiales convencionales y no convencionales
No saben cómo realizar	Durante las clases presenciales los	Elaborar implementos con recursos no

implementos a partir de recursos no convencionales.	docentes del colegio nunca instruyeron a sus alumnos para que elaboren implementos a partir de recursos no convencionales trabajar con los mismos	convencionales que sirvan de apoyo para el desarrollo de actividades físicas
No tener dinero para asistir a Gimnasios o lugares privados aptos para realizar actividad física	Escasa práctica de actividades físicas en estudiantes del nivel de bachillerato por pandemia y cuarentena obligatoria	Educar al alumnado sobre actividades físicas que se puedan elaborar en un rango limitado que contribuyan a la mejora de la salud del mismo

Tabla 3 Matriz de requerimiento

1.5 Selección de requerimientos a intervenir y Justificación

Se ha tomado en cuenta la parte económica ya que no todos tienen la posibilidad de ir a un gimnasio, así mismo se sabe la situación por la que está atravesando el mundo con la Pandemia Covid-19, por ende se ha considerado que el alumnado realice ejercicio en casa, iniciando desde el punto de crear su propio material, desarrollando su creatividad en la creación de dichos objetos para que puedan ejecutar diversas actividades físicas sin ninguna limitación, así mismo se quiere llegar a ellos por medio de un canal para informarles o darles a conocer cómo realizar ejercicios con los materiales adquiridos.

CAPÍTULO II

PROPUESTA INTEGRADORA

2.1 Descripción de la propuesta

La presente propuesta nace a partir de una investigación sobre: Acondicionamiento de espacios en el hogar para realizar actividad física en estudiantes de bachillerato, con el propósito de incrementar las prácticas deportivas desde la asignatura de educación física para incidir en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes, ya que también se está atravesando una época difícil con lo de la Pandemia Covid-19 se ha complicado la situación para salir a gimnasio y lugares donde se puede realizar ejercicios al aire libre y como resultado de la investigación bibliográfica y de campo se logró determinar el siguiente requerimiento: planificar la implementación de recursos para mejorar ciertas condiciones como: la parte corporal del estudiante, además se llegó a recomendar el diseño de una guía metodológica multimedia virtual que oriente a los alumnos en el ejercicio físico motivándolos y que no permanezcan en el sedentarismo.

Esta propuesta está dirigida a los estudiantes del colegio “DR. Juan Henríquez Coello”, con el propósito de aportar con un guía metodológicas multimedia para la realización de ejercicio físico dentro del hogar, que permita mejorar la actividad física para incentivar a los alumnos a la realización de las actividades físicas sin importar el espacio, así mismo con la creación de las herramientas que puedan utilizar dentro de la misma.

Este trabajo detalla las acciones a seguir para alcanzar el objetivo propuesto; es así analizar la necesidad de acondicionar un espacio en el hogar con implementos deportivos elaborados a partir de recursos no convencionales para la realización de actividades físicas en los jóvenes de bachillerato, durante las clases de educación física, puesto que esta guía orienta cómo elaborar los materiales para la práctica de los ejercicios. Además, contiene 4 fases:

Fase I. Identificar materiales e implementos deportivos para instalarse en espacios reducidos en el hogar.

Fase II. Elaborar implementos deportivos con recursos no convencionales para espacios reducidos en el hogar.

Fase III. Creación de la guía multimedia explicativa acerca del acondicionamiento del espacio físico en el hogar.

Fase IV. Socialización de la guía.

Lo que se pretende conseguir, es que los estudiantes mediante el accionar de la guía multimedia con las estrategias planificadas para la ejecución de la creación de implementos para el ejercicio físico ellos logren desarrollar la práctica deportiva dentro de casa; además ayudar a combatir el sedentarismo ya que pueden hacer partícipes del ejercicio a su familia ya que brinda varios beneficios a la salud de las personas tanto niños como adultos mayores.

2.2 Objetivos de la propuesta

Objetivo General

- ✓ Proponer implementos elaborados con recursos no convencionales para actividad física dentro del hogar mediante videos en la plataforma de YouTube.

Objetivo específico

- ✓ Identificar materiales e implementos deportivos que puedan instalarse en espacios reducidos en el hogar.
- ✓ Elaborar implementos deportivos con recursos no convencionales para espacios reducidos en el hogar.
- ✓ Crear un video Tutorial que evidencia la elaboración de implementos deportivos y demostraciones.

2.3 Componentes estructurales



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
FACULTAD CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTE

GUIA MULTIMEDIA

TÍTULO:

**ACONDICIONAMIENTO DE ESPACIOS EN EL HOGAR PARA REALIZAR
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

AUTORES:

JAZMIN NATALIA BARZALLO HUANGA

WAGNER CASTRO BATALLAS

Introducción:

La presente propuesta parte de los resultados de la investigación de campo que estuvo orientada en analizar la falta de actividad física en los estudiantes debido a las clases virtuales y aún más al confinamiento debido a la pandemia Covid-19, debido a esto se ha tomado la idea de crear implementos deportivos para el

mejoramiento de la salud y la permanecer en actividad tanto en las clases de educación física como en su vida diaria esto se dará para los estudiantes de bachillerato del colegio “DR. Juan Henríquez Coello” de la ciudad de Machala, y al indagar sobre las causas que limitan la práctica del deportiva se pudo determinar que en el hogar no todos tienen el espacio así mismo no cuentan con recursos para realizar ciertos ejercicios, lo que ha llevado a tomar la decisión de facilitar a los alumnos una guía metodológica multimedia con la creación de los implementos deportivos para el desarrollo de la actividad física, con el propósito de proponer implementos elaborados con recursos no convencionales para actividad física dentro del hogar mediante videos en la plataforma de YouTube.

Para intervenir a través de esta guía multimedia se identificó las debilidades, de las cuales se ha seleccionado la de mayor importancia, porque afectaría directamente en el mejoramiento de las personas al realizar actividad física, para mantenerse en buen estado tanto físico, psicológico y de salud.

Justificación

A través de esta guía se pretende mejorar el proceso en la labor estudiantil, en cuanto a la práctica de la actividad física, para prevenir el sedentarismo, y mejorar el estado de salud, acotando a que el cuerpo necesita realizar ejercicio para mantener un buen estado y mantener la parte del aspecto corporal.

La importancia del contenido de esta guía multimedia radica en que el estudiante dispondrá de una orientación permanente, al disponer de una herramienta metodológica para la consulta, cuando así lo requiera, y en consecuencia llevar los conocimientos a la práctica de la vida diaria así mismo poder motivar a su familia a realizar los implementos como es la actividad física y de esta manera se alcanzaría el objetivo propuesto.

Con esta guía se logrará ampliar la práctica de la actividad física a través de la implementación de recursos deportivos, involucrando un importante número de estudiantes, quienes se verán beneficiados en diferentes aspectos, como: la

aparición corporal, el estado físico, el cognitivo y el de la salud al momento de crear el implemento adecuado para ejecutar los diferentes ejercicios, y el social, a la hora de relacionarse con sus familiares o amigos, fortaleciendo las relaciones intrapersonales e interpersonales.

A través de esta propuesta se pretende intervenir en el accionar de la práctica deportiva del estudiante en la asignatura de educación física y en el hogar debido al confinamiento, específicamente en la implementación de recursos no convencionales, con la finalidad de mejorar la práctica deportiva del alumno dentro del hogar manteniéndose así en confinamiento y ayudando a crear defensas para combatir un virus que se apodera del cuerpo imposibilitando al humano a respirar.

Este trabajo tiene su singular importancia porque hoy en día estamos atravesando una época difícil con referencia a la pandemia (Covid-19); además está dirigida al sector educativo y de manera directa llega a los alumnos y a su vez a sus familias, quienes se verán involucrados en el ámbito deportivo, favoreciendo en su totalidad a la parte educativa y más en los docentes.

Mediante esta propuesta se logrará desarrollar implementos elaborados con recursos no convencionales para la actividad física dentro del hogar mediante videos que serán subidos en la plataforma de YouTube en forma de tutorial que evidencia la elaboración de implementos deportivos y demostraciones para que se pueda utilizar estos recursos.

Los beneficios sociales a los que se proyecta esta intervención se dirigen a aspectos de la formación integral de los estudiantes, como por ejemplo estar en actividad física destacado su aspecto corporal; además, estas actividades como es la creación de implementos no solo se pueden utilizar una vez sino varias y darle diferentes usos, promoverán los trabajos cooperativos y creativos donde pondrán a volar su imaginación que aportarán al fortalecimiento en el desarrollo físico, mental y saludable; así mismo, las oportunidades de recreación, la movilización de saberes articulando procesos mentales y expresiones corporales con el uso de los materiales fabricados.

Fundamentación legal y conceptual

Legal

Según lo manifiesta el estado ecuatoriano “De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas” (Badillo, 2015). Por ende, la práctica del ejercicio físico ayuda en la condición física como también a la salud.

El artículo 3 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación dispone que, la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas (Secretaría del Deporte, 2020, Pág.1-39)

Conceptual

La actividad física

La actividad física tiene un cierto concepto que no es nada más ni nada menos que todo aquel movimiento que realiza una persona en el transcurso del día es decir como caminar, limpiar, jugar, bailar, etc... un sin número de actividades que uno realiza y sin pensar que está desarrollando actividad física, sino que solo lo realizan porque es algo rutinario de una persona. Según (Costil, D and Wilmore, J 1998) citado por (González, 2005) en base a la actividad física también nos dice que la práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico, "y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo". (Pág. 7)

Acondicionamiento Físico

El acondicionamiento físico es necesario para el hombre ya que convierte su vida más dinámica, “Escribir sobre acondicionamiento físico y estilos de vida saludable implica definir actividad física, ejercicio físico, inactividad, estilo de vida y más aún si se le califica como saludable”. (Ramírez-Hoffmann, 2002)

Espacios físicos donde se pueda realizar actividad física tenemos un sin número, pero dentro del hogar se puede encontrar espacios pequeños como amplios, los mismos que ellos los adecuan para realizar ejercicios ya que por cierto motivos se avergüenzan y no permiten que su familia lo vea o ciertos amigos ya que se acompleja ante su apariencia física o cuestiones extrañas a saber, así también se puede decir que “El acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable”(Ramírez-Hoffmann, 2002), lo cual se debería considerar un hábito en el hombre ya sea con actividades físicas dentro del hogar como al aire libre ya que hoy en día ciertos lugares ya tiene implementados máquinas de ejercicio las mismas que ayudan a realizar AF.

Recursos

Los recursos hacen referencia a cuando alguien tiene algo son una fuente de cual se produce un beneficio, existen varios ámbitos se tomará en cuenta en el de la enseñanza según lo manifiesta (Espinoza Beltrán, 2017), licenciada de educación primaria nos dice que “la educación sigue siendo la respuesta pedagógica estratégica para dotar a los estudiantes de herramientas intelectuales que les permitirán adaptarse a las transformaciones del mundo laboral y a la expansión del conocimiento”, haciendo referencia que el material que se utilice para enseñar a una persona es una estrategia que ayudara a que sea un aprendizaje significativo

2.4 FASES DE IMPLEMENTACIÓN

FASE I. Identificar materiales e implementos deportivos para instalarse en espacios reducidos en el hogar

La primera fase se orienta a la identificación de recursos no convencionales los cuales pueden ser utilizados para elaborar implantación deportiva para realizar determinados ejercicios dentro del hogar. Para efectos de una mejor explicación se presentará que recursos son los que son más necesarios para trabajar dentro del hogar.

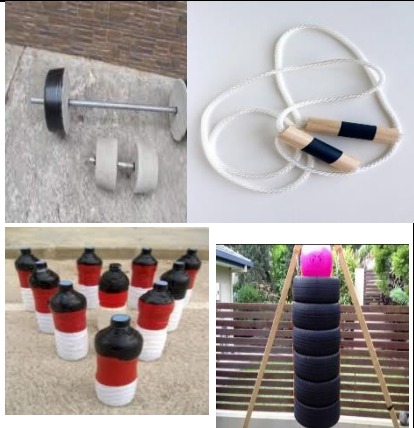
RECURSOS NO CONVENCIONALES	
	<p>Este tipo de material hacer referencia a todo aquel que no ha sido utilizado específicamente durante la sesión de educación física. Este recurso puede ser reciclado y que su función primaria no era la actividad física.</p> <p>Los recursos que se necesitaran son:</p> <p>Botellas plásticas, tubos regidos, tubos flexibles, cabo, Cemento, Arena, sacos, Neumáticos, madera, cartón, esponjas para relleno, tela, hilo, balón viejo, cinta, tubo de bicicleta, fierros delgados, Marcadores viejos, tuercas, tornillos, arandelas</p>

Tabla 4 Recursos no convencionales

FASE II. Elaborar implementos deportivos con recursos no convencionales para espacios reducidos en el hogar.

Se notó que los estudiantes durante la época de confinamiento no realizan actividades físicas por no poder salir a espacios públicos y la alternativa que se propuso en la propuesta es de acondicionar un determinado sector de sus hogares con implementación deportiva elaborada a partir de recursos no convencionales.

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS		
IMPLEMENTO	RECURSOS NECESARIOS	GUIA PARA LA ELABORACIÓN DEL IMPLEMENTO
SACO DE BOXEO CON LLANTAS	<ul style="list-style-type: none"> • Llantas de camión (3) • Palos de madera • Cadenas • Cuerdas • Tornillos • Tuercas • Arandelas • Tornillos de ojo • Ganchos metalicos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomamos la primera llanta y trazamos una medida en cuatro puntos lo más exacta posible esta rueda se la usara de base 2. Luego se comienza hacer agujeros en las marcas. Es importante que sean lo suficientemente grandes como para que pasen los pernos, para que no existan riesgos de que se dañe la llanta.



3. Al colocar los pernos debemos asegurar que pasen bien y quede apretado.

4. Los tornillos, las tuercas y las arandelas servirán para poder hacer que se unan todas las llantas y formen una columna sólida y resistente.



5. Repetir el proceso anterior con las llantas restantes.

6. Cuando ya se haya formado la columna de llantas y las mismas ya estén bien aseguradas con los pernos, nos dirigimos al neumático que está en la parte superior he insertamos cuatro tornillos de ojo que

nos servirán para sujetar las cadenas.






7. Importante dejar cuatro agujeros en la llanta superior y colocar la cadena con 30 cm aproximados de perno a perno

8. Se necesitarán 5 Ganchos metálicos; los cuatro primeros ganchos van a ir

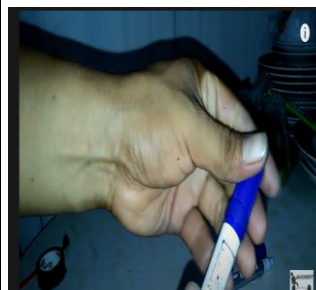


puestos en cada tornillo de ojo y en un extremo de la cadena



		<p>9. El resultado final sería el siguiente.</p> 
IMPLEMENTO	RECURSOS NECESARIOS	GUIA PARA LA ELABORACIÓN DEL IMPLEMENTO
CUERDA PARA SALTAR	<ul style="list-style-type: none"> • 2 marcadores viejos • metros de cuerda • Cinta aislante 	<p>1. Tomamos los 2 marcadores viejos y procedemos a retirarles la mina de tinta que llevan por dentro y dejarlos totalmente vacíos</p>   <p>2. Una vez se les ha sacado la mina a los marcadores procedemos a introducir un extremo de la cuerda.</p>



3. Cuando la cuerda ya halla
atravesado el marcador procedemos
a quemar una punta de la cuerda
para que esta fija en el marcador
vacío



4. El siguiente paso es envolver el
extremo de la sogu que esta

		<p>introducida en el marcador con cinta aislante, la misma que servirá para evitar que se suelte durante la sesión de entrenamiento.</p>  <p>5. Repetir el mismo proceso con el otro extremo de la cuerda.</p> <p>6. este sería el resultado</p> 
IMPLEMENTO	RECURSOS NECESARIOS	GUIA PARA LA ELABORACIÓN DEL IMPLEMENTO


Conos

- Botellas de un litro o más (La cantidad queda a criterio de cada persona)
- Cinta aislante de colores o pintura

1. Primero cortamos las botellas a la mitad a fin de que de una botella nos puedan salir 2 conos.



2. El siguiente y último paso sería pintarlas para que tengan una buena presentación. El color ya queda a criterio de cada persona.

		
IMPLEMENTO	RECURSOS NECESARIOS	GUIA PARA LA ELABORACIÓN DEL IMPLEMENTO
Colchoneta	<ul style="list-style-type: none"> • Tela • Hilo • Esponja (Cantidad según el porte de la persona que la utilizara) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Primero se debe marcar y cortar la tela en este caso tratamos de cortar la tela en forma de rectángulo con unas dimensiones de 1,20 cm de largo y 80 de ancho



2. Colocar el relleno sobre la tela (la esponja) una vez este cortada, la parte de la estampa debe mirar hacia afuera. Luego se coloca el relleno de tal modo que el mismo tenga un sobrante igual o menor a 1cm de margen de costura sobre la tela.

3. Cortar el relleno

4. Realizar la costura de la tela

Da la vuelta de la tela de modo que el estampado de la misma quede mirando hacia dentro. Luego realiza un pequeño doble de un centímetro hacia

adentro, por último, con una aguja e hilo comenzamos a coser sobre el dobladillo.





5. Da la vuelta a la tela y coloca el relleno

Quando se haya terminado de coser la mayor parte de la tela le darás vuelta y comenzaras a ponerle relleno.



6. Una vez se termine de cortar el relleno y acomodar el hilo se debe doblar el sobrante de la tela hacia

		<p>abajo y con ayuda de una aguja e hilo cose las uniones de las mismas para cerrar el espacio.</p>  <p>7. colchoneta lista</p> 
IMPLEMENTO	RECURSOS NECESARIOS	GUIA PARA LA ELABORACIÓN DEL IMPLEMENTO
Balón medicinal	<ul style="list-style-type: none"> • Balón de Baloncesto • Arena • . Pistola con silicona 	<p>1. Elegir un balón deportivo para convertirlo en un balón medicinal, de preferencia uno de baloncesto.</p>

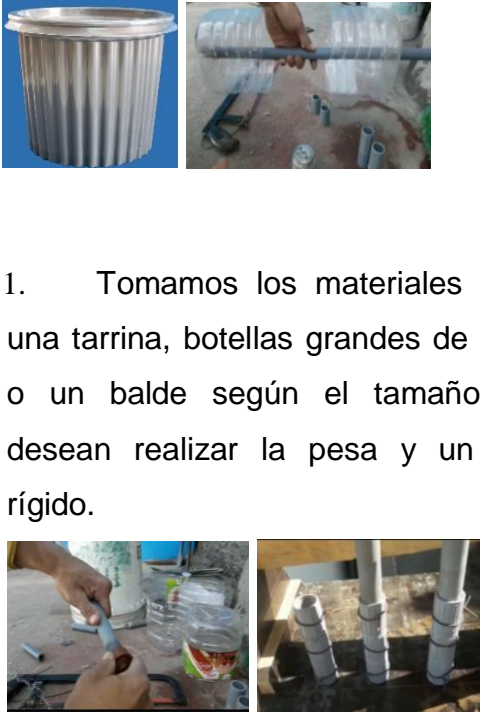


2. con ayuda de un embudo o una hoja de papel enrollada para introducir arena en el balón.



3. una vez que el balón este lleno procedemos a sellar el balón con una pistola de silicona y utilizamos pedazos de funda para hacer varias capas de sellado.

		 <p>4. tu balón estará listo</p>
--	--	--

IMPLEMENTO	RECURSOS NECESARIOS	GUIA PARA LA ELABORACIÓN DEL IMPLEMENTO
Pesas	<ul style="list-style-type: none"> • Tubos rígidos • Cemento • Arena • Agua 	 <p>1. Tomamos los materiales como una tarrina, botellas grandes de galón o un balde según el tamaño que desean realizar la pesa y un tubo rígido.</p>



2. Tomamos las medidas de acuerdo con el recipiente que se utilizara y el espacio entre la una y la otra parte de la pesa, despues se hace un corte a la medida del recipiente, la misma que tendra al inicio a la mitad y al final un amarre que cumplira la funcion de una brida esto se da para que se dé un mejor agarre al concreto, el corte del tubo se pegara en el centro del recipiente antes de poner el concreto.



3. Realizamos una mezcla con el cemento, arena y con un poco de agua hasta tener una mezcla consistente en las misma para ganar peso se puede agregar piedras pequeñas o ripio, después se agrega el concreto en el recipiente y

		<p>esperamos 2 días hasta que se seque la mezcla.</p>   <p>4. Finalmente desprendemos el concreto del recipiente y pegamos el tubo más largo en el que está en el centro del concreto, luego de ello ya está lista la pesa puedes decorarla al gusto.</p>
IMPLEMENTO	RECURSOS NECESARIOS	GUIA PARA LA ELABORACIÓN DEL IMPLEMENTO
Hula hula	<ul style="list-style-type: none"> •Tubo PVC de irrigación •Recipiente con agua súper caliente •Conector •Cinta aislante •Cintas decorativas 	 <p>1. Cortamos el tubo maso menos lo que se necesite, pero es recomendable medir la cintura y a eso agregarle unos centímetros a la circunferencia</p>




de la hula, o también medir según la estatura.



2. Calentamos un extremo del tubo con el agua súper caliente, luego utilizamos el conector en el extremo y realizamos el mismo paso con el otro extremo del tubo.



3. Utilizamos la cinta de aislar para que tenga más consistencia en la unión y no se pueda abrir, finalmente se da la decoración con la cinta decorativa y estará lista para ser utilizada.

		
IMPLEMENTO	RECURSOS NECESARIOS	GUIA PARA LA ELABORACION DEL IMPLEMENTO
Bandas elásticas	<ul style="list-style-type: none"> • Tubos de neumáticos de bicicleta • Tijeras 	 <p>1. Cortamos el corcho que posee el tubo y lo cortamos por la mitad.</p>  <p>2. Medimos el tubo la medida que se da para la pequeña de 30x4 para conseguir ese cortamos en el tubo un total de 60cm x 4cm.</p>


		 <p>3. Para unir los extremos se da 2 alternativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -se puede amarrar los extremos. -se puede coser los extremos. <p>En caso de coser se hace con unos 3 centímetros antes de los extremos y al final con ayuda del fuego calentamos esos extremos y los pegamos bien para que tenga más consistencia.</p>
--	--	---

Tabla 5 Pasos para la elaboración de los implementos deportivos

FASE III. Creación de la guía multimedia explicativa acerca del acondicionamiento del espacio físico en el hogar.

1. Para elaborar la guía multimedia se necito antes que nada saber que implementos son necesarios para trabajar dentro de casa en función a las necesidades corporales del alumnado.
2. Una vez se identificó los implementos necesarios para realizar ejercicios se investigó sobre cómo elaborarlos.
3. Se investigo acerca de actividades físicas que se pueden realizar con la implementación elaborada y con las respectivas adecuaciones del espacio físico del hogar.

4. Creación de una cuenta en la plataforma digital de YouTube para subir en la misma la guía multimedia.
5. Elaboración de implementos para acondicionar el hogar y realizar actividad física, pero con una grabación de cómo se elaboró cada implemento expuestos en la fase 2.
6. Edición del video para la posterior creación de la guía.

FASE IV. socialización de la guía multimedia

En este apartado se procedió a la socialización de la guía multimedia con los estudiantes de segundo de bachillerado del colegio Dr. Juan Henríquez Coello, mediante él envió de enlaces hacia el canal de YouTube para que el alumnado pueda observar la guía propuesta y puedan aprender de lo que se expondrá en ella.



Tabla 6 Socialización de la Guía Multimedia

CRONOGRAMA DE LA PROPUESTA																	
N	ACTIVIDADES	ETAPAS				ETAPAS				ETAPAS			ETAPAS				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Definir Materiales e implementos deportivos																
2	crear implementos deportivos con recursos no convencionales																
3	elaborar guía multimedia																
4	socializar la guía multimedia con los estudiantes de bachillerato																
5	EVALUACIÓN de la propuesta																

Tabla 7 Cronograma de la Propuesta

2.5 Recursos logísticos.

Recursos materiales

Los materiales a utilizar en la propuesta son en su mayoría de clasificación no convencional, por ejemplo: botellas, sogas, tubos, cartón, etc. Botellas plásticas, tubos regidos, tubos flexibles, cabo, Cemento, Arena, sacos, Neumáticos, madera, cartón, esponjas para relleno, tela, hilo, balón viejo, cinta, tubo de bicicleta, fierros delgados, Marcadores viejos, tuercas, tornillos, arandelas. Mientras que para la

grabación y exposición se utilizaron dispositivos como celulares, computadoras, y micrófono.

Recursos humanos

Es importante hacer mención de los diferentes actores que intervendrán en el desarrollo de la propuesta del presente proyecto como lo son: directivos de la institución educativa y estudiantes de bachillerato.

2.6 Evaluación del proyecto

2.6.1 Importancia de la evaluación de proyectos

La evaluación de un proyecto es la parte final de la elaboración misma, ya que en este punto del proyecto valga la redundancia los procesos de identificación, planificación, ejecución y seguimiento debieron ser aprobadas previamente por todo el equipo de trabajo el cual tuvo que haber cumplido a cabalidad todos los estándares de calidad en la formación del plan para evitar inconvenientes en la recta final del trabajo y así poder corroborar que la propuesta se haya cumplido. Según Ortegón, (2015): “La evaluación es una valoración y reflexión sistemática sobre el diseño, la ejecución, la eficiencia, la efectividad, los procesos, los resultados (o el impacto) de un proyecto en ejecución o completado”. (pág. 48). Por lo general se asigna un tiempo especial para ver si la idea funciona en relación a los resultados obtenidos.

2.6.2 ¿Cómo evaluar un proyecto?

Si se habla de que la evaluación del proyecto este tiene como finalidad determinar

si la ejecución del mismo es conveniente para las organizaciones que lo llevan a cabo, debemos tener en cuenta ciertos indicadores que sirvan de referencia para corroborar si los objetivos del plan se cumplieron por lo cual se procederá a identificar todos los requisitos del proyecto, alcance, calcular el tiempo para realizar cada tarea, presupuesto, logro de objetivos de negocio y determinar el camino crítico del proyecto.

2.6.3 Actividades, indicadores y medios de verificación

Actividades	Indicadores	Medios de verificación	Logros Alcanzados
Definir Materiales e implementos deportivos	se ha definido los materiales para elaborar cinco implementos deportivos para instalarse en espacios reducidos hasta el mes de marzo de 2021	Fotos Lista de recursos	se identificó materiales e implementos deportivos que pueden instalarse en espacios reducidos
crear implementos deportivos con recursos no convencionales	Se establecieron los implementos a ser elaborados los cuales comprenden una cantidad de 9 y estarán listos para la séptima u octava semana de labores	Fotos Evidencia en video	Se pudo crear toda la implementación que se tuvo planeada con sus respectivas evidencias para ser plasmadas en la guía multimedia
elaborar guía multimedia	Durante las semanas 10 y 11 se procedió a la creación de la guía multimedia en la que	Guía escrita de elaboración de implementos	En este apartado se pudo elaborar la guía

	contiene los pasos a seguir para la creación de implementos para ser utilizados dentro del hogar.		metodológica multimedia de forma satisfactoria dentro de los plazos establecidos para su posterior socialización.
socializar la guía multimedia con los estudiantes de bachillerato	De acuerdo a la propuesta del proyecto se creó un contenido audiovisual que sirvió como guía metodológica en favor de los estudiantes (durante la semana #13)	Evidencias en fotografías y videos	Se desarrolló la exposición virtual a los estudiantes que fueron encuestados y se pudo corroborar el interés hacia la temática expuesta.
EVALUACIÓN	se aplicó la evaluación hasta el mes de Abril	resultados a partir de la Listas de cotejo	se ha cumplido con las fases de la propuesta

Tabla 8 Matriz de Evaluación del proyecto

2.6.4 Instrumentos de evaluación

2.6.4.1 Para qué sirven los instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación son aquellos que permiten al docente verificar si los aprendizajes adquiridos por el alumnado están en niveles satisfactorios según lo que este plasmado en la planificación diaria o comprobar si la metodología de enseñanza aplicada es la adecuada. Según Sanmartí (2007) citado por Hamodi, (2015). Manifiesta que: “consideraremos la evaluación como un proceso basado en recoger información, sea por medio de instrumentos escritos o no escritos; analizar

esa información y emitir un juicio sobre ella, tomando decisiones de acuerdo con el juicio emitido". (pág. 149). Esto quiere decir que la evaluación no es más que recopilar información para aplicar acciones correctivas.

2.6.4.2 Lista de cotejo

La lista de cotejo como herramienta de evaluación es útil para la observación y verificación por consiguiente permite apreciar los conocimientos, habilidades y actitudes, en virtud de lo visto en una determinada clase y esperando a que se cumplan los requerimientos establecidos por el docente en su planificación.

INTEGRANTES: Jazmín Barzallo y Wagner CASTRO

TEMA: Acondicionamiento de espacios en el hogar para realizar actividad física en estudiantes de bachillerato.

ASIGNATURA: Cátedra integradora

NIVEL: 8VO SEMESTRE A

GRUPO DE EXPOSICION: GRUPO #8

		A	M	R	M	D
		L	E	E	I	E
		O	O	G	S	S
				U	U	N
				L	F	T
				A	C	E
				R	E	R
					N	E
					T	S
					E	T
						O
						T
						A
						L
CRITERIOS	RASGOS					
Aprendizaje	Tiene total predisposición de aprender					
	Muestra interés hacia la temática expuesta en video.					
	Participa activamente ya sea para preguntar o compartir experiencias previas.					

	Adapta la teoría expuesta con ejemplos reales. (Argumenta ejemplo y contra ejemplos)					
Actividad física	Sabe la definición de la palabra actividad física y sus implicaciones.					
	Es capaz de aportar en clase en base a la ejecución de ejercicios.					
	Aprendió de manera satisfactoria sobre la finalidad de cada implemento creado para su uso en actividades físicas.					
Recursos	Posee recursos no convencionales para la elaboración de implementos.					
	Predispone de implemento para la realización de actividades física y sabe utilizarlo en el entrenamiento.					

Tabla 9 Lista de Cotejo

CAPÍTULO III

VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD

3.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta

Para la aplicación de la propuesta a partir de las fases establecidas se dispone de la respectiva tecnología en acción por parte de los alumnos al contar con dispositivos electrónicos para poder tener acceso a internet y visualizar la exposición virtual, lo que facilitara la utilización de esta guía multimedia por parte de los estudiantes de bachillerato para dar cumplimiento a lo establecido.

3.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta

En vista que se va a realizar la socialización de las fases de la propuesta mediante una plataforma virtual por ende no hay ningún costo, pero cuando los alumnos les toque elaborar la implementación propuesta deberán correr con ciertos gastos para comprar uno que otro material que no suponen un precio excesivo y serán de soporte para la creación del material de apoyo para realizar actividades físicas.

se requiere el uso de internet por parte del capacitador y el alumnado. Ellos tendrán que disponer de este servicio dado que esta situación no afectaría a la hora de

socializar la guía metodológica multimedia, puesto que las dos partes involucradas disponen de este servicio en sus domicilios.

3.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta

Se trata de una propuesta socioeducativa en la que interviene el alumnado de bachillerato a quienes está dirigido este trabajo quien a su vez es adquirir nuevos conocimientos acerca de la creación e implementación para acondicionar el hogar con la finalidad de realizar actividad física sin salir de casa por la actual pandemia.

3.4 Análisis de la dimensión Ambiental de implementación de la propuesta

Este trabajo no afectará al ambiente debido a que no se utilizará recursos convencionales que en algún momento puedan ser causa de contaminación, por lo cual podrían ser desechados provocando contaminación en el ambiente.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSION:

- En la actualidad existe la necesidad de que el alumnado practique actividades físicas dentro de su hogar, debido a la pandemia, la cual afectó la vida diaria del alumnado y personas en general, obligando a los jóvenes permanecer en sus hogares; y a la vez, limitarlos al uso de gimnasios y espacios públicos para realizar actividad física; por tal razón, es necesario que los estudiantes puedan acondicionar en su hogar un espacio físico para la realización de entrenamientos que ayudarán al mejoramiento físico y gozar de buena salud.
 - Se pudo caracterizar las virtudes y requerimientos del acondicionamiento del espacio físico en el hogar con implementos elaborados a partir de recursos no convencionales para el desarrollo de actividades físicas, mediante investigaciones bibliográficas.
 - Con ayuda de los instrumentos de recolección de datos se pudo determinar el interés y posibilidades de los alumnos en relación a la necesidad de acondicionar un espacio ya sea amplio o reducido en el hogar con implementos creados por sí mismos a partir de recursos que servirán de material de apoyo para la realización de actividades físicas.

- Se propuso con éxito la guía metodológica multimedia y se la socializo con los estudiantes de bachillerato del colegio Dr. Juan Henríquez Coello.

4.2 RECOMENDACIÓN:

- Promover la práctica de la actividad física en el hogar por parte del personal docente hacia los estudiantes, durante y después de las horas clases.
- Incentivar al estudiante a crear implementación deportiva la cual servirá de material de apoyo para la realización de actividades físicas.
- Elaborar implementos deportivos utilizando recursos no convencionales, con el respectivo procedimiento que sirva de guía para que los estudiantes de Bachillerato del colegio Dr. Juan Enríquez Coello puedan utilizarlos en su hogar.

REFERENCIAS

- Badillo, L. F. (2015). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION*.
- Espinoza Beltrán, J. (2017). Los Recursos Didàcticos Y El Aprendizaje Significativo. *Espirales: Revista Multidisciplinaria de Investigación*, 1(2), 33–38.
- González, M. (2005). Incidence of the Physics Activity on the Incidence De L ' Activité Physique Dans L ' Adulte Âgé. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 5(1577–0354), 222–237.
- Ortegón, E., Pacheco, J., & Prieto, A. (2015). *Adm Proy U2-2- Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas*. www.cepal.org/es/suscripciones
- Ramírez-Hoffmann, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. In *Colomb Med* (Vol. 33, Issue 1). Universidad del Valle.
- Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 13(1), 101–122.
<https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

Secretaría del Deporte. (2020). *Expedir el Reglamento Sustitutivo al Reglamento General de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: Vol. 5 de Agost.*

Badillo, L. F. (2015). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION.*

Espinoza Beltrán, J. (2017). Los Recursos Didàcticos Y El Aprendizaje Significativo. *Espirales: Revista Multidisciplinaria de Investigación*, 1(2), 33–38.

González, M. (2005). Incidence of the Physics Activity on the Incidence De L ' Activité Physique Dans L ' Adulte Âgé. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 5(1577–0354), 222–237.

Ortegón, E., Pacheco, J., & Prieto, A. (2015). *Adm Proy U2-2- Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas.* www.cepal.org/es/suscripciones

Ramírez-Hoffmann, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. In *Colomb Med* (Vol. 33, Issue 1). Universidad del Valle.

Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 13(1), 101–122.
<https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

Secretaría del Deporte. (2020). *Expedir el Reglamento Sustitutivo al Reglamento General de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: Vol. 5 de Agost.*

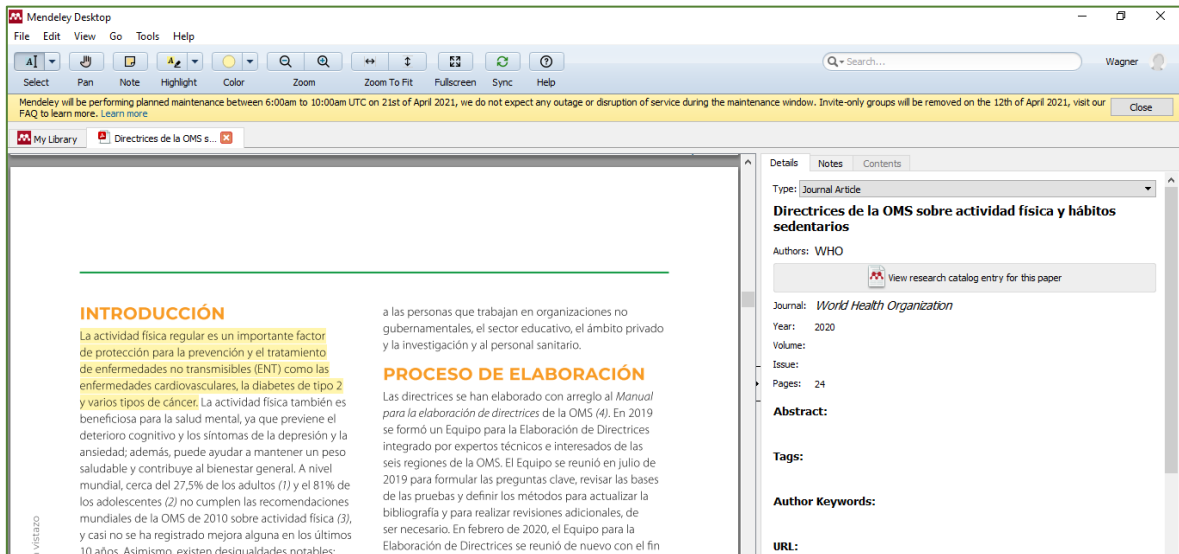
Arias-Gómez, J., Ángel Villasís-Keever, M., & Guadalupe Miranda-Novales, M. (n.d.). *mEtodología dE la invEstigación*. Retrieved April 1, 2021, from www.nietoeditores.com.mx

Hamodi, C., Pastor, V. M. L., & Pastor, A. T. L. (2015). Medios, técnicas e instrumentos de evaluación formativa y compartida del aprendizaje en educación superior. *Perfiles Educativos*, 37(147), 146–161.
<https://doi.org/10.1016/j.pe.2015.10.004>

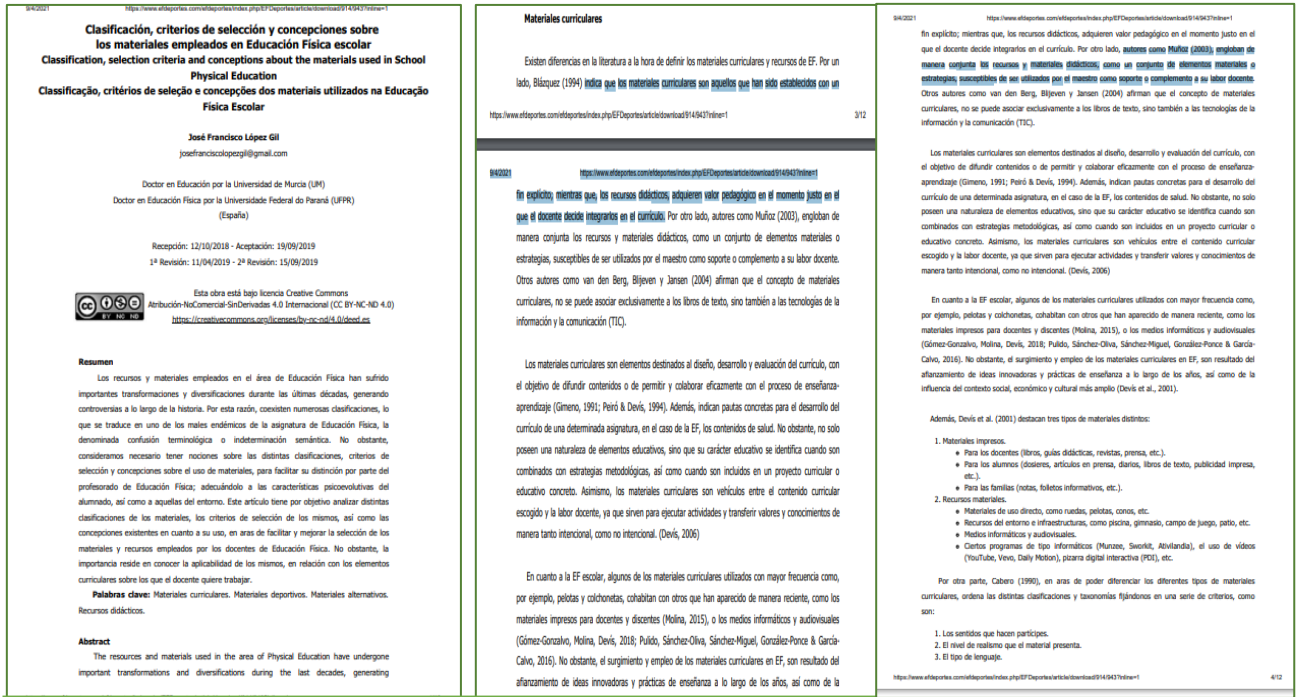
Gil, J. F. (2019). Clasificación, criterios de selección y concepciones sobre los materiales empleados en Educación Física escolar. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 76-89.

ANEXOS

PDF DE LAS CITAS.



la Organización mundial de la salud, (2020)
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Clasificación, criterios de selección y concepciones sobre los materiales empleados en Educación Física escolar. José Francisco López Gil.
<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/914/943?inline=1>

EN INSTALACIONES DEPORTIVAS DE GESTIÓN MUNICIPAL EN EL ÁREA METROPOLITANA DE GUADALAJARA (MÉXICO)

Gabriel Flores Allende; Omar Velarde Martínez; Efraín Cuevas Vázquez; Jorge Pinto Chávez

Esta publicación es el resultado de una profunda investigación sobre el Análisis y evaluación de la seguridad y riesgos en espacios y equipamiento de instalaciones deportivas de gestión municipal en el área metropolitana de Guadalajara, perteneciente a la Convocatoria Apoyo a la incorporación de NPTC del año 2018, con número de oficio:511-6/18-9169 UDG PTC - 1409 NPTC, con vigencia del agosto de 2018 a julio de 2019 y, oficio de prórroga número 511-6/2019-2131 al 31 de enero de 2019.

1. INTRODUCCIÓN

Documentado está que la participación de las personas en la actividad física y el deporte, puede variar por asociación de algunos factores biológicos y demográficos, sociales y culturales, psicológicos, cognitivos y emocionales, así como físico-ambientales (Sallis, Hovell & Hofstetter, 1992; Sallis, Prochaska & Taylor, 2000.; Sallis, 1999; Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown, 2002).

Entre los factores físico-ambientales la accesibilidad y percepción negativa en la satisfacción por las instalaciones deportivas (Both, Owen, Bauman, Clavisi & Leslie, 2000; MacDougall, Cooke, Owen, Wilson & Bauman, 2008), la seguridad en la colonia (Sallis, Johnson, Callas, Caparosa y Nichols, 1997) y el alto índice de criminología (Gómez, Johnson, Selva & Sallis, 2004) pueden

obstaculizar la adherencia a la práctica. Incluso, por su mal estado pueden ser tomadas como guardas por grupos delictivos (Sallis, Johnson et al., 1997).

Algunos investigadores (Cambrero, Blasco, Chiner & Lucas-Cuevas, 2015; Castañeda, Zagalaz, Arufe, Campos-Mesa, 2018; Flores Allende & Ruiz Juan, 2010.; Latorre Román et al., 2015), constataron que los jóvenes que refieren abandonar la práctica deportiva atribuyen a que las instalaciones deportivas no son adecuadas, ocurriendo lo mismo entre quienes nunca han realizado actividad alguna. Mostrando que una percepción de satisfacción negativa por las instalaciones deportivas, las personas alejan de los centros deportivos (Núñala, Grao-Cruces, Teva-Villén, Pérez-Ordás y Blanco-Luengo (2016).

En contraste, quienes perciben facilidades en el acceso para el uso de pistas, piscinas, parques y polideportivos, además de la cercanía, incrementan la posibilidad de adherencia a la práctica con respecto a los inactivos (Booth, Owen, Bauman, Clavisi & Leslie, 2000). Datos que resultan similares a otros trabajos (Vila Perez, Sanchez Gambau, & Manassero Mas, 2009), que resaltan que cuando las personas prefieren las instalaciones deportivas municipales para realizar práctica deportiva, obedece a la cercanía, a que las tarifas resultan asequibles, a la variedad en la oferta de actividades, pero aún más, al funcionamiento correcto. Donde las mujeres suelen estar más satisfechas, al percibir menos problemas, y constatar mayor calidad en los servicios, respecto a los varones.

Por ello, la importancia de que las instalaciones deportivas se encuentren en buen estado, a fin de que esos motivos que estimulan a las personas a realizar ejercicio físico o deporte como el cuidar, mantener o mejorar la salud, mejorar la forma física, el resultar placentera, divertida, interesante y estimulante (Cambrero et al., 2015; Castañeda et al., 2018; Castillo Viera et al., 2004; Flores Allende, 2009., Gómez López, 2005), se puedan potencializar.

Cómo suele decir que toda actividad deportiva resulta saludable, por los importantes beneficios físicos, sociales y mentales, también puede suponer un riesgo, por lo que no se debe excluir la responsabilidad por los daños sufridos mientras las personas practican algún deporte (Verdera Server, 2003). Expertos como Maciá Andreu (2018) considera que en la práctica deportiva se pueden presentar dos tipos de riesgos. Los que surgen en momentos o circunstancias en específico, como la forma en que un jugador aborda a otro y, cuando existen problemas en el espacio y el equipamiento deportivo. Latorre Román (2008) atribuye a la presencia de móviles, delimitación de espacios, edad de los alumnos, condiciones climáticas y velocidad de las acciones de juego, por elementos que pueden causar lesiones, sugiriendo el realizar oportunas revisiones.

Por lo que es de suponer que cuando el espacio deportivo presenta grietas en la superficie o pavimento; las luminarias se encuentran en mal estado; las canastas, las porterías de fútbol y balonmano carecen de fijación al suelo, o incluso presentan oxidación o roturas, pueden suponer un riesgo para los usuarios quienes pueden sufrir accidentes que pueden conllevar a una lesión o, peor aún, a la muerte.

67

Page 68 of 212

La seguridad deportiva a debate. Gabriel Flores Allende, Omar Velarde Martínez, Efraín Cuevas Vázquez, 2002, p 68 : https://www.researchgate.net/profile/Jose-Jaenes-Sanchez/publication/347489084_Seguridad_moral_y_etica_entrenar_valores_en_el_d

The screenshot shows a PDF viewer interface. The main content area displays a document page with the following text:

REVISIÓN DEL ESTADO DE LA CUESTIÓN: CONFUSIONES Y DIFERENCIAS ENTRE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

No es lo mismo "evaluación" que "calificación", a pesar de que constantemente se confunden y se utilizan como sinónimos por gran parte tanto del profesorado como del alumnado (Álvarez, 2005; López, 2004); es por ello que consideramos importante matizar las diferencias entre una y otra. Siguiendo a Sanmartí (2007), consideraremos la **evaluación como un proceso basado en recoger información, sea por medio de instrumentos escritos o no escritos: analizar esa información y emitir un juicio sobre ella, tomando decisiones de acuerdo con el juicio emitido.** Para Santos Guerra (1993: 63-64) "evaluar es atribuir valor a las cosas, es afirmar algo sobre su mérito".

A modo de ejemplo, en una práctica do-

Evaluar con intención formativa no es igual a medir ni a calificar, ni tan siquiera a corregir. Evaluar tampoco es clasificar ni es examinar ni aplicar test. Paradójicamente la evaluación tiene que ver con actividades de calificar, medir, corregir, clasificar, certificar, examinar, pasar test, etc., pero no debe confundirse con ellas, pues aunque comparten un campo semántico, se diferencian por los recursos que utilizan y los usos y fines a los que sirven. Son actividades que desempeñan un papel funcional e instrumental. De esas actividades artificiales no se aprende.

En la literatura especializada pueden encontrarse autores que señalan cómo el profesorado suele tender a la confusión entre evaluación y calificación, a pesar de tratarse de cosas bien diferentes (Álvarez, 2005;

The sidebar on the right contains the following metadata:

Details Notes Contents

Type: Journal Article

Medios, técnicas e instrumentos de evaluación formativa y compartida del aprendizaje en educación superior

Authors: C. Hamodi, V. Pastor, A. Pastor

Journal: *Perfiles Educativos*

Year: 2015

Volume: 37

Issue: 147

Pages: 146-161

Abstract:

In this article we present a review of the literature in Spanish on formative and shared assessment of learning at the university level in relation to the means, techniques, and instruments of such assessment. The main results suggest that there is some confusion in the use of terms such as "instruments," "tools," "techniques," "devices," etc. (at times different terms are used to refer to the same concept or the same term to refer to different concepts and practices; terms are used interchangeably, creating confusion among them), without following a clearly defined classification. Finally, we present a proposed conceptual framework for referring to the "means," "techniques," and "instruments" of formative and shared assessment in higher education, precisely defin...

Tags:

Hamodi, 2015: <http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v37n147/v37n147a9.pdf>

efdeportes.com

Recursos y materiales en Educación Física

Maestro de Educación Física
 Licenciado en Psicopedagogía
 Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo
 Director Técnico en Animación

Fernando Trujillo Navas
efdeportes@efdeportes.com
 (España)

Resumen

En sentido amplio, los conceptos "recursos y materiales curriculares" pueden hacer referencia a cualquier tipo de instrumento u objeto que se utiliza en las tareas propuestas de educación física, con distintos fines, como enseñar contenidos o favorecer y orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En este artículo quiero hacer una clasificación de los recursos y materiales que como profesionales de la educación física podemos disponer. He intentado no dejar fuera ningún tipo de material, no siendo una tarea sencilla, ya que por ejemplo cualquier texto concreto extraído de la prensa puede ser considerado como un material si está incluido en la programación didáctica.

Palabras clave: Recursos didácticos. Materiales curriculares. Instalaciones. Material deportivo. Material impreso.

<http://www.efdeportes.com/RevistaDigital-BuenosAires-Año14-Nº140-Enero2010>

1 / 1

1. Introducción

A la hora de hablar sobre los recursos y materiales de educación física es necesario establecer las diferencias que existen entre uno y otro. Para muchos autores sinónimos, sin embargo, desde mi punto de vista, y basándome en otros autores, como Blázquez (1994), hay una diferencia entre los materiales y los recursos.

Por materiales se definen aquellos materiales curriculares que han sido elaborados con una finalidad explícita, mientras que los recursos didácticos toman su verdadero valor pedagógico en el momento en el que los docentes deciden, desde la metodología, integrarlos en el currículo.

Los recursos y materiales utilizados en las sesiones de educación física cumplen distintas finalidades, siendo las más relevantes las siguientes:

- Son un medio entre la teoría impartida y la práctica deportiva.
- Motivan al alumnado a la hora de realizar las tareas.

En este artículo quiero hacer una clasificación de los recursos y materiales que como profesionales de la educación física podemos disponer. He intentado no dejar fuera ningún tipo de material, no siendo una tarea sencilla, ya que por ejemplo cualquier texto concreto extraído de la prensa puede ser considerado como un material si está incluido en la programación didáctica.

Palabras clave: Recursos didácticos. Materiales curriculares. Instalaciones. Material deportivo. Material impreso.

<http://www.efdeportes.com/RevistaDigital-BuenosAires-Año14-Nº140-Enero2010>

1 / 1

1. Introducción

A la hora de hablar sobre los recursos y materiales de educación física es necesario establecer las diferencias que existen entre uno y otro. Para muchos autores sinónimos, sin embargo, desde mi punto de vista, y basándome en otros autores, como Blázquez (1994), hay una diferencia entre los materiales y los recursos.

Por materiales se definen aquellos materiales curriculares que han sido elaborados con una finalidad explícita, mientras que los recursos didácticos toman su verdadero valor pedagógico en el momento en el que los docentes deciden, desde la metodología, integrarlos en el currículo.

Los recursos y materiales utilizados en las sesiones de educación física cumplen distintas finalidades, siendo las más relevantes las siguientes:

- Son un medio entre la teoría impartida y la práctica deportiva.
- Motivan al alumnado a la hora de realizar las tareas.
- Favorecer la comunicación y comprensión entre el alumnado.
- Son un elemento auxiliar eficaz.
- Posibilita la autoinstrucción.

2. Clasificación

Para realizar una clasificación de los recursos y materiales no podemos limitarnos exclusivamente a las características que estos han de tener en función de la actividad física para la que se han de utilizar ya que estaríamos dejando de lado una serie de elementos que son facilitadores de la propia práctica de las actividades físicas.

El uso que se haga de unos y otros puede cambiar radicalmente el sentido con el que se concibieron inicialmente, esto es, puede utilizarse material estándar de forma no convencional y material alternativo para introducir prácticas que enfatizan un currículum tradicional en la forma de enseñarlo y en la interacción profesor-alumno (Peiró y Devís, 1994).

Desde mi punto de vista habría que tener presentes los siguientes recursos y materiales didácticos:

Recursos y materiales en educación física. Fernando Trujillo Navas:
<https://www.efdeportes.com/efd140/recursos-y-materiales-en-educacion-fisica.htm>

Recursos y materiales en educación física. Fernando Trujillo Navas:
<https://www.efdeportes.com/efd140/recursos-y-materiales-en-educacion-fisica.htm>

Materiali non convenzionali a scuola: esperienze didattiche e potenzialità formative.

Monica Guerra
Italia

Riassunto

Il tema del contesto costituisce da tempo e sempre più un ambito di riflessione e ricerca pedagogica e didattica, nel quale è riconosciuto a spazi e materiali un ruolo di rilievo tra gli strumenti e le strategie della mediazione didattica, attraverso cui prendono forma le scelte intenzionali che l'insegnante fa per sostenere significativi processi di apprendimento con i bambini.

Il presente contributo si colloca all'interno di una più ampia indagine su oggetti e materiali in educazione e intende nello specifico approfondire il ruolo che i materiali non convenzionali...

Materiales no convencionales en la escuela: experiencias didácticas y potencialidad formativa.

Monica Guerra
Italia

Resumen

El tema del contexto constituye, ya desde hace tiempo y cada vez más, un ámbito de reflexión e investigación didáctica y pedagógica, en el que se le reconoce tanto espacios como materiales un papel importante entre los instrumentos y estrategias de mediación didáctica, a través de los cuales toman forma las elecciones intencionales que el profesor hace para apoyar procesos de aprendizaje significativos con los niños.

Este trabajo forma parte de una investigación más amplia sobre objetos y materiales en educación y se propone examinar específicamente el papel que los materiales no convencionales...

Details Notes Contents

These details need reviewing. You can mark them as correct, or search the Mendeley catalog.

Details are Correct Search

Type: Journal Article

Materiali non convenzionali a scuola : esperienze dida ; che e Materiales no convencionales en la escuela : experiencias didácticas y potencialidad forma4va . Unconventional materials at school : teaching experiences and

Authors: M. Guerra

View research catalog entry for this paper

Journal:
 Year: 2013
 Volume: 2
 Issue: 1
 Pages: 105-120

Abstract:

Tags:

Author Keywords:

Guerra: <https://revistas.usc.gal/index.php/reladei/article/view/4648>

Nota: no se puede ver el pdf de forma digital y deberán descargarlo

1992; Gimeno, 1991; Martínez, 1991a; San Martín, 1995) y es su uso lo que define un material como curricular. Aunque encontramos materiales que nacen como curriculares (por ejemplo, los libros de texto), también hay otros, concebidos para un uso distinto al educativo (por ejemplo, los periódicos deportivos o el material para la práctica físico-deportiva), que pueden convertirse, a través de su uso escolar, en materiales curriculares. Así pues, el potencial curricular de los materiales va más allá de ser un aspecto inherente a los mismos, y depende del uso que se haga de ellos. El uso que se haga de un material es el aspecto clave para desarrollar su potencialidad curricular.

Las particularidades propias de la Educación Física hacen que el uso de materiales curriculares cobre especial atención debido a su diversidad, a su adaptabilidad a diferentes situaciones prácticas y a las posibilidades que ofrece su manipulación. No debemos olvidar que el material físico-deportivo utilizado en clase condiciona la práctica educativa.

Es en el uso de los materiales curriculares donde, en la práctica educativa, se plasma un modelo de enseñanza y una forma de concebir el currículum (Area, 1999; Gimeno, 1991). Dada su importancia, el objetivo de este artículo es, en primer lugar, presentar dos formas básicas de entender el uso de los materiales curriculares basadas en dos racionalidades profesionales distintas. Y, en tercer lugar, comentar algunas implicaciones que ambas caracterizaciones pueden tener para la Educación Física y su profesorado.

2. Dos formas básicas de entender el uso de los materiales curriculares

Encontramos dos formas básicas de entender el uso de los materiales curriculares, planteadas de

Details Notes Contents
 Type: Journal Article
El uso de materiales curriculares en Educación Física: racionalidad y desarrollo profesional del profesorado
 Authors: P. Molina, A. Martínez-Baena, F. Gómez-Gonzalvo
 Journal: *VIREF, Revista de Educación Física*
 Year: 2017
 Volume: 6
 Issue: 3
 Pages: 9-28
Abstract:
Tags:
Author Keywords:
URL:
 Add URL...
Catalog IDs
 ArXiv ID:
 DOI:

Molina 2017: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/328953/20785826>

componente esencial del proceso de aprendizaje y enseñanza. Son el sistema de actividades (acciones y operaciones) que permiten la realización de una tarea con la calidad requerida dada la flexibilidad y adaptabilidad que ellas ofrecen en su empleo a las condiciones existentes (Serrano, 2014).

De allí que los materiales y recursos junto con todas las estrategias didácticas representan un sistema de acciones y operaciones, tanto físicas como mentales, que facilitan la confrontación (interactividad) del sujeto que aprende con el objeto de conocimiento, y la relación de ayuda y cooperación con otros colegas durante el proceso de aprendizaje (interacción) para realizar una tarea con la calidad requerida. Estas estrategias constituyen herramientas de mediación entre el sujeto que aprende y el contenido de enseñanza que el docente emplea conscientemente para lograr determinados aprendizajes (Serrano, 2014).

Para Molina, Martínez y Gómez (2017) **los materiales y recursos se convierten en transmisores de una serie de experiencias y conocimientos.** En tanto para Vargas (2017) los recursos y materiales deben considerar el grupo al que va dirigido, con la finalidad que ese recurso realmente sea de utilidad. Entre las funciones que tienen los recursos didácticos se encuentran: a) proporcionar información, b) cumplir un objetivo, c) guiar el proceso de enseñanza y aprendizaje, d) contextualizar a los estudiantes, e) factibilidad la comunicación entre docentes y estudiantes, f) acercar las ideas a los sentidos, g) motivar a los estudiantes.

Para Muñoz Díaz (2003), los recursos y materiales didácticos para la educación física son aquellos elementos materiales y a todas las estrategias que pueden ser utilizados por los

Details Notes Contents
 Type: Journal Article
LA IMPORTANCIA DEL MATERIAL, LOS RECURSOS Y ESTÍMULOS APLICADOS COMO UNIVERSIDAD CENTRAL DEL THE IMPORTANCE OF THE MATERIAL, RESOURCES AND STIMULI APPLIED AS A GAME IN Resumen Abstract THE IMPORTANCE OF THE MATERIAL, RESOURCES ...
 Authors: M. Fernando, R. Duque, M. Fernando et al.
 Journal:
 Year: 2020
 Volume: 2020
 Issue:
 Pages: 9-11
Abstract:
Tags:
Author Keywords:
URL:
 Add URL...

Fernando 2020:

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22387/1/La%20importancia%20del%20material%2c%20los%20recursos%20y%20est%2c%3admulos%20aplicados%20como%20juego%20en%20la%20actividad%20f%2c%3adsica.pdf>

Opción 2: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22387>

observamos claramente como en el desarrollo de competencias profesionales descritas en el libro blanco de grado de magisterio (ANECA, 2005), la seguridad en la práctica es la competencia "olvidada" y sólo reflejada de manera implícita en otras competencias.

Algunos autores (Blández, 1995; Sánchez, Muñoz y Fernández, 2001; Dávila y Paniagua, 2003) señalan muy interesante la creación de variados ambientes de aprendizaje, empleando todo tipo de materiales propios o ajenos a la EF, estimulando la libertad de los alumnos como máximo descriptor de su aprendizaje significativo (espacios de fantasía). Blández (1995), considera importante el diseño abierto del currículo para abogar por tareas cada vez menos definidas. Mendlara (1999) plantea una serie de montajes para realizar actividad física en el aula (ferias, parque de atracciones, fantasilandia, etc.), apuesta por la importancia de reciclar, elaborar material propio y usar diversos aparatos de EF de forma inespecífica, como por ejemplo: los plintos y sus cajones convertirlos en puentes, muros..., las colchonetas en castillos gigantes de aire, el trampolín elástico para volar, las espaldaras para simular precipicios para saltos al vacío, etc. Añade que no es el maestro sino los niños, a través de sus manifestaciones motrices, quienes indican en cada momento el cariz que toma el espacio en cuestión. En este sentido, Dávila y Paniagua (2003), señalan la importancia del empleo en la clase de EF del espacio clandestino, caracterizado por ser espacios no habituales del entorno y que siempre han sido vetados a la experimentación del alumno como: ventanas, escaleras, puertas, pasillos, vestíbulos, etc. Aludiendo al "espacio clandestino" señalan literalmente: "La valentía de algunos profesores, cada vez más, que incluyen en sus programas actividades que se desarrollan en espacios poco comunes o habitualmente prohibidos en su uso en EF debiendo enfrentarse a

Detalles Notes Contents

Gestión de la seguridad en las actividades físico-deportivas escolares

Authors: P. Latorre Román, M. Pérez Jiménez

View research catalog entry for this paper

Journal: *EmásF: revista digital de educación física*

Year: 2012

Volume: 18

Issue: 18

Pages: 42-57

Abstract:

La práctica deportiva conlleva indudables beneficios para la salud, sin embargo, mientras los gobiernos siguen promocionándola entre los niños, hay que tener en cuenta el riesgo de lesiones y la falta de medidas preventivas eficaces. La investigación de la seguridad en las actividades deportivas se centra en el análisis de todos los elementos que componen la seguridad pasiva y activa. En este artículo se realiza un análisis de los factores determinantes de la seguridad en las actividades físico-deportivas escolares, destacándose los factores psicológicos y de personalidad de los escolares que están relacionados con el accidente deportivo, la competencia profesional del docente de Educación Física en seguridad, se analizan igualmente determinados planteamientos didácticos que pueden comprometer la seguridad de los alumnos. Por último, se describe la normalización de espacios y equipamientos deportivos en materia de seguridad y la adecuación en los centros escolares, estableciéndose una metodología básica para identificar y valorar los riesgos presentes en las instalaciones deportivas.

Tags:

Author Keywords:

Latorre: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4196749>

Nota: no es posible ver el pdf de manera online y toca descargarlo para visualizarlo

Método Descriptivo

En este método se realiza una exposición narrativa, numérica y/o gráfica, bien detallada y exhaustiva de la realidad que se estudia.

El método descriptivo busca un conocimiento inicial de la realidad que se produce de la observación directa del investigador y del conocimiento que se obtiene mediante la lectura o estudio de las informaciones aportadas por otros autores. Se refiere a un método cuyo objetivo es exponer con el mayor rigor metodológico, información significativa sobre la realidad en estudio con los criterios establecidos por la academia.

Daena: International Journal of Good Conscience. 9(3)195-204. Diciembre 2014. ISSN 1870-557X

En adición al rigor, el método descriptivo demanda la interpretación de la información

Detalles Notes Contents

Type: Journal Article

El Método de la Investigación

Authors: J. Abreu

View research catalog entry for this paper

Journal: *Daena: International Journal of Good Conscience*

Year: 2014

Volume: 9

Issue: 3

Pages: 195-204

Abstract:

Resumen. En el proceso de investigación científica es fundamental decidir qué método se va a utilizar. Es importante destacar que el método se deriva de la teoría. Esta selección del método depende de tres elementos: el tipo de fenómeno a estudiar, los objetivos de la investigación y la perspectiva de análisis del investigador. Palabras Claves. Método, descriptivo, analítico, inductivo, deductivo. Abstract. In the process of scientific research is essential to decide which method will be used. It is important to understand that the method is derived from the theory. The choice of method depends on three elements: the type of phenomenon to be studied, the objectives of the research, and the analytical perspective of the researcher. Introduction. El método de la investigación describe con buenos detalles la forma en que se ha llevado a cabo la investigación. Este permite explicar la propiedad de los métodos utilizados y la validez de los resultados, incluyendo la información pertinente para entender y demostrar la capacidad de replicación de los resultados de la investigación. Adicionalmente, el método incorpora la descripción y las bases de las decisiones metodológicas tomadas de acuerdo al tema de investigación. La estructura metodológica en sintonía con el enfoque es una condición que asegura la validez del estudio. El término método, se origina de las raíces...

Tags:

Abreu 2014: [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)

Abreu 2014: [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)

Mendeley Desktop

File Edit View Go Tools Help

Select Pan Note Highlight Color Zoom Zoom To Fit Fullscreen Sync Help

My Library Directrices de la OMS s... El Método de la Invest... mEtodología de la invE... Métodos científicos de ...

Guerra Mundial, en la Segunda Guerra Mundial, ...etc...se producen víctimas entre la población civil...luego en todas las guerras se producen víctimas entre la población civil.

El método inductivo plantea un razonamiento ascendente que fluye de lo particular o individual hasta lo general. Se razona que la premisa inductiva es una reflexión enfocada en el fin. Puede observarse que la inducción es un resultado lógico y metodológico de la aplicación del método comparativo.

Método Deductivo

El método deductivo permite determinar las características de una realidad particular que se estudia por derivación o resultado de los atributos o enunciados contenidos en proposiciones o leyes científicas de carácter general formuladas con anterioridad. Mediante la deducción se derivan las consecuencias particulares o individuales de las inferencias o conclusiones generales aceptadas. Ej. Todas las guerras provocan víctimas entre la población civil luego la guerra de Kosovo provocará víctimas entre la población civil.

En resumen, el método inductivo permite generalizar a partir de casos particulares y ayuda a progresar en el conocimiento de las realidades estudiadas. En este sentido, los futuros

200

Details Notes Contents

Type: Journal Article

El Método de la Investigación

Authors: J. Abreu

View research catalog entry for this paper

Journal: Daena: International Journal of Good Conscience

Year: 2014

Volume: 9

Issue: 3

Pages: 195-204

Abstract:

Resumen. En el proceso de investigación científica es fundamental decidir qué método se va a utilizar. Es importante destacar que el método se deriva de la teoría. Esta selección del método depende de tres elementos: el tipo de fenómeno a estudiar, los objetivos de la investigación y la perspectiva de análisis del investigador. Palabras Claves: Método, descriptivo, analítico, inductivo, deductivo. Abstract. In the process of scientific research is essential to decide which method will be used. It is important to understand that the method is derived from the theory. The choice of method depends on three elements: the type of phenomenon to be studied, the objectives of the research, and the analytical perspective of the researcher. Introduction. The method of the investigation describes with good details the form in which it has been carried out in the investigation. This allows explaining the properties of the methods used and the validity of the results, including the information pertinent to understand and demonstrate the capacity of replication of the results of the investigation. Additionally, the method incorporates the description and the bases of the methodological decisions taken in agreement with the topic of investigation. The methodological structure is in line with the focus of the research that ensures the validity of the study. The term method, originates from the rac...

Tags:

Abreu 2014: [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)

Mendeley Desktop

File Edit View Go Tools Help

Select Pan Note Highlight Color Zoom Zoom To Fit Fullscreen Sync Help

My Library Directrices de la OMS s... El Método de la Invest... mEtodología de la invE...

SLaai

El protocolo de investigación III: la población de estudio

Jesús Arias-Gómez,¹ Miguel Ángel Villasis-Keever,² María Guadalupe Miranda-Novales³

Resumen

La población de estudio es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra que cumple con una serie de criterios predeterminados. Los objetivos de este artículo están dirigidos a especificar cada uno de los elementos que se requiere tomar en cuenta para la selección de los participantes de una investigación, en el momento en que se está elaborando un protocolo, donde se incluyen los conceptos de población de estudio, muestra, criterios de selección y técnicas de muestreo. Posterior a definir la población de estudio, el investigador debe especificar los criterios a cumplir por los participantes. Los criterios que especifican las características que la población debe tener se denominan criterios de elegibilidad o de selección. Estos criterios son los de inclusión, exclusión y eliminación, que delimitan la población elegible. Los procedimientos de muestreo se dividen en dos grandes grupos: 1) muestreos probabilísticos o aleatorios y 2) muestreo no probabilístico. La diferencia entre ambos está dada por la utilización de métodos estadísticos para la elección de los sujetos. En toda investigación siempre debe determinarse, desde el principio, el número específico de participantes que será necesario incluir a fin de lograr los objetivos planteados. Este número se conoce como tamaño de muestra, que se estima o calcula mediante fórmulas matemáticas o paquetes estadísticos.

PALABRAS CLAVE: población de estudio, criterios de selección, muestreo, tamaño de muestra.

¹Casa Cuna Tlalcoan, Desarrollo Integral de la Familia

Details Notes Contents

Type: Report

mEtodología de la Investigación

Authors: J. Arias-Gómez, M. Ángel Villasis-Keever, M. Guadalupe Miranda-Novales

View research catalog entry for this paper

Year:

Pages:

Abstract:

El protocolo de investigación III: la población de estudio Resumen La población de estudio es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra que cumple con una serie de criterios predeterminados. Los objetivos de este artículo están dirigidos a especificar cada uno de los elementos que se requiere tomar en cuenta para la selección de los participantes de una investigación, en el momento en que se está elaborando un protocolo, donde se incluyen los conceptos de población de estudio, muestra, criterios de selección y técnicas de muestreo. Posterior a definir la población de estudio, el investigador debe especificar los criterios a cumplir por los participantes. Los criterios que especifican las características que la población debe tener se denominan criterios de elegibilidad o de selección. Estos criterios son los de inclusión, exclusión y eliminación, que delimitan la población elegible. Los procedimientos de muestreo se dividen en dos grandes grupos: 1) muestreos probabilísticos o aleatorios y 2) muestreo no probabilístico. La diferencia entre ambos está dada por la utilización de métodos estadísticos para la elección de los sujetos. En toda investigación siempre debe determinarse, desde el principio, el número específico de participantes que será necesario incluir a fin de lograr los objetivos plan...

Tags:

Author Keywords:

Jesús Arias-Gomes: www.nietoeditores.com.mx

Permite estudiar el comportamiento de cada parte. La síntesis es la operación inversa, que establece mentalmente la unión o combinación de las partes previamente analizadas y posibilita descubrir relaciones y características generales entre los elementos de la realidad. Funciona sobre la base de la generalización de algunas características definidas a partir del análisis. Debe contener solo aquello estrictamente necesario para comprender lo que se sintetiza.

El análisis y la síntesis funcionan como una unidad dialéctica y de ahí que al método se le denomine analítico-sintético. El análisis se produce mediante la síntesis de las propiedades y características de cada parte del todo, mientras que la síntesis se realiza sobre la base de los resultados del análisis. En la investigación, puede predominar uno u otro procedimiento en una determinada etapa.

El análisis y la síntesis no son el resultado del pensamiento puro, sino que tienen una base objetiva en la realidad. Como el propio mundo es a la vez único y múltiple, los objetos, fenómenos y procesos de la realidad también lo son. Ello nos lleva a que cada objeto, fenómeno o proceso está constituido por partes que tienen sus identidades y deferencias entre sí, pero que a su vez establecen interacciones que dan las características del todo. El conocimiento de la realidad

Details Notes Contents
 Type: Journal Article
Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento
 Authors: R. Jiménez, P. Jacinto, A. Omar
 View research catalog entry for this paper
 Journal:
 Year: 2017
 Volume:
 Issue:
 Pages:
Abstract:
Tags:
Author Keywords:
 Métodos de investigación; conocimiento científico
URL:
 Add URL...
Catalog IDs
 ArXiv ID:
 DOI:

Jiménez Rodríguez: <https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf> (pag 9)

una observación o de lo inobservable, con ello se parte de una base particular a una universal. Esta comunión es mal vista en muchas ocasiones, pero se pueden usar posturas políticas para estudiar el método inductivo. Desde la estadística inferencial, el método se lo conoce por los procedimientos utilizados para llegar de lo particular a conclusiones generales a base de la información de la muestra. Es decir que, a partir de los resultados de una investigación realizada con una muestra, se infiere sobre las características poblacionales, pero se ha estigmatizado en muchas ocasiones y esto tiene que ser revisado y bien discutido.

Por supuesto que existe el abuso del método, por ejemplo, un docente que te pide que repitas una tarea tres veces para que sea supuestamente aprendida, o que te haga un dictado de un material disponible en el internet. Pero ese es el contexto del plano educativo que no debes confundir con la coherencia del método per se.

Ahora hay que partir de la desidia de muchos autores para aclarar el panorama, en la que refieren como docentes que el inductivismo es una antigua forma de llevar los procesos de aprendizajes, vamos a analizar procesos inductivistas necesarios, tal como lo hemos visto en la estadística inferencial, se considera necesaria en muchas ocasiones. Por eso considero que no sentimos los latinoamericanos, - los que encajan en los ideales de superación de nuestras sociedades- que se haya evolucionado en materia de la enseñanza en algunos sentidos y agrada mucho ver como los docentes del seminario del doctorado que siga, nos entregaron saberes nuevos que

instrucción". "El interés debe hacer nacer de sí otro interés; lo aprendido se disipará, pero el interés persistirá por toda la vida". Este no es un medio de aprendizaje, sino más bien el fin del mismo; una educación digna del nombre es aquella que promueve ricos y profundos intereses más que conocimientos específicos.

Hay que aunar esfuerzos y prepararse para que la conjunción vida, estilo y saberes científicos, para que formen una integridad divina, y aunque esta no exista, prevalezca en el aporte que le damos a nuestros estudiantes universitarios, en lugar de dejarles modelos, que ya muchos están abstraídos o resueltos al abandono.

Se presenta un constructo teórico de lo que acontece en la epistemología del siglo XX, ya que se detectó hace mucho que los docentes adolecen de la mayoría de los rasgos filosóficos que deberían tener aquellos que enseñan la administración de empresas en la academia, con conocimientos prácticos y empíricos de lo que las empresas necesitan y para ser un catedrático, hay que ser un noble y decir de que ...!De filosofía no sé nada!... y luego construir esfuerzos y prepararse para que la conjunción vida, estilo y saberes científicos, formen una integridad un tanto divina, y aunque esta no exista esta, prevalezca en el aporte que se le da a los estudiantes, en lugar de dejarles modelos, que ya muchos están abstraídos o resueltos al abandono, y equivocadamente hay que enseñarlos.

DESARROLLO

El razonamiento tiene un parecer abstracto en la educación, que no puede ser medido ni cuantificable en los

Details Notes Contents
 Type: Journal Article
MÉTODO INDUCTIVO Y SU REFUTACIÓN DEDUCTISTA
 Authors: C. Andrade Zamora, F., Alejo Machado, O. J., & Armendariz Zambrano
 View research catalog entry for this paper
 Journal: *Nhk 技術*
 Year: 2018
 Volume: 151
 Issue: 2
 Pages: 10-17
Abstract:
Tags:
Author Keywords:
 fakultas ilmu sosial dan; halal tourism; internasional; korespondensi; local economy; mahasiswa program magister hubungan; public diplomacy; west nusa tenggara
URL:
 Add URL...
Catalog IDs
 ArXiv ID:
 DOI:

Andrade Zamora, F., Alejo Machado, O. J., & Armendariz Zambrano, C. R:
<http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v14n63/1990-8644-rc-14-63-117.pdf>

The screenshot shows the Mendeley Desktop interface. The main window displays a document page with the following content:

UNIDAD III 47

Técnica. En las ciencias sociales se define como un conjunto de reglas y operaciones para el manejo de los instrumentos que auxilian al individuo en la aplicación de los métodos.

Instrumento. Puede entenderse como el dispositivo o conector que permite captar los datos que se obtendrán para, después de analizarlos, decidir si se acepta o rechaza la hipótesis de investigación. Esta captación de datos sólo es válida si el o los instrumentos se aplican con las condiciones de la técnica respectiva.

Entrevista. Palabra de origen francés por *entrevue*, que significa *verse mutuamente, reunirse*. La entrevista es un encuentro cara a cara entre personas que conversan con la finalidad, al menos de una de las partes, de obtener información respecto de la otra.

Encuesta. Consiste en la interrogación sistemática de individuos a fin de generalizar. Se usa para conocer la opinión de un determinado

The right sidebar shows the metadata for the document:

Type: Book
Metodología de la investigación
 Authors: G. Morán, D. Alvarado
 Publication: Banrepcultural.Org
 Year: 2010
 Pages: 80
Abstract:
 Este manual se preparó para ayudarte a redactar y publicar los resultados de tus investigaciones. Hay pocas obras en español sobre este tema, pero somos muchos los investigadores que hemos aprendido sobre la materia a fuerza de errores y contratiempos. Con un buen conocimiento práctico del tema harás un mejor trabajo, aumentarás la probabilidad de que tus artículos sean aceptados y los mismos se publicarán con pocas correcciones.
Tags:
Author Keywords:
 high resolution images; idle; research; risks management; sustainable reconstruction
City:
Edition:

Gabriela y dario (2010): <http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=EARTH.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresio>

The screenshot shows the Mendeley Desktop interface. The main window displays a document page with the following content:

al menor costo para producir los Componentes.

- El análisis de efectividad indica en qué medida se produjeron los Componentes y si se está logrando el Propósito (objetivo de desarrollo) del proyecto.

El monitoreo implica identificar logros y debilidades del proyecto a tiempo para tomar las acciones correctivas recomendadas.

El énfasis en proyectos sociales y de reforma eleva la importancia de llevar a cabo un Monitoreo efectivo de los proyectos, pues asegura que realmente los recursos utilizados permitan resolver problemas comunitarios. En esto la agencia ejecutora tiene la responsabilidad primaria de realizar el monitoreo de un proyecto. La intención es identificar los problemas de ejecución lo más temprano posible para que la solución pueda tener mayor efectividad y no seguir adelante arrastrando errores que finalmente no permitan cumplir con los plazos o con los objetivos del proyecto.

La evaluación es una valoración y reflexión sistemática sobre el diseño, la ejecución, la eficiencia, la efectividad, los procesos, los resultados (o el impacto) de un proyecto en ejecución o completado.

Ocurre básicamente durante todo el ciclo del proyecto y normalmente involucra a personas no directamente ligadas operativamente con el proyecto.

La evaluación se efectúa durante todas las etapas del ciclo del proyecto, incluyendo varios años después de completada la ejecución, en el caso de evaluaciones de impacto y/o sustentabilidad. Para ser efectiva, la evaluación tiene que ser sistemática, igual que el monitoreo.

La evaluación pregunta si un proyecto está "funcionando" y si está funcionando en vista de los resultados obtenidos. Nótese que el énfasis en esta definición está en el proyecto en su conjunto, tanto a nivel de procesos como de resultados.

La evaluación requiere asignar tiempo para un trabajo especial y normalmente involucra la participación de profesionales especializados no asignados al proyecto, tal como en evaluaciones anuales, evaluaciones intermedias o evaluaciones ex-post.

Existen dos tipos de evaluación:

- La evaluación formativa, que establece medios que permiten el aprendizaje y realizar modificaciones durante el ciclo del proyecto. Tiene impacto en el proyecto en estudio o en la ejecución. La evaluación formativa se lleva a cabo para guiar el mejoramiento del proyecto. El énfasis es la retroalimentación para mejorar el producto final. Ejemplos: análisis de factibilidad durante la etapa de diseño, evaluaciones anuales e intermedias que se llevan a cabo durante la ejecución, etc.
- La evaluación SUMATIVA se lleva a cabo en general al concluir la ejecución o varios años después si es una evaluación ex post o de impacto. La evaluación sumativa se utiliza para recibir conclusiones sobre un proyecto y/o para mejorar futuros programas o

Page 50 of 127

The right sidebar shows the metadata for the document:

Type: Book
Adm Proy U2-2: Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas
 Authors: E. Ortegón, J. Pacheco, A. Prieto
 Year: 2015
 Pages: 1-127
Abstract:
 Este documento fue preparado por Edgar Ortegón y Francisco Pacheco, Jefe y Experto del Área de Proyectos y Programación de Inversiones del ILPES, respectivamente; y por Adriana Prieto, Ingeniera Industrial de la Universidad Industrial de Santander, Colombia, especialista en cooperación internacional para el desarrollo y en pasantías en el ILPES de la Escuela de Cooperación Internacional y Desarrollo. Adriana Prieto hizo un significativo trabajo en la elaboración de la Metodología. Plinio Montalván, ex-funcionario del BID nos facilitó la utilización de sus apuntes de clase y muchas referencias de su creación. Los conocimientos de Héctor Sanín como profesor en los cursos de Marco Lógico fueron una gran contribución para esta publicación. Las opiniones expresadas en este documento, que no ha sido sometido a revisión editorial, son de exclusiva responsabilidad de los autores y pueden no coincidir con las de la Organización.
Tags:
Author Keywords:
 Asuntos de Género; CEPAL; Comercio Internacional; Comisión Económica para América Latina y el Caribe; D.C.; Desarrollo Productivo; Desarrollo Territorial; Estudios Estadísticos; Estudios y Perspectivas - Oficina de la CEPAL en B; Estudios y Perspectivas - Oficina de la CEPAL en M; Estudios y Perspectivas - Oficina de la CEPAL en W; Estudios

Ortegón, (2015): www.cepal.org/es/suscripciones

PALABRAS CLAVE

Actividad física;
 Ejercicio;
 Mujer;
 Hormonas;
 Embarazo

Resumen Los beneficios de la actividad física y el ejercicio en la salud de la mujer son indiscutibles. **hecho que está respaldado con fuerte evidencia científica en más de veinticinco condiciones médicas, incluidas la enfermedad cardiovascular y la mortalidad prematura.** La actividad física provee beneficios de forma multifactorial con efectos en el sistema inmune, hemostático, autonómico, metabólico y hormonal entre otros, que pueden ser aplicables en las diferentes etapas de la historia fisiológica de la mujer. Por ende se requiere un abordaje específico de cada una de esas etapas para dar provecho a todas las ganancias que trae consigo la práctica del ejercicio físico.

Los beneficios de la actividad física y la prescripción de ejercicio individualizada siempre superan considerablemente los posibles riesgos a los que se exponen por su práctica. A la hora de la prescripción del ejercicio es importante tener en cuenta características propias de la mujer, como composición corporal y rasgos endocrinológicos ya que representan diferencias en la respuesta fisiológica al ejercicio agudo y a entrenamientos prolongados. Adicionalmente, dentro de la evaluación médica es importante hacer una búsqueda activa de los riesgos cardiovascular, osteoarticular y metabólico.

A pesar de los beneficios demostrados, los indicadores de inactividad física y sus consecuencias siguen siendo alarmantes en las mujeres. Estrategias que promuevan la actividad física en las mujeres y que permitan eliminar las barreras de acceso, además de nuevos métodos para cuantificar de manera indicada los niveles de actividad física, se convierten en un desafío para los profesionales de la salud y los planificadores de políticas de salud pública.

Details Notes Contents

Type: Journal Article

Actividad física y ejercicio en la mujer

Authors: N. González, A. Rivas

View research catalog entry for this paper

Journal: *Revista Colombiana de Cardiología*

Year: 2018

Volume: 25

Issue: 125-131

Pages: 125-131

Abstract:
 The benefits of physical activity and exercise on health are indisputable for women. There is scientific evidence of the benefits in more than 25 medical conditions, including cardiovascular disease and premature mortality. Physical activity provides multifactorial benefits with effects on the hemostatic, autonomic, metabolic, endocrine and immune systems, among others, that may be applicable at different stages of a woman's physiological

www.elsevier.es/revcolcar

como han hecho Felicio-Arroyo, Mantos-García y Devita-Morris (2017).

Los estudios debían cumplir tres criterios de inclusión:

a) La muestra del trabajo debía estar compuesta por mujeres o chicas jóvenes. En caso de que la muestra del estudio fuera mixta (hombres y mujeres), se excluyeron aquellos estudios que no tuvieran la variable de género diferenciada en los resultados.

b) La investigación debía haberse llevado a cabo en el medio penitenciario, o con personas privadas de libertad que estuvieran cumpliendo condena en régimen abierto, ordinario o cerrado.

c) El estudio debía incluir un análisis sobre variables relacionadas con la participación de las mujeres privadas de libertad en las AFD. El análisis de contenido posterior permitió indicar los temas emergentes relacionados con las AFD, los cuales se agruparon en cuatro familias: beneficios, barreras, tipología de actividades y niveles de participación. Con todo, se seleccionaron 27 de los 33 estudios que trataban las barreras (n=18) y/o beneficios (n=21) de las presas en relación a las AFD (Tabla 1).

Las barreras fueron codificadas a partir de la clasificación propuesta por Meek y Lewis (2014), quienes diferenciaron entre las intrínsecas

Beneficios

El análisis de los datos relativos a los beneficios de la práctica físico-deportiva supuso la agrupación de los mismos en cinco categorías y que se refieren, en este orden, a los beneficios sociales, mentales, físicos, de resistencia y transformación.

Eligir una amiga en el sitio no escogido

La práctica de AFD es vista por las mujeres como una actividad que permite tener nuevas redes sociales (Fernández-Lasa et al., 2015), lo que concuerda con los beneficios que reportan estudios hechos con mujeres presas. Así, los espacios de práctica de AFD se perciben como un medio seguro para escapar del clima de prisión, relajarse y socializarse de manera natural (Yuen, Arai, & Fortane, 2012); e, incluso, una oportunidad para crear relaciones nuevas (Dávila-Figueroa, 2011; Day, 2012; Gallant, Sherry, & Nicholson, 2015; Jones, 2013; Leberman, 2007; Meek & Lewis, 2014; Ocasio, 2008; Pita & Chaparro, 2009; Tibbets, 2015; Yuen et al., 2012). Aunque estén forzadas a convivir con desconocidas, el gimnasio se convierte en una oportunidad para conocer gente y hacer amistades. El hecho de que puedan elegir con quién ocupar el tiempo es algo valioso para las presas y que, al fin y al cabo, los grupos deportivos de mujeres suelen estar formados por personas que comparten intereses (Theberge, 1995).

La pertenencia a un grupo social y las amistades en torno a ella han sido consideradas como variables clave en la adherencia al ejercicio físico-deportivo (Flintoff & Scraton, 2001; Wood & Danykchuk, 2011). En consonancia con esta evidencia, Tibbets (2015) apunta que en prisión sentirse conectada con otras personas refuerza la adherencia motora. A este respecto, las AFD en reclusión pueden considerarse una herramienta interesante para impulsar el trabajo en equipo (Leberman, 2007), una opción para crear comunidad (Feyer, 2005) y camaradería (Peterson & Johnson, 1995). En este sentido, parece que las presas disfrutan de las actividades grupales, que llegan incluso a ser un apoyo

Tabla 1. Análisis de publicación, metodología y tema tratado en los estudios analizados.

Autor(es)	Año	País	Beneficios	Barreras
Anders & Anders	1996	EE.UU.	X	X
Balducci	1990	Italia	X	X
Castro et al.	2008	Argentina	X	X
Dávila-Figueroa	2011	EE.UU.	X	X
Day	2012	EE.UU.	X	X
De Graaf	2012	Canadá	X	X
Flintoff et al.	2001	EE.UU.	X	X
Fernández-Martín et al.	2013	EE.UU.	X	X
Fierman	2009	EE.UU.	X	X
Feyer	2005	EE.UU.	X	X
Gallant et al.	2015	Argentina	X	X
Gomez et al.	1996	Francia	X	X
Holmes et al.	2013	EE.UU.	X	X
Johnson & Peterson	1995	EE.UU.	X	X
Jones	2013	EE.UU.	X	X
Leberman	2007	EE.UU.	X	X

Details Notes Contents

Type: Report

Beneficios y barreras identificadas por las presas que practican actividad física: Una revisión cualitativa de la literatura Benefits and barriers...

Authors: N. Martínez-Merino, N. Martín-González, O. Us...

View research catalog entry for this paper

Year: 2018

Series Volume: 34

Pages: 44

Abstract:
Resumen. El objetivo de esta revisión fue identificar los beneficios y las barreras que perciben las mujeres encarceladas durante la práctica de actividades físico-deportivas. La búsqueda se realizó partiendo de tres áreas: actividades físico-deportivas, prisión y mujer-la cual finalizó con 33 estudios de los cuales se seleccionaron 27 que analizaban los beneficios y/o las barreras de las presas, mediante un

www.retos.org

Sección Wambra: La educación física inclusiva y currículo

"LA DISCAPACIDAD NO DEBERÍA SER UN OBSTÁCULO PARA EL ÉXITO. YO MISMO HE SUFRIDO UNA NEUROPATÍA MOTORA, Y NO POR ELLO HE DEJADO DE DESARROLLAR UNA DESTACADA CARRERA PROFESIONAL COMO ASTROFÍSICO Y DE TENER UNA FELIZ VIDA FAMILIAR".

Stephen Hawking

La temática de inclusión educativa es amplia y abarca a todos los niños, niñas y adolescentes, que por algún motivo de diversidad son negados su acceso a la educación formal en sus diferentes niveles como educación inicial, educación general básica y Bachillerato en sus respectivos subniveles (Rimmer y Marques, 2012; Feeney, Moravick, Nolte y Christensen, 2013; Pareda y Galero, 2015; Castro et al., 2015; Ullaguarri 2016). La clase de EPI parte de una reflexión ¿para qué enseñamos? se refiere a la finalidad formativa, como lo expresan Álvarez

La educación y la educación física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, por lo tanto esta contribuye de manera directa y clara en la formación integral de la niñez y juventud de nuestro país para interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social. Pérez Gómez (2012); "da a conocer como un conjunto de procesos orientados a aumentar la participación de los estudiantes en la cultura, los currículos y las comunidades de las escuelas" (Alvarado, Cruz, 2016; Booth & Ainscow, 2004, p. 49). Al término currículo se considera como una construcción socio-cultural que implica procesos de selección, organización y transmisión del conocimiento (Beinstein, 1995).

En 2009,

Sarto manifestó que el principio fundamental es que deben tener la misma oportunidad de aprender y que cuando niños/as con y sin discapacidades aprenden juntos, en experiencias de educación inclusiva todos se benefician, esto significa que las escuelas regulares deben estar preparadas para reconocer y satisfacer las

Details Notes Contents

Type: Journal Article

La educación física inclusiva y currículo

Authors: S. Rolando, U. Flores

View research catalog entry for this paper

Journal:

Year: 2018

Volume:

Issue: ISSN: 1390-9940

Pages: pp. 28-37

Abstract:

Tags:

Author Keywords:

Date Received:

<http://201.159.222.12/bitstream/56000/320/1/3 art Mamakuna wambra.pdf>

Que, el artículo 3 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación dispone que, la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas;

Que, el artículo 5 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación establece que, las y los ciudadanos que se encuentren al frente de las organizaciones amparadas en la Ley, deberán promover una gestión eficiente, integrada y transparente que priorice al ser humano;

Page 4 of 39

Details Notes Contents

Type: Report

Expedir el Reglamento Sustitutivo al Reglamento General de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Authors: Secretaría del Deporte

View research catalog entry for this paper

Year: 2020

Series Volume: 5 de Agosto

Pages:

Abstract:
Materias: Deportes; Formación para el Deporte; Instituto Nacional de Deportes de Chile; Sistema Nacional de Medición de la Calidad de la Educación Física y Deportiva; Organizaciones Deportivas; Ley no. 19.712

Tags:

Author Keywords:

City:

Date Accessed:

<https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=181636>

finalidad de comprenderlo y explicarlo a través de la aplicación de métodos y técnicas derivadas de sus concepciones y fundamentos epistémicos, como la hermenéutica, la fenomenología y el método inductivo.

Definición del enfoque cuantitativo.
La investigación bajo el enfoque cuantitativo se denomina así porque trata con fenómenos que se pueden medir (esto es, que se les puede asignar un número, como por ejemplo: número de hijos, edad, peso, estatura, aceleración, masa, nivel de hemoglobina, cociente intelectual, entre otros) a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos, su propósito más importante radica en la descripción, explicación, predicción y control objetivo de sus causas y la predicción de su ocurrencia a partir del desvelamiento de las mismas, fundamentando sus conclusiones sobre el uso riguroso de la métrica o cuantificación, tanto de la recolección de sus resultados como de su procesamiento, análisis e interpretación, a través

104 | RIDU | Vol. 13 | No. 1 | PERÚ

Details Notes Contents

Type: Journal Article

Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos

Authors: F. Sánchez Flores

View research catalog entry for this paper

Journal: *Revista Digital de Investigación en Docencia ...*

Year: 2019

Volume: 13

Issue: 1

Pages: 101-122

Abstract:
En el presente artículo se analizan las principales características de la investigación con enfoque cuantitativo y cualitativo, contrastando sus diferencias y señalando sus semejanzas tanto históricas y epistémicas como metodológicas y procedimentales. Asimismo, se define su pertinencia dependiendo de la temática de estudio y de la disciplina –científica, protociencia o humana– en la que se enmarque, brindando pautas para la elección de uno u otro enfoque, o de ambos –investigación mixta–, a través de la ponderación de sus ventajas y desventajas para la investigación científica. Por otro lado, se destaca la importancia de establecer canales de

<https://orcid.org/0000-0002-0144-9892doi:https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

acciones correctivas recomendadas.

El énfasis en proyectos sociales y de reforma eleva la importancia de llevar a cabo un Monitoreo efectivo de los proyectos, pues asegura que realmente los recursos utilizados permitan resolver problemas comunitarios. En esto la agencia ejecutora tiene la responsabilidad primaria de realizar el monitoreo de un proyecto. La intención es identificar los problemas de ejecución lo más temprano posible para que la solución pueda tener mayor efectividad y no seguir adelante arrastrando errores que finalmente no permitan cumplir con los plazos o con los objetivos del proyecto.

La evaluación es una valoración y reflexión sistemática sobre el diseño, la ejecución, la eficiencia, la efectividad, los procesos, los resultados (o el impacto) de un proyecto en ejecución o completado.

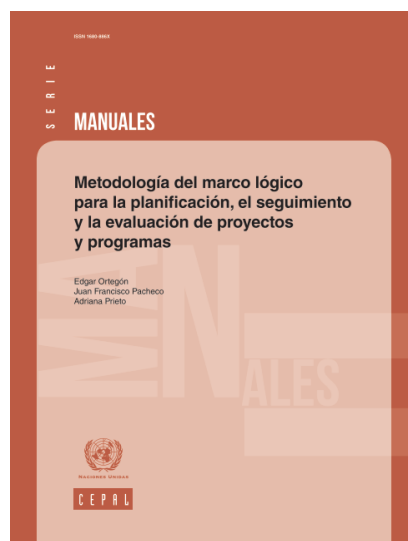
Ocurre básicamente durante todo el ciclo del proyecto y normalmente involucra a personas no directamente ligadas operacionalmente con el proyecto.

La evaluación se efectúa durante todas las etapas del ciclo del proyecto, incluyendo varios años después de completada la ejecución, en el caso de evaluaciones de impacto y/o sustentabilidad. Para ser efectiva, la evaluación tiene que ser sistemática, igual que el monitoreo.

La evaluación pregunta si un proyecto está “funcionando” y si está funcionando en vista de los resultados obtenidos. Nótese que el énfasis en esta definición está en el proyecto en su conjunto, tanto a nivel de procesos como de resultados.

La evaluación requiere asignar tiempo para un trabajo especial y normalmente involucra la participación de profesionales especializados no asignados al proyecto, tal como en evaluaciones anuales, evaluaciones intermedias o evaluaciones ex-post.

Existen dos tipos de evaluación:



https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5607/S057518_es.pdf

No matches for the phrase 'de la pr' Previous Next x

Details Notes Contents

Type: Report

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECR...

Authors: L. Badillo

View research catalog entry for this paper

Year: 2015

Pages: 1-37

Abstract:
La Asamblea Nacional, de conformidad con las atribuciones que le confiere la Constitución de la República del Ecuador y la Ley Orgánica de la Función Legislativa, discutió y aprobó el proyecto de LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION. En sesión de 29 de julio de 2010, el Pleno de la Asamblea Nacional conoció y se pronunció sobre la objeción parcial presentada por el señor Presidente Constitucional de la República. Por lo expuesto; y, tal como lo dispone el artículo 138 de la Constitución de la República del Ecuador y el artículo 64 de la Ley Orgánica de la Función Legislativa, acompaño el texto de la LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION, para que se sirva publicar en el Registro Ofic...

Tags:

Author Keywords:

Art. 1.- Ambito.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4.- Principios.- Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, estaría, sin discriminación alguna.

Art. 5.- Gestión.- Las y los ciudadanos que se encuentren al frente de las organizaciones amparadas en esta Ley, deberán promover una gestión eficiente, integradora y transparente que priorice al ser humano.

www.lexis.com.ec

www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/.../2015/.../Ley-del-Deporte.pdf

Colombia Médica Vol. 33 N° 1, 2002

Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable
Henry Ramírez-Hoffmann, M.D.*

RESUMEN La actividad física traducida como Acondicionamiento Físico debe hacer parte de los Estilos de Vida Saludable, juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Para que se obtengan los beneficios debe hacerse diariamente, por lo menos durante 30 minutos que pueden ser continuos o en intervalos. Es importante que el ejercicio físico se maneje como un medicamento; por tanto, en lo posible lo debe prescribir un médico especialista en ejercicio.

Palabras clave: Acondicionamiento físico. Vida saludable. Ejercicio físico.

Escribir sobre acondicionamiento físico y estilos de vida saludable implica definir actividad física, ejercicio físico, inactividad, estilo de vida y más aún si se le califica como saludable. Se define actividad física a la serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requieren consumo energético y que progresivamente producen efectos beneficiosos en la salud; ejercicio es un tipo de

tarismo, malnutrición, agresividad, ingesta excesiva de alcohol y/o de sustancias psicoactivas), una buena higiene personal, salud sexual, las horas de sueño, todo esto encaminado a adoptar un estilo de vida acorde con la modernidad que le permita a la persona vivir con calidad²⁻⁴. La actividad física a través del acondicionamiento es parte integral de cualquier plan para asegurar a las personas

física, el tan denominado *fitness*, término que se emplea popularmente y arraigado ya en el lenguaje colombiano. La investigación epidemiológica ha permitido demostrar a través de diversos estudios el efecto protector que tiene el *fitness* sobre distintas entidades crónicas como osteoporosis, enfermedad coronaria, hipertensión¹, diabetes mellitus⁵, cáncer de colon⁶, ansiedad, depresión, trastornos mentales. Los bajos

Details Notes Contents

Type: Report

Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable

Authors: H. Ramírez-Hoffmann

View research catalog entry for this paper

Publication: Colomb Med

Year: 2002

Series Volume: 33

Issue: 1

Pages: 3-5

Abstract:
La actividad física traducida como Acondicionamiento Físico debe hacer parte de los Estilos de Vida Saludable, juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Para que se obtengan los beneficios debe hacerse diariamente, por lo menos durante 30 minutos que pueden ser continuos o en intervalos. Es importante que el ejercicio físico se maneje como un medicamento; por tanto, en lo posible lo debe prescribir un médico especialista en ejercicio. Palabras clave: Acondicionamiento físico. Vida saludable. Ejercicio físico. Escribir sobre acondicionamiento físico y estilos de vida saludable implica definir actividad física, ejercicio físico, inactividad, estilo de vida y más aún si se le califica como ...

Tags:

Page 2 of 4

<http://colombiamedica.univalle.edu.co/>

No matches for the phrase 'la educación' Previous Next x

Palabras clave: Soporte, Destrezas, habilidades

33

Espirales No. 2 Marzo 2017 | Revista Multidisciplinaria de Investigación | ISSN: 2550-6862

LOS RECURSOS DIDÁCTICOS Y EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

1. INTRODUCCIÓN

La importancia que tiene la enseñanza de la Matemática en el nivel primaria de la educación básica, se fundamenta en el uso del material didáctico; en la búsqueda de conseguir un aprendizaje significativo.

La dinámica imperante de enseñar las Matemáticas se fundamenta en teoría conductista, que han hecho referencias al entorno real de los estudiantes utilizando una materia concreta bajo una observación con instrumentos reales que están dentro de su entorno.

Para poder entender lo que es un medio educativo es necesario considerar algunas características esenciales: recursos de instrucción, aplicación de la metodología, la creatividad de los estudiantes y sus habilidades entre las metodólicas de enseñanzas. El juego puede ser considerado como una actividad universal que se ha venido desarrollando a lo largo del tiempo. La actividad matemática ha obtenido desde siempre una componente lúdica que ha dado lugar a una buena parte de las creaciones que en ella han surgido. Ya los

conceptualización desde las ciencias pedagógicas. Al respecto, es preciso considerar algunas de sus acepciones brevemente y explicar el significativo que se le otorga a cada uno de ellos, sin pretender agotar la diversidad de posiciones al respecto.

Ante un mundo en constante proceso de cambio, la educación sigue siendo la respuesta pedagógica estratégica para dotar a los estudiantes de herramientas intelectuales que les permitirán adaptarse a las transformaciones del mundo laboral y a la expansión del conocimiento. Por ello la necesidad y el uso de estrategias docentes y alumnos que nos apoyemos en potenciación de aprendizaje reflexivos y una educación para afrontar los cambios, la incertidumbre y la dinámica del mundo actual, se fundamenta en la actualidad y el avance de las tecnologías de la información y comunicación. Y la necesidad de preparar a los estudiantes para que puedan ser capaces de dirigir su propio aprendizaje del dominio consciente de sus recursos, generando estrategias y definiciones empleando procesos necesarios en la resolución de problemas en la vida diaria. (CHICUÉ, 2013)

Details Notes Contents

Type: Journal Article

Los Recursos Didácticos Y El Aprendizaje Significativo

Authors: J. Espinoza Beltrán

View research catalog entry for this paper

Journal: Espirales: Revista Multidisciplinaria de Investiga...

Year: 2017

Volume: 1

Issue: 2

Pages: 33-38

Abstract:
Uno de los soportes más significativos y creativos en el mejoramiento de la calidad de la educación dentro de clase es crear y recrear materiales educativos que satisfagan las expectativas de los docentes frente a su responsabilidad de propiciar el cambio cualitativo de nuestra educación. Los recursos didácticos son muy importantes e indispensables ya que permiten desarrollar en los educandos destrezas y habilidades, los cuales deben ser elaborados de acuerdo a los años biológicos y áreas de estudio tomando en cuenta el desarrollo evolutivo del estudiante, estos juegan un papel muy importante ya que sin ellos los aprendizajes serían menos significativos y despertarían menos interés y motivación.

<http://www.revistaespirales.com/index.php/es/article/view/4>

No matches for the phrase 'la práctica' Previous Next x

Details Notes Contents

Type: Journal Article

Incidence of the Physics Activity on the Incidence De L'Activité Physique Dans L'A...

Authors: M. González

View research catalog entry for this paper

Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Year: 2005
Volume: 5
Issue: 1577-0354
Pages: 222-237

Abstract:
El trabajo esta orientado a la tercera edad, profesores de educación física y entrenadores; La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar. El adulto mayor presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el financiero, el social. Las relaciones sociales y el problema

Un paso importante para asumir una perspectiva científica en cualquier tema es la definición de los conceptos de los que uno va a hablar. En nuestro caso necesitamos definir: En primer término, la actividad física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Gorbutov 1990).

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico "y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo". (Costil, D and Wilmore, J 1998).

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.pdf>

No matches for the phrase 'la práctica' Previous Next x

Details Notes Contents

Type: Journal Article

Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco

Authors: S. Jalisco

View research catalog entry for this paper

Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud de Jalisco

Year: 2015
Volume: 1
Issue: 2
Pages: 117

Abstract:
Año 4 • Número 2 • Mayo-Agosto de 2017 •
Revisión Artículo original Uso de herramientas de alto desempeño para buscar biomarcadores que mejoren la detección de tuberculosis en pacientes con diabetes mellitus asintomáticos para la infección Aceves-Sánchez M. de J. (1), González-Salazar F. (2), González-Sánchez D. (3), Bravo-Madrigal J. (1) y Flores-Valdez M...

Tags:

Author Keywords:
cofepris; cosmeceutical; cosmeceútico; cosmético; de productos cosméticos en; in

La OMS recomienda que los mayores de 5 años pasen más de 2 horas frente a pantallas al día, los pequeños de 2 a 5 años hasta 1 hora y los menores de 1 año que no las usen, entendiendo como horas frente a pantallas el uso de la televisión, celulares, tabletas, entre otros. Se evaluó el tiempo frente a pantallas en los mexicanos reportando que un 77.3% de los niños entre 10 y 14 años pasan más de 2 horas al día frente a pantallas, aumentando la cifra de los últimos resultados del 2012, también de los adolescentes se reportó que el 78.6% del total supera la recomendación de máximo 2 horas al día frente a pantallas, del cual el mayor porcentaje le corresponde a las adolescentes mexicanas. Aumentando poco más del 10% de las cifras del 2012, un 55.5% de los adultos entre 20-69 años pasan más de 2 horas al día frente a pantallas, posiblemente relacionado con los avances y adaptación a nuevas tecnologías y el estilo de vida que se desenvuelve en los trabajos de oficina.³ De acuerdo al reporte de los Riesgos Globales para la Salud, la OMS informa que el sedentarismo ocupa el 4to

ayudar a disminuir de las sustancias tóxicas y perjudiciales; a largo plazo los adolescentes se protegen disminuyendo el riesgo de abuso de sustancias, como alcohol, tabaquismo u otras drogas.^{6,7}

En el caso de las personas que viven con sobrepeso u obesidad además del gasto energético que este implica e impacta en la disminución del tejido adiposo, también es correctivo y terapéutico de las habilidades motoras básicas y de acondicionamiento.^{6,7}

Los beneficios de la Actividad Física por sistemas van desde los neurológicos y su impacto hasta en patologías como la ansiedad y la depresión, reducir el riesgo de demencia, promover la función cognitiva y disminuir el riesgo de accidente cerebrovascular. En cuanto a la salud cardiovascular se destaca la reducción en el riesgo de mortalidad, enfermedad coronaria, mejores cifras de tensión arterial y promueve la rehabilitación cardiovascular

RevSaljal • Año 6 • Número 2 • Mayo-Agosto 2019

<http://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2015/sj152e.pdf>

Gráfico 5 Pdf Citas

ENCUESTA DIGITAL A LOS ESTUDIANTES

Encuesta

ACONDICIONAMIENTO DE ESPACIOS EN EL HOGAR PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 2DO DE BACHILLERATO.

Barzallo Huangá Jazmín Natalia
Castro Batallas Wagner Arturo

*Obligatorio

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico _____

Sin título

Edad

- 15-17
 18-20

Sexo

- Femenino
 Masculino

1. ¿Dispone en su hogar un espacio para realizar actividades físicas? *

- No
 SI

2. En caso de disponer en su hogar un espacio físico, éste es: *

- REDUCIDO
 AMPLIO

3. ¿Realiza actividades físicas en su hogar? *

- SI
 NO

4. ¿Cuenta con un espacio determinado para realizar actividad física? ¿Cuáles? *

- Habitación
 Patio
 Terraza
 Pasillo
 ninguno

5. ¿Practica algún deporte? *

- Siempre
 Casi siempre
 A veces
 Nunca

6. ¿Realiza actividades físicas al aire libre? *

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

7. ¿Con qué recursos cuenta en su hogar para realizar actividades físicas? *

- Convencionales (adquiridas en un centro comercial, como Mancuerdas, colchoneta, pesas, cintas Etc.)
- No convencionales (Creadas por Ud.)

8. ¿Con qué recursos le gustaría realizar actividades físicas? *

- No convencionales
- convencionales

9. ¿Le gustaría realizar actividades físicas en su tiempo libre? *

- SI
- NO

10. ¿Qué actividad le gustaría realizar en sus tiempos libres? *

- Fútbol
- Levantamiento de pesas
- Vóley Ball
- Natación
- Otros

11. ¿A través de la actividad física qué le gustaría fortalecer? *

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad

12. ¿Qué parte de su cuerpo desearía darle tono muscular? *

- Parte inferior (Glúteos, Piernas)
- Abdomen
- Parte superior (Pectorales, Brazos)

13. ¿Le gustaría implementar en su hogar un espacio físico con recursos para realizar actividad físicas? *

- SI
- NO

14. ¿Por qué medio le gustaría recibir orientación para implementar en su hogar un espacio físico que le permita realizar actividades físicas? *

- YouTube
- Blog
- Folleto
- Croquis
- Capacitación