PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Facultad de Ciencias de la Educación

Trabajo de Titulación como requisito previo para la obtención del título de Magíster en Educación, Mención en Educación Física y Deporte

Título: PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA MEJORA DE LA ADHERENCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO EN EL COLEGIO LEONARDO MALDONADO PÉREZ.

Autor: Jonathan Humberto Granizo Malusin

Directora: Msc. Thania Quintero Castellano

Quito, 12 de julio, 2022

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

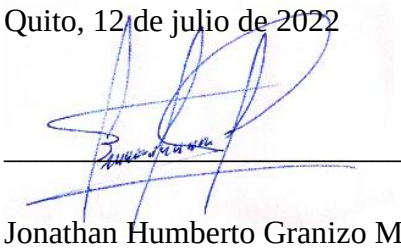
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, JONATHAN HUMBERTO GRANIZO MALUSIN, con C.I. 1804873154, autora del trabajo de graduación titulado: "**Propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato en el Colegio Leonardo Maldonado Pérez.",** previa a la obtención del grado académico de **MAGISTER EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE** en la Facultad de **Ciencias de la Educación.**

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos del autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Quito, 12 de julio de 2022



Jonathan Humberto Granizo Malusin
1804873154

APROBACIÓN DE LA TUTORA

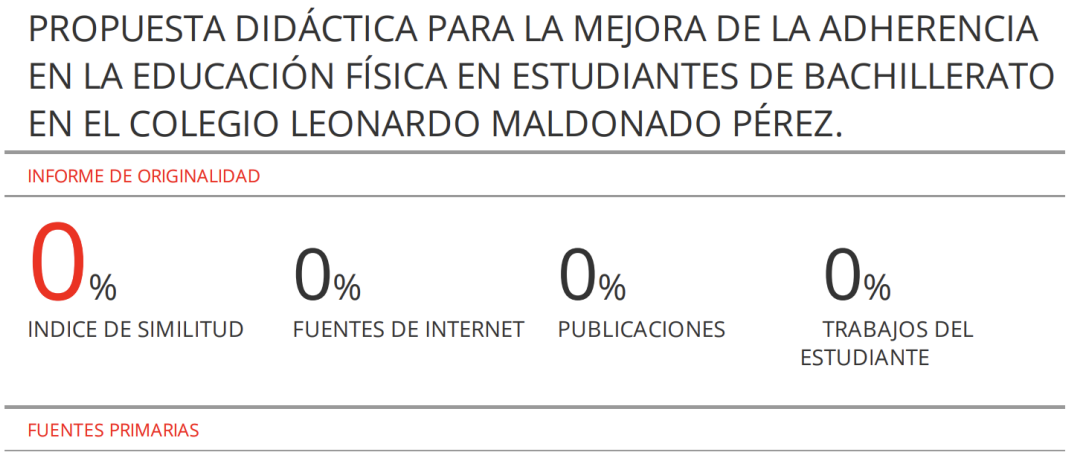
En mi carácter de Directora del Trabajo de Posgrado Titulado: "**Propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato en el Colegio Leonardo Maldonado Pérez"**, presentado por el maestrante Jonathan Humberto Granizo Malusin, titular de la Cédula de Identidad Nº 1804873154, para optar al Grado de Magíster en Educación con Mención en Educación Física y Deporte, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación.

En la ciudad de Quito, a los 12 días del mes de julio de 2022.



Mtr. Thania Quintero Castellano
C.I.: 1756755912
Correo: tquintero@puce.edu.ec
telefónico: 0992503030

INFORME DE TURNITIN



Autor: Jonathan Humberto Granizo Malusin

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, JONATHAN HUMBERTO GRANIZO MALUSIN, portador de la cédula de ciudadanía No. 1804873154, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo la obtención del Grado de Magíster en Educación, mención en Educación Física y Deporte son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones, los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Quito, 12 de julio de 2022



JONATHAN HUMBERTO GRANIZO MALUSIN
1804873154

AGRADECIMIENTO

Dedico este trabajo a mi padre allá en el cielo quien me supo formar con valores y me enseñó a nunca abandonar los sueños, y a mis hijos por ser mi fortaleza y mis ganas de superarme a diario.

DEDICATORIA

Un agradecimiento a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y a todos mis docentes por mi formación profesional, sin ellos nada sería posible en especial a mi tutora Mtr. Thania Quintero Castellanos por su direccionamiento en todo el proceso y a la Mtr. Johanna Herrera por su amistad y calidad humana.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Pág.

Contenido

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN ii
APROBACIÓN DE LA TUTORA iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD v
AGRADECIMIENTO vi
DEDICATORIA vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS viii
ÍNDICE DE TABLAS xi
RESUMEN xv
INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 5
1.1. Formulación del Problema 5
1.1.1. Preguntas de investigación 6
1.2. Objetivos 6
1.2.1. Objetivo general 6
1.2.2. Objetivos específicos 6
1.3. Justificación 7
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 9
2.1. Antecedentes 9
2.2. Bases teóricas 10
2.2.1. Adherencia a la educación física 10
2.2.2. Factores de la adherencia a la actividad física 11
2.2.3. Predictores psicológicos de la adherencia 13
2.2.4. Factores de riesgo para la no adhesión a la actividad física 14
2.2.5. Factores psicológicos de la adherencia a la educación física 15
2.2.6. Actividades de intervención para la mejora de adherencia 18
2.3. Bases legales 21

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA 22
3.1. Procedimiento 22
3.2. Participantes 23
3.3. Instrumentos 23
3.4. Análisis de datos 25
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS 26
4.1. Análisis de la encuesta de estudiantes 26
4.2. Análisis de los factores de adherencia 47
4.3. Análisis correlacional de los factores de adherencia 51
4.4. Verificación de la hipótesis de investigación 52
4.5. Discusión de los resultados 56
CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA 58
5.1 Denominación y definición de la propuesta 58
Propuesta didáctica 58
5.1.1 Descripción 58
5.1.2 Justificación 59
5.1.3 Objetivos 60
5.2 Descripción de los destinatarios y responsables 60
5.3 Funcionamiento 60
5.3.1 Análisis de pertinencia 60
5.3.2 Descripción de fases y etapas 61
5.3.3 Contenidos y actividades 76
5.4 Evaluación de la propuesta 132
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 133
CONCLUSIONES 133
Recomendaciones 134
BIBLIOGRAFÍA 135
ANEXOS 142
Anexo 1. Cuestionario de encuesta a estudiantes 142
Anexo 2. Rubrica de evaluación e indicadores de logro de 1ro BGU 144
Anexo 3. Rubrica de evaluación e indicadores de logro de 2do BGU 148
Anexo 4. Rubrica de evaluación e indicadores de logro de 3ro BGU 152

Anexo 5. Resultados de la prueba de evaluación antes y después del desarrollo de la propuesta 156

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Factores de riesgo para la no adhesión a la actividad física* 14
Tabla 2. *Actividades de intervención para la mejora de adherencia* 18
Tabla 3. *Operacionalización de variables* 24
Tabla 4. *Motivación en participar en clases de educación física* 26
Tabla 5. *Disfrutan de la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura* 27
Tabla 6. *Habilidades físicas adecuadas* 28
Tabla 7. *Temor a la asignatura de educación física* 29
Tabla 8. *Actividad física y deportiva benefician la salud* 30
Tabla 9. *Dificultad para realizar algún tipo de ejercicios y actividades deportivas* 31
Tabla 10. *Hogar motivan para la participación en las clases de educación física* 32
Tabla 11. *Frecuencia que realizan alguna actividad deportiva en su entorno social* .. 33
Tabla 12. *Familia organiza la práctica de algún tipo de actividad deportiva* 34
Tabla 13. *Apoyo de sus compañeros de clase* 35
Tabla 14. *Equipos y materiales deportivos para la práctica de los ejercicios y actividades* 36
Tabla 15. *Tiempo necesario para la práctica de los ejercicios y actividades* 37
Tabla 16. *Actividades lúdicas para mejora la motivación* 38
Tabla 17. *Incentivar la práctica de las actividades y ejercicios* 39
Tabla 18. *Participación en las actividades de educación física presionado por el docente* 40
Tabla 19. *Técnicas adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y actividades* 41
Tabla 20. *Docente monótono con las actividades y ejercicios* 42
Tabla 21. *Actividades generan interés por el deporte* 43
Tabla 22. *Ejercicios de educación física de alta intensidad* 45
Tabla 23. *Equipos y materiales deportivos para la práctica de ejercicios y actividades* 46
Tabla 24. *Factores cognitivos y psicológicos* 47
Tabla 25. *Familia y entorno social* 48
Tabla 26. *Factores ambientales* 49
Tabla 27. *D. Factores del proceso enseñanza aprendizaje* 50

Tabla 28. *Correlación de las dimensiones de la encuesta* 51
Tabla 29. *Valor de relación entre la variable independiente y dependiente* 52
Tabla 30. *Relación entre factores del proceso enseñanza aprendizaje y factores cognitivos - psicológicos* 53
Tabla 31. *Relación entre factores del proceso enseñanza aprendizaje y relaciones familiares -entorno social* 53
Tabla 32. *Relación entre factores del proceso enseñanza aprendizaje y los factores ambientales* 54
Tabla 33. *Pruebas de chi-cuadrado factores del proceso enseñanza aprendizaje y factores cognitivos - psicológicos* 55
Tabla 34. *Pruebas de chi-cuadrado factores del proceso enseñanza aprendizaje y relaciones familiares -entorno social* 55
Tabla 35. *Pruebas de chi-cuadrado factores del proceso enseñanza aprendizaje y los factores ambientales* 55
Tabla 36. *Matriz de destrezas con criterios de desempeño 1* 61
Tabla 37. *Matriz de destrezas con criterios de desempeño 2* 61
Tabla 38. *Matriz de destrezas con criterios de desempeño 3* 62
Tabla 39. *Planificación microcurricular de 1ro BGU* 63
Tabla 40. *Planificación microcurricular de 2do BGU* 67
Tabla 41. *Planificación microcurricular de 3ro BGU* 71
Tabla 42. *Plan de clase 1 para 1ro* 77
Tabla 43. *Plan de clase 2 para 1ro* 84
Tabla 44. *Plan de clase 3 para 1ro* 87
Tabla 45. *Plan de clase 4 para 1ro* 91
Tabla 46. *Plan de clase 1 para 2do* 95
Tabla 47. *Plan de clase 2 para 2do* 101
Tabla 48. *Plan de clase 3 para 2do* 106
Tabla 49. *Plan de clase 4 para 2do* 111
Tabla 50. *Plan de clase 1 de 3ro* 115
Tabla 51. *Plan de clase 2 de 3ro* 119
Tabla 52. *Plan de clase 3 de 3ro* 124
Tabla 53. *Plan de clase 4 de 3ro* 129

Tabla 54. *Estadísticos de muestras relacionadas* 132
Tabla 55. *Correlaciones de muestras relacionadas* 132
Tabla 56. *Prueba t de muestras relacionadas* 132

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. *Motivación en participar en clases de educación física* 26
Figura 2. *Disfrutan de la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura* 27
Figura 3. *Habilidades físicas adecuadas* 28
Figura 4. *Temor a la asignatura de educación física* 29
Figura 5. *Actividad física y deportiva benefician la salud* 30
Figura 6. *Dificultad para realizar algún tipo de ejercicios y actividades deportivas* ... 31
Figura 7. *Hogar motivan para la participación en las clases de educación física* 32
Figura 8. *Frecuencia que realizan alguna actividad deportiva en su entorno social* ... 33
Figura 9. *Familia organiza la práctica de algún tipo de actividad deportiva* 34
Figura 10. *Apoyo de sus compañeros de clase* 35
Figura 11. *Equipos y materiales deportivos para la práctica de los ejercicios y actividades* 36
Figura 12. *Tiempo necesario para la práctica de los ejercicios y actividades* 37
Figura 13. *Actividades lúdicas para mejora la motivación* 38
Figura 14. *Incentivar la práctica de las actividades y ejercicios* 39
Figura 15. *Participación en las actividades de educación física presionado por el docente* 40
Figura 16. *Técnicas adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y actividades* 41
Figura 17. *Docente monótono con las actividades y ejercicios* 43
Figura 18. *Actividades generan interés por el deporte* 44
Figura 19. *Ejercicios de educación física realizados en clase de educación física* 45
Figura 20. *Equipos y materiales deportivos para la práctica de ejercicios y actividades* 46
Figura 21. *Factores cognitivos y psicológicos* 48
Figura 22. *Familia y entorno social* 49
Figura 23. *Factores ambientales* 50
Figura 24. *Factores del proceso enseñanza aprendizaje* 51
Figura 25. *Mapa de ubicación* 58

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MAESTRIA EN EDUCACIÓN

Mención Educación Física y Deporte

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA MEJORA DE LA ADHERENCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO EN EL COLEGIO LEONARDO MALDONADO PÉREZ.

Autora: Jonathan Humberto Granizo Malusin

Directora - Tutora: Mtr. Thania Quintero Castellano

Fecha: Julio, 2022

RESUMEN

En el Ecuador la asignatura de educación física necesita la implementación de actividades motivadores e interesantes para generar interés en la práctica deportiva. El objetivo del estudio es diseñar una propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato en el colegio Leonardo Maldonado Pérez, iniciándose con el diagnóstico del nivel de adherencia, la determinación de los factores y el diseño de la estrategia. La metodología es bibliográfica, mixta cuali – cuantitativa, transversal descriptivo. La población son 80 estudiantes de bachillerato del colegio Leonardo Maldonado Pérez, a quienes se aplicó una encuesta en la etapa inicial antes del desarrollo de la intervención con la estrategia, diseñada para medir los factores cognitivos y psicológicos, Familia y entorno social, Factores ambientales y Factores del proceso enseñanza aprendizaje. Los resultados establecen que los factores que tiene mayor influencia en la adherencia a la educación física son los cognitivos y psicológicos con un porcentaje del 57,5%, también son representativos los familiares y del entorno social (47,5), los factores ambientales (47,5) y del proceso enseñanza aprendizaje (45%). Los factores tienen una correlación positiva media y un valor p de 0,000, el nivel de adherencia es medio por lo cual los estudiantes requieren de la aplicación de la estrategia didáctica. La propuesta didáctica se estructura a través del diseño de planificaciones curriculares que presentan las estrategias metodológicas seleccionadas con enfoque lúdico.

PALABRAS CLAVE: adherencia, deporte, didáctica, educación física, estrategia.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
Mención Educación Física y Deporte

DIDACTIC PROPOSAL FOR THE IMPROVEMENT OF ADHERENCE IN PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL STUDENTS AT LEONARDO MALDONADO PÉREZ SCHOOL.

Author: Jonathan Humberto Granizo Malusin
Director - Counselor: Mtr. Thania Quintero Castellano
Date: July, 2022

ABSTRACT

In Ecuador, the subject of Physical Education should include motivational and interesting activities to generate interest in the sport practice. The purpose of this research project is to design a didactic proposal to improve the adherence in the subject of Physical Education for high school students at Leonardo Maldonado Perez High School. It starts with the diagnosis of the adherence level, determination of factors and the strategy design. The methodology used is bibliographical, mixed, quantitative and qualitative, descriptive cross sectional. The population consisted of 80 high school students from Leonardo Maldonado Perez High School to whom a survey was applied in the initial stage to measure the: cognitive and psychological factors, family, social environment, environmental factors and the teaching-learning process.

The results establish that the factors that have the greatest influence on adherence to Physical Education are the cognitive and psychological (57,5%), family and the social environment are also important (47,5), environmental factors (47,5) and the teaching-learning process (45%). These results have a positive correlation (p= 0,000), there is medium adhesion level, therefore students need a new teaching strategy. This strategy is structured through curriculum planning including a ludic approach.

KEY WORDS: Adherence, sports, didactics, physical education, strategy

INTRODUCCIÓN

La educación física es una asignatura que beneficia a los estudiantes en el desarrollo de la actividad física frecuente que mejora su salud, así reducir el colesterol alto, la obesidad y enfermedades que afectan la salud de los adolescentes. La actividad física también se asocia con una mejor salud psicológica y un estado funcional.

A pesar de ello, investigaciones muestran que una gran proporción de jóvenes y adultos no cumple con las recomendaciones de actividad física, y este es un problema de salud pública significativo (Matthews, Chen, & Freedson, 2008). Estos datos también probablemente subestiman el problema de la falta de adherencia, ya que los adolescentes y jóvenes tienden a sobre informar los niveles de actividad física en comparación con medidas objetivas (Troiano, Berrigan, & Dodd, 2008) (Sallis & Swelens, 2000). Hay muchas categorías de factores relacionados con la falta de adherencia a la actividad física, por ejemplo, demográficos, relacionados con la salud y biológicos, cognitivos y psicológicos, conductuales, relacionados con programas y ambientales (Theofilou & Reyes, 2013).

El centro de las prácticas de educación física es el cuerpo, por ende, las técnicas y estrategias didácticas se centraron en los procesos enseñanza aprendizaje, basado en el ejercicio y en su beneficio (García, 2012). Pero no en la adherencia, que ayude a los estudiantes a comprometerse y desearse realizar una actividad física sin ninguna presión o solo para obtener una calificación como parte de su formación. Al revisar la realidad, la educación física es una materia que se debe cumplir que permite la obtención de una nota para aprobar al siguiente nivel, un porcentaje de estudiantes no están interesados propiamente en las actividades, ejercicios, deportes y sus beneficios para la salud.

Los principales factores que dificultan la adherencia al ejercicio son baja autoeficacia, depresión, ansiedad, impotencia, escaso apoyo o actividad social, mayor número percibido de barreras al ejercicio y aumento de los niveles de dolor durante el ejercicio. Además de estos, la fatiga es un síntoma común que disminuye la adherencia. Esto influye en la desmotivación hacia la actividad deportiva realizada pro los estudiantes de manera

independiente y autónoma, al desinterés en la educación física y en los niveles de autoestima al momento de realizar algún deporte (Albergoni, Hettinga, La Torre, Bonato, & Sartor, 2019).

En el contexto actual es esencial la participación de los padres, constituyéndose en un factor en la adherencia en la educación física. El interés de los padres en la educación física y su importancia para ellos están significativamente relacionados con la actividad física de sus hijos. Por ejemplo, cuando los padres dan prioridad al éxito académico en detrimento de la actividad física, hay una mayor tendencia de los jóvenes a abandonar un estilo de vida activo y tener un desinterés en la asignatura d educación física. Sin embargo, al estudiar los predictores de la inactividad de los adolescentes españoles (Sanz-Arazuri, Valdemoros, De-León, & Baena, 2018). Sanz et al. (2012) observaron que, si los niños físicamente inactivos perciben que sus padres otorgan "algo" o "mucha" importancia, tienen el doble de probabilidades de participar, en contraste con los niños que desconocen la valoración de la actividad física por parte de sus padres. Por el contrario, si los adolescentes piensan que la educación física tiene «poca» o «nula» importancia para sus padres, esto no afecta la consolidación de la AF ni su cambio de inactividad a actividad.

En la actualidad en los adolescentes se ha evidenciado un problema causado por la falta de actividad física, conocido como el sedentarismo, caracterizado por un modo de vida o comportamiento carente de movimiento. En el periodo 2020 al 2021 por la pandemia del covid 19, los adolescentes de 14 a 17 años han tenido que recibir clases online, que ha disminuido el desarrollo de actividades físicas, que en el periodo escolar regular se efectuaban 1 a 2 veces por semana por parte de las asignaturas que eran impartidas en el año lectivo. Los docentes de educación física tienen que cumplir las clases online, pero hay un limitado seguimiento de la actividad física y deportiva desarrollada, por lo cual queda a predisposición del estudiante realizar los ejercicios recomendado, influenciados por factores psicológicos como la motivación hacia el deporte, el interés y la presión del docente.

Uno de los factores de mayor influencia en la problemática, guarda relación con la familia, porque puede influir positiva o negativamente en el aprendizaje de sus hijos. Los padres están en el compromiso de apoyar a sus hijos en los hogares, pero en algunas circunstancias por falta de tiempo y desinterés en la asignatura de educación física, se ha

determinado que no desarrollan con sus hijos los ejercicios designados, que dificulta la adherencia de los adolescentes a la educación física y las actividades deportivas. Entre los factores que llegan constituirse en un problema se encuentra la participación de la familia y su motivación en la actividad física.

En el Ecuador la asignatura de educación física requiere mejoras, sobre todo porque la crítica ha sido su generalización y la incapacidad de generar interés por la actividad física a través de métodos de enseñanza aprendizaje que sean interesantes y sean capaces de mejorar las motivaciones para participar en las clases y colaborar en cada ejercicio y actividad deportiva. La presente tiene como finalidad diseñar una propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato en el colegio Leonardo Maldonado Pérez.

Para iniciar con el proyecto se presenta la parte introductoria, que resume los principales capítulos de la investigación y algunos antecedentes de relevancia que ayudan a a comprender la adherencia en la asignatura de educación física, desde el punto de vista de algunos autores que sirve como punto de partida para los capítulos posteriores.

En el capítulo I, Planteamiento del problema se efectuó una descripción de la formulación del problema con una descripción de los factores de mayor relevancia, con un análisis crítico de las variables. El siguiente punto detalla los objetivos que se cumplieron tanto el objetivo general y los específicos. Finalmente, se presenta la justificación qué responde la importancia y relevancia del desarrollo de la investigación desde los planteamientos teóricos del proceso enseñanza aprendizaje helio y los fines a conseguirse durante el proceso de recolección de información.

En el capítulo II, Marco Teórico los puntos desarrollados son los antecedentes de trabajos similares que tratan sobre la adherencia. También con una revisión y análisis documental elaborándose las bases teóricas de la adherencia a la actividad física, los predictores, los factores de riesgo y psicológicos, las actividades de intervención y el ítem final son las bases legales que describe la normativa relacionada con la educación.

En el capítulo III, Metodología, detallan los cuatro ítems en el cual se procedió a detallar el procedimiento metodológico, con la descripción de las etapas del proceso de recolección de información, el enfoque mixto cuali – cuantitativo, el diseño de la investigación es transversal descriptivo, también se presentan los participantes que

representan la población, es decir, los estudiantes. Adicionalmente, el investigador detalla los instrumentos como el cuestionario de encuesta y el ítem final análisis de datos presenta las etapas de su implementación.

En el capítulo IV, Presentación y análisis de datos, se elaboró el análisis de la encuesta a los estudiantes por cada pregunta aplicada. Posteriormente se evaluaron los factores de la adherencia como se planteó en el diseño de la encuesta y se procedió al cálculo de las correlaciones entre los factores evaluados que determinen los niveles de significancia y relación. Los dos ítems finales tratan acerca de la verificación de la hipótesis con los cálculos estadísticos obtenidos con el programa IBM Spss 20 y para terminar se desarrolló un análisis cualitativo a través de la discusión de los resultados con investigaciones similares.

En el capítulo V, Presentación de la propuesta se desarrollan los diferentes componentes, con la denominación, definición, descripción de los destinarios y el funcionamiento que describe la Propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la educación física en estudiantes de bachillerato en el Colegio Leonardo Maldonado Pérez, diseñándose las planificaciones curriculares y planes de clases con las estrategias metodológicas para la adherencia a la asignatura de educación física.

Finalmente, se desarrollaron las conclusiones y recomendaciones finales que responde los objetivos planteados según la recolección de información de la encuesta y la propuesta diseñada y para finalizar se presentan las recomendaciones. Con puntos finales, se presentan las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Formulación del Problema

La actividad física se puede describir como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que requiere el gasto energético. Con base en esta definición, el nivel de actividad física varía de sedentario a vigoroso. Sin embargo, las directrices de salud pública se refieren a la "actividad física" como aquella que mejora la salud. Dado que la actividad sedentaria ha demostrado afectar negativamente a los marcadores cardio-metabólicos en adolescentes y adultos sanos el usar el término "Actividad Física" para describir cualquier actividad no sedentaria que pueda incluir actividades recreativas, ocupacionales y domésticas activas, así como un régimen de ejercicio estructurado (Healy et al., 2011). La incorporación del ejercicio como un comportamiento de estilo de vida consistente no es fácil para muchas personas debido a la mala tolerancia al ejercicio y el disfrute. Varios factores crean obstáculos como el bajo nivel motivacional, la autoeficacia, el historial de aprendizaje negativo con el ejercicio, la falta de habilidades de afrontamiento y las características ambientales aversivas, como el acceso reducido a las instalaciones de actividad física, los altos costos de los programas de entrenamiento, el bajo apoyo social y cultural y las barreras de tiempo (Dalle et al., 2011).

Muchos de los beneficios del ejercicio y la educación física provienen de la participación sostenida. Desafortunadamente, es difícil para los niños y jóvenes que son sedentarios comenzar un programa de ejercicio y se adapten con mayor regularidad a las clases de educación física, y de aquellas que lo hacen aproximadamente el 50% en promedio, lo abandonan en los primeros 3 a 6 meses. Además, después de 12 meses, la mayoría de las personas que comenzaron un nuevo programa de ejercicio volverán a ser sedentarias (W. García, 2019).

En este contexto las unidades educativas han desarrollado la asignatura de educación física con la finalidad de fomentar en los niños y adolescentes la actividad física, pero en ocasiones no se sientes atraídos por las clases, incluso tienen miedo a practica de manera continua la misma. Las causas los limitados incentivos en la asignatura, la presión social y el medio a las burlas si fallan algún ejercicio o actividad sugerida por el docente.

¿Cómo una propuesta didáctica mejorará la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato en el colegio Leonardo Maldonado Pérez?

1.1.1. Preguntas de investigación

- ¿Qué factores sociodemográficos y psicológicos inciden en la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato en el colegio Leonardo Maldonado Pérez?
- ¿Cuál es el nivel de adherencia a la Educación Física de los estudiantes de bachillerato?
- ¿La motivación influye en la adherencia a la Educación Física de los estudiantes de bachillerato?
- ¿Cómo estaría diseñada la propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato en el colegio Leonardo Maldonado Pérez?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Diseñar una propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato en el colegio Leonardo Maldonado Pérez

1.2.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de adherencia a la Educación Física de los estudiantes de bachillerato.
- Analizar los factores asociados con la adherencia en la Educación Física de los estudiantes de bachillerato.
- Establecer las estrategia y actividades de la propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato.
- Evaluar la propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato.

1.3. Justificación

Una gran cantidad de literatura ha documentado que la práctica de educación física mejora la calidad de vida y promueve la salud psicológica. En este contexto es de interés la realización del estudio con la finalidad de evaluar el tipo de factores que influyen en la adherencia de educción en los estudiantes, con la finalidad de definir debilidades presentes en los procesos enseñanza aprendizaje de esta asignatura y a través de la información construir una propuesta didáctica desde un enfoque activo y motivador que ayude a crear espacios de interés en la actividad física y el deporte.

El presente estudio considera una serie de factores específicos acerca de la adherencia de la educación física, centrados en el ámbito sociodemográfico, psicológico y familiar. Los padres son considerados como agentes que influyen en la actividad física de sus hijos. Estudios de señalan tres factores principales que pueden influir en la deserción, inactividad, iniciación o adherencia de los niños: la importancia que los padres le dan a la asignatura, la actividad física de los padres y el nivel educativo de los padres (Sanz, Ponce y Valdemoros, 2012).

Es una necesidad mejorar la adherencia en diferentes aspectos relacionados con la mejora de los estilos de vida saludable, porque la finalidad no solo es encaminarse a la actividad fisca, reflejar su importancia en los estilos de vida saludable, puesto que el estudiante aprenderá del tema, así dejar de lado la visión de la educación física como aquella solo enfocada al desarrollo físico y el ejercicio, para trabajar en conceptos integrales que motivan al estudiante a la actividad física. Adicionalmente integrar estándares establecidos de manera internacional que tratan acerca del índice de la actividad física moderada a rigurosa, establecido en una clase de educación física de por lo menos en un 50% del total (Hall, Ochoa, & Sáenz, 2019). Para lograrlo la propuesta didáctica se enfocará a la motivación de los estudiantes, sobre todo de tipo intrínseca que favorece a la toma de decisiones individuales y a la participación en clases sin presión de los docentes.

Los recursos existentes en el desarrollo de procesos enseñanza aprendizaje significativo, a la vez que las estrategias que ofrece la didáctica, son oportunidades para dejar de lado modelos tradicionales de la enseñanza de la educación física, superar el miedo, el

desinterés y los conceptos erróneos acerca de la educación física. La propuesta se enfocará en fortalecer la capacidad de los estudiantes en la toma de decisiones, en las actuales circunstancias de la realidad, que una pandemia afecta a la población, la motivación para desarrollar de manera libre y autónoma las actividades sugeridas por los docentes es una necesidad, el estudiante decidirá de manera libre practicar algún deporte y cumplir con los contenidos de la signatura d educación física por tener un interés en la misma.

En la literatura revisada existe una amplia evidencia sobre los beneficios de la adherencia a la actividad física regular y su importancia en los niños y jóvenes que establecen la necesidad de mejorar la adherencia y la motivación con actividades motivadoras y recompensas. Entre otros, es eficaz en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y cancerosas; y en la mejora del estado general de salud física y mental (Warburton et al., 2006). Hay muchos estudios que examinan la efectividad de diversas intervenciones educativas, clínicas y comunitarias para aumentar los niveles de actividad física de la población general y específica. Sin embargo, otros estudios muestran que alrededor del 50% de la población joven y adulta que inicia un programa de actividad física abandonará en pocos meses (J. García & Fonseca, 2012).

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Vélez, Villada, & Cardona (2014) en su investigación determinan que existe poco conocimiento acerca de los factores relacionados con la adherencia al ejercicio. La metodología es de carácter prospectivo de casos y controles. Se evaluaron las variables sociodemográficas, factores de riesgo cardiovascular y osteomuscular, las motivacionales. La muestra la conforman 176 personas, las variables relacionadas con la adherencia fueron el antecedente personal de artrosis, las que se asociaron de manera independiente con la adherencia a la actividad física en tiempo libre fueron la edad y el antecedente de artrosis.

García (2012) plantea que uno de los problemas de salud mundial es el sedentarismo, el estudio es una revisión bibliográfica que analiza el espacio curricular de la escuela secundaria. El autor planea que uno de los objetivos de la educación física es la adherencia a la actividad física, a través de la aplicación de los contenidos de los deportes, gimnasias, juegos, la vida en la naturaleza, para que se produzca la adherencia es necesario definir algunas consignas a los ejercicios desarrollados en el aula de clases como: la participación, totalidad, disfrute, lúdico, expectativas, resolución de situaciones y fortalecimiento de redes sociales, en la búsqueda de la satisfacción de los estudiantes. La adherencia diseñada desde un modelo didáctico mejora la condición física, el desarrollo de las conductas motoras, el aumento de la asistencia a las clases de educación física y bienestar psicosocial.

Molinero, Salguero, & Márquez (2011) analiza que la conducta de los seres humanos se describe a través de los procesos de la motivación intrínseca, constituyéndose en un elemento clave para la adherencia a la actividad física. El tema analizado estudio es una importante área de trabajo en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte. La conclusión del estudio determina que el conocimiento de determinadas características de los grupos de la población participante, permiten diseñar adaptaciones a las planificaciones del aprendizaje que favorezca a mejorar ellos niveles de adherencia, con una influencia en los estilos de vida saludable.

Sanclemente & Arias (2014) la investigación presentada por esos autores analiza los factores motivacionales de la adherencia a la actividad física. El estudio hallo evidencias de trabajar en estrategias motivacionales efectivas para la promoción de la adherencia, que incluye la adopción de estilos de vida saludable, según las motivaciones de las personas. Con la aplicación de entrevistas semiestructuradas, el factor de mayor incidencia fue la motivación intrínseca en la cual toda estrategia didáctica debe trabajar con las actividades de educación que mejoren los procesos de enseñanza aprendizaje y los comportamientos hacia la educación física.

Hall, Ochoa, & Sáenz (2019) consideran que la práctica deportiva tiene grandes beneficios, es el objetivo de los docentes y profesionales educación física conseguir la adherencia a la práctica de la actividad físico – deportiva como objetivo de prioridad del sistema educativo. Él estudió determina la necesidad de aumentar el número de horas de práctica de educación física y desarrolla la motivación intrínseca. La propuesta debe enfocarse a mejorar la motivación como un factor de incidencia sobre la adherencia de los estudiantes y fortalecer las estrategias didácticas de los docentes de la asignatura con mejores actividades en pro de un aprendizaje activo y significativo.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Adherencia a la educación física

Al revisar la información de la problemática se dispone de una gran cantidad de literatura sobre el grado en que diferentes factores contribuyen a la adherencia al ejercicio, definido como el grado en que un individuo es capaz de mantener un programa de ejercicio y sentirse motivado en las clases de educación física en el caso del nivel escolar (Caracuel et al., 2014).

El consolidar la adherencia a la educación física puede favorecer a la salud de las personas. La promoción de la salud coloca a la adherencia como un pilar esencial, puesto que solo con la práctica regular de actividades físicas se obtienen beneficios. La motivación es un elemento clave para la adherencia, porque es determinante en el comportamiento humano, porque da energía, despierta, dirige y regular. La adherencia se define como un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y

persistencia de la conducta por factores sociales, demográficos, psicológicos y familiares (Molinero, Salguero, & Márquez, 2011).

2.2.2. Factores de la adherencia a la actividad física

Una serie de investigaciones ha determinado los factores asociados con la adherencia a la actividad física. En Suecia Bergman, Grjiboski, Hastromer, Bauman y Sjostrom (2008) consideraron factores sociodemográficos como el sexo. En Madrid, Meseguer, Galán, Herruzo, Zorrilla y Rodríguez (2009) consideran mayor adherencia en los hombres, mientras que Leijon et al. (2010) no enconaron diferencias significativas entre ambos sexos. Flegal, Kishiyama, Zajdel, Haas y Oken (2007) evidenciaron con seguimientos entre 3 a 12 meses los factores fueron el estado de ánimo y el apoyo social tuvieron mayor asociación con la adherencia que el sexo. En lo relacionado a la edad existe información contradictoria un estudio de Bergman et al. (2008) reportó mayor adherencia a la actividad física entre los 18 a 34 años. Meseguer et. al. (2009) reportó una relación inversa entre la edad y la adherencia. Leijon et. al (2010) observó mayor adherencia en las personas de mayor edad. Otros factores relacionados referidos por Bergman et al. (2008) y Meseguer et. al. (2009) guardan relación con nivel educativo alto, estar soltero sobre, tener una actividad laboral de baja intensidad, se asocian con una mayor adherencia a la actividad física.

Los factores sociales que se han estudiado como correlatos de la actividad física incluyen la cohesión del grupo de ejercicio, la influencia del médico y el apoyo social. La cohesión del grupo ha mostrado una correlación positiva modesta con la adherencia en algunos estudios. Sin embargo, la influencia del médico y el entorno de apoyo social han sido correlatos más fuertes y consistentes del nivel de actividad física y la adherencia. Se ha informado que el consejo del médico sobre el ejercicio es un correlato de la actividad física. El apoyo social se ha asociado significativamente con la actividad física en estudios transversales y prospectivos, tanto en muestras comunitarias como dentro de grupos de ejercicio organizados. Si bien el apoyo de la familia y los amigos a la actividad física parece influir, también las relaciones de los jóvenes (Theofilou & Reyes, 2013).

El aspecto psicológico también es un factor que incide en la adherencia en educación física, así la persona de manera cognitiva debe sentirse eficaz, motivado y feliz.

Adicionalmente, como un estado subjetivo los estudiantes informan cuando se encuentran involucrados en algo, incluso olvidan el tiempo, la fatiga y todo lo demás. La experiencia es positiva y gratificante, por lo tanto, el flujo puede ser visto como intrínsecamente motivador y un factor que incide en la motivación futura para realizar la actividad física o deportiva (Schüler & Brunner, 2009). La experiencia de flujo puede ayudar a la adhesión a largo plazo porque los estudiantes son recompensados por su actividad. Si la tarea es percibida como demasiado difícil, los individuos pueden llegar a sentirse aburridos y con ansiedad (García, 2012).

Estudios previos revelan la influencia de la familia, específicamente de los padres, tanto positiva como negativa, en la motivación de los niños hacia la actividad física (Alethia, Cuevas, Cortés y Morales, 2016; Ruiz-Risueño y Ruiz-Juan, 2015). Esta se ve, por un lado, en el modelo que brinda el entorno familiar y, por otro, en el apoyo de la familia, resultado de la actitud de sus miembros hacia la actividad física (Pierón & Ruiz Juan, 2013). Dado que la promoción de la salud facilita el mantenimiento de estilos de vida físicamente activos a largo plazo, se considera fundamental involucrar a ambos padres para lograr los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales derivados de la práctica de actividad física en la asignatura de educación física (López, Pérez, Manrique, & Monjas, 2016).

Diversos estudios han examinado los niveles de actividad física y las conductas sedentarias en la infancia, adolescencia y edad adulta (Castillo & Giménez, 2011; Serra, Generelo y Zaragoza, 2011). Se ha demostrado que la participación persistente en la educación física aumenta la probabilidad de niveles más altos de actividad física más adelante en la vida. Además, se ha reconocido que los entornos escolares, los amigos y la familia (Taymoori, Rhodes & Berry, 2010) pueden proporcionar un contexto especialmente importante para incrementar la participación de los estudiantes. Armour, Sandford y Duncombe (2013) analizaron cómo los programas de educación física pueden diseñarse en el futuro para maximizar la actividad física de los jóvenes.

Con respecto al hábito de AF, Sanz-Arazuri, Valdemoros, De-León, & Baena (2018) verifican que el deseo de los padres por el estilo de vida activo de sus hijos y la ayuda que brindan determinan el compromiso de los adolescentes. En cuanto a la adherencia, algunos autores como Seabra et al (2011) confirmaron que, cuando los padres hacían

ejercicio, los jóvenes consolidaban la AF, y estos autores enfatizaron que la AF de la madre tenía más influencia que la del padre.

2.2.3. Predictores psicológicos de la adherencia

Las teorías e investigaciones existentes sobre los predictores psicológicos del éxito en el ejercicio sugirieron que la autoeficacia, la etapa de cambio, las expectativas y el bienestar psicológico pueden ser particularmente importantes. Sin embargo, también sugirieron hipótesis contradictorias sobre las formas en que estos factores impactan en la adherencia.

La teoría de la etapa del cambio sugiere que la adopción y el mantenimiento de los comportamientos de salud, como el ejercicio, sigue una serie de etapas, a saber, la pre contemplación, la contemplación, la preparación, la acción y el mantenimiento (Dalle et al., 2011). La teoría sugiere que los sujetos en las etapas de contemplación o pre contemplación (que tienen un pensamiento limitado o nulo para hacer ejercicio) nunca se adherirán, en comparación con los sujetos en la etapa de preparación (que ya tenían la intención de hacer ejercicio y pueden haber pensado considerablemente) (Flórez, 2005).

La autoeficacia, uno de los predictores más consistentes de la adherencia al ejercicio, está relacionada con la etapa de cambio. La autoeficacia se refiere a la medida en que un individuo cree que es capaz de llevar a cabo un cambio de comportamiento, y el aumento de la autoeficacia conducirá a un mayor esfuerzo y tiempo dedicado a la tarea. En el contexto de la teoría de la etapa de cambio, se espera que los pre contempladores muestren una autoeficacia más baja que los contempladores, mientras que aquellos en la etapa de mantenimiento muestran la más alta. La autoeficacia también puede predecir la progresión entre etapas (Diaz, 2020).

Por otro lado, las expectativas demasiado ambiciosas pueden impedir el éxito. Esta teoría está respaldada por estudios que muestran que los sujetos con una puntuación alta en una medida de valor de expectativa (pero baja en autoeficacia) tenían más probabilidades de darse por vencidos (Burgess et al., 2017). Tanto las altas expectativas de cambio como la violación de estas expectativas predijeron la falta de adherencia en mujeres previamente sedentarias que comenzaron un programa estructurado de actividad física (Dalle et al., 2011).

El bienestar psicológico inicial también puede ser relevante para la adherencia. Es muy probable que el bienestar psicológico deficiente pueda influir en la capacidad de las personas para adherirse a los cambios de comportamiento. La energía disponible para los esfuerzos de auto-cambio es probablemente limitada, y el estrés mental puede disminuir la energía disponible. Además, el mal bienestar psicológico puede tener un impacto en la confianza y la autoeficacia, favoreciendo el desgaste. En un estudio que midió el papel integral de la expectativa del participante, la autoeficacia, la etapa de cambio y el bienestar psicológico en la adherencia a un programa de ejercicios, los sujetos que completaron el curso tenían expectativas más bajas de cambio y se acercaron más a lograr los cambios esperados que aquellos que abandonaron. Este hallazgo sugiere que las expectativas demasiado optimistas pueden conducir a la decepción y el desgaste en los programas de actividad física. Las intervenciones para garantizar expectativas realistas podrían aumentar el éxito y prevenir los posibles efectos negativos del fracaso (Dalle et al., 2011).

2.2.4. Factores de riesgo para la no adhesión a la actividad física

Hay una serie de factores que influyen que no existe adhesión a la asignatura de educación. La tabla 1 enumera los factores que pueden conducir a una menor adherencia al nivel de actividad física según lo recomendado:

Tabla 1. *Factores de riesgo para la no adhesión a la actividad física*

Factores asociados a la no adhesión a la actividad física		**Notas**
Factores demográficos	bajo nivel socioeconómico	Varias razones probables para una menor participación de los estudiantes en las actividades de educación fisca son las limitaciones financieras, la falta de instalaciones en sus comunidades, la falta de apoyo social y la falta de flexibilidad laboral.
Factores relacionados con la salud	Enfermedades crónicas	-
	Mala salud general y función física	-
	Obesidad y sobrepeso	-
Factores cognitivos y psicológicos	Mayores barreras percibidas para la actividad física	La barrera más comúnmente reportada es la falta de tiempo. Otras barreras incluyen la falta de instalaciones, la fatiga, la mala salud y la autoconciencia sobre la apariencia.
	Falta de disfrute de la actividad física	El disfrute se asocia con un mayor nivel de participación en el área e cultura física

	Bajas expectativas de beneficios de la actividad física	-
	Mala salud psicológica	-
	Baja autoeficacia para la actividad física	la autoeficacia es la confianza de alguien en su capacidad de ser físicamente activo de forma regular. La autoeficacia es necesaria para mantener la adherencia a la AF a largo plazo y puede ser el objetivo de la intervención.
	Baja automotivación para la actividad física	-
	Falta de preparación para cambiar los comportamientos de actividad física	-
	Bajo nivel de condición física	-
Factores de comportamiento	Actividad física previa	-
	Tabaquismo	-
	Comportamiento de tipo A	El comportamiento de tipo A está asociado con la competitividad, la lucha por el logro y la agresividad. El comportamiento tipo A se asocia con un mayor nivel de AF pero una menor adherencia al programa de PA supervisado.
Factores sociales	Falta de cohesión en el grupo de ejercicios	La influencia de la cohesión en el grupo de ejercicios a nivel no es tan fuerte como la del médico y el apoyo social.
	Falta de influencia/consejo médico para la actividad física	El apoyo del médico ha mostrado una influencia constante hacia el nivel de educación física
	Falta de apoyo social para la actividad física	El apoyo social ha mostrado una influencia constante hacia el nivel y motivación en el desarrollo de asignatura de educación física
Factores relacionados con el programa	Alta intensidad de actividad física desarrollada en el aula	La adherencia puede ser menor cuando se efectúan actividades de alta intensidad en comparación con el programa de menor intensidad.
	Larga duración de la actividad física	Algunas pruebas muestran que completar varios programas cortos conduce a una mayor adherencia que un programa largo, mientras se mantiene el mismo beneficio para la salud.
Factores ambientales	Falta de acceso a instalaciones/parques/senderos	El acceso inconveniente a las instalaciones puede conducir a una menor adherencia a la educación física.
	Falta de seguridad en el vecindario	La seguridad en en los barrios es particularmente importante entre las mujeres, los adultos mayores y las personas con un nivel de educación más bajo.

Fuente: Allen & Morey (2010)**.**

2.2.5. Factores psicológicos de la adherencia a la educación física

Entre los muchos factores psicológicos que pueden contribuir a la adherencia, tres categorías amplias que han recibido una amplia atención de la investigación son las expectativas de resultados, las influencias sociales y las percepciones de control.

Expectativas de resultados

Las expectativas de resultados incluyen el valor que una persona otorga a los resultados asociados con el ejercicio regular, así como la probabilidad de que la persona crea que se producirá el resultado. Las expectativas de resultados pueden ser positivas (reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular) o negativas (dolor muscular o lesión). La literatura es mixta sobre la relación entre las expectativas de resultados y la adherencia al ejercicio. Aun así, la mayoría de la literatura apoya la noción de que tener expectativas de resultados positivos es una característica necesaria, aunque potencialmente insuficiente, de la adherencia al ejercicio. Además, al evaluar qué valor le da una persona a un resultado, se debe tener en cuenta la edad y otros datos demográficos. Los valores varían significativamente según la persona involucrada. Por ejemplo, los adultos mayores pueden valorar más la salud percibida y la longevidad que los adultos más jóvenes. Las mujeres mayores pueden dar más importancia a los aspectos sociales del ejercicio, mientras que las mujeres más jóvenes pueden encontrar la actividad física como una forma importante de controlar el peso (Molinero et al., 2011).

Las expectativas de valor también pueden diferir entre grupos demográficos. Por ejemplo, las mujeres caucásicas generalmente pueden valorar la actividad física como un método para perder peso, mientras que las mujeres latinas pueden asociar positivamente el sobrepeso con un ideal saludable y, por lo tanto, no valoran la actividad física desde la perspectiva de la pérdida de peso. Finalmente, existe alguna evidencia de que el momento esperado del resultado es importante. Específicamente, si alguien espera perder 10 libras en 1 semana debido a un nuevo programa de ejercicio, será desmotivador cuando ese resultado no suceda cuando uno quiere que suceda (Aguilar et al., 2014).

Influencias sociales

Al igual que las expectativas de resultados, las influencias sociales se incluyen en la mayoría de los modelos teóricos desarrollados para predecir la adherencia al ejercicio y la cultura física. Las influencias sociales pueden incluir el apoyo social de un miembro de la familia o un amigo, las normas del grupo o la cohesión en una clase de ejercicio, o factores ambientales sociales relacionados con la situación económica o la cultura. La forma en que las personas perciben el apoyo social puede tener influencias positivas y negativas en la adherencia al ejercicio (Eklund & Tenenbaum, 2013). El apoyo social

positivo de miembros de la familia, amigos y otras personas puede incluir oportunidades para hacer ejercicio con la persona, planificar actividades en torno al ejercicio y animar a la persona para que continúe haciendo ejercicio. Sin embargo, incluso este tipo de actividades pueden influir negativamente en la adherencia al ejercicio si la persona que recibe el apoyo se siente presionada (Quiroz et al., 2018).

Las normas sociales también pueden tener un impacto positivo o negativo en la adherencia al ejercicio. Dentro de una clase de ejercicio, las normas y un sentido de cohesión dan como resultado una mayor adherencia. De manera similar, las creencias normativas relacionadas con las personas que son importantes para nosotros o que tienen experiencia pueden influir en la adherencia. Las creencias normativas se forman cuando la percepción de una persona de que otras personas que son personalmente importantes piensan que el individuo debe participar en un comportamiento específico. Por ejemplo, si un hijo cree que su madre está convencida de que la pista es la forma más segura de ejercicio para él, esta creencia influirá en la norma subjetiva del hijo, que puede correr en lugar de jugar béisbol, fútbol u otro deporte de equipo. Alternativamente, una persona que vive en una casa llena de otras personas sedentarias puede tener dificultades para iniciar y mantener un régimen de ejercicio y tener motivación en la asignatura de educación física (Carbonell et al., 2018).

Percepción de control

Cuando las personas sienten que tienen control sobre una situación, es más probable que participen en un comportamiento determinado. Las percepciones de control se pueden considerar como expectativas relacionadas con la capacidad de uno para completar una tarea. La autoeficacia es la creencia de control más comúnmente estudiada: la creencia de que uno tiene la capacidad o la competencia para completar una determinada acción. Es predictivo de la asistencia a clases de ejercicios y, al igual que la expectativa de valor, puede verse influida por la demografía o la edad (Eklund & Tenenbaum, 2013). Los adultos mayores que pueden tener miedo de lesionarse pueden tener una menor autoeficacia que los adultos más jóvenes; sin embargo, los investigadores han planteado la hipótesis de que los métodos para aumentar la autoeficacia y la adherencia al ejercicio incluyen (1) hacer que los participantes experimenten éxitos personales con su régimen de ejercicio; (2) proporcionar experiencias indirectas o modelar comportamientos de

ejercicio; (3) integración de la persuasión social y verbal; y (4) monitorear estados fisiológicos (dolor, enfermedad, etc.) (Anderson et al., 2006).

Aunque es probable que muchas personas no sigan los programas y regímenes de ejercicio, estos factores pueden mejorar la adherencia al ejercicio. Las expectativas de resultados, las influencias sociales y las percepciones de control están estrechamente relacionadas con las intenciones y metas de una persona. De hecho, estas amplias categorías están interrelacionadas. Las expectativas de resultados suelen ser más bajas cuando los participantes no valoran los resultados del ejercicio regular. Además, cuando la autoeficacia de uno es baja, la probabilidad de resultados valiosos también disminuye. Por el contrario, cuando las influencias sociales apoyan el ejercicio, aumentan las percepciones de control. Todos estos factores interactúan dentro del entorno ecológico más amplio. Las leyes y políticas relacionadas con garantizar la seguridad en la asignatura de educación física, las oportunidades para que los niños caminen a la escuela y la calma del tráfico contribuyen a la adherencia al ejercicio, a veces actuando a través de las expectativas de resultados, las influencias sociales y las percepciones de control y otras veces impactando directamente las oportunidades de ejercicio de una persona (Ayaso & Barreiro, 2003).

2.2.6. Actividades de intervención para la mejora de adherencia

Una revisión sistemática de Kahn et al. (2002) categorizó las intervenciones individuales en función de su enfoque: informativo, social-conductual y ambiental o político. A continuación, se enumeran ejemplos de intervenciones de cada enfoque que han demostrado efectividad en la promoción de la adhesión.

Tabla 2. *Actividades de intervención para la mejora de adherencia*

Intervenciones	Descripción	Evidencia
	Enfoque informativo	
Educación para la salud	Proporcionar a los participantes la información necesaria, como los beneficios del ejercicio, las técnicas de ejercicio apropiadas y los cambios fisiológicos relacionados con el ejercicio.	La educación para la salud por sí sola no es suficiente para promover la adherencia a largo plazo. Sin embargo, es un componente fundamental de una intervención combinada.
Campañas de importancia de la educación física	Una intervención combinada que incluye un enfoque informativo a través de los medios de comunicación y un enfoque social a través de	Dado que muchos estudios examinaron este tipo de intervención como un paquete combinado, fue difícil distinguir qué componente de

	grupos de autoayuda, detección de factores de riesgo, asesoramiento y / o educación para la salud en varios entornos comunitarios.	intervención contribuye más al aumento del nivel de adherencia. Es probable que esta intervención combinada sea eficaz en diversas poblaciones (Kahn et al., 2002).
	Enfoque conductual	
Evaluación de riesgos para la salud	Esta intervención proporciona información sobre la salud actual del participante, el factor de riesgo y/o el nivel de condición física.	Como parte de la intervención multicomponente, la evaluación de riesgos para la salud puede ayudar a aumentar la motivación intrínseca del participante y se puede utilizar para monitorear los cambios a lo largo del tiempo (Allen & Morey, 2010).
Establecimiento de objetivos	Con la ayuda de un profesional de la salud /ejercicio, el participante debe establecer sus propias metas que sean realistas, específicas y con plazos determinados.	En línea con la guía de la Fundación Americana del Corazón sobre la prevención de enfermedades cardíacas y la Asociación de Educadores en Diabetes de los Estados Unidos (Greaves et al., 2011).
Autocontrol	Se le pide al participante que lleve un "diario" de actividad física.	En línea con la guía de la Fundación Americana del Corazón sobre la prevención de enfermedades cardíacas y la Asociación de Educadores en Diabetes de los Estados Unidos (Greaves et al., 2011). Los participantes que recibieron autocontrol como única intervención mostraron una frecuencia significativa de ejercicio durante el período de 18 semanas. Sin embargo, esta intervención tuvo poco efecto en los participantes que ya hacen ejercicio regularmente (Pulido et al., 2015).
Refuerzo e incentivos	En comparación con el autocontrol, esta intervención alienta a los participantes a reportar su interés a otra persona que puede darles incentivos para completar las metas. Esta intervención generalmente se combina con el autocontrol y/o el establecimiento de metas.	Los participantes que recibieron refuerzo e incentivos como única intervención mostraron una frecuencia significativa de ejercicios durante el período de 18 semanas. Sin embargo, esta intervención tuvo poco efecto en los participantes que ya hace ejercicio regularmente (Pulido et al., 2015).
Resolución de problemas	Se alienta a los participantes a identificar posibles barreras en la práctica de educación física. Luego, crean, implementan y evalúan las soluciones a esas barreras.	La evidencia para la resolución de problemas no está disponible como una intervención independiente, sino como parte del programa de asesoramiento o terapia cognitivo-conductual (Rejeski et al., 2003).
Prevención de recaídas	Se pide a los participantes que identifiquen situaciones futuras que pueden conducir a lapsos en la adherencia. Luego, crean e	De acuerdo con la directriz de la Asociación de Educadores en Diabetes de los Estados Unidos (Greaves et al., 2011).

	implementan estrategias de prevención.	
Control de estímulos	Enseñar a los participantes cómo estructurar su entorno diario de tal manera que fomente la adherencia a la educación física.	La evidencia para el control del estímulo no está disponible como una intervención independiente, sino como parte del programa de asesoramiento o terapia cognitivo-conductual
Reestructuración cognitiva	Enseñar a los participantes a reconocer y reemplazar los pensamientos inadaptados por otros positivos que puedan alentar la adherencia. Un ejemplo de pensamiento inadaptado: la creencia de que la educación física debe ser vigorosa y dolorosa para dar algún beneficio para la salud.	La evidencia de la reestructuración cognitiva no está disponible como una intervención independiente, sino como parte del programa de asesoramiento o terapia cognitivo-conductual
Entrevistas motivacionales	Aumentar la motivación intrínseca del participante mediante la negociación de cambios de comportamiento. La característica distintiva de la entrevista motivacional es que es guiar en lugar de dirigir.	En línea con la directriz de la American Heart Foundation sobre la prevención de enfermedades cardíacas (Greaves et al., 2011).
	Enfoque Social	
Mejora del apoyo social	El apoyo social incluye programas de actividades grupales, participación de familiares/amigos e interacción con entrenadores personales/profesionales de la salud.	Varias investigaciones han demostrado que el apoyo social (es decir, de la comunidad, los amigos y la familia) es eficaz para aumentar los niveles de AF y mejorar el estado de salud en adultos mayores, mujeres y personas socioeconómicamente desfavorecidas (Monzonís, 2019).
Modelado	Compartir historias de éxito con los participantes.	La evidencia para el modelado no está disponible como una intervención independiente, sino como parte del programa de asesoramiento o terapia cognitivo-conductual
	Medio ambiente y política	
Mejorar el acceso a las instalaciones de ocio para la actividad física	Proporcionar un fácil acceso a las instalaciones, por ejemplo, parques, senderos para bicicletas, senderos, gimnasios. y clubes de actividades. Otras características ambientales como la seguridad del vecindario, la iluminación, el clima y la contaminación también pueden afectar en el desarrollo de la educación física.	

Fuente: Deanery (2020).

2.3. Bases legales

La presente investigación se sustenta en la Constitución del Ecuador en el artículo 32 que menciona que "La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir".

También en el artículo 66 en el cual se describe que "Se reconoce y garantizará a las personas: 2. El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física…".

Finalmente, en el artículo 381 la Constitución señala que "El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas".

La Ley de Educación Intercultural señala uno de los principios de la educación, en el artículo 2.w:

> Calidad y calidez. - Garantiza el derecho de las personas a una educación de calidad y calidez, pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo, en sus sistemas, niveles, subniveles o modalidades; y que incluya evaluaciones permanentes. Así mismo, garantiza la concepción del educando como el centro del proceso educativo, con una flexibilidad y propiedad de contenidos, procesos y metodologías que se adapte a sus necesidades y realidades fundamentales. Promueve condiciones adecuadas de respeto, tolerancia y afecto, que generen un clima escolar propicio en el proceso de aprendizajes

En el artículo 7 de la misma norma se hace referencia los derechos de los estudiantes: "Las y los estudiantes tienen los siguientes derechos: n. Disponer de facilidades que le permitan la práctica de actividades deportivas, sociales, culturales, científicas en representación de su centro de estudios, de su comunidad, su provincia o del País, a nivel competitivo".

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Procedimiento

El procedimiento de la investigación se fundamenta en la utilización de instrumentos que buscan el análisis del problema, por ende, se emplearon enfoques específicos, el método descriptivo y la presentación de los resultados a través de gráficas estadísticas. De manera inicial se aplicó un análisis documental con una serie de publicaciones que hacen tratamiento de la adherencia, que ayudaron a la comprensión de los factores que influyen en la motivación a la asignatura de la educación física, para la construcción de las dimensiones que se evaluaron para la determinación de la problemática. La investigación es bibliográfica porque se revisaron una serie de publicaciones que tratan acerca de las variables y brindan un sustento científico a la adherencia en educación física, a través de las revistas, artículos, publicaciones, guías pedagógicas proceder la propuesta didáctica y conceptualizar las dimensiones y elementos de la temática.

El enfoque de la investigación es mixto cuali - cuantitativo puesto que se procedió a un análisis de los principales factores de la adherencia a través de un modelo descriptivo de la metodología de la asignatura de educación física presentada a través de la entrevista. Posteriormente se procede a la aplicación de estudio estadística en el cual se presentan frecuencias y porcentajes de los factores que influyen en la adherencia a la educación física, así desarrollar un estudio de correlación que estableció las relaciones significativas.

El diseño de la investigación es transversal descriptivo puesto que se efectuará en un tiempo específico, en el cual se procederá al cumplimiento de cronograma de actividades, la aplicación de los instrumentos, diseño de la propuesta didáctica y en la recolección de los datos de la encuesta a aplicarse, con la finalidad de evaluar y analizar los factores relacionados con la adherencia a la educación física.

El proceso del estudio se efectuó en dos instancias, la primera el estudio inicial en la cual se evaluaron los factores relacionados con la adherencia a la asignatura de educación física, con la aplicación de la encuesta. En esta etapa se estructura la propuesta con

ejercicios que ayudan a la mejora de la motivación dirigida sobre a los docentes de educación física colegio Leonardo Maldonado Pérez.

La segunda luego desarrollar talleres y aplicar actividades seleccionadas con los estudiantes se procede a implementar una encuesta de satisfacción con los estudiantes. Para finalizar con un estudio comparativo, a la primera etapa se le denomina inicial y la segunda es la evaluación de la intervención con una encuesta de satisfacción, por la situación de la pandemia se efectuaron las actividades con el apoyo de herramientas online usadas por los docentes, por lo cual los resultados se observarían en el regreso a la normalidad o clases semipresenciales. Pero posteriormente se trabajó en sesiones presenciales con un número reducido durante las clases reducidas seleccionándose un juego adaptado para la adherencia a la educación física.

3.2. Participantes

La población de estudio son 80 estudiantes de bachillerato del colegio Leonardo Maldonado Pérez, muestreo es probabilístico porque todos tienen la posibilidad de ser seleccionados en el proceso de recolección de información. Además, se incluyen dos docentes de educación física.

3.3. Instrumentos

Las técnicas de recolección de información son la encuesta, que permitió conocer opiniones, experiencias, actitudes y comportamientos hacia la educación física, vinculados con los factores de la adherencia descritos en el marco teórico, que se aplicará los estudiantes.

El instrumento seleccionado es un cuestionario con preguntas cerradas de Escala Likert, que facilitan la tabulación de los resultados. El mismo se implementará en dos etapas antes del diseño de la propuesta didáctica y después de su aplicación, que determinará el nivel de adherencia de los estudiantes a la asignatura de educación física y los beneficios de la propuesta seleccionada.

Adicionalmente se desarrollará una entrevista a dos docentes con la finalidad de fortalecer la información y considerar sus opiniones acerca de la adherencia en educación física, a través de cuestionario de entrevista con preguntas abiertas, su utilidad se centra en favorecer a la discusión de resultados y desarrollo de conclusiones.

Tabla 3. *Operacionalización de variables*

Objetivos Específicos	**Variables**	**Definiciones nominales**	**Dimensiones**	**Indicadores**
Diagnosticar el nivel de adherencia a la Educación Física de los estudiantes de bachillerato. Analizar los factores asociados con la adherencia en la Educación Física de los estudiantes de bachillerato. Establecer las estrategia y actividades de la propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato. Evaluar la propuesta didáctica	Propuesta didáctica	Estrategia didáctica diseñada para definir un procedimiento que determine las actividades y recursos requeridos para mejorar el proceso enseñanza aprendizaje y las actitudes de lose estudiantes hacia las asignaturas.	Actividades de enseñanza aprendizaje Recursos educativos Actitudes del estudiante	% de utilización de juegos lúdicos % de utilización de juegos motivacionales. % de utilización de dinámicas de enseñanza % de utilización de videos educativos de educación física % de utilización de herramientas virtuales usadas por el docente. Nivel de participación en la clase Nivel de motivación

para la mejora de la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato.	adherencia en la Educación Física	La adherencia se define como un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta por factores sociales, demográficos, psicológicos y familiares	Factores sociales Factores demográficos Factores psicológicos Factores familiares	Nivel de participación en el aula Sexo Edad Situación económica Nivel de motivación Nivel de autoestima Nivel de participación de los padres

3.4. Análisis de datos

Para el análisis de los resultados se procedió:

1. Al diseño del cuestionario de encuesta según las dimensiones presentadas relacionados con los factores de la adherencia.
2. El siguiente paso es la inclusión de las respuestas en el programa IBM SPSS Statistics que ayudó a la cuantificación de los datos en frecuencias y porcentajes, en la presentación de las tablas y gráficos de los datos de cada pregunta de la encuesta.
3. Posteriormente se realizó un análisis comparativo entre la encuesta implementada antes del desarrollo de la propuesta a la cual se denominará inicial y la aplicada posteriormente que en el trabajo será la final basada en una encuesta de satisfacción.
4. La información de los instrumentos se analizó y discutió con otras publicaciones. Finalmente, se llegarán a las conclusiones finales con base a los objetivos.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

4.1. Análisis de la encuesta de estudiantes

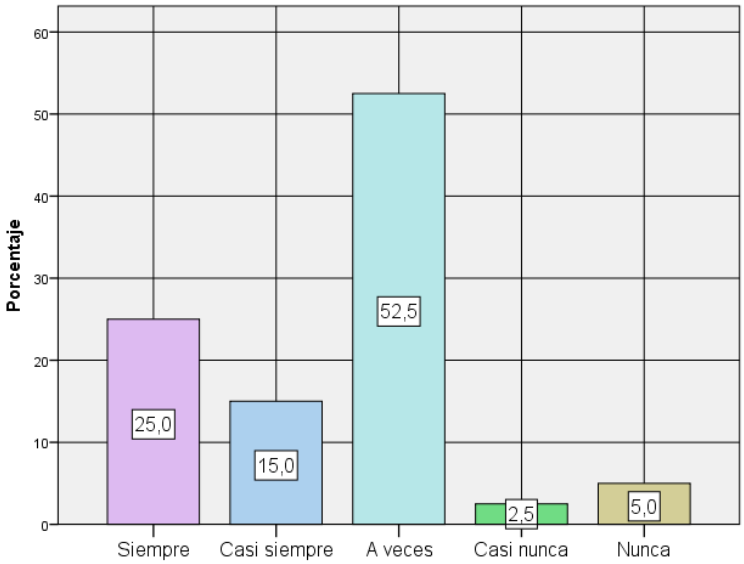
1. ¿Usted se encuentra motivado en participar en las clases de educación física?

Tabla 4. *Motivación en participar en clases de educación física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	20	25,0	25,0	25,0
	Casi siempre	12	15,0	15,0	40,0
	A veces	42	52,5	52,5	92,5
	Casi nunca	2	2,5	2,5	95,0
	Nunca	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Figura 1. *Motivación en participar en clases de educación física*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 52,5% respondieron que a veces se encuentra motivado en participar en las clases de educación física, que representa un alto porcentaje, es decir, que está dimensión tiene un nivel medio en la unidad educativa. Sylvester et al. (2018) ha propuesto los beneficios de aumentar la motivación de los participantes hacia el ejercicio al prestar más atención a las tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Se establece deficiencias en la motivación para una mayor adherencia, por lo cual es necesario desarrollar actividades y estrategias construidas con esta finalidad. La motivación es una de las principales variables relacionadas con la adherencia y permanencia en los programas de actividad física, la cual puede diferir de acuerdo a la realidad de cada sujeto, como lo sugiere la Teoría de la Autodeterminación-

SDT (Deci & Ryan, 1985). La SDT ha sido la base teórica más utilizada para evaluar la motivación humana, la cual muestra gran representatividad en el contexto del ejercicio y la actividad física (Andrade Do et al., 2018).

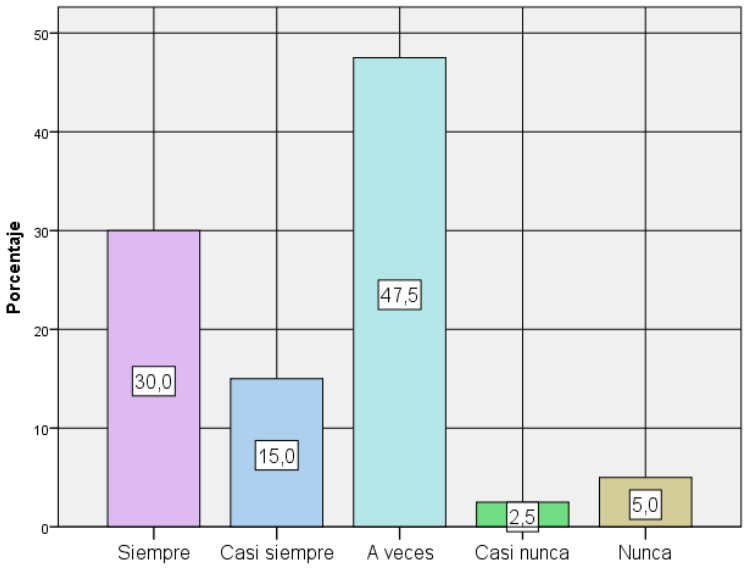
2. ¿Usted disfruta de la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física?

Tabla 5. *Disfrutan de la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	24	30,0	30,0	30,0
	Casi siempre	12	15,0	15,0	45,0
	A veces	38	47,5	47,5	92,5
	Casi nunca	2	2,5	2,5	95,0
	Nunca	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Figura 2. *Disfrutan de la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura*



Nota: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 47,5% respondieron que a veces disfruta de la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física, el 30% contestaron siempre, el 15% en cambio considerado casi siempre. Los datos de la

investigación muestran un nivel medio en lo relacionado a su capacidad de disfrutar de las actividades desarrollados por el docente en la clase de educación física. La participación a largo plazo tiene muchos beneficios psicológicos, psicosociales y de salud física (Bredin & Warburton, 2017). Sin embargo, la participación en la actividad física a menudo disminuye con el tiempo debido a diversos factores ambientales o personales (García Calvo et al., 2010). Un determinante crítico que garantiza la participación a largo plazo podría ser el refuerzo de la motivación intrínseca, a través del interés y el disfrute. Los regímenes de actividad física compuestos por nuevos ejercicios o ejercicios familiares variados podrían aumentar el interés y el disfrute de los participantes y mejorar su adherencia a la actividad física, lo que en última instancia conduciría a una mejor salud (Lakicevic et al., 2020).

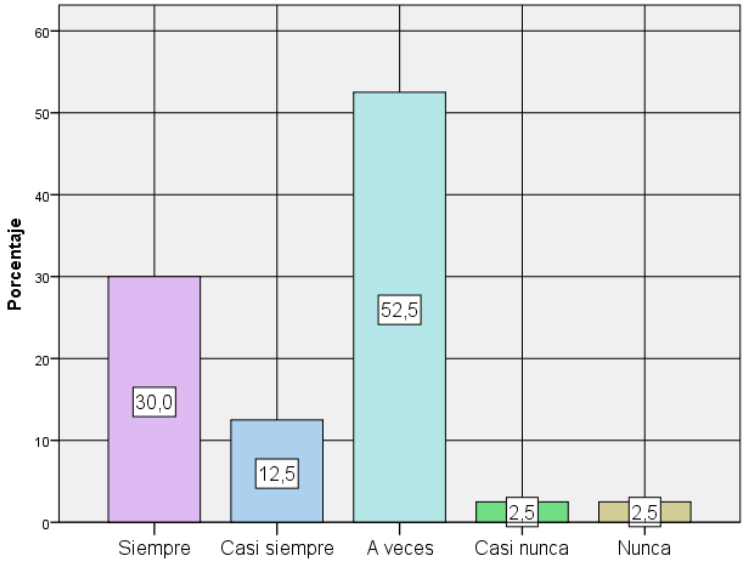
3. ¿Considera usted que cuenta con las habilidades físicas adecuadas para la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física?

Tabla 6. *Habilidades físicas adecuadas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	24	30,0	30,0	30,0
	Casi siempre	10	12,5	12,5	42,5
	A veces	42	52,5	52,5	95,0
	Casi nunca	2	2,5	2,5	97,5
	Nunca	2	2,5	2,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Figura 3. *Habilidades físicas adecuadas*



Nota: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 52,5% que representa a 42 contestaron que a veces cuentan con las habilidades físicas adecuadas para la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física. Los datos demuestran que que los estudiantes consideran que cuentan con las habilidades físicas adecuadas en un nivel medio lo cual puede dificultar la realización de los ejercicios, por desconocer sus capacidades para cumplir con las actividades que el docente de la asignatura física designa.

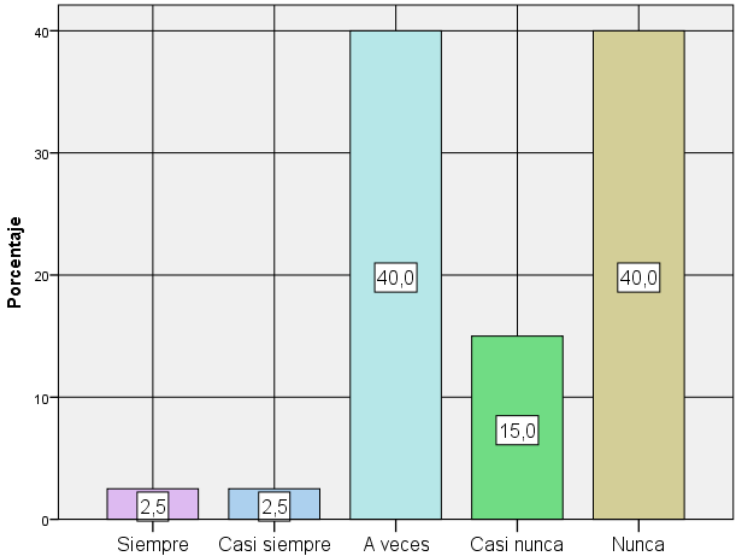
4. ¿Usted tiene temor a la asignatura de educación física?

Tabla 7. *Temor a la asignatura de educación física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	2	2,5	2,5	2,5
	Casi siempre	2	2,5	2,5	5,0
	A veces	32	40,0	40,0	45,0
	Casi nunca	12	15,0	15,0	60,0
	Nunca	32	40,0	40,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 4. *Temor a la asignatura de educación física*



Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 40% que representa a 32 contestaron que a veces tienen temor a la asignatura de educación física. La adherencia es un concepto con raíces más profundas en el comportamiento del participante que un mero número de abandonos o porcentaje de sesiones a las que asiste (Collado-Mateo et al., 2021). Los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta demuestran que se requiere mejoras significativas en la aplicación de actividades y estrategias para que el estudiante tenga menor temor a la asignatura de educación física, puesto que éste se ubica en un nivel medio que es otro factor de influencia para la adherencia al deporte.

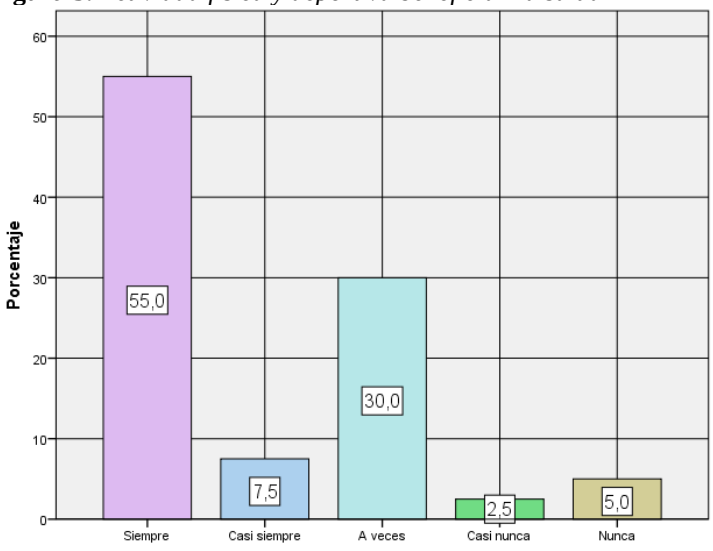
5. ¿Usted considera que la actividad física y deportiva regular benefician su salud?

Tabla 8. *Actividad física y deportiva benefician la salud*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	44	55,0	55,0	55,0
	Casi siempre	6	7,5	7,5	62,5
	A veces	24	30,0	30,0	92,5
	Casi nunca	2	2,5	2,5	95,0
	Nunca	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Figura 5. *Actividad física y deportiva benefician la salud*



Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 55% que representa a 44 contestaron que a veces la actividad física y deportiva regular benefician su salud, el 30% consideraron a veces,

el 7,5% expresión casi siempre, el 5% respondieron nunca y finalmente el 2,5% optaron por casi nunca. La mayor parte tienen un nivel medio de desconocimiento de las ventajas de practicar de manera frecuente tanto en la institución educativa como en su entorno social. Bertrand et al. Chacón-Cuberos et al. (2018) y (2018) han encontrado una relación positiva entre la realización de actividades físico deportivas y los beneficios psicosociales, físicos y de salud. Estos beneficios mejoraron la calidad de vida, el bienestar emocional y la motivación hacia esta práctica en jóvenes adolescentes. Esta etapa de la vida representa un período en el que los patrones de comportamiento se consolidan y son fácilmente influenciables. Por ello, es de vital importancia trabajar la motivación para establecer hábitos saludables en detrimento de las conductas disruptivas que serán la base del comportamiento adulto.

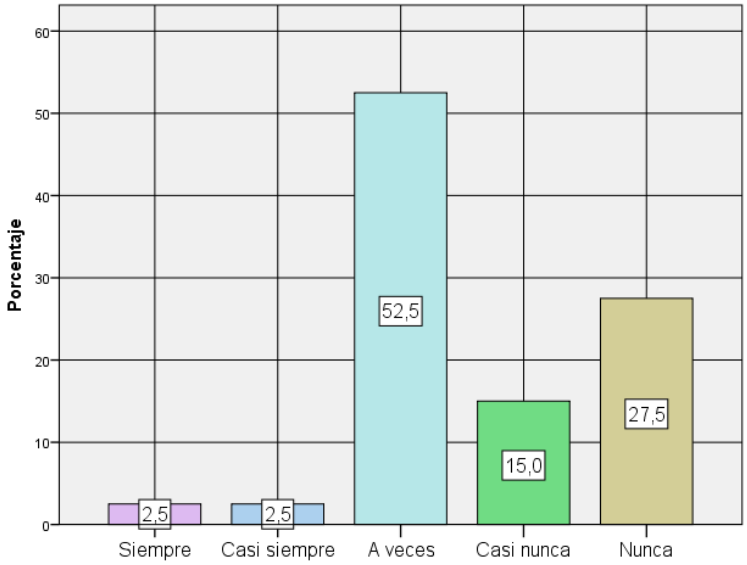
6. ¿Se le dificulta realizar algún tipo de ejercicios y actividades deportivas durante las clases de educación física?

Tabla 9. *Dificultad para realizar algún tipo de ejercicios y actividades deportivas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	2	2,5	2,5	2,5
	Casi siempre	2	2,5	2,5	5,0
	A veces	42	52,5	52,5	57,5
	Casi nunca	12	15,0	15,0	72,5
	Nunca	22	27,5	27,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 6. *Dificultad para realizar algún tipo de ejercicios y actividades deportivas*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 52,5% que representa a 42 contestaron que a veces se les dificulta realizar algún tipo de ejercicios y actividades deportivas durante las clases de educación física. La mayor parte de estudiantes tienen un nivel de dificultad de media, cuando el docente utiliza diferentes tipos de ejercicios y actividades dependen del nivel de dificultad, las capacidades físicas de los estudiantes y de factores como la motivación e interés por la asignatura de educación física.

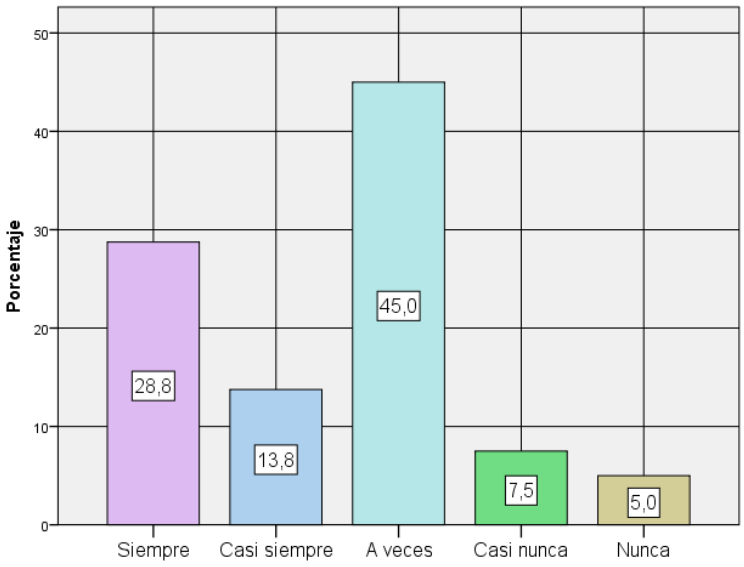
7. ¿En su hogar le motivan para participar en las clases de educación física?

Tabla 10. *Hogar motivan para la participación en las clases de educación física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	23	28,8	28,8	28,8
	Casi siempre	11	13,8	13,8	42,5
	A veces	36	45,0	45,0	87,5
	Casi nunca	6	7,5	7,5	95,0
	Nunca	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 7. *Hogar motivan para la participación en las clases de educación física*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 45% que representa a 36 contestaron que a veces en su hogar le motivan para participar en las clases de educación física. La mayor parte califica como un nivel medio la influencia de la familia para motivarle a participar en la clase de educación física, lo cual es un factor que influye porque en muchos hogares el desarrollar algún tipo de deporte o juego no es muy frecuente.

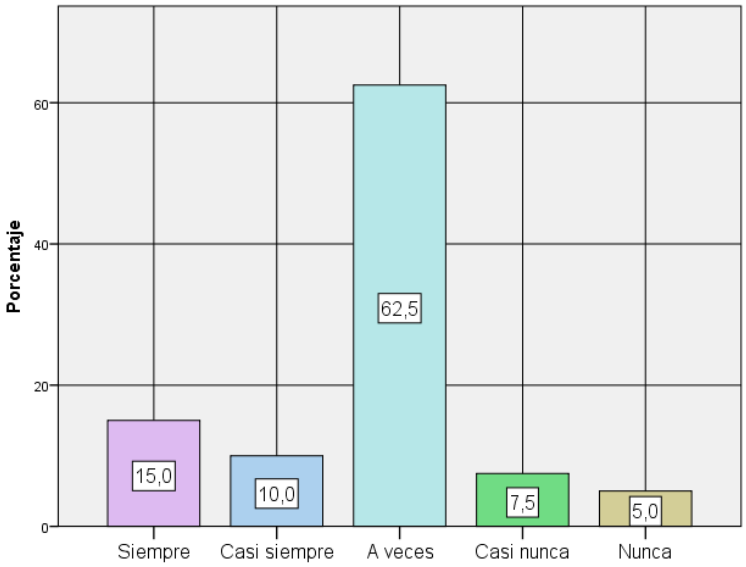
8. ¿Con que frecuencia realiza alguna actividad deportiva en su entorno social?

Tabla 11. *Frecuencia que realizan alguna actividad deportiva en su entorno social*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	12	15,0	15,0	15,0
	Casi siempre	8	10,0	10,0	25,0
	A veces	50	62,5	62,5	87,5
	Casi nunca	6	7,5	7,5	95,0
	Nunca	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 8. *Frecuencia que realizan alguna actividad deportiva en su entorno social*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 62,5% que representa a 50 contestaron que a veces realizan alguna actividad deportiva en su entorno social. Los resultados de la

encuesta muestran que los estudiantes no participan en actividades deportivas de manera frecuente, por lo cual es un problema presente, que puede afectar en su adherencia a la asignatura de educación física porque no se sienten motivados en integrarse en algún deporte o actividad física dentro de la institución o fuera de ella.

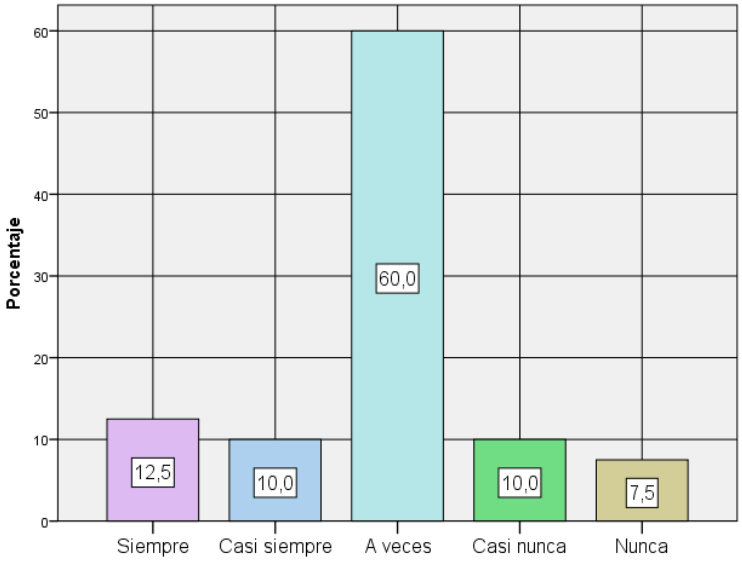
9. ¿Con que frecuencia su familia organiza la práctica de algún tipo de actividad deportiva?

Tabla 12. *Familia organiza la práctica de algún tipo de actividad deportiva*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	10	12,5	12,5	12,5
	Casi siempre	8	10,0	10,0	22,5
	A veces	48	60,0	60,0	82,5
	Casi nunca	8	10,0	10,0	92,5
	Nunca	6	7,5	7,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Figura 9. *Familia organiza la práctica de algún tipo de actividad deportiva*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 60% que representa a 48 contestaron que a veces su familia organiza la práctica de algún tipo de actividad deportiva. En los hogares con una limitada frecuencia se desarrollan actividades deportivas por lo cual es un factor que

puede influir en la adherencia a la asignatura de educación física, porque los padres de familia no incentivan que sus hijos participen deportes en grupo o individuales.

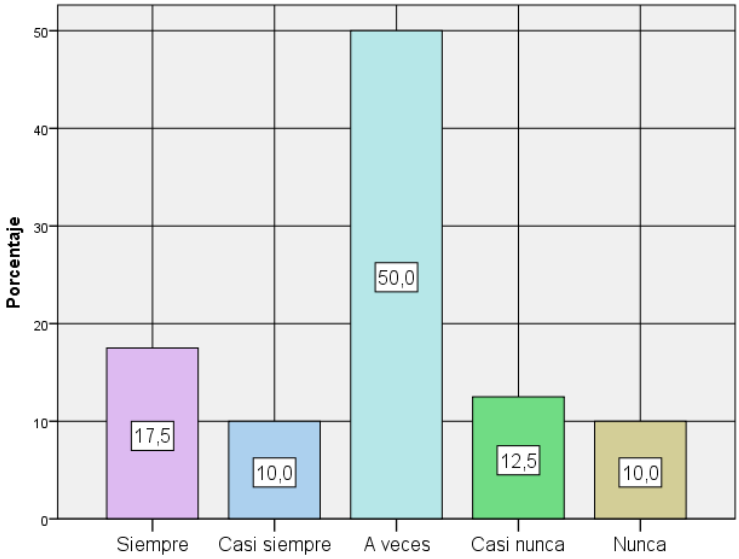
10. ¿Considera usted que tiene el apoyo de sus compañeros de clase para el desarrollo de las actividades que el docente de educación física realiza en clases?

Tabla 13. *Apoyo de sus compañeros de clase*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	14	17,5	17,5	17,5
	Casi siempre	8	10,0	10,0	27,5
	A veces	40	50,0	50,0	77,5
	Casi nunca	10	12,5	12,5	90,0
	Nunca	8	10,0	10,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 10. *Apoyo de sus compañeros de clase*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 50% que representa a 40 contestaron que a veces tiene el apoyo de sus compañeros de clase para el desarrollo de las actividades que el docente de educación física realiza en clases. La mayor parte de los estudiantes califican como en un nivel medio el aprendizaje cooperativo entre compañeros de clase con lo cual se observan deficiencias en los procesos de enseñanza aprendizaje de la clase de educación física, porque no existe apoyo entre compañeros, optándose por deportes individuales.

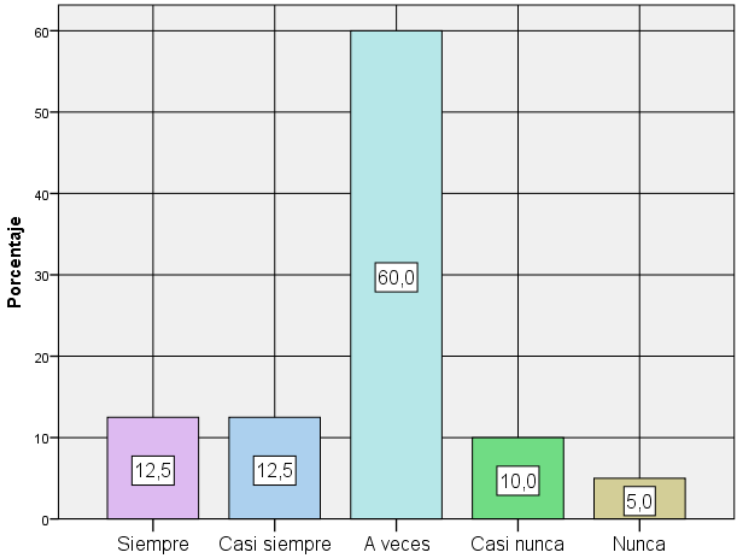
11. ¿Usted cuenta con equipos y materiales deportivos para la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física?

Tabla 14. *Equipos y materiales deportivos para la práctica de los ejercicios y actividades*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	10	12,5	12,5	12,5
	Casi siempre	10	12,5	12,5	25,0
	A veces	48	60,0	60,0	85,0
	Casi nunca	8	10,0	10,0	95,0
	Nunca	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 11. *Equipos y materiales deportivos para la práctica de los ejercicios y actividades*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 60% que representa a 48 contestaron que a veces cuenta con equipos y materiales deportivos para la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física. Estudios previos de Valenzuela et al. (2018) y García-Bravo et al. (2019) han tratado de aumentar la adherencia a los programas de ejercicio físico mediante la inclusión de dispositivos tecnológicos o proponiendo formas alternativas de ejercicio. Un problema observado y también considerado por los estudiantes es la falta de equipos y materiales deportivos durante la clase de educación física, por ende, la mayor parte califica en un nivel medio los recursos con los cuales el docente cuenta para brindar sus clases, al desarrollar un análisis de la información las causas principales la falta de inversión en la actividad educativa en todos sus ámbitos.

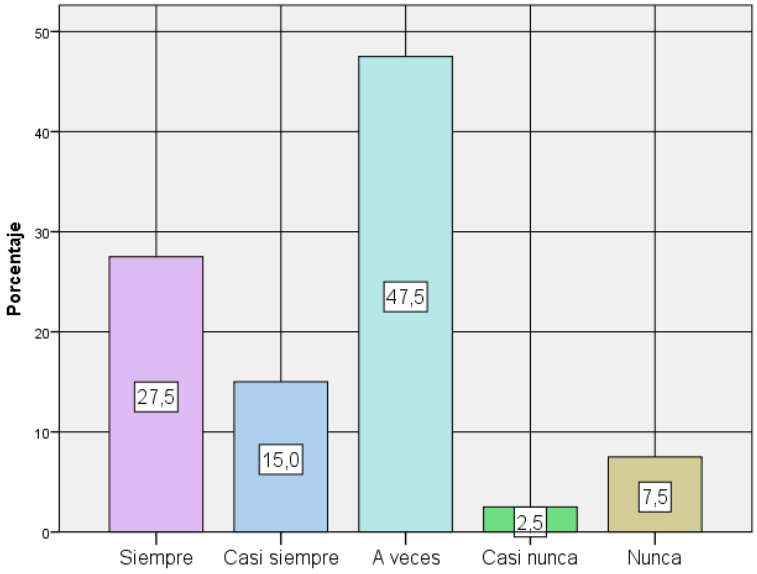
12. ¿Usted cuenta con el tiempo necesario para la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física?

Tabla 15. *Tiempo necesario para la práctica de los ejercicios y actividades*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	22	27,5	27,5	27,5
	Casi siempre	12	15,0	15,0	42,5
	A veces	38	47,5	47,5	90,0
	Casi nunca	2	2,5	2,5	92,5
	Nunca	6	7,5	7,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 12. *Tiempo necesario para la práctica de los ejercicios y actividades*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 47,5% que representa a 38 contestaron que a veces cuenta con el tiempo necesario para la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física. La mayor parte de estudiantes no planifican de manera adecuada su tiempo para la práctica deportiva basada en la motivación que los docentes desarrollan en las clases de educación física, por lo cual no se dedican a actividades consideradas saludables y aprovechan su tiempo libre en la mejora de su salud a través del ejercicio. La pregunta se ubica en un nivel medio por lo cual se requieren mejoras a través de actividades motivacionales.

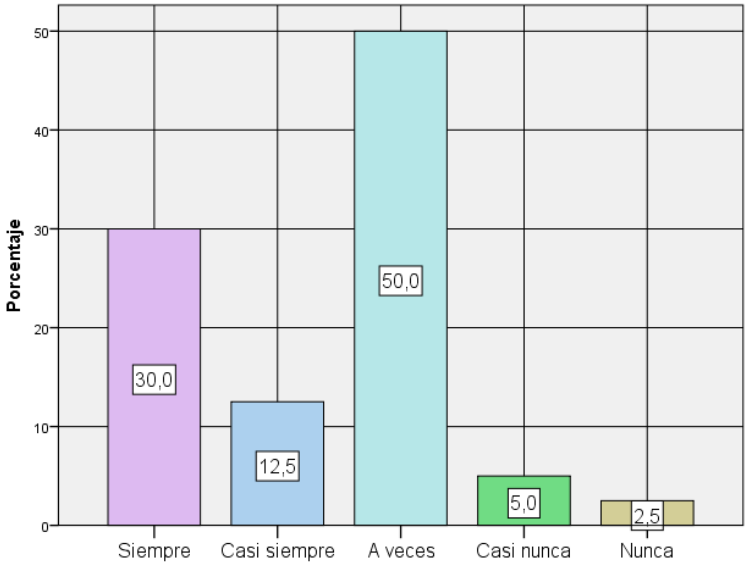
13. ¿El docente utiliza actividades lúdicas para mejorar su motivación por la asignatura de educación física?

Tabla 16. *Actividades lúdicas para mejora la motivación*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	24	30,0	30,0	30,0
	Casi siempre	10	12,5	12,5	42,5
	A veces	40	50,0	50,0	92,5
	Casi nunca	4	5,0	5,0	97,5
	Nunca	2	2,5	2,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 13. *Actividades lúdicas para mejora la motivación*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 50% que representa a 40 contestaron que a veces el docente utiliza actividades lúdicas para mejorar su motivación por la asignatura de educación física. A pesar de conocerse los beneficios de las actividades lúdicas en el proceso enseñanza aprendizaje, su aplicación se da en la entidad educativa en asignatura de educación física, en un nivel medio, según las respuestas de la mitad de los estudiantes encuestados, puesto que a veces prevalece un proceso de enseñanza muy tradicional basado en el aprendizaje sólo de la actividad deportiva y no en desarrollar actividades motivacionales con los estudiantes. Para Lakicevic et al. (2020) la falta de novedad con respecto a la rutina de ejercicios de un individuo también puede ser un factor clave que contribuye a la baja participación. Incluso entre personas activas, la participación

continua en el mismo ejercicio a lo largo del tiempo puede detener la sobrecarga progresiva y contribuir potencialmente a la reversibilidad (retracción a la condición de referencia) y, en última instancia, puede reducir la motivación para participar en ejercicios físicos. de aburrimiento. Este círculo vicioso aparentemente puede abordarse mediante la introducción regular de nuevos regímenes de ejercicio y actividades lúdicas.

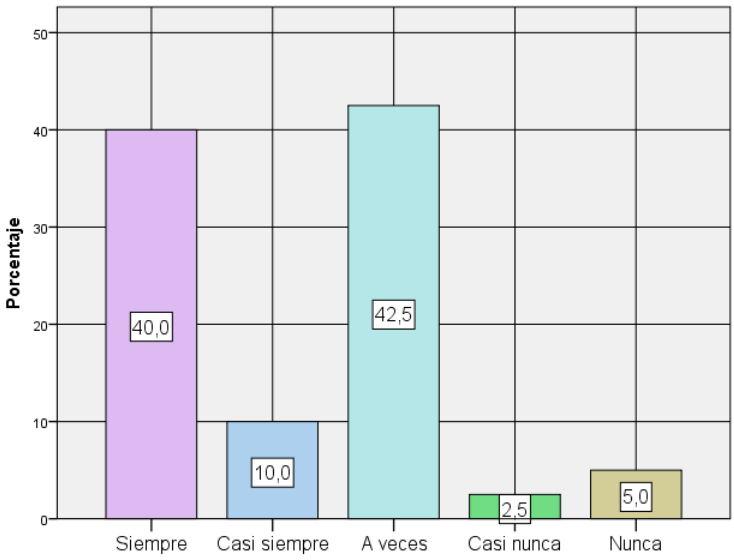
14. ¿El docente le incentiva a la práctica de las actividades y ejercicios de la asignatura de educación física?

Tabla 17. *Incentivar la práctica de las actividades y ejercicios*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	32	40,0	40,0	40,0
	Casi siempre	8	10,0	10,0	50,0
	A veces	34	42,5	42,5	92,5
	Casi nunca	2	2,5	2,5	95,0
	Nunca	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 14. *Incentivar la práctica de las actividades y ejercicios*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 42,5% que representa a 34 alumnos contestaron que a veces el docente le incentiva a la práctica de las actividades y ejercicios de la asignatura de educación física. La mayor parte de estudiantes consideran que es necesario mejorar los incentivos de la práctica de las actividades de la asignatura, puesto que el docente lo hace en un nivel medio según las respuestas planteadas por más del 40%, por

ende, se requiere actividades específicas y estrategias enfocadas a generar motivación por los deportes individuales y grupales. En esta dimensión es necesario considerar el criterio de Collado-Mateo et al. (2021) que el problema de la adherencia puede ser mayor cuando se habla de la población general que no participa en ese tipo de estudios, ya que los participantes en los ensayos controlados aleatorios suelen ser voluntarios, seleccionados de acuerdo con criterios de inclusión y exclusión que a menudo rechazan a las personas con deficiencias graves que pueden reducir su adherencia

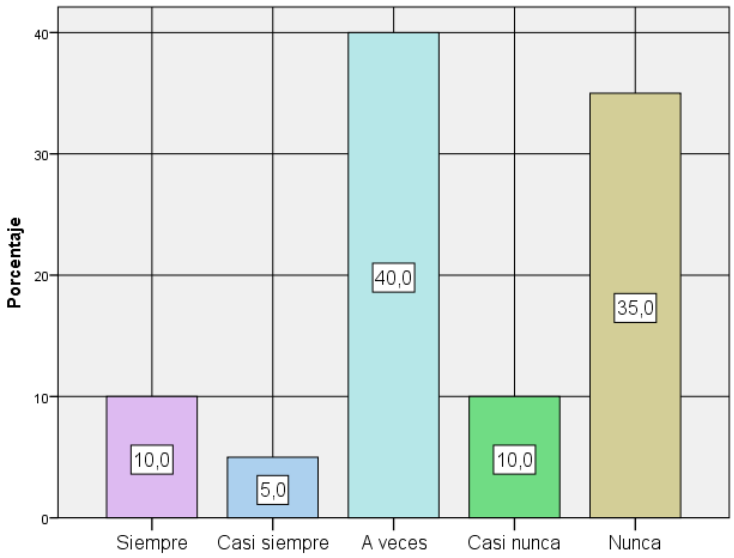
15. ¿Usted participa en las actividades de educación física presionado por el docente?

Tabla 18. *Participación en las actividades de educación física presionado por el docente*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	8	10,0	10,0	10,0
	Casi siempre	4	5,0	5,0	15,0
	A veces	32	40,0	40,0	55,0
	Casi nunca	8	10,0	10,0	65,0
	Nunca	28	35,0	35,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 15. *Participación en las actividades de educación física presionado por el docente*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 40% que representa a 32 alumnos contestaron que a veces participan en las actividades de educación física presionados por el docente. La participación en las actividades de educación física, no son cumplidas por presión de los docentes según 40%, ubicándose en un nivel medio y un 35% en cambio consideraron que nunca, las respuestas establecen que no existe imposición de ningún tipo que genere

tensión entre docentes y estudiantes. Al respecto establece que (Johnston et al. (2019) que los bajos niveles de adherencia por factores como el descrito pueden hacer que algunos ensayos controlados aleatorios destinados a evaluar los beneficios del ejercicio en uno o varios resultados de salud no logren resultados significativos.

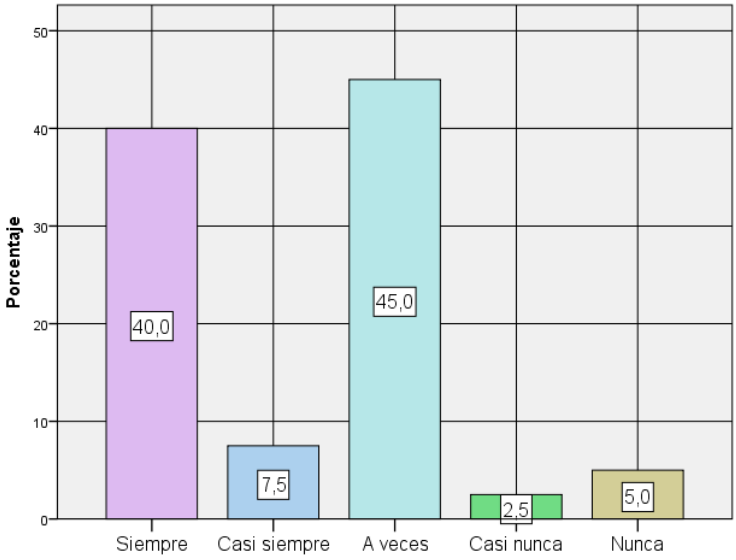
16. ¿Considera usted que el docente tiene las técnicas adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y actividades deportivas durante las clases de educación física?

Tabla 19. *Técnicas adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y actividades*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	32	40,0	40,0	40,0
	Casi siempre	6	7,5	7,5	47,5
	A veces	36	45,0	45,0	92,5
	Casi nunca	2	2,5	2,5	95,0
	Nunca	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 16. *Técnicas adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y actividades*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 45% que representa a 36 alumnos contestaron que a veces el docente tiene las técnicas adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y actividades deportivas durante las clases de educación física. Las investigaciones en curso destacan que el desarrollo de aspectos motivacionales dentro del aula determina una mayor persistencia en la práctica físico-deportiva y la adquisición de hábitos saludables dentro y fuera del aula (Yli-Piipari et al., 2013). Las teorías motivacionales que han facilitado la comprensión de la motivación en el contexto físico deportivo y educativo en

las últimas décadas han sido la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación. La teoría de las metas de logro postula que la implicación de un estudiante hacia una orientación a la tarea o al ego se origina a partir de la confrontación entre la orientación motivacional de los jóvenes y el clima motivacional que perciben. Es por esto que el docente es un elemento fundamental generador de un tipo de clima u otro (Langdon et al., 2017).

Los resultados de investigación demuestran que el docente necesita mejorar sus técnicas y estrategias de enseñanza aprendizaje, para favorecer la adherencia la asignatura de educación física basada sobre todo en la motivación e interés por la práctica deportiva a través de una variedad de opciones que brinda la didáctica deportiva, al igual que las preguntas anteriores se ubica en un nivel medio representado por aproximadamente más del 40% de estudiantes.

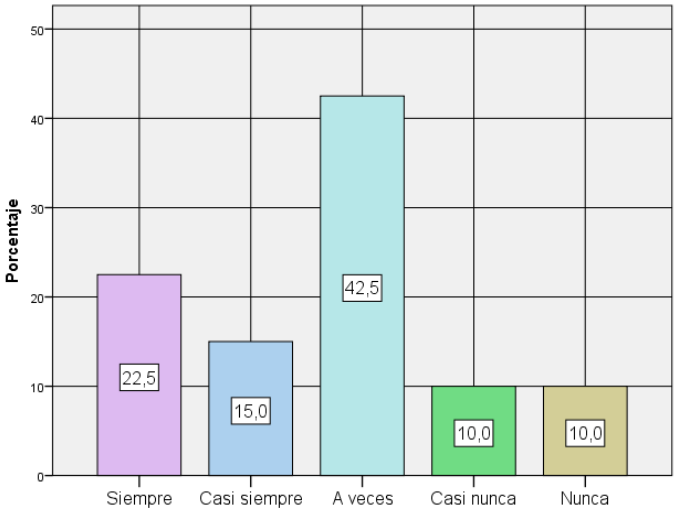
17. ¿El docente es monótono con las actividades y ejercicios de la asignatura de educación física?

Tabla 20. *Docente monótono con las actividades y ejercicios*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	18	22,5	22,5	22,5
	Casi siempre	12	15,0	15,0	37,5
	A veces	34	42,5	42,5	80,0
	Casi nunca	8	10,0	10,0	90,0
	Nunca	8	10,0	10,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 17. *Docente monótono con las actividades y ejercicios*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 42,5% que representa a 34 alumnos contestaron que a veces el docente es monótono con las actividades y ejercicios de la asignatura de educación física. Uno de los factores relacionados con la adherencia es la motivación a la actividad física y a la asignatura en mención, en la pregunta el docente al obtener un nivel medio de motivación y desarrollar unos sentimientos de monotonía hacia las actividades que se realizan y los ejercicios, dificultan actitudes positivas en aproximadamente un 50% de los estudiantes.

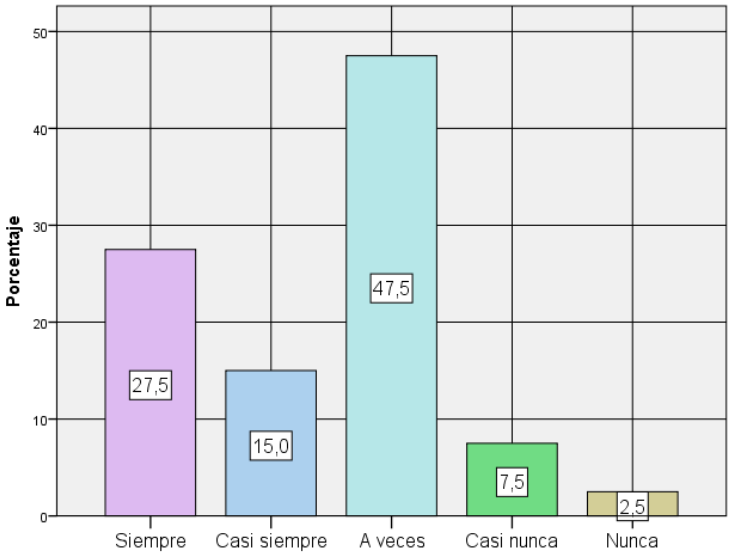
18. ¿Considera usted que las actividades que el docente de educación física desarrolla le permiten sentirse interesado en la actividad deportiva?

Tabla 21. *Actividades generan interés por el deporte*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	22	27,5	27,5	27,5
	Casi siempre	12	15,0	15,0	42,5
	A veces	38	47,5	47,5	90,0
	Casi nunca	6	7,5	7,5	97,5
	Nunca	2	2,5	2,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 18. *Actividades generan interés por el deporte*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 47,5% que representa a 38 alumnos contestaron que a veces las actividades que el docente de educación física desarrolla le permiten sentirse interesado en la actividad deportiva, el 25% consideraron siempre, el 15% respondieron casi siempre, el 7,5% optaron por la opción casi nunca y finalmente el 2,5% manifestaron nunca. La Educación Física juega un papel fundamental en el desarrollo de hábitos físicos saludables, destacando que la motivación aportada será fundamental para orientar la situación actual y futura del profesorado de Educación Física. Estos profesionales serán determinantes en la configuración de climas motivacionales, estilos de vida activos y la adquisición de hábitos saludables por parte de los jóvenes en edades tempranas (González et al., 2019). Un factor del proceso enseñanza aprendizaje que influye de manera directa en la adherencia a la educación física, son las actividades que el docente selecciona para la práctica de las actividades deportivas, por lo cual con poca frecuencia y en un nivel medio eligen aquellas que son motivadoras y generen un interés por adentrarse al mundo deportivo.

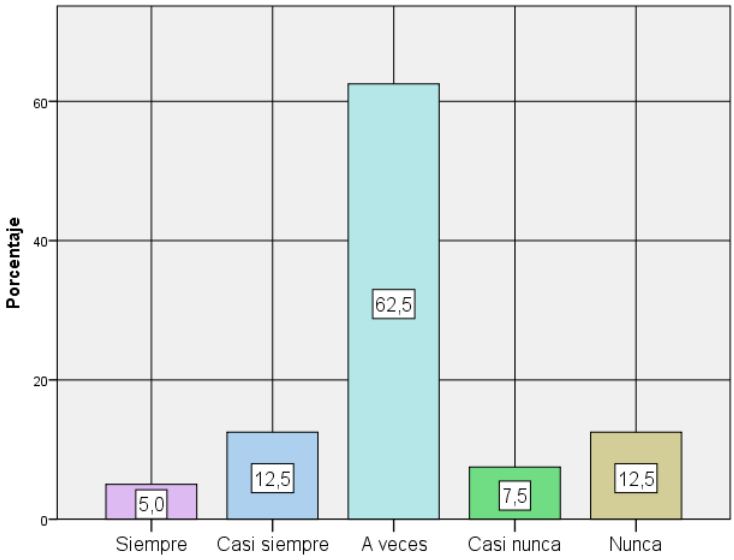
19. ¿Los ejercicios de educación física realizados en clase de educación física son de alta intensidad?

Tabla 22. *Ejercicios de educación física de alta intensidad*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	4	5,0	5,0	5,0
	Casi siempre	10	12,5	12,5	17,5
	A veces	50	62,5	62,5	80,0
	Casi nunca	6	7,5	7,5	87,5
	Nunca	10	12,5	12,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 19. *Ejercicios de educación física realizados en clase de educación física*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 62,5% que representa a 50 alumnos contestaron que a veces los ejercicios de educación física realizados en clase de educación física son de alta intensidad, el 12,5% indicaron casi siempre, el 12,5% manifestaron que nunca, el 7,5% consideraron casi nunca y finalmente el 5% respondieron siempre.

Para Mostafavifar et al. (2013) y Ekkekakis & Brand (2019) plantean que los jóvenes que experimentan múltiples deportes, como un subconjunto de la actividad física, aumentan su alcance para la actividad física variada en la edad adulta y estas experiencias pueden fomentar una motivación intrínseca para la participación de por vida. Mientras tanto, como se sabe que el efecto de "sentirse bien" del ejercicio difiere según la intensidad entre los individuos, la participación variada puede ser un requisito previo importante para

encontrar opciones preferidas y tolerables que, a su vez, pueden conducir a la adherencia a más largo plazo. Estos hallazgos subrayan la importancia de comprender no solo los efectos fisiológicos de la actividad física, sino también la necesidad de explicar cuán variada se experimenta la actividad física en relación con el placer y el disfrute. De los datos de la encuesta se evidencia que los ejercicios y actividades realizadas por el docente pueden llegar a ser extenuantes, por su alta intensidad e influir indirectamente en su interés sobre todo si no están motivados con la práctica deportiva.

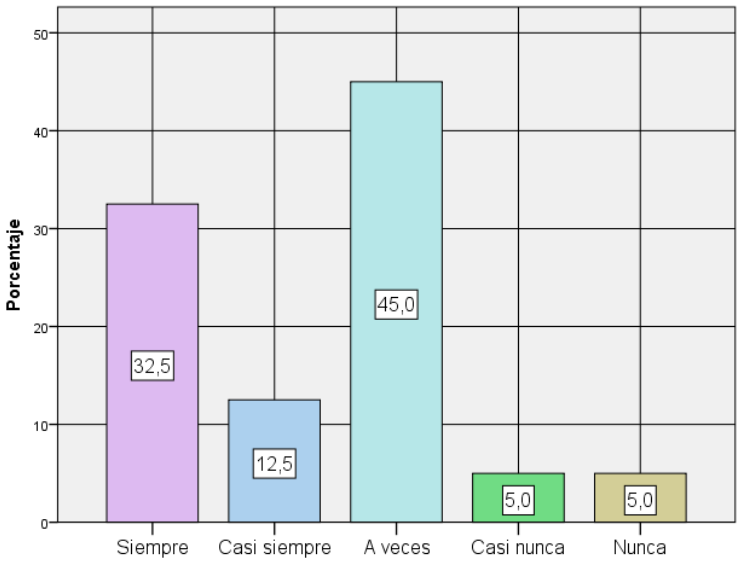
20. ¿El docente cuenta con los equipos y materiales deportivos para la práctica de diferentes ejercicios y actividades física durante las clases de educación físicas?

Tabla 23. *Equipos y materiales deportivos para la práctica de ejercicios y actividades*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	26	32,5	32,5	32,5
	Casi siempre	10	12,5	12,5	45,0
	A veces	36	45,0	45,0	90,0
	Casi nunca	4	5,0	5,0	95,0
	Nunca	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 20. *Equipos y materiales deportivos para la práctica de ejercicios y actividades*



Análisis e interpretación de resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 45% que representa a 36 alumnos contestaron que a veces el docente cuenta con los equipos y materiales deportivos para la práctica de diferentes ejercicios y actividades física durante las clases de educación física, el 32,5%

en cambio consideraron siempre, el 12,5% respondieron casi siempre el 5% expresaron casi nunca y finalmente 5% manifestaron nunca. De los datos se evidencia que los docentes no cuentan frecuentemente con los recursos materiales necesarios para que el estudiante desarrolle una variedad de ejercicios y actividades físicas que les motiven a la adherencia a la asignatura, tanto porque pueden volverse repetitivos los ejercicios y también sentirse desmotivados ante la falta de recursos que le garanticen la práctica de alguna actividad que les guste.

Finalmente, para considerar los datos de la investigación y sistematizarlos se calculan los promedios específicos de los factores que influyen en la adherencia la educación física considerados de la investigación a través de la encuesta y los datos se presentan en las tablas analizadas a continuación con la finalidad de comprender qué tipo de factores influyen con mayor relevancia en la motivación e interés por la práctica deportiva y la actividad física.

4.2. Análisis de los factores de adherencia

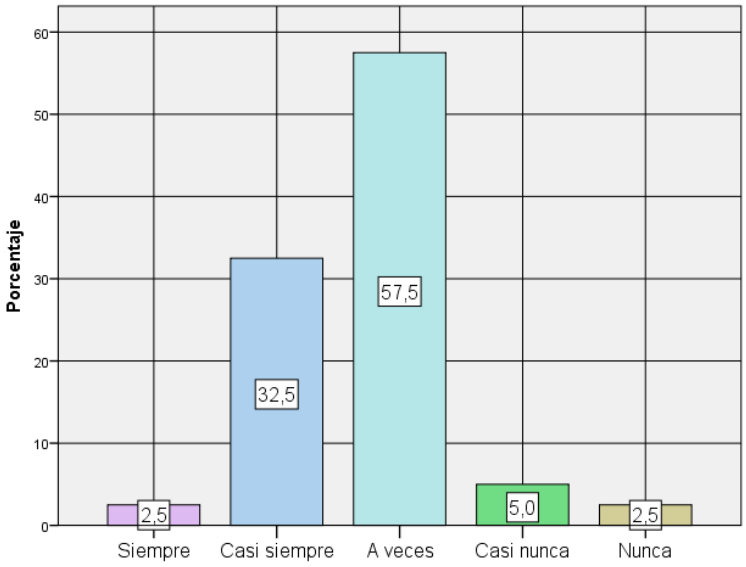
A. Factores cognitivos y psicológicos

Tabla 24. *Factores cognitivos y psicológicos*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	2	2,5	2,5	2,5
	Casi siempre	26	32,5	32,5	35,0
	A veces	46	57,5	57,5	92,5
	Casi nunca	4	5,0	5,0	97,5
	Nunca	2	2,5	2,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 21. *Factores cognitivos y psicológicos*



Análisis e interpretación de resultados

El 57,5% de los estudiantes respondieron que a veces los factores cognitivos y psicológicos influyen en su adherencia a la educación física relacionados con sus capacidades intelectuales de atención y memoria, por lo cual su interés está vinculado con el desarrollo de competencias específicas relacionadas con los aspectos mencionados, el 32,5% consideraron casi siempre, el 5% contestaron que casi nunca y finalmente las opciones de siempre y nunca se ubican en un 2,5% cada una.

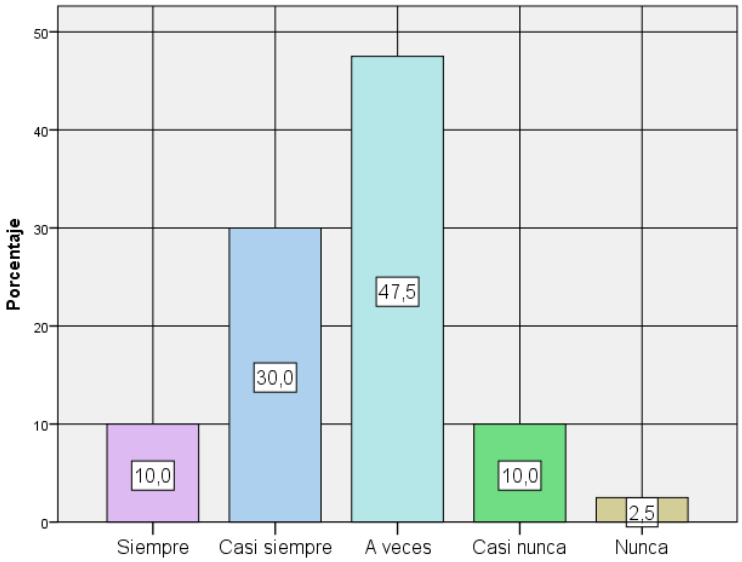
B. Familia y entorno social

Tabla 25. *Familia y entorno social*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	8	10,0	10,0	10,0
	Casi siempre	24	30,0	30,0	40,0
	A veces	38	47,5	47,5	87,5
	Casi nunca	8	10,0	10,0	97,5
	Nunca	2	2,5	2,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes

Figura 22. *Familia y entorno social*



El 47,5% de los estudiantes respondieron que veces los factores familiares y el entorno social influyen en su adherencia a la educación física, puesto que convivir con una familia y amigos que desarrollan prácticas deportivas tiene relación con su interés por los ejercicios y actividades deportivas que se realizan en la asignatura, el 30% expresaron en cambio casi siempre, el 10% consideraron siempre, el 10% expresaron casi nunca y finalmente el 2,5% nunca-

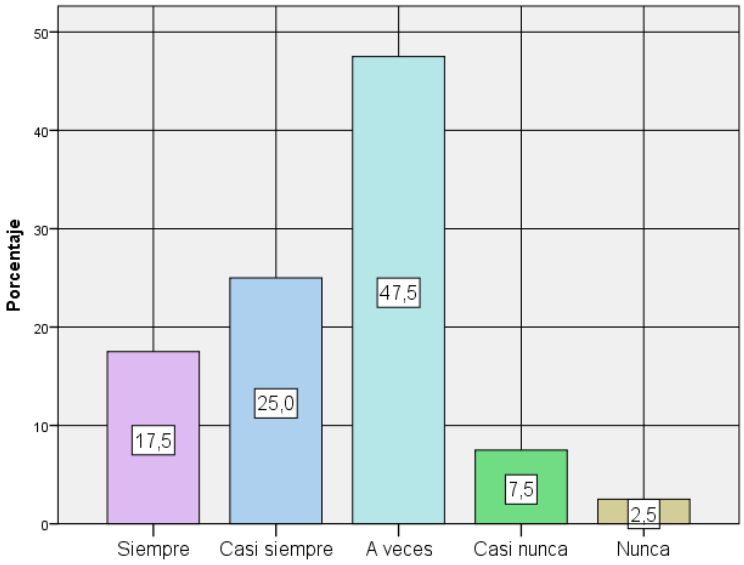
C. Factores ambientales

Tabla 26. *Factores ambientales*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	14	17,5	17,5	17,5
	Casi siempre	20	25,0	25,0	42,5
	A veces	38	47,5	47,5	90,0
	Casi nunca	6	7,5	7,5	97,5
	Nunca	2	2,5	2,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Figura 23. *Factores ambientales*



Análisis e interpretación de resultados

El 47,5% contestaron que veces los factores ambientales influyen en la adherencia y la educación física relacionados con el entorno del estudiante y aspectos específicos que puede ser relevantes al momento de sentirse motivado por la realización de la signatura de educación física, el 25% respondieron casi siempre, el 17,5% afirmaron que siempre, el 7,5% expresaron que nunca y el 2,5% seleccionaron la opción nunca.

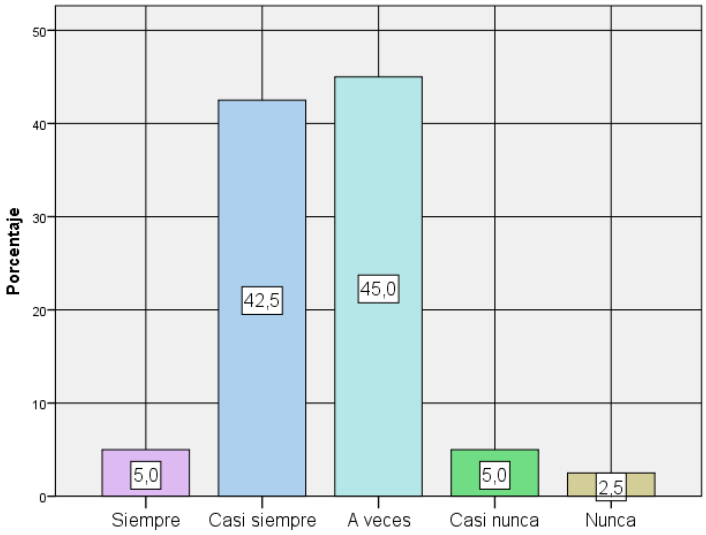
D. Factores del proceso enseñanza aprendizaje

Tabla 27. *D. Factores del proceso enseñanza aprendizaje*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	4	5,0	5,0	5,0
	Casi siempre	34	42,5	42,5	47,5
	A veces	36	45,0	45,0	92,5
	Casi nunca	4	5,0	5,0	97,5
	Nunca	2	2,5	2,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Figura 24. *Factores del proceso enseñanza aprendizaje*



El 45% de estudiantes contestaron a veces los factores del proceso enseñanza aprendizaje influyen en la adherencia a la educación física, relacionados con las técnicas y estrategias utilizadas por el docente en el aula de clases para sentirse interesado y motivado por la práctica de la actividad, el 42,5% de los estudiantes respondieron que casi siempre bien bajos porcentajes representado por el 5% considerado siempre otro 5% casi nunca y en 2,5% nunca.

4.3. Análisis correlacional de los factores de adherencia

El análisis de la relación entre las dimensiones evaluadas establece que la relación es media, por lo cual la adherencia antes de la propuesta implementada presenta este nivel, que demuestra las necesidades de mejora, los datos se calcularon con el cálculo obtenido a través de la Correlación de Pearson, que define la relación significativa positiva media.

Tabla 28. *Correlación de las dimensiones de la encuesta*

		B. Familia y entorno social	C. Factores ambientales	D. Factores del proceso enseñanza aprendizaje
A. Factores cognitivos y psicológicos	Correlación de Pearson	,688	,756	,726
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
	N	80	80	80

	Correlación de Pearson	1	,728	,701
	Sig. (bilateral)		,000	,000
	N	80	80	80
C. Factores ambientales	Correlación de Pearson	,728	1	,681
	Sig. (bilateral)	,000		,000
	N	80	80	80
	N	80	80	80

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Tabla 29. *Valor de relación entre la variable independiente y dependiente*

	D. Factores del proceso enseñanza aprendizaje
A. Factores cognitivos y psicológicos	0,000
B. Familia y entorno social	0,000
C. Factores ambientales	0,000

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

En la tabla 29 el p valor de relación entre la variable de los Factores del proceso enseñanza aprendizaje vinculado con la propuesta didáctica establece relación significativa entre las dimensiones, por lo cual se consideran estos aspectos al desarrollar la actividad con los estudiantes para obtener resultados adecuados a sus necesidades.

4.4. Verificación de la hipótesis de investigación

La hipótesis de investigación se comprobará a través de relación de las variables, por ende, se calcularon los valores de los factores que influyen en la adherencia y el proceso enseñanza aprendizaje vinculándose con la propuesta didáctica, se desarrolla el cruce ce variable entre los factores cognitivos psicológicos, relaciones familiares - entorno social y factores ambiental con los factores del proceso enseñanza aprendizaje que establece los detalles de la propuesta didáctica. La tabla 30, 31 y 32 muestra el cruce de las variables implementadas durante el proceso enseñanza aprendizaje.

Tabla 30. *Relación entre factores del proceso enseñanza aprendizaje y factores cognitivos - psicológicos*

			A. Factores cognitivos y psicológicos					Total
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
D. Factores del proceso enseñanza aprendizaje	Nunca	Recuento	2	0	0	0	0	2
		Frecuencia esperada	,1	,1	1,2	,7	,1	2,0
	Casi nunca	Recuento	0	3	1	0	0	4
		Frecuencia esperada	,1	,2	2,3	1,3	,1	4,0
	A veces	Recuento	0	0	32	4	0	36
		Frecuencia esperada	,9	1,8	20,7	11,7	,9	36,0
	Casi siempre	Recuento	0	1	13	19	1	34
		Frecuencia esperada	,9	1,7	19,6	11,1	,9	34,0
	Siempre	Recuento	0	0	0	3	1	4
		Frecuencia esperada	,1	,2	2,3	1,3	,1	4,0
Total		Recuento	2	4	46	26	2	80
		Frecuencia esperada	2,0	4,0	46,0	26,0	2,0	80,0

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Tabla 31. *Relación entre factores del proceso enseñanza aprendizaje y relaciones familiares -entorno social*

			B. Familia y entorno social					**Total**
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
D. Factores del proceso	Nunca	Recuento	1	1	0	0	0	2
		Frecuencia esperada	,1	,2	1,0	,6	,2	2,0

enseñanza aprendizaje	Casi nunca	Recuento	1	3	0	0	0	4
		Frecuencia esperada	,1	,4	1,9	1,2	,4	4,0
	A veces	Recuento	0	1	33	1	1	36
		Frecuencia esperada	,9	3,6	17,1	10,8	3,6	36,0
	Casi siempre	Recuento	0	3	5	20	6	34
		Frecuencia esperada	,9	3,4	16,2	10,2	3,4	34,0
	Siempre	Recuento	0	0	0	3	1	4
		Frecuencia esperada	,1	,4	1,9	1,2	,4	4,0
Total		Recuento	2	8	38	24	8	80
		Frecuencia esperada	2,0	8,0	38,0	24,0	8,0	80,0

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Tabla 32. *Relación entre factores del proceso enseñanza aprendizaje y los factores ambientales*

			C. Factores ambientales					**Total**
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
D. Factores del proceso enseñanza aprendizaje	Nunca	Recuento	1	1	0	0	0	2
		Frecuencia esperada	,1	,2	1,0	,5	,4	2,0
	Casi nunca	Recuento	0	4	0	0	0	4
		Frecuencia esperada	,1	,3	1,9	1,0	,7	4,0
	A veces	Recuento	0	0	33	1	2	36
		Frecuencia esperada	,9	2,7	17,1	9,0	6,3	36,0
	Casi siempre	Recuento	1	1	5	17	10	34
		Frecuencia esperada	,9	2,6	16,2	8,5	6,0	34,0
	Siempre	Recuento	0	0	0	2	2	4
		Frecuencia esperada	,1	,3	1,9	1,0	,7	4,0
Total		Recuento	2	6	38	20	14	80
		Frecuencia esperada	2,0	6,0	38,0	20,0	14,0	80,0

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Tabla 33. *Pruebas de chi-cuadrado factores del proceso enseñanza aprendizaje y factores cognitivos - psicológicos*

	Valor	**gl**	**Sig. asintótica (bilateral)**
Chi-cuadrado de Pearson	156,273	16	,000
Razón de verosimilitudes	67,504	16	,000
Asociación lineal por lineal	41,659	1	,000
N de casos válidos	80		

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Tabla 34. *Pruebas de chi-cuadrado factores del proceso enseñanza aprendizaje y relaciones familiares - entorno social*

	Valor	**gl**	**Sig. asintótica (bilateral)**
Chi-cuadrado de Pearson	105,831	16	,000
Razón de verosimilitudes	88,017	16	,000
Asociación lineal por lineal	38,774	1	,000
N de casos válidos	80		

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Tabla 35. *Pruebas de chi-cuadrado factores del proceso enseñanza aprendizaje y los factores ambientales*

	Valor	**gl**	**Sig. asintótica (bilateral)**
Chi-cuadrado de Pearson	128,068	16	,000
Razón de verosimilitudes	92,565	16	,000
Asociación lineal por lineal	36,669	1	,000
N de casos válidos	80		

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta a estudiantes.

Para la comprobación de hipótesis, se obtiene el valor de la tabla de distribución que es igual a 26,2962, con 16 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05. Mientras que el valor calculado al elaborar el cruce ce variables es de: 156,273 (Factores del

proceso enseñanza aprendizaje y factores cognitivos – psicológicos), 105,831 (factores del proceso enseñanza aprendizaje y relaciones familiares -entorno social) y 156,273 (factores del proceso enseñanza aprendizaje y los factores ambientales). Por lo cual se comprueba la hipótesis alternativa (H_1) "La Propuesta didáctica SI mejora la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato en el Colegio Leonardo Maldonado Pérez". y se rechaza la hipótesis nula (H_0).

4.5. Discusión de los resultados

La adherencia se ha descrito como el grado en que la conducta de una persona se correlaciona con el plan acordado de la intervención de ejercicio sugerida, por lo que estaría relacionada con el grado en que se alcanzan la intensidad y el volumen objetivo (Slade et al., 2016). La encuesta revela la importancia de los diferentes factores de adherencia en la capacidad de los estudiantes para interesarse por la asignatura de educación física. El 57,5% de los estudiantes respondieron que a veces los factores cognitivos y psicológicos influyen en su adherencia a la educación física estos son factores intrínsecos.

Las motivaciones intrínsecas son logradas a través de la diversión y la satisfacción, la cooperación, el compromiso, la participación y la continuidad en la práctica (Sheehan et al., 2018). Sin embargo, la orientación al ego o al desempeño está asociada con el uso de referencias para evaluar el éxito y la competencia en comparación con otras personas (Abós et al., 2018). Mahmoudi et al. (2015) plantean que factores psicológicos como la autoeficacia, el apoyo social y la actitud influyen en los comportamientos y estilos de vida de las personas. En la teoría de la autoeficacia de Bandura, las personas que tienen fuertes creencias sobre sus habilidades son más consistentes para mantenerse al día con sus tareas diarias.

En la encuesta aplicada los factores ambientales tienen una influencia media, puesto que el 47,5% contestaron que veces puede ser relevantes al momento de sentirse motivado. Las motivaciones extrínsecas guardan relación con el contexto planteado. Hay planteamientos dados por Breske et al. (2017) este tipo de metas se asocia con motivaciones extrínsecas que se logran gracias al reconocimiento y estatus social y al fracaso físico deportivo y educativo de los demás. La mayor parte de la investigación reciente ha estudiado el clima motivacional de la educación física y ha centrado sus

objetivos en el rendimiento deportivo y la predisposición a seguir un estilo de vida saludable y activo (Chacón et al., 2018).

Los datos de la encuesta revelaron que los factores son fundamentales y se correlacionan entre si según la estadística calculada. El análisis de la relación entre las dimensiones evaluadas establece que la relación es media. Los correlatos y determinantes de la participación y el mantenimiento a la educación física son complejos y diversos, y difieren entre varios subgrupos de población (Parker et al., 2019). Esto se puede describir mejor utilizando un marco ecológico que postula que existen múltiples niveles de influencia en el comportamiento de un individuo, incluidos: individual (es decir, motivación, competencia, preferencia y autoeficacia), ambiental (incluido el social, natural y entorno construido) y factores a nivel de política. De ello se deduce que estos factores son los pilares clave de la adherencia, que se define como una participación habitual de forma voluntaria (Lakicevic et al., 2020).

La influencia de los factores sociales y familiares tienen un nivel medio por las respuestas del 47,5% de los estudiantes que respondieron a veces, la convivencia favorece a desarrollar prácticas deportivas. En el contexto de la adherencia un factor guarda relación con el denominado apoyo social, como factor psicológico, facilita conductas saludables (Morishita et al., 2017). Según Koetsenruijter et al. (2015) se ha indicado que si bien el autocuidado es un factor individual, está bajo la influencia del apoyo social y tiene una conexión directa con las conductas de autocuidado Además, el apoyo social mejora la capacidad de adherirse a un estilo de vida saludable.

CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1 Denominación y definición de la propuesta

Propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la educación física en estudiantes de bachillerato en el Colegio Leonardo Maldonado Pérez

5.1.1 Descripción

Institución Ejecutora

Colegio “Leonardo Maldonado Pérez”

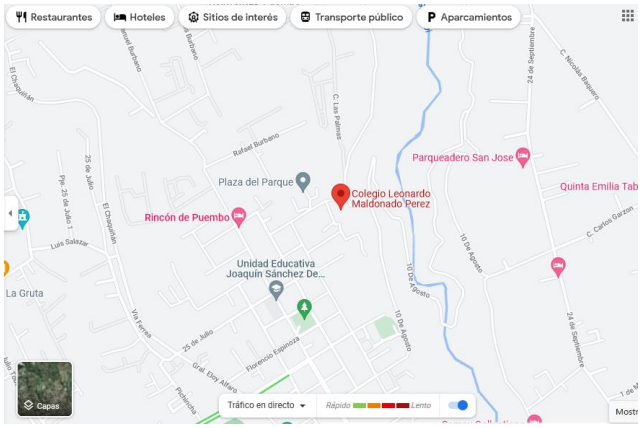
Beneficiarios

Estudiantes de Bachillerato y docentes del área de educación física

Ubicación

Puembo, Juana Ñarumba No 335 y Carlos Aguirre

Figura 25. *Mapa de ubicación*





Nota. Obtenido de Google Maps (2022).

Tiempo estimado para la ejecución

INICIO: 11 de octubre del 2021 FIN: 15 de diciembre del 2021

Equipo Técnico Responsable

Lic. Jonathan Granizo

Financiamiento

100 dólares americanos, que serán utilizados en las clases de la propuesta.

5.1.2 Justificación

Hoy en día con el cambio del currículo de educación física los docentes no han sido capacitados lo suficiente para planificar clases constructivistas con enfoque lúdico que se adapten a la exigencia del nivel crítico, moderno de los jóvenes, mismos que eran tratados de forma militarista, tradicionalista y conductista en las clases de educación física.

La educación física es una de las asignaturas que tiene múltiples beneficios en los estudiantes no solo en lo físico, sino en lo cognitivo, emocional y social por eso la importancia de motivar a los estudiantes para que ejecuten sus clases con una participación gustosa y los docentes adapten sus clases a las metodologías modernas. Es así que nace esta propuesta con un enfoque de construcción de la corporeidad, inclusivo y lúdico con la finalidad de desarrollar condiciones y capacidades en los estudiantes mismos que puedan poner en práctica dentro y fuera de la institución

En tal sentido, la actividad lúdica debe ser utilizada como medio para la enseñanza aprendizaje de la educación física, promoviendo un ambiente recreacional que le permita explorar todas sus capacidades y conocer su entorno de una forma lúdica.

La propuesta surge de la necesidad de aplicar en los estudiantes de bachillerato del Colegio Leonardo Maldonado Pérez una propuesta didáctica con metodologías activas que ayude a desarrollar el interés por las clases de educación física, de estar bien consigo mismo, de tener espacios donde puedan liberar el estrés y donde aprenda los beneficios de la actividad física y deportiva , rescatando valores muchas veces olvidados por el ritmo de vida acelerado.

De acuerdo con lo anteriormente expuesto se fundamenta la propuesta de la aplicación de una propuesta didáctica para mejorar la adherencia de la educación física en los estudiantes de tercero de bachillerato en el colegio Leonardo Maldonado Pérez.

5.1.3 Objetivos

5.1.3.1 Objetivo General

Ejecutar la propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la educación física en el Colegio Leonardo Maldonado Pérez de la ciudad de Quito, Parroquia de Puembo.

5.1.3.2 Objetivos Específicos

Promover experiencias recreativas que motiven a la práctica gustosa de la educación física.

Construir estrategias metodológicas que fomente los canales de comunicación entre los docentes y los estudiantes.

Crear un ambiente de comprensión que garantice la enseñanza aprendizaje de los sujetos de estudio.

Ofrecer actividades lúdicas – recreativas que sean de deleite, gozo y disfrute para los estudiantes en las clases de educación física.

5.2 Descripción de los destinatarios y responsables

Los destinarios son los estudiantes de 1ro, 2do y 3ro de Bachillerato del Colegio Leonardo Maldonado Pérez de la ciudad de Quito, Parroquia de Puembo, quienes necesitan mejoran su adherencia a la educación física.

Los docentes del Colegio Leonardo Maldonado Pérez de la ciudad de Quito, Parroquia de Puembo que necesitan estrategias metodológicas que favorezcan el factor enseñanza aprendizaje de adherencia a la asignatura de educación física.

5.3 Funcionamiento

5.3.1 Análisis de pertinencia

5.3.1.1 Modalidad de aplicación

La aplicación de la propuesta se presenta a través de planificaciones que establecen el proceso enseñanza aprendizaje durante el periodo presentada, en el cual se planificaron una serie de estrategias metodológicas basadas en el desarrollo de la motivación y la lúdica. Los planes de clase están enfocados según las recomendaciones dadas que incentiven la adherencia a la asignatura de educación física.

5.3.1.1 Metodología (Plan de acción)

Con sustento en los problemas que inciden en la falta de la adherencia de la educación física del colegio Leonardo Maldonado Pérez, recogidas a través del instrumento de recolección de información diagnóstica, se estructuró cada planificación de forma específica para solucionar los problemas antes detectados. Sin embargo, puede ser modificado tomando como referencia los criterios generales descritos en la propuesta de cada clase. A continuación, se plantean los parámetros mínimos para el desarrollo de cada clase de acuerdo con los intereses reflejados y metodologías activas que se implementaron.

5.3.2 Descripción de fases y etapas

Para iniciar se presentan los objetivos y las destrezas con criterio de desempeño a cumplirse s través de las estrategias planteadas en los planes de clase.

Tabla 36. *Matriz de destrezas con criterios de desempeño 1*

EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales.		
PRIMERO BGU	**SEGUNDO BGU**	**TERCERO BGU**
Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base mediante actividades físico recreativas. **REF: EF.5.6.1.**	Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física mediante la práctica de juegos modificados. REF: **EF.5.6.1.**	Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física mediante deportes recreativos y el logro de sus objetivos personales. **REF: EF.5.6.1.**

Nota. Ministerio de Educación del Ecuador (2016).

Tabla 37. *Matriz de destrezas con criterios de desempeño 2*

CE.EF.5.1 Participa en diferentes juegos reconociéndolos como manifestaciones sociales, históricas y culturales con impacto en las dimensiones social, motriz, afectiva y cognitiva del sujeto, según el contexto de origen de la práctica, construyendo diversas estrategias y tácticas colectivas, a partir de la identificación de los requerimientos, su competencia motriz, las diferencias entre los participantes, la importancia de la comunicación, la cooperación, las potencialidades, dificultades y valores del trabajo en equipo, transfiriendo estos conocimientos a acciones cotidianas

PRIMERO BGU	SEGUNDO BGU	TERCERO BGU
Reconocer cómo impactan los juegos en las diferentes dimensiones del sujeto, en la social (como facilitador de relaciones interpersonales). REF. EF.5.1.2.	Reconocer como impactan los juegos en lo motriz (su influencia como motivador en el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales). EF.5.1.2.	Reconocer como impactan los juegos en lo afectivo (la presencia de las emociones al jugar), en lo cognitivo (en la toma de decisiones a la hora de resolver los problemas que le presenta el juego). EF.5.1.2.

Nota. Ministerio de Educación del Ecuador (2016).

Tabla 38. *Matriz de destrezas con criterios de desempeño 3*

EF.5.3.3. Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos.		
PRIMERO BGU	**SEGUNDO BGU**	**TERCERO BGU**
Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile ludico y vincularlos con sus características (pasos básicos del San Juanito, música, duración, coreografía). Sierra **REF.5.3.3.**	Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile ludico y vincularlos con sus características (pasos básicos de la Marimba, música, duración, coreografía). Costa **REF.5.3.3.**	Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile ludico y vincularlos con sus características (pasos básicos de la salsa, música, duración, coreografía). Internacional **REF.5.3.3.**

Nota. Ministerio de Educación del Ecuador (2016).

Tabla 39. *Planificación microcurricular de 1ro BGU*

COLEGIO NACIONAL TECNICO AMOR, TRABAJO Y VERDAD LEONARDO MALDONADO PÉREZ	*Colegio "Leonardo Maldonado Pérez"* *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador	**AÑO LECTIVO** **2021 -2022**

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR DE UNIDAD DIDACTICA

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente	Lic. Jonathan Granizo	**Asignatura:**	***Educación física***	**Curso:**	1RO BGU	**Paralelos**	*A,B,C,D,E,F*

N° DE PARCIAL **N° de la unidad:**	**1**	**Título de la unidad**	Corporeidad expresivo lúdico recreativo	**Objetivos específicos**	Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

2. PLANIFICACIÓN

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:	**CRITERIOS DE EVALUACIÒN**
Reconocer cómo impactan los juegos en las diferentes dimensiones del sujeto, en lo social (como facilitador de relaciones interpersonales). **REF. EF.5.1.2.** Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base mediante actividades físico recreativas. **REF: EF.5.6.1.** Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile lúdico y vincularlos con sus características (pasos básicos del San Juanito, música, duración, coreografía). **Sierra REF.5.3.3.**	**CE.EF.5.1** Participa en diferentes juegos reconociéndolos como manifestaciones sociales, históricas y culturales con impacto en las dimensiones social, motriz, afectiva y cognitiva del sujeto, según el contexto de origen de la práctica, construyendo diversas estrategias y tácticas colectivas, a partir de la identificación de los requerimientos, su competencia motriz, las diferencias entre los participantes, la importancia de la comunicación, la cooperación, las potencialidades, dificultades y valores del trabajo en equipo, transfiriendo estos conocimientos a acciones. **CE.EF.5.4** Construye como protagonista y/o espectador espacios de trabajo colectivo respetuosos, que favorezcan la creación de nuevas formas de danzar a partir del reconocimiento de las características de diferentes danzas convencionales

			(pasos básicos, coreografías, etc.) y la utilización de acciones y secuencias con intencionalidad expresiva. **INDICADOR DE EVALUACIÓN:** Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, y la necesidad de cooperar con pares. **REF I.EF.5.1.2.** Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos **REF I.EF.5.3.1.** **I.EF.5.3.2.** Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos.		
TIEMPO	**SEMANAS**	**FECHA INICIO**		**FECHA DE FINALIZACIÓN**	13-11-2020
3. DESARROLLO DE UNIDADES DE PLANIFICACIÓN					
CONTENIDO	**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE (ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS)**		**RECURSOS**	**INDICADORES DE LOGRO**	**ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN\ TÉCNICAS** INSTRUMENTOS
SEMANA 1					
Juegos de socialización e integración **Juegos de cooperación**	**Discusión guiada** ¿Qué es un juego? ¿Conoce los juegos de integración? ¿Sabe cuáles son los juegos de cooperación? ¿Le gusta trabajar en equipo? **Planteamiento del reto o desafío motriz** Los estudiantes ejecutan los juegos de integración como: Juego 123 Juego alibaba y los 40 ladrones Juegos los inquilinos El piojo y la pulga **Los estudiantes ejecutan los juegos de cooperación:** Gira gira girasol		Balón Cancha Silbato	Participa en los juegos siendo proactivo y solidario. Participa en los juegos cooperando con los pares. Participa del juego y cumple con las normas y reglas establecidas.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

	El acordeón Lleva y trae el balón La familia **Cierre de clase:** Vuelta a la calma Evaluación			
SEMANA 2				
Condición Física lúdico recreativa	Lluvia de ideas: Que es la condición física Como podemos mejorar la condición física **Aprendizaje cooperativo: piensa, comparte y actúa.** Realizar las actividades lúdicas: El barco **Los estudiantes establecidos en grupos realizan:** Un rally Pista 1.2.3.4 **Cierre de la clase:** Vuelta a la calma Evaluación	Cancha Silbato Hojas impresas Lápiz	Reconoce sus pulsaciones Reconoce su condición física Colabora con sus pares Disfruta y se deleita de las actividades	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación
SEMANA 3				
Movimientos artísticos y expresivos	**Discusión guiada** que es la expresión corporal cuáles son los tipos de expresión corporal que es el ritmo **Los estudiantes ejecutan juegos de activación:** Dibujo sensorial El espejo Salta el ciego **Los estudiantes realizan movimientos corporales con música:** El lápiz **Cierre de la clase:** Vuelta a la calma Estiramiento	Música Parlante Cancha Silbato Vendas Lápiz Conos o platos	Reconoce los diferentes tipos de expresión corporal. Participa de las actividades con ritmo. Ejecuta movimientos a través del ritmo. Participa de manera individual y grupal de una manera creativa.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

	Evaluación			
SEMANA 4				
Pasos básicos del ritmo ecuatoriano San Juanito	**Lluvias de ideas:** Que es el San Juanito Cuáles son los pasos básicos del San Juanito Cuál es la indumentaria del san Juanito Demuestre los pasos del San Juanito **Juegos de activación** El baile de la ensalada La cuchara y la palanca **Aprendizaje** Pasos básicos del San Juanito Construcción de la coreografía Escenografía **Cierre de tu clase** Vuelta a calma Evaluación	Música Parlante Silbato Cancha Pdf informativo	Reconoce los pasos básicos del San Juanito Participa en la construcción de creaciones escénicas individuales y colectivas Reconoce al San Juanito como ritmo cultural dentro de su contexto.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

Bibliografía:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
DOCENTE: Lic. Jonathan Granizo	**COORDINADOR DE ÀREA: Lic. Stalin Beltrán**	**VICERRECTOR(E): Msc. Bolívar Camacho**
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 40. *Planificación microcurricular de 2do BGU*

COLEGIO NACIONAL TECNICO AMOR, TRABAJO Y VERDAD LEONARDO MALDONADO PÉREZ	***Colegio "Leonardo Maldonado Pérez"*** *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador	**AÑO LECTIVO** **2021 -2022**

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR DE UNIDAD DIDACTICA

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente	LIC. JONATHAN GRANIZO	**Asignatura:**	***EDUCACIÓN FÍSICA***	**Curso:**	2DO BGU	**Paralelos**	*A,B,C,D,E,F*

N° DE PARCIAL **N° de la unidad:**	**1**	**Título de la unidad**	Corporeidad expresivo lúdico recreativo	**Objetivos específicos**	Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

2. PLANIFICACIÓN

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:	**CRITERIOS DE EVALUACIÒN**
Reconocer como impactan los juegos en lo motriz (su influencia como motivador en el desarrollo de las capacidades condicionales, velocidad y resistencia). **REF EF.5.1.2.** Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física mediante la práctica de juegos modificados. **REF: EF.5.6.1.** Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile lúdico y vincularlos con sus características (pasos básicos de la Marimba, música, duración, coreografía). Costa **REF.5.3.3.**	**CE.EF.5.1** Participa en diferentes juegos reconociéndolos como manifestaciones sociales, históricas y culturales con impacto en las dimensiones social, motriz, afectiva y cognitiva del sujeto, según el contexto de origen de la práctica, construyendo diversas estrategias y tácticas colectivas, a partir de la identificación de los requerimientos, su competencia motriz, las diferencias entre los participantes, la importancia de la comunicación, la cooperación, las potencialidades, dificultades y valores del trabajo en equipo, transfiriendo estos conocimientos a acciones. **CE.EF.5.4** Construye como protagonista y/o espectador espacios de trabajo colectivo respetuosos, que favorezcan la

			creación de nuevas formas de danzar a partir del reconocimiento de las características de diferentes danzas convencionales (pasos básicos, coreografías, etc.) y la utilización de acciones y secuencias con intencionalidad expresiva. **INDICADOR DE EVUALUACIÓN:** **I.EF.5.1.2.** Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. **I.EF.5.3.1**. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. **I.EF.5.3.2.** Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos.		
TIEMPO	**SEMANAS**	**FECHA INICIO**		**FECHA DE FINALIZACIÓN**	13-11-2020
3. DESARROLLO DE UNIDADES DE PLANIFICACIÓN					
CONTENIDO	**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE (ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS)**		**RECURSOS**	**INDICADORES DE LOGRO**	**ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN\ TÉCNICAS** INSTRUMENTOS
	SEMANA 1				
Juegos motores	**Discusión guiada** **¿Qué es la motricidad?** ¿Qué es un juego motor? ¿Conoce juegos motores? **Planteamiento del reto o desafío motriz** Los estudiantes ejecutan los juegos motores como: El boliche Carrera de limones Cachando y atrapando Carrea de conejos		Limones Vasos Chalecos Botellas Pelotas Cancha Silbato	Participa en los juegos siendo proactivo y solidario. Participa en los juegos cooperando con los pares. Participa del juego y cumple con las normas y reglas establecidas. Reconoce la importancia de los juegos motores	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

	Cierre de clase: Vuelta a la calma Evaluación			
SEMANA 2				
Condición Física y juegos modificados	**Lluvia de ideas:** Que es la condición física Como podemos mejorar la condición física Que son juegos modificados **Aprendizaje cooperativo: piensa, comparte y actúa.** Realizar las actividades lúdicas: Cantar bajo la lluvia Ejecuta los juegos modificados: Diez pases Duo en el futbol Cuadriporterias Vale todo Congeladas **Cierre de la clase:** Vuelta a la calma Evaluación	Cancha Silbato Balones	Reconoce la importancia de la condición física. Colabora con sus pares Disfruta y se deleita de las actividades. Mejora sus capacidades físicas básicas. (resistencia, fuerza y velocidad.)	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación
SEMANA 3				
Movimientos artísticos y expresivos	**Discusión guiada** que es la expresión corporal cuáles son los tipos de expresión corporal que es el ritmo **Los estudiantes ejecutan juegos de activación:** Cintura suelta El piojo y la pulga El semaforo **Los estudiantes realizan movimientos corporales con música:** El lápiz **Cierre de la clase:** Vuelta a la calma	Música Parlante Cancha Silbato Lápiz	Reconoce los diferentes tipos de expresión corporal. Participa de las actividades con ritmo. Ejecuta movimientos a través del ritmo. Participa de manera individual y grupal de una manera creativa.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

	Estiramiento Evaluación			
SEMANA 4				
Pasos básicos ritmo ecuatoriano Marimba	**Lluvias de ideas:** Que es la Marimba Cuáles son los pasos básicos de la Marimba Cuál es la indumentaria de la Marimba Demuestre los pasos de la Marimba **Juegos de activación** El baile de la ensalada La cuchara y la palanca **Aprendizaje** Pasos básicos de la Marimba Construcción de la coreografía Escenografía **Cierre de tu clase** Vuelta a calma Evaluación	Música Parlante Silbato Cancha Pdf informativo	Reconoce los pasos básicos de la Marimba Participa en la construcción de creaciones escénicas individuales y colectivas Reconoce la Marimba como ritmo cultural dentro de su contexto.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

Bibliografía:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
DOCENTE: Lic. Jonathan Granizo	**COORDINADOR DE ÀREA: Lic. Stalin Beltrán**	**VICERRECTOR(E): Msc. Bolívar Camacho**
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 18-09-2020	Fecha: 21-09-2020	Fecha:

Tabla 41. *Planificación microcurricular de 3ro BGU*

COLEGIO NACIONAL TECNICO AMOR, TRABAJO Y VERDAD LEONARDO MALDONADO PÉREZ	*Colegio "Leonardo Maldonado Pérez"* *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador	**AÑO LECTIVO** **2021 -2022**

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR DE UNIDAD DIDACTICA

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente	Lic. Jonathan Granizo	**Asignatura:**	***EDUCACIÓN FÍSICA***	**Curso:**	3RO BGU	**Paralelos**	*A,B,C,D,E,F*

N° DE PARCIAL **N° de la unidad:**	**1**	**Título de la unidad**	Corporeidad expresivo lúdico recreativo	**Objetivos específicos**	Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

2. PLANIFICACIÓN

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:	**CRITERIOS DE EVALUACIÒN**
Reconocer como impactan los juegos en lo afectivo, lo cognitivo (en la toma de decisiones a la hora de resolver los problemas que le presenta el juego). **REF EF.5.1.2.** Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física mediante deportes recreativos y el logro de sus objetivos personales. **REF: EF.5.6.1.** Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile lúdico y vincularlos con sus características (pasos básicos de la salsa, música, duración, coreografía) Internacional **REF.5.3.3.**	**CE.EF.5.1** Participa en diferentes juegos reconociéndolos como manifestaciones sociales, históricas y culturales con impacto en las dimensiones social, motriz, afectiva y cognitiva del sujeto, según el contexto de origen de la práctica, construyendo diversas estrategias y tácticas colectivas, a partir de la identificación de los requerimientos, su competencia motriz, las diferencias entre los participantes, la importancia de la comunicación, la cooperación, las potencialidades, dificultades y valores del trabajo en equipo, transfiriendo estos conocimientos a acciones. **CE.EF.5.4** Construye como protagonista y/o espectador espacios de trabajo colectivo respetuosos, que favorezcan la creación de nuevas formas de danzar a partir del reconocimiento de las características de diferentes danzas convencionales

			(pasos básicos, coreografías, etc.) y la utilización de acciones y secuencias con intencionalidad expresiva. **INDICADOR DE EVUALUACIÓN:** Establece relaciones entre diferentes juegos, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y las dimensiones social, cognitiva, y de los sujetos. **REF. EF.5.1.1.** **I.EF.5.1.2.** Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. **I.EF.5.3.1**. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. **I.EF.5.3.2.** Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos.		
TIEMPO	**SEMANAS**	**FECHA INICIO**		**FECHA DE FINALIZACIÓN**	13-11-2020
3. DESARROLLO DE UNIDADES DE PLANIFICACIÓN					
CONTENIDO	**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE (ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS)**		**RECURSOS**	**INDICADORES DE LOGRO**	**ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN\ TÉCNICAS** INSTRUMENTOS
SEMANA 1					
Juegos cognitivos	**Discusión guiada** **¿Conoce los juegos cognitivos?** ¿Qué sentimientos expresa al jugar? ¿A que favorecen los juegos cognitivos? **Aprendizaje cooperativo: piensa, comparte y actúa.** Los estudiantes en grupos ejecutan los juegos cognitivos en las diferentes estaciones como: **Estación 1** Armar rompe cabezas		Rompe cabezas Ajedrez Damas chinas Parchís Dados Impresiones de hojas con adivinanzas y acertijos	Participa en los juegos siendo proactivo y solidario. Participa en los juegos cooperando con los pares. Participa del juego y cumple con las normas y reglas establecidas.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

	Estación 2 Juego de ajedrez **Estación 3** Damas chinas Parchís **Estación 4** Adivinanzas y acertijos **Cierre de clase:** Vuelta a la calma Evaluación		Reconoce la importancia de los juegos cognitivos. Acepta la victoria y la derrota	
SEMANA 2				
Condición Física y deporte recreativo	**Lluvia de ideas:** Que es la condición física Como podemos mejorar la condición física En que nos beneficia la condición física en los diferentes deportes **Aprendizaje cooperativo: piensa, comparte y actúa.** Realizar las actividades lúdicas: Arriba y Abajo El barco Ejecuta los deportes recreativos: **Estación 1** Street Ball **Estación 2** Futbol Sala **Estación 3** Voleibol **Estación 4** Carreras de relevos **Cierre de la clase:** Vuelta a la calma Evaluación	Cancha Silbato Balones Palos pequeños	Reconoce la importancia de la condición física. Colabora con sus pares Disfruta y se deleita de las actividades. Mejora sus capacidades físicas a través del deporte.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación
SEMANA 3				

Movimientos artísticos y expresivos	**Discusión guiada** Cuáles son los ritmos internacionales que usted conoce. Conoce el ritmo la salsa Demuestre un paso básico de la Salsa **Los estudiantes ejecutan juegos de activación:** La cuchara y la palanca El baile de los utensilios El baile de la silla **Los estudiantes realizan movimientos corporales con música:** El lápiz Set de bailoterapia **Cierre de la clase:** Vuelta a la calma Estiramiento Evaluación	Música Parlante Cancha Silbato Lápiz	Reconoce los diferentes tipos de ritmos internacionales. Participa de las actividades con ritmo. Ejecuta movimientos con la musica. Participa de manera individual y grupal de una manera creativa.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación
SEMANA 4				
Pasos básicos ritmo ecuatoriano Marimba	**Lluvias de ideas:** Que es la salsa Cuáles son los pasos básicos de la salsa Cuál es la indumentaria de la salsa Demuestre los pasos de la salsa **Juegos de activación** El baile de los globos El baile de la patata **Aprendizaje** Pasos básicos de la salsa Construcción de la coreografía Escenografía **Cierre de tu clase** Vuelta a calma Evaluación	Música Parlante Silbato Cancha Pdf informativo	Reconoce los pasos básicos de la Salsa Participa en la construcción de creaciones escénicas individuales y colectivas Reconoce la salsa como ritmo internacional dentro de su contexto.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

Bibliografía:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
DOCENTE: Lic. Jonathan Granizo	**COORDINADOR DE ÀREA: Lic. Stalin Beltrán**	**VICERRECTOR(E): Msc. Bolívar Camacho**
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 18-09-2020	Fecha: 21-09-2020	Fecha:

5.3.3 Contenidos y actividades

Los contenidos y actividades están representados por los planes de clase, que definen los contenidos y actividades a cumplirse para el desarrollo de la propuesta. Los anexos 2, 3 y 4 también presentan las rubrica de evaluación e indicadores de logro.

Tabla 42. *Plan de clase 1 para 1ro*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMOR, TRABAJO Y VERDAD LEONARDO MALDONADO PÉREZ	***Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"*** *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador	**AÑO LECTIVO** 2021 - 2022
	PLAN DE CLASE	**UNIDAD No** 1

1. DATOS INFORMATIVOS

DOCENTE	ÁREA/ASIGNATURA	CURSO	PARALELO	PERIODOS	N.- ESTUDIANTES	FECHA
Lic. Jonathan Granizo	Educación Física	1ROS	A,B,C,D,E,F	DOS	180	

TITULO DE LA UNIDAD:	Corporeidad expresivo lúdico recreativo	**TEMA DE CLASE:**	Juegos de socialización, integración y cooperación
OBJETIVO:	Reconocer la importancia de la lúdica para mejorar las relaciones interpersonales mediante juegos de socialización, integración y la cooperación.		

2. PLANIFICACIÓN

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS			
Reconocer cómo impactan los juegos en las diferentes dimensiones del sujeto, en lo social (como facilitador de relaciones interpersonales). **REF. EF.5.1.2.**	Se indica a los estudiantes el tema de la clase y el objetivo **<u>Apertura de la clase (Parte inicial)</u>** ¿Qué es un juego? ¿Conoce los juegos de integración? ¿Sabe cuáles son los juegos de cooperación? ¿Le gusta trabajar en equipo? **REFLEXION** Calentamiento articular y general **CONCEPTUALIZACION** **Desarrollo de la clase**	Balón Cancha Silbato	**INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN**	**LOGRO DE EVALUACION**	**TECNICAS DE INSTRUMENTOS**
			Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, y la necesidad de cooperar con pares. **REF I.EF.5.1.2.**	Participa en los juegos siendo proactivo y solidario. Participa en los juegos cooperando con los pares.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

	Los estudiantes ejecutan los juegos de integración como: • **Juego 123** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se dispersan por toda el área designada, tomados en parejas y se les da las siguientes consignas: Que se miren frente a frente. Que se enumeren del 1 al 3 alternadamente sin parar hasta que el instructor indique cuando parar Se les pide que agreguen un aplauso al decir el numero Luego que al integrante que le toque decir el número 2, no lo diga, sino que realice un movimiento Y por último se aumenta la dificultad con dos números que no se pronuncien sino solo se haga los movimientos. **Reglas:** Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. Deberán integrarse en parejas La persona que se equivoca el número que le toca pierde el juego y se repite **Participantes:** Grupo mixto Número de participantes: mayor a 4 personas Edad: a partir de los 7 años **Juegos dedos pulgares** • **Alibaba y los 40 ladrones** **Descripción y desarrollo** El instructor indica que se pongan en círculos hombro a hombro e indica a sus participantes la siguiente frase con ritmo alibaba y los 40 ladrones (bis) Mientras canta se toca una parte de su cuerpo repitiendo dos veces la frase, Luego se da la variante en que después que el instructor termine de tocarse el hombro dos veces con la frase empieza un tiempo después el de la derecha etc. **Reglas:**			Participa del juego y cumple con las normas y reglas establecidas.	

	Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. Deberán integrarse con las indicaciones que da el instructor. **Participantes:** Grupo mixto Número de participantes: grupo grandes Edad: a partir de los 7 años • **Cambio de Casa** **Descripción y desarrollo:** Los participantes conformaran grupos de 3 integrantes, 2 de estos integrantes se toman de las manos y en medio de ellas se ubicará el integrante que sobra, de tal modo que estos integrantes tendrán los siguientes nombres: Las parejas que están tomadas de las manos son los CASAS El participante del centro se denominará el INQUILINO LA ACTIVIDAD CONSISTE EN QUE CUANDO EL ANIMADOR DE UNA DE ESTAS ORDENES LOS INTEGRANTES O PARTICIPANTES YA NOMBRADOS DEBEN SEGUIR LAS SIGUIENTES CONSIGNAS: Si se indica la palabra INQUILINOS: cambia el integrante que está solo y debe buscar otro apartamento. Si se indica la palabra CASA: cambia la pareja que está tomada de la mano y debe buscar otro inquilino. TRASTEO: todos los participantes se sueltan y cambia de compañeros y forman otra casa con otro inquilino. La idea es que sobre un integrante o dos para que estos entren a dejar a algunos sin casas o inquilinos Se desafía a los estudiantes saltar en una sola cuerda en parejas **Reglas:** Los participantes deben seguir ordenadamente las indicaciones del animador. Deben estar concentrados para no cometer errores Ser ágil y veloz en los movimientos. **Participantes:**				

	Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 personas, se puede aplicar con diferentes grupos de edad, preferentemente niños, jóvenes y adultos. • **El piojo y la pulga** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se colocan en grupos de mínimos dos participantes. El animador entona la tonada y los participantes cantan con él mientras le siguen con los movimientos que el animador proponga. El piojo y la pulga se van a casar, Y no se han casado por falta de maíz. Tiro, tiro, tiroliroliro Tiro, tiro, tiroliroliro la **Reglas:** Los participantes deben repetir las tonadas y hacer los movimientos que se indican. Luego crear nuevos movimientos. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 2 personas para poder formar subgrupos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **Los estudiantes ejecutan los juegos de cooperación:** • **Gira gira girasol** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se colocan en dos grupos grandes. Formaran dos círculos uno interno y otro externo uno detrás de otro. Una vez que los dos círculos estén formados el animador explicará que el circulo interno deberá girar a la izquierda y el externo a la derecha. **Reglas:** Los participantes tanto el que está en el círculo interno y externo deberán volver al mismo lugar de donde sale. El participante entonara la palabra Gira gira gira gira gira gira gira gira gira y los círculos deberán girar en sus direcciones hasta que el animador pronuncie girasol, girasol, girasol en ese				

	momento los estudiantes deberán volver corriendo a sus lugares respectivos, la última pareja en llegar a sus puestos pagara una penitencia. Se agrega variantes como al volver al lugar el un participante le cargue, o le tome en los brazos al otro participante. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 personas para poder formar dos grupos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad. • **Lleva y trae el balón** **Descripción y desarrollo:** Los participantes formaran dos grupos grandes o tres de acuerdo al número de participantes, y formaran u circulo tomándose de los hombres. Cada grupo tendrá que interactuar junto con todos sus compañeros el llevar y traer un balón que estará en la mitad del círculo. Esto se realizará en una distancia determinada donde los participantes tienen que cumplir. **Reglas:** Los estudiantes deben tomarse de los hombros y el balón tendrá que tocar en todos los pies de los estudiantes. Si el balón se sale del circulo tendrán que regresar al inicio. Se hará variantes como tomados de las manos y en cadenas de los brazos. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 personas para poder formar dos grupos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad. • **El acordeón** **Descripción y desarrollo:** Los estudiantes van a formar 4 grupos, estos grupos se ubicarán en columnas en forma de cruz frente a un balón que estará en la mitad de la cruz, el ultimo estudiante de cada columna deberá correr una vuelta completa hasta llegar a su columna y deberá				

	pasar por entre las piernas de sus compañeros, el primero en tocar el balón gana puntos. Así hasta completar con todos los integrantes de la columna. **Reglas:** El estudiante debe completar la vuelta alrededor de sus compañeros Si el estudiante incumple las indicaciones se le restara puntos al grupo. El grupo que termine con menos puntos deberá pagar una penitencia. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 personas para poder formar dos grupos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **Cierre de clase:** **Evaluación Anexo 1** **Retroalimentación de la clase** En este momento se hablará sobre lo más esencial de la clase el objetivo y como se sintieron. Factores a mejorar **Palabras de motivación** Palabras de felicitación por parte del docente para motivar al estudiante a seguir con la actitud de cooperación y participación, para que a diario ellos estén motivados. **Vuelta a la calma** Dinámica de respiración y relajación Los estudiantes en los respectivos lugares se relajarán después de la clase dada y realizarán la dinámica de vuelta a la calma mediante ejercicios de respiración, estos ejercicios contaran con respiraciones profundas de 4 a 5 segundos y mantendrán el aire 3 segundos más y soltaran. Con su compañero más cercano se darán masajes en el cuello y pequeños golpes en la espalda a manera de relajar el cuerpo de la tensión. **Estiramiento**				

	Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso. Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás.				

4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
Docente: Lic. Jonathan Granizo	Coordinador de Área: Lic. Stalin Beltrán	Vicerrector: MsC Bolívar Camacho
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 43. *Plan de clase 2 para 1ro*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMOR, TRABAJO Y VERDAD LEONARDO MALDONADO PÉREZ	***Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"*** *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador	**AÑO LECTIVO** 2021 - 2022
	PLAN DE CLASE / **UNIDAD No**	1

1. DATOS INFORMATIVOS

DOCENTE	ÁREA/ASIGNATURA	CURSO	PARALELO	PERIODOS	N.- ESTUDIANTES	FECHA
Lic. Jonathan Granizo	Educación Física	1ROS	A,B,C,D,E,F	DOS	180	

TITULO DE LA UNIDAD:	Corporeidad expresivo lúdico recreativo	**TEMA DE CLASE:**	Condición Física lúdico recreativa
OBJETIVO:	Mejorar la condición física mediante actividades físico recreativas para la realización de las demás practicas corporales de una manera óptima.		

2. PLANIFICACIÓN

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN	LOGRO DE EVALUACION	TECNICAS DE INSTRUMENTOS
Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base mediante actividades físico recreativas. **REF: EF.5.6.1.**	Se indica a los estudiantes el tema de la clase y el objetivo **Lluvia de ideas:** **¿Qué es la condición física?** **¿Cómo podemos mejorar la condición física?** **Aprendizaje cooperativo: piensa, comparte y actúa.** **Realizar las actividades lúdicas** **El barco** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se colocan de pie en el centro en donde se va a realizar el juego. El animador dice las consignas siguientes: Vamos a proa.	Cancha Silbato Hojas impresas Lápiz	Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, y la necesidad de cooperar con pares. **REF I.EF.5.1.2.**	Reconoce sus pulsaciones Reconoce su condición física Colabora con sus pares	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

	Vamos a popa. Vamos a babor. Vamos a estribor. Bomba Lancha en parejas… **Reglas:** Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. Deberán integrarse en subgrupos de acuerdo a la consigna del animador. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 14 personas para poder formar subgrupos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **Los estudiantes establecidos en grupos realizan:** **Un rally** **Pista 1.2.3.4** **Cierre de la clase:** **Vuelta a la calma** **Evaluación** Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso. Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás.			Disfruta y se deleita de las actividades	
4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:					
ELABORADO		**REVISADO**		**APROBADO**	

Docente: Lic. Jonathan Granizo	Coordinador de Área:	Vicerrector:
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 44. *Plan de clase 3 para 1ro*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEONARDO MALDONADO PÉREZ	***Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"*** *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador	**AÑO LECTIVO** 2021 - 2022
	PLAN DE CLASE	**UNIDAD No** 1

1. DATOS INFORMATIVOS

DOCENTE	ÁREA/ASIGNATURA	CURSO	PARALELO	PERIODOS	N.- ESTUDIANTES	FECHA
Lic. Jonathan Granizo	Educación Física	1ROS	A,B,C,D,E,F	DOS	180	

TITULO DE LA UNIDAD:	Corporeidad expresivo lúdico recreativo	**TEMA DE CLASE:**	Movimientos artísticos y expresivos
OBJETIVO:	Reconocer las expresiones comunicativas mediante el baile lúdico, para el desarrollo del ritmo y la música.		

2. PLANIFICACIÓN

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN	LOGRO DE EVALUACION	TECNICAS DE INSTRUMENTOS
Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile lúdico y vincularlos con sus características (pasos básicos del San Juanito,	Se indica a los estudiantes el tema de la clase y el objetivo **Discusión guiada** que es la expresión corporal? cuáles son los tipos de expresión corporal? que es el ritmo? **Los estudiantes ejecutan juegos de activación:** **Dibujo sensorial** Los estudiantes formados en parejas uno detrás del otro, dibujará con su dedo índice en la espalda de su compañero, y el	Música Parlante Cancha Silbato Vendas Lápiz Conos o platos	**I.EF.5.3.2.** Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas,	Reconoce los diferentes tipos de expresión corporal. Participa de las actividades con ritmo.	**Técnica:** Observación **Instrumento**

música, duración, coreografía). **Sierra REF.5.3.3.**	otro compañero deberá adivinar el dibujo que hizo su compañero. **El espejo** En parejas los estudiantes frente con frente el uno será el espejo del otro, es decir va imitar todos los movimientos que realice su compañero y viceversa. **Salta el ciego** Los estudiantes en parejas, el uno se pondrá una venda en los ojos y el otro deberá guiarlo con su voz hasta cruzar una fila de conos con saltos y en zigzag. Se puede usar una variante que será saltando hacia atrás para poner un poco de dificultad. **Reglas:** El participante no podrá estar mirando por que será descalificado. La única persona que puede hablarle será su compañero. Si se pasa un cono sin pasar por la secuencia volverá al inicio. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 14 personas para poder formar subgrupos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **Los estudiantes realizan movimientos corporales con música:** **El lápiz** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se colocan de pie, formando un círculo. El animador dice las consignas siguientes: Cuando reciban el objeto (palo largo- lápiz) se darán una vuelta y entregan al compañero que está en el lado derecho. La actividad anterior la realizan mientras toca un ritmo de canción. Cuando exista el cambio de ritmo de la música, la persona que tiene el objeto juntamente con sus compañeros de la derecha e		reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos.	Ejecuta movimientos a través del ritmo. Participa de manera individual y grupal de una manera creativa.	Rubrica de evaluación

	izquierda, pasarán a bailar en el centro del círculo hasta que termine la música y se reinicia la actividad. Estribillo de la canción: Este juego es divertido Y a todos les va a gustar Con un lápiz en la mano Uno por uno hay que girar Si la música termina Y el lápiz contigo está Tendrás que pasar al centro Para ponerte a bailar **Reglas:** Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. La persona que se quede varias veces realizará un reto Las tres personas que van al centro deberán bailar de manera creativa **Participantes:** Grupos mixtos. Grupos de 10 personas a 30 personas. **Cierre de la clase:** **Vuelta a la calma** **Estiramiento** **Evaluación** **Vuelta a la calma** **Evaluación** **Dinámica de respiración y relajación** Los estudiantes en los respectivos lugares se relajarán después de la clase dada y realizarán la dinámica de vuelta a la calma mediante ejercicios de respiración, estos ejercicios contaran con respiraciones profundas de 4 a 5 segundos y mantendrán el aire 3 segundos más y soltaran. Con su compañero más cercano se darán masajes en el cuello y pequeños golpes en la espalda a manera de relajar el cuerpo de la tensión.				

	Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso. Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás.				

4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
Docente: Lic. Jonathan Granizo	Coordinador de Área: Lic. Stalin Beltrán	Vicerrector: MsC Bolívar Camacho
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 45. *Plan de clase 4 para 1ro*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMOR, TRABAJO Y VERDAD LEONARDO MALDONADO PÉREZ	***Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"*** *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador	**AÑO LECTIVO** 2021 - 2022
	PLAN DE CLASE	**UNIDAD No** 1

1. DATOS INFORMATIVOS

DOCENTE	ÁREA/ASIGNATURA	CURSO	PARALELO	PERIODOS	N.- ESTUDIANTES	FECHA
Lic. Jonathan Granizo	Educación Física	1ROS	A,B,C,D,E,F	DOS	180	

TITULO DE LA UNIDAD:	Corporeidad expresivo lúdico recreativo	**TEMA DE CLASE:**	Pasos básicos del ritmo ecuatoriano San Juanito
OBJETIVO:	Participar en la construcción de creaciones escénicas mediante pasos básicos del San Juanito como aporte cultural en su vida cotidiana.		

2. PLANIFICACIÓN

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN	LOGRO DE EVALUACION	TECNICAS DE INSTRUMENTOS
Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile lúdico y vincularlos con sus características (pasos básicos del San Juanito, música, duración,	Se indica a los estudiantes el tema de la clase y el objetivo **Lluvias de ideas:** **¿Qué es el San Juanito?** Danza popular de la región andina de Ecuador que se baila en parejas; los danzantes llevan levantado en una de sus manos un pañuelo que agitan al ritmo de la música. **¿Cuáles son los pasos básicos del San Juanito?** Tanto hombres como mujeres caminan hacia los lados. Luego los hombres pasan por el espacio que se abren entre las mujeres. Realizan movimientos de caderas.	Música Parlante Silbato Cancha Pdf informativo	**I.EF.5.3.2.** Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas	Reconoce los pasos básicos del San Juanito Participa en la construcción de creaciones escénicas	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

coreografía). **Sierra REF.5.3.3.**	Los hombres vuelven a pasar por delante de las mujeres. Saltadito Salto en punta de pie Elevación de rodilla Giros con poncho Tas tas tas Chiro chiro chiro **¿Cuál es la indumentaria del san Juanito?** La mujer se viste con una falda de pliegues de cualquier color, camisa blanca, alpargatas, collares y sombreros grandes, cinta gruesa alrededor de la cadera. El hombre se viste con un pantalón blanco, alpargatas, manta de cualquier color debajo del sombrero el cual se ubica en la cabeza, cinta gruesa alrededor de la cadera. **Demuestre los pasos del San Juanito** **Juegos de activación** **El baile de la ensalada** **Descripción y desarrollo:** **Los participantes se colocan de pie, en un círculo.** El animador dice Pera, pera, pera manzana pera Pera, manzana pera Orito, orito, orito barraganete Orito barraganete Durazno que mueva ese durazno Durazno que baje ese durazno Que gire ese durazno En este momento los participantes en círculo empiezan a realizar los movimientos que realiza el animador de acuerdo a la música. **Reglas:** Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican.		corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos.	individuales y colectivas Reconoce al San Juanito como ritmo cultural dentro de su contexto.	

	La persona que no se integra a un grupo se le impone un deber o penitencia. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 o 30 personas se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **La cuchara y la palanca** Los participantes deben formar dos grupos grandes, y formaran columnas frente con frente el un grupo será las cucharas y el otro las palancas, cuando el animador diga ahí viene la cuchara todos los de la columna que se les designo la cuchara realizaran un movimiento con las manos hacia arriba de derecha a izquierda y repetirán la palabra ah ah. Por ejemplo, hay viene la cuchara haha ahí viene la palanca haha, la cuchara y la palanca haha, y ya una vez entendido se repetirá con la siguiente canción, hay viene la cuchara haha ahí viene la palanca haha, la cuchara y la palanca haha se me va a la cabeza y gira y dice haha se me ba hacia los hombros mueve los hombros y dice ahah se me baja a la cadera ahah, se me baja a la rodilla haha se me baja a los pies ahah y al final con un movimiento del cuerpo completo dirán y se menea. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 o 30 personas se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **Aprendizaje** **Pasos básicos del San Juanito** Construcción de la coreografía Escenografía **Cierre de la clase:** **Vuelta a la calma** **Evaluación** Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso.				

	Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás.				

4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
Docente: Lic. Jonathan Granizo	Coordinador de Área: Lic. Stalin Beltrán	Vicerrector: MsC Bolívar Camacho
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 46. *Plan de clase 1 para 2do*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEONARDO MALDONADO PÉREZ	***Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"*** *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador	**AÑO LECTIVO** 2021 - 2022
	PLAN DE CLASE	**UNIDAD No** 1

1. DATOS INFORMATIVOS

DOCENTE	ÁREA/ASIGNATURA	CURSO	PARALELO	PERIODOS	N.- ESTUDIANTES	FECHA
Lic. Jonathan Granizo	Educación Física	2DOS	A,B,C,D,E	DOS	150	

TITULO DE LA UNIDAD:	Corporeidad expresivo lúdico recreativo	**TEMA DE CLASE:**	Juegos motores
OBJETIVO:	Mejorar las capacidades condicionales mediante juegos motores para la cooperación optima entre pares.		

2. PLANIFICACIÓN

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN	LOGRO DE EVALUACION	TECNICAS DE INSTRUMENTOS
Reconocer como impactan los juegos en lo motriz (su influencia como motivador en el desarrollo de las capacidades condicionales velocidad y resistencia). **REF EF.5.1.2.**	Se indica a los estudiantes el tema de la clase y el objetivo **<u>Apertura de la clase (Parte inicial)</u>** ¿Qué es la motricidad? ¿Qué es un juego motor? ¿Conoce juegos motores? **Con los estudiantes se construye el significado de los juegos motores.** **Calentamiento alibaba y los 40 ladrones** **Descripción y desarrollo**	Balón Cancha Silbato Vasos Limones	**I.EF.5.1.2.** Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la	Participa en los juegos siendo proactivo y solidario. Participa en los juegos cooperando con los pares.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

	El instructor indica que se pongan en círculos hombro a hombro e indica a sus participantes la siguiente frase con ritmo alibaba y los 40 ladrones (bis) Mientras canta se toca una parte de su cuerpo repitiendo dos veces la frase, Luego se da la variante en que después que el instructor termine de tocarse el hombro dos veces con la frase empieza un tiempo después el de la derecha etc. **Reglas:** Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. Deberán integrarse con las indicaciones que da el instructor. **Participantes:** Grupo mixto Número de participantes: grupo grandes Edad: a partir de los 7 años • **JA JA JA** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se colocan en columna y comienzan a caminar o trotar conjuntamente por donde los guie la persona que esta de cabeza de grupo, mientras se entona la siguiente canción: Ja, ja, ja que risa me da Esta carrerita tan chiquitita, Yo quiero una más larguita (Después se van turnado un amorfino cada uno. **Reglas:** Los participantes deben mantenerse en una columna, cantando al tono que da el instructor. **Participantes:** Grupo mixto. **Desarrollo de la clase** **Planteamiento del reto o desafío motriz** **Los estudiantes ejecutan los juegos motores como:**		necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo.	Participa del juego y cumple con las normas y reglas establecidas. Reconoce la importancia de los juegos motores	

	• **El Boliche** **Descripción y desarrollo:** Se ubica un número determinado de botellas con agua o algún material que le permita estar fijo al suelo y los participantes se ubican a una distancia prudente. Los estudiantes junto con un balón desde la delimitación que se encuentran deberán lanzar el balón e intentar derribar la mayoría de botellas que se encuentra. **Reglas:** Los participantes deben repetir 3 lanzamientos y conseguir la mayor cantidad de puntos. Deberán integrarse en parejas La persona que menos botellas derriben deberán pagar una penitencia. **Participantes:** Grupo mixto Número de participantes: mayor a 4 personas Edad: a partir de los 7 años • **Carrera de limones** **Descripción y desarrollo:** Se ubicará en el espacio a desarrollar la clase dos recipientes, uno lleno de 10 limones y otro a una distancia prudente de 15 metros vacío. La actividad consiste en que el estudiante deberá tomar uno por uno los limones y con una carrera de velocidad llevar y llenar el recipiente vacío. **Reglas:** Los participantes deben realizar a mayor velocidad posible la actividad. Deberán llevar uno por uno cada limón La persona que lleve dos o mas limones en una carrera volverá a repetir. La persona que llena primero el recipiente vacío gana. **Participantes:** Grupo mixto Número de participantes: mayor a 4 personas				

	Edad: a partir de los 12 años • **Cachando y atrapando** **Descripción y desarrollo:** El juego consiste en formar columnas de grupos y ubicarse frente con frente, la actividad parecida a la de los limones tendrá en cada estudiante un vaso que servirá para atrapar y cachar el limón, es decir el primer estudiante que s encuentra al inicio de la columna deberá lanzar el limón sin tomar con las manos si no de manera que sostiene el vaso, al lanzar el limón el estudiante que se encuentra primero pasa al último de la columna así sucesivamente hasta completar con el total de estudiantes que se encuentra en las columnas. **Reglas:** Si el limón no es atrapado por el estudiante del frente de la columna se volverá a repetir nuevamente desde el principio. El grupo que termine primero gana una bonificación. **Participantes:** Grupo mixto Número de participantes: mayor a 20 personas Edad: a partir de los 12 años • **Carrea de conejos** **Descripción y desarrollo:** El juego consiste en ubicarse junto a un recipiente con pelotas de tenis y a una distancia prudente otro recipiente vacío. El participante deberá llevar la pelota entre sus piernas sin dejar caer la pelota y llevarla hasta el recipiente vacío. Esta actividad se la puede realizar en parejas o grupos. **Reglas:** Por ningún motivo se debe tocar con las manos al momento de salir hacia el recipiente vacío Si se cae la pelota deberá volver a la línea de salida. El grupo que termine gana una bonificación. **Participantes:** Grupo mixto Número de participantes: mayor a 20 personas Edad: a partir de los 12 años				

	Cierre de clase: **Evaluación Anexo 1** Retroalimentación de la clase En este momento se hablará sobre lo más esencial de la clase el objetivo y como se sintieron. Factores a mejorar Palabras de motivación Palabras de felicitación por parte del docente para motivar al estudiante a seguir con la actitud de cooperación y participación, para que a diario ellos estén motivados. **Vuelta a la calma** **Dinámica de respiración y relajación** Los estudiantes en los respectivos lugares se relajarán después de la clase dada y realizarán la dinámica de vuelta a la calma mediante ejercicios de respiración, estos ejercicios contaran con respiraciones profundas de 4 a 5 segundos y mantendrán el aire 3 segundos más y soltaran. Con su compañero más cercano se darán masajes en el cuello y pequeños golpes en la espalda a manera de relajar el cuerpo de la tensión. **Estiramiento** Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso. Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás.				
4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:					
ELABORADO		**REVISADO**		**APROBADO**	
Docente: Lic. Jonathan Granizo		Coordinador de Área: Lic. Stalin Beltrán		Vicerrector: MsC Bolívar Camacho	

Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 47. *Plan de clase 2 para 2do*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEONARDO MALDONADO PÉREZ	***Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"*** *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador	**AÑO LECTIVO** 2021 - 2022
	PLAN DE CLASE	**UNIDAD No** 1

1. DATOS INFORMATIVOS

DOCENTE	ÁREA/ASIGNATURA	CURSO	PARALELO	PERIODOS	N.- ESTUDIANTES	FECHA
Lic. Jonathan Granizo	Educación Física	2DOS	A,B,C,D,E	DOS	150	

TITULO DE LA UNIDAD:	Corporeidad expresivo lúdico recreativo	**TEMA DE CLASE:**	Condición Física y juegos modificados
OBJETIVO:	Mejorar las capacidades físicas básicas mediante juegos modificados para la cooperación optima entre pares.		

2. PLANIFICACIÓN

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN	LOGRO DE EVALUACION	TECNICAS DE INSTRUMENTOS
Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física básicas mediante la práctica de juegos modificados. **REF: EF.5.6.1.**	Se indica a los estudiantes el tema de la clase y el objetivo **Lluvia de ideas:** ¿Qué es la condición física? ¿Cómo podemos mejorar la condición física? ¿Qué son juegos modificados? **Aprendizaje cooperativo: piensa, comparte y actúa.** Realizar las actividades lúdicas: Cantar bajo la lluvia **Ejecuta los juegos modificados:** **Diez pases** **Descripción y desarrollo:**	Cancha Silbato Balones	Combina prácticas corporales reconociendo las demandas, para mejorar la condición física. **REF I.EF.5.3.1.**	Reconoce la importancia de la condición física. Colabora con sus pares	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

	A los participantes se los dividirá en 2 grupos, aun grupo se le darán chalecos para que no se confundan con el otro grupo. Se colocarán conos para delimitar el lugar de trabajo. El juego consiste en que deben realizar 10 pases con las manos entre el grupo sin ser interceptados por los contrincantes, gana un punto el grupo que logre hacer los 10 pases sin ser interceptados, El participante puede trasladarse con el balón en las manos por toda la cancha asignada para el juego. **Reglas:** No deben tocar o llevar el balón con los pies, ni salirse del área determinada para el juego, si es interceptado el grupo por los contrincantes, el conteo empieza de cero por el equipo contrario. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia un grupo de 20 aproximadamente **Duo en el futbol.** **Descripción y desarrollo:** En un área abierta se limita una cancha de fútbol acorde al número de participantes, y se coloca dos porterías en cada lado del rectángulo. Luego se define por medio de una técnica de animación de formación de grupos 2 equipos, los cuales tienen que estar distinguidos el uno del otro con chalecos, bandas, pañuelos, etc. Se juega con dos jugadores agarrados de la mano sin soltarse a ningún momento del juego, y el juego se realiza como un partido de fútbol (pases y saques). **Reglas:** El juego empieza con dos capitanes en el medio al disputarse el balón. Cada vez que salga el balón de los límites de la cancha el equipo que no la topo último la tiene a su favor. Cuando se marque un gol el equipo en desventaja realizará la salida del balón.			Disfruta y se deleita de las actividades. Mejora sus capacidades físicas básicas. (resistencia, fuerza y velocidad.)	

	Si una pareja de un equipo se suelta deberá entregarse el balón al equipo contrario. El tiempo de juego será puesto por los organizadores o juez de la partida. **Participantes:** Grupos homogéneos o mixtos, de preferencia mayor a 10 personas. Se recomienda practicarlo desde los 12 años en adelante. **Cuadriporterias** **Descripción y desarrollo:** En un área abierta se limita una cancha de fútbol acorde al número de participantes, y se coloca cuatro porterías en cada lado del rectángulo. Luego se define por medio de una técnica de animación de formación de grupos 2 equipos, los cuales tienen que estar distinguidos el uno del otro con chalecos, bandas, pañuelos, etc. Se juega con 2 arqueros por cada equipo para cada portería, y el juego se realiza como un partido de fútbol (pases y saques) **Reglas:** El juego empieza con dos capitanes en el medio al disputarse el balón. Cada vez que salga el balón de los límites de la cancha el equipo que no la topo último la tiene a su favor. Cuando se marque un gol el equipo en desventaja realizará la salida del balón. El tiempo de juego será puesto por los organizadores o juez de la partida. **Participantes:** Grupos homogéneos o mixtos, de preferencia mayor a 10 personas. Se recomienda practicarlo desde los 12 años en adelante. **Vale todo** **Descripción y desarrollo:**				

	En un área abierta se limita una cancha de fútbol acorde al número de participantes, y se coloca 4 porterías en cada lado del rectángulo. Luego se define por medio de una técnica de animación de formación de grupos 2 equipos, los cuales tienen que estar distinguidos el uno del otro con chalecos, bandas, pañuelos, etc. Se juega con dos jugadores sueltos y va ha valer utilizar cabeza, manos, rodillas, pies etc etc. O cualquier parte del cuerpo. **Reglas:** El juego empieza al disputarse el balón. Cada vez que salga el balón de los límites de la cancha el equipo que no la topo último la tiene a su favor. Cuando se marque un gol el equipo en desventaja realizará la salida del balón. El tiempo de juego será puesto por los organizadores o juez de la partida. **Participantes:** Grupos homogéneos o mixtos, de preferencia mayor a 10 personas. Se recomienda practicarlo desde los 12 años en adelante. **Congeladas** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se colocan de pie, en un lado de la cancha que está debidamente delimitada. **Reglas:** Los participantes deben constituir dos equipos, elegir un capitán que se colocará en la parte de atrás del equipo contrario. La pelota debe quemar a los participantes, únicamente cuando hay tocado al contrario de la cintura hacia abajo, y los participantes pueden coger con las manos la pelota, si llegara a caer en su terreno de juego. Al ser quemado deberá colocarse alrededor del lado de cancha del equipo contrario, para ayudar a quemar a los opositores.				

	El equipo gana cuando haya quemado a todos los participantes, incluido el capitán. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 10 personas por equipo, más un capitán de cada grupo, que sea mixto el grupo. **Cierre de la clase:** **Vuelta a la calma** **Evaluación** Con su compañero más cercano se darán masajes en el cuello y pequeños golpes en la espalda a manera de relajar el cuerpo de la tensión. **Estiramiento** Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso. Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás.				

4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
Docente: Lic. Jonathan Granizo	Coordinador de Área: Lic. Stalin Beltrán	Vicerrector: MsC Bolívar Camacho
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 48. *Plan de clase 3 para 2do*

<table>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">INSTITUCIÓN EDUCATIVA
AMOR, TRABAJO Y VERDAD
LEONARDO MALDONADO PÉREZ</td><td colspan="4" rowspan="2">Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"
Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre
E-mail: colegioleomaldonado@hotmail.com
Puembo – Ecuador</td><td>AÑO LECTIVO</td></tr>
<tr><td>2021 - 2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">PLAN DE CLASE</td><td>UNIDAD No</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="6">1. DATOS INFORMATIVOS</td></tr>
<tr><td>DOCENTE</td><td>ÁREA/ASIGNATURA</td><td>CURSO</td><td>PARALELO</td><td>PERIODOS</td><td>N.- ESTUDIANTES</td><td>FECHA</td></tr>
<tr><td>Lic. Jonathan Granizo</td><td>Educación Física</td><td>2DOS</td><td>A,B,C,D,E</td><td>DOS</td><td>150</td><td></td></tr>
<tr><td>TITULO DE LA UNIDAD:</td><td colspan="2">Corporeidad expresivo lúdico recreativo</td><td>TEMA DE CLASE:</td><td colspan="3">Movimientos artísticos y expresivos</td></tr>
<tr><td>OBJETIVO:</td><td colspan="6">Reconocer las expresiones comunicativas mediante el baile lúdico, para el desarrollo del ritmo y la música.</td></tr>
<tr><td colspan="7">2. PLANIFICACIÓN</td></tr>
<tr><td>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</td><td colspan="2">ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</td><td>RECURSOS</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>Identificar los requerimientos (motores,
emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile lúdico y vincularlos con sus características
(pasos básicos de la Marimba, música, duración,</td><td colspan="2">Se indica a los estudiantes el tema de la clase y el objetivo
Lluvia de ideas:
Discusión guiada
¿qué es la expresión corporal ¿
¿cuáles son los tipos de expresión corporal
¿qué es el ritmo
Los estudiantes ejecutan juegos de activación:
Cintura suelta
Descripción y desarrollo:</td><td>Cancha
Silbato
Lápiz
Parlante
Música</td><td>INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN</td><td>LOGRO DE EVALUACION</td><td>TECNICAS DE INSTRUMENTOS</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td><td>I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y</td><td>Reconoce los diferentes tipos de expresión corporal.

Participa de las actividades con ritmo.</td><td>Técnica:

Observación

Instrumento

Rubrica de evaluación</td></tr>
</table>

coreografía**). Costa REF.5.3.3.**	A los participantes se los dividirá indistintamente y el animador o docente realizara movimientos con la cadera de acuerdo a un movimiento y el estudiante tendrá que ir imitando el movimiento, esto se realizara en diferentes pasos y movimientos a manera de activar a la clase y tener la confianza para realizar las siguientes actividades, aquí se implementará movimientos como con animales por ejemplo este es el baile del alacrán y los estudiantes repiten la frase y el movimiento, este es el baile del alacrán y se repite que movía la cadera así, así, así repiten que movía de un lado al otro así, así ,así aquí realizaremos variantes como adelante atrás, semicírculo, circulo completo derecha, izquierda. Etc. **Reglas:** Se debe realizar todos los movimientos que ejecuta el instructor. No se podrá quedarse parado porque ese estudiante realizará una penitencia. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia un grupo de 20 aproximadamente **El piojo y la pulga** Los participantes se colocan en grupos de mínimos dos participantes. El animador entona la tonada y los participantes cantan con él mientras le siguen con los movimientos que el animador proponga. El piojo y la pulga se van a casar, Y no se han casado por falta de maíz. Tiro, tiro, tiroliroliro Tiro, tiro, tiroliroliro la **Reglas:** Los participantes deben repetir las tonadas y hacer los movimientos que se indican. Luego crear nuevos movimientos. **Participantes:**		significados para los protagonistas,	Ejecuta movimientos a través del ritmo. Participa de manera individual y grupal de una manera creativa.	

	Grupo mixto, de preferencia mayor a 2 personas para poder formar subgrupos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **El semáforo** **Descripción y desarrollo:** Los participantes forman un círculo en parejas el animador o el que sobra baila con la flaca (un puntero) el animador indica las siguientes reglas. verde sigue el baile rojo alto nadie se mueve Amarillo cambio de pareja. En este momento los participantes buscan la pareja y el que queda sin pareja ánima, con el ritmo de la música empiezan el baile. **Reglas:** Los participantes deben cambiar de pareja y hacer los movimientos que se indican. El animador es el único que puede dirigir. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 10 parejas para una mejor formación, se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **Los estudiantes realizan movimientos corporales con música:** **El lápiz** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se colocan de pie, formando un círculo. El animador dice las consignas siguientes: Cuando reciban el objeto (palo largo- lápiz) se darán una vuelta y entregan al compañero que está en el lado derecho. La actividad anterior la realizan mientras toca un ritmo de canción. Cuando exista el cambio de ritmo de la música, la persona que tiene el objeto juntamente con sus compañeros de la derecha e				

	izquierda, pasarán a bailar en el centro del círculo hasta que termine la música y se reinicia la actividad. Estribillo de la canción: Este juego es divertido Y a todos les va a gustar Con un lápiz en la mano Uno por uno hay que girar Si la música termina Y el lápiz contigo está Tendrás que pasar al centro Para ponerte a bailar **Reglas:** Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. La persona que se quede varias veces realizará un reto Las tres personas que van al centro deberán bailar de manera creativa **Participantes:** Grupos mixtos. Grupos de 10 personas a 30 personas. **Cierre de la clase:** **Evaluación** **Estiramiento** Con su compañero más cercano se darán masajes en el cuello y pequeños golpes en la espalda a manera de relajar el cuerpo de la tensión. Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso. Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás.				

4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
Docente: Lic. Jonathan Granizo	Coordinador de Área: Lic. Stalin Beltrán	Vicerrector: MsC Bolívar Camacho
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 49. *Plan de clase 4 para 2do*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMOR, TRABAJO Y VERDAD LEONARDO MALDONADO PÉREZ	***Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"*** *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador					**AÑO LECTIVO** 2021 - 2022
	PLAN DE CLASE				**UNIDAD No**	1

1. DATOS INFORMATIVOS						
DOCENTE	**ÁREA/ASIGNATURA**	**CURSO**	**PARALELO**	**PERIODOS**	**N.- ESTUDIANTES**	**FECHA**
Lic. Jonathan Granizo	Educación Física	2DOS	A,B,C,D,E	DOS	150	
TITULO DE LA UNIDAD:	Corporeidad expresivo lúdico recreativo		**TEMA DE CLASE:**	Pasos básicos ritmo ecuatoriano Marimba		
OBJETIVO:	Participar en la construcción de creaciones escénicas mediante pasos básicos de la marimba como aporte cultural en su vida cotidiana.					

2. PLANIFICACIÓN					
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**	**RECURSOS**			
Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile lúdico y vincularlos con sus características (pasos básicos de la Marimba, música, duración,	Se indica a los estudiantes el tema de la clase y el objetivo **Lluvias de ideas:** **Que es la Marimba** La música tradicional afro esmeraldeña se constituyó sobre la base de un equipo instrumental de origen claramente africano. Instrumentos de percusión y sonajeros: la marimba, el bombo, el cununo, el guasá, las maracas deben haber formado parte de la cultura material de algunas de las tribus originarias de la población negra que convergió en Esmeraldas. En su nuevo hábitat, los primeros negros llegados a esta región elaboraron, con nuevos materiales, sus instrumentos, y reeditaron sus	Música Parlante Silbato Cancha Pdf informativo	**INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN**	**LOGRO DE EVALUACION**	**TECNICAS DE INSTRUMENTOS**
			I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas	Reconoce los pasos básicos de la Marimba Participa en la construcción de creaciones escénicas	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

coreografía). Costa **REF.5.3.3.**	cantos y sus bailes, con aportes de diversas etnias tribales y en consonancia con las nuevas situaciones históricas por las que debieron atravesar. Cuáles son los pasos básicos de la Marimba Cuál es la indumentaria de la Marimba Demuestre los pasos de la Marimba **Juegos de activación** **El baile de la ensalada** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se colocan de pie, en un círculo. El animador dice Pera, pera , pera manzana pera Pera , manzana pera Orito, orito, orito barraganete Orito barraganete Durazno que mueva ese durazno Durazno que baje ese durazno Que gire ese durazno En este momento los participantes en círculo empiezan a realizar los movimientos que realiza el animador de acuerdo a la música. **Reglas:** Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. La persona que no se integra a un grupo se le impone un deber o penitencia. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 o 30 personas se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **La cuchara y la palanca** **Descripción y desarrollo:** Los estudianes formaran dos columnas grandes y se ubicaran frente con frente, la columna 1 seran las cucharas y la columna 2 seran las palancas, una vez ubicados el animador o docente dira la siguiente frase y el grupo al que le corresponda tendrá		corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos.	individuales y colectivas Reconoce la Marimba como ritmo cultural dentro de su contexto.	

	que repetir con un movimiento de brazos de lado a lado acompañado de la palabra e,e. Por ejemplo ahí viene la cuchara y la columna de cucharas dirán e,e. Ahí viene las palancas y dirán e, e. La cuchara y la palanca e, e. Ahora se va aumentar movimientos con el cuerpo y con la misma palabra por ejemplo ahí viene la cuchara e, e ahí viene la palanca e, e la cuchara y la palanca e, e se me baja a la cabeza todos mueven la cabeza acompañada del e, e, se me baja a los hombros e, e se me baja a la cadera e, e, se me baja a los piecitos e, e una vez que culminamos toda esta rutina al final decimos y seeeeeeee menea donde los estudiantes tendrán que mover todo su cuerpo hasta abajo. **Reglas:** Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. La persona que no se integra a un grupo se le impone un deber o penitencia. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 o 30 personas se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **Aprendizaje** Pasos básicos de la Marimba https://ecuador.travel/press/la-marimba-ritmo-color-y-alegria/ **Construcción de la coreografía** Aquí los estudiantes deberán formar por ellos mismos una coreografía con todo lo aprendido dado por el docente. **Cierre de tu clase** Vuelta a calma Evaluación **Escenografía** Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso.				

	Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás.				

4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
Docente: Lic. Jonathan Granizo	Coordinador de Área: Lic. Stalin Beltrán	Vicerrector: MsC Bolívar Camacho
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 50. *Plan de clase 1 de 3ro*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEONARDO MALDONADO PÉREZ	***Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"*** *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador	**AÑO LECTIVO** 2021 - 2022
	PLAN DE CLASE	**UNIDAD No** 1

1. DATOS INFORMATIVOS

DOCENTE	ÁREA/ASIGNATURA	CURSO	PARALELO	PERIODOS	N.- ESTUDIANTES	FECHA
Lic. Jonathan Granizo	Educación Física	3ROS	A,B,C,D,E,F	DOS	180	

TITULO DE LA UNIDAD:	Corporeidad expresivo lúdico recreativo	**TEMA DE CLASE:**	Juegos cognitivos
OBJETIVO:	Participar activamente de los juegos cognitivos para que reconozcan el impacto en sus emociones e intelecto.		

2. PLANIFICACIÓN

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN	LOGRO DE EVALUACION	TECNICAS DE INSTRUMENTOS
Reconocer como impactan los juegos en lo afectivo, en lo cognitivo (en la toma de decisiones a la hora de resolver los problemas que le presenta el juego). **REF EF.5.1.2.**	Se indica a los estudiantes el tema de la clase y el objetivo **<u>Apertura de la clase (Parte inicial)</u>** ¿Conoce los juegos cognitivos? ¿Qué sentimientos expresa al jugar? ¿A que favorecen los juegos cognitivos? Los estudiantes en grupos ejecutan los juegos cognitivos en las diferentes estaciones como: **Estación 1** **Armar rompe cabezas** **Descripción y desarrollo:** Los participantes deberán tomar un rompecabezas al azar y	Rompe cabezas Ajedrez Damas chinas Parchís Dados Impresiones de hojas con adivinanzas y acertijos	Establece relaciones entre diferentes juegos, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su	Participa en los juegos siendo proactivo y solidario. Establece relaciones con sus pares.	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

	mezclando todas las piezas ellos deberán volver armar el rompecabezas en el menor tiempo posible. Las variantes a utilizar es tomar grupos de 4 y entre todos ellos hacer una competencia que en cada rompecabezas y girando cada estudiante por rompecabezas deberán armar todos los rompecabezas. **Reglas:** Se debe mezclar todas las piezas El grupo que no gire en el máximo de 2 piezas pierde la estación **Participantes:** Grupo mixto Número de participantes: mayor a 4 personas Edad: a partir de los 12 años **Estación 2** **Juego de ajedrez** **Descripción y desarrollo:** Los participantes deberán tomar un ajedrez y a un compañero con quien jugara hasta ganar la partida, esta actividad tendrá como objetivo durante un tiempo determinado el participante que más piezas tome del otro compañero ira pasando de estación en estación de los grupos de sus compañeros hasta quedar con el ultimo compañero que también tenga más piezas del otro. Esta estación tiene como variantes ir formando equipos para así ayudar a su equipo cuando más lo necesite. **Reglas:** No se puede ejecutar movimientos en falso caso contrario la pieza mal movida la toma el compañero. Si se demora más de 5 segundos en mover la pieza automáticamente la pieza la toma el compañero. **Participantes:** Grupo mixto Número de participantes: mayor a 4 personas Edad: a partir de los 12 años **Estación 3** **Damas chinas**		participación y las dimensiones social, cognitiva, y de los sujetos. **REF. EF.5.1.1.**	Participa del juego y cumple con las normas y reglas establecidas. Reconoce la importancia de los juegos cognitivos. Acepta la victoria y la derrota	

	El objetivo es ser el primero en mover todas las canicas hacia la esquina opuesto a la posición inicial, utilizando movimientos de un solo paso o movimientos que saltan sobre otras piezas. Si el juego es de más de dos jugadores, continúan el juego para establecer finalistas de su respectivo lugar. También se aplicará estaciones tal cual como el ajedrez y el rompecabezas para determinar un ganador y estos también pueden formar grupos para apoyarse entre ellos. **Reglas** Se juega en un tablero con 121 casillas en forma de estrella de David, (de seis puntas). Cada una de estas casillas limita con las seis contiguas (salvo las situadas en los bordes del tablero, que limitan con dos, cuatro o cinco). Cada juego, equipo o color consta de diez fichas o piezas. Al empezar el juego, estas diez fichas de un mismo jugador están juntas, en uno de los triángulos que forman las puntas de la estrella. **Participantes:** Grupo mixto Número de participantes: mayor a 4 personas Edad: a partir de los 12 años **Parchís** **Estación 4** Es un juego de 2 a 4 jugadores, aunque hay versiones para más jugadores. Requiere un tablero característico formado por un circuito de 100 casillas y 4 “casas” de diferentes colores: amarillo, rojo, verde y azul. Cada jugador dispone de 4 fichas del mismo color que su “casa” y un dado, pero en otras versiones se juega con dos dados, sobre todo en internet. El objetivo del juego consiste en llevar todas las fichas desde su casa hasta la meta recorriendo todo el circuito, intentando “comerse” o capturar el resto de fichas en el camino. El primero en conseguirlo será el ganador. **Reglas:** Pueden jugar de 2 a 4 jugadores en un tablero de parchís corriente. Cada jugador dispone de 4 fichas del mismo color (amarillas, rojas, verdes o azules) y un dado de seis caras.				

	Normalmente los jugadores utilizan un cubilete para lanzar el dado. **Participantes:** Grupo mixto Número de participantes: mayor a 4 personas Edad: a partir de los 12 años **Estiramiento** Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso. Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás. Vuelta a la calma Evaluación				

4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
Docente: Lic. Jonathan Granizo	Coordinador de Área: Lic. Stalin Beltrán	Vicerrector: MsC Bolívar Camacho
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 51. *Plan de clase 2 de 3ro*

<table>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">INSTITUCIÓN EDUCATIVA
AMOR, TRABAJO Y VERDAD
LEONARDO MALDONADO PÉREZ</td><td colspan="5">Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"
Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre
E-mail: colegioleomaldonado@hotmail.com
Puembo – Ecuador</td><td>AÑO LECTIVO</td></tr>
<tr><td colspan="4">PLAN DE CLASE</td><td>UNIDAD No</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="8">1. DATOS INFORMATIVOS</td></tr>
<tr><td>DOCENTE</td><td colspan="2">ÁREA/ASIGNATURA</td><td>CURSO</td><td>PARALELO</td><td>PERIODOS</td><td>N.- ESTUDIANTES</td><td>FECHA</td></tr>
<tr><td>Lic. Jonathan Granizo</td><td colspan="2">Educación Física</td><td>3ROS</td><td>A,B,C,D,E,F</td><td>DOS</td><td>180</td><td></td></tr>
<tr><td>TITULO DE LA UNIDAD:</td><td colspan="3">Corporeidad expresivo lúdico recreativo</td><td>TEMA DE CLASE:</td><td colspan="3">Condición Física y deporte recreativo</td></tr>
<tr><td>OBJETIVO:</td><td colspan="7">Mejorar la condición física mediante actividades físico recreativas para la realización de las demás prácticas deportivas de una manera óptima.</td></tr>
<tr><td colspan="8">2. PLANIFICACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="2">DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</td><td colspan="2">ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</td><td>RECURSOS</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física mediante deportes recreativos y el logro de sus objetivos personales. REF: EF.5.6.1.</td><td colspan="2">Se indica a los estudiantes el tema de la clase y el objetivo
<u>Apertura de la clase (Parte inicial)</u>
Lluvia de ideas:
Que es la condición física
Como podemos mejorar la condición física
En que nos beneficia la condición física en los diferentes deportes
Aprendizaje cooperativo: piensa, comparte y actúa.
Realizar las actividades lúdicas:
Arriba y Abajo
Una dinámica de activación muscular que comprende el trabajo</td><td>Cancha
Silbato
Balones
Palos pequeños</td><td>INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN
I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la</td><td>LOGRO DE EVALUACION
Reconoce la importancia de la condición física.
Colabora con sus pares</td><td>TECNICAS DE INSTRUMENTOS
Técnica:
Observación
Instrumento
Rubrica de evaluación</td></tr>
</table>

	de el tren superior e inferior, consiste en determinar un sonido y el estudiante hará movimientos repetitivos de su tren superior, cuando el docente diga lo opuesto al sonido el estudiante deberá realizar movimientos con su tren inferior, en esta dinámica se realizara una variante de la actividad arriba abajo y todos los estudiantes repetirán cantando. Y realizando movimientos como saltos, giros**.** **El barco** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se colocan de pie en el centro en donde se va a realizar el juego. El animador dice las consignas siguientes: Vamos a proa. Vamos a popa. Vamos a babor. Vamos a estribor. Bomba Lancha en parejas… Y así sucesivamente se dirige la vos de mando en grupos de 3,4,5 etc. **Estación 1** **Futbol a dúo** **Descripción y desarrollo:** En un área abierta se limita una cancha de fútbol acorde al número de participantes, y se coloca dos porterías en cada lado del rectángulo. Luego se define por medio de una técnica de animación de formación de grupos 2 equipos, los cuales tienen que estar distinguidos el uno del otro con chalecos, bandas, pañuelos, etc. Se juega con dos jugadores agarrados de la mano sin soltarse a ningún momento del juego, y el juego se realiza como un partido de fútbol (pases y saques). **Reglas:** El juego empieza con dos capitanes en el medio al disputarse el balón. Cada vez que salga el balón de los límites de la cancha el		necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo.	Disfruta y se deleita de las actividades. Mejora sus capacidades físicas a través del deporte.	

	equipo que no la topo último la tiene a su favor. Cuando se marque un gol el equipo en desventaja realizará la salida del balón. Si una pareja de un equipo se suelta deberá entregarse el balón al equipo contrario. El tiempo de juego será puesto por los organizadores o juez de la partida. **Participantes:** Grupos homogéneos o mixtos, de preferencia mayor a 10 personas. Se recomienda practicarlo desde los 12 años en adelante. **Estación 2** **Cuadriporterias** Descripción y desarrollo: En un área abierta se limita una cancha de fútbol acorde al número de participantes, y se coloca cuatro porterías en cada lado del rectángulo. Luego se define por medio de una técnica de animación de formación de grupos 2 equipos, los cuales tienen que estar distinguidos el uno del otro con chalecos, bandas, pañuelos, etc. Se juega con 2 arqueros por cada equipo para cada portería, y el juego se realiza como un partido de fútbol (pases y saques) **Reglas:** El juego empieza con dos capitanes en el medio al disputarse el balón. Cada vez que salga el balón de los límites de la cancha el equipo que no la topo último la tiene a su favor. Cuando se marque un gol el equipo en desventaja realizará la salida del balón. El tiempo de juego será puesto por los organizadores o juez de la partida. **Participantes:** Grupos homogéneos o mixtos, de preferencia mayor a 10 personas. Se recomienda practicarlo desde los 12 años en adelante.				

	Estación 3 **Futbol vale todo** **Descripción y desarrollo:** A los participantes se los dividirá en 2 equipos, a un equipo se le asignarán chalecos para que no se confundan con el otro equipo, luego se colocarán conos para delimitar la cancha y los arcos. El animador designará un arquero de cada equipo, el juego consiste en que deben realizar goles con cualquier parte del cuerpo, el equipo que más goles haga, es el ganador, además los saques de banda se los realiza con las manos. **Reglas:** Los participantes no deben tomar ni llevar el balón en las manos solo golpearlo o botearlo, con cualquier parte del cuerpo. **Participantes**: Grupo mixto, de preferencia un grupo de 20 aproximadamente **Estación 4** **Street ball 10 pases** **Descripción y desarrollo:** A los participantes se los dividirá en 2 grupos, aun grupo se le darán chalecos para que no se confundan con el otro grupo. Se colocarán conos para delimitar el lugar de trabajo. El juego consiste en que deben realizar 10 pases con las manos entre el grupo sin ser interceptados por los contrincantes, gana un punto el grupo que logre hacer los 10 pases sin ser interceptados, El participante puede trasladarse con el balón en las manos por toda la cancha asignada para el juego **Reglas:** No deben tocar o llevar el balón con los pies, ni salirse del área determinada para el juego, si es interceptado el grupo por los contrincantes, el conteo empieza de cero por el equipo contrario **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia un grupo de 20 aproximadamente				

	Cierre de la clase **Estiramiento** Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso. Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás. Vuelta a la calma Evaluación				

4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
Docente: Lic. Jonathan Granizo	Coordinador de Área: Lic. Stalin Beltrán	Vicerrector: MsC Bolívar Camacho
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 52. *Plan de clase 3 de 3ro*

<table>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">INSTITUCIÓN EDUCATIVA
AMOR, TRABAJO Y VERDAD
LEONARDO MALDONADO PÉREZ</td><td colspan="4">Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"
Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre
E-mail: colegioleomaldonado@hotmail.com
Puembo – Ecuador</td><td>AÑO LECTIVO</td></tr>
<tr><td colspan="3">PLAN DE CLASE</td><td>UNIDAD No</td><td>2021 - 2022
1</td></tr>
<tr><td colspan="6">1. DATOS INFORMATIVOS</td></tr>
<tr><td>DOCENTE</td><td>ÁREA/ASIGNATURA</td><td>CURSO</td><td>PARALELO</td><td>PERIODOS</td><td>N.- ESTUDIANTES</td><td>FECHA</td></tr>
<tr><td>Lic. Jonathan Granizo</td><td>Educación Física</td><td>3ROS</td><td>A,B,C,D,E,F</td><td>DOS</td><td>180</td><td></td></tr>
<tr><td>TITULO DE LA UNIDAD:</td><td colspan="2">Corporeidad expresivo lúdico recreativo</td><td>TEMA DE CLASE:</td><td colspan="3">Movimientos artísticos y expresivos</td></tr>
<tr><td>OBJETIVO:</td><td colspan="6">Reconocer las expresiones comunicativas mediante movimientos artisticos lúdico, para el desarrollo del ritmo y la música.</td></tr>
<tr><td colspan="7">2. PLANIFICACIÓN</td></tr>
<tr><td>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</td><td colspan="2">ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</td><td>RECURSOS</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile lúdico y vincularlos con sus características (pasos básicos de la salsa, música, duración, coreografía) Internacional REF.5.3.3.</td><td colspan="2" rowspan="2">Discusión guiada
Cuáles son los ritmos internacionales que usted conoce.
Conoce el ritmo la salsa
Demuestre un paso básico de la Salsa
Los estudiantes ejecutan juegos de activación:
La cuchara y la palanca
Los participantes deben formar dos grupos grandes, y formaran columnas frente con frente el un grupo será las cucharas y el otro las palancas, cuando el animador diga ahí viene la cuchara todos los de la columna que se les designo la cuchara realizaran un movimiento con las manos hacia arriba de derecha a</td><td rowspan="2">Cancha
Parlante
Música
Lápices
Palos pequeños
Sillas</td><td>INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN</td><td>LOGRO DE EVALUACION</td><td>TECNICAS DE INSTRUMENTOS</td></tr>
<tr><td>I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y</td><td>Reconoce los diferentes tipos de ritmos internacionales.
Participa de las actividades con ritmo.</td><td>Técnica:
Observación
Instrumento
Rubrica de evaluación</td></tr>
</table>

	izquierda y repetirán la palabra ah ah. Por ejemplo, hay viene la cuchara haha ahí viene la palanca haha, la cuchara y la palanca haha, y ya una vez entendido se repetirá con la siguiente canción, hay viene la cuchara haha ahí viene la palanca haha, la cuchara y la palanca haha se me va a la cabeza y gira y dice haha se me ba hacia los hombros mueve los hombros y dice ahah se me baja a la cadera ahah, se me baja a la rodilla haha se me baja a los pies ahah y al final con un movimiento del cuerpo completo dirán y se menea. **Participantes**: Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 o 30 personas se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **El baile de la ensalada** **Descripción y desarrollo:** **Los participantes se colocan de pie, en un círculo.** El animador dice Pera, pera, pera manzana pera Pera, manzana pera Orito, orito, orito barraganete Orito barraganete Durazno que mueva ese durazno Durazno que baje ese durazno Que gire ese durazno En este momento los participantes en círculo empiezan a realizar los movimientos que realiza el animador de acuerdo a la música. **Reglas:** Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. La persona que no se integra a un grupo se le impone un deber o penitencia. **Participantes:** Grupo mixto, de preferencia mayor a 20 o 30 personas se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **El baile de la silla** Para llevar a cabo esta actividad el docente adoptara el papel		significados para los protagonistas,	Ejecuta movimientos con la música. Participa de manera individual y grupal de una manera creativa.	

	del Dj, a tu cargo estará el poner un tema musical que incite el movimiento: el merengue es uno de los mejores ritmos que pueden recomendarse en este caso, pero igual sirve una salsa, un mambo, un reggae, un chachachá… A tu cargo estará el dar pausa y play a la canción elegida. Luego pídele a los estudiantes colocar las sillas en círculo y situarse alrededor de ellas. Cuando esté todo preparado prende la música y ¡que comience el bailoteo! El juego de la silla consiste en bailar mientras se desplazan alrededor del círculo de sillas hasta que la música pare. Cuando ocurra esto, cada niño deberá sentarse en la silla que le quede más cercana a él. Como hay más personas que asientos, siempre uno quedará afuera. El estudiante que no logre alcanzar silla deberá retirarse del juego. Posterior a esto se quitará un asiento, se prenderá la canción y otra vez a bailar alrededor de la circunferencia. Cuando otra vez pares la canción los estudiantes se disputarán los asientos, el estudiante que se quede parado habrá perdido, se quitará otra silla y se reanudará la actividad. **Los estudiantes realizan movimientos corporales con música:** **El lápiz** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se colocan de pie, formando un círculo. El animador dice las consignas siguientes: Cuando reciban el objeto (palo largo- lápiz) se darán una vuelta y entregan al compañero que está en el lado derecho. La actividad anterior la realizan mientras toca un ritmo de canción. Cuando exista el cambio de ritmo de la música, la persona que tiene el objeto juntamente con sus compañeros de la derecha e izquierda, pasarán a bailar en el centro del círculo hasta que termine la música y se reinicia la actividad.				

	Estribillo de la canción: Este juego es divertido Y a todos les va a gustar Con un lápiz en la mano Uno por uno hay que girar Si la música termina Y el lápiz contigo está Tendrás que pasar al centro Para ponerte a bailar **Set de bailo terapia** En este espacio el docente tiene que guiar la clase junto a sus alumnos. Esta actividad comprenderá de la cooperación del grupo así cuando la clase ya este captada y todos participen de uno en uno pueden pasar los estudiantes a dirigir a sus compañeros esto en cuanto a una manera de seguridad y cooperación, haciéndole parte al estudiante de la actividad. Cierre de la clase: **Cierre de la clase** **Estiramiento** Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso. Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás. Vuelta a la calma Evaluación				
4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:					

ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Docente: Lic. Jonathan Granizo	Coordinador de Área: Lic. Stalin Beltrán	Vicerrector: MsC Bolívar Camacho
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Tabla 53. *Plan de clase 4 de 3ro*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEONARDO MALDONADO PÉREZ	***Institución Educativa "Leonardo Maldonado Pérez"*** *Teléfono 2390005 Fax 2393090 Juana Ñarumba N5-98 y Carlos Aguirre* E-mail: *colegioleomaldonado@hotmail.com* Puembo – Ecuador	**AÑO LECTIVO** 2021 - 2022
	PLAN DE CLASE	**UNIDAD No** 1

1. DATOS INFORMATIVOS

DOCENTE	ÁREA/ASIGNATURA	CURSO	PARALELO	PERIODOS	N.- ESTUDIANTES	FECHA
Lic. Jonathan Granizo	Educación Física	3ROS	A,B,C,D,E,F	DOS	180	

TITULO DE LA UNIDAD:	Corporeidad expresivo lúdico recreativo	**TEMA DE CLASE:**	**Pasos básicos ritmo ecuatoriano Marimba**
OBJETIVO:	Participar en la construcción de creaciones escénicas mediante pasos básicos de la salsa como aporte a su vida cotidiana.		

2. PLANIFICACIÓN

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN	LOGRO DE EVALUACION	TECNICAS DE INSTRUMENTOS
Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas mediante el baile lúdico y vincularlos con sus características (pasos básicos de la salsa, música, duración, coreografía) Internacional **REF.5.3.3.**	**Lluvias de ideas:** **Que es la salsa** La salsa es uno de los bailes sociales latinos más populares. Se baila al ritmo de la música que lleva el mismo nombre. Es un baile de pareja, pero también se puede bailar en solo. Fue creada por puertorriqueños, cubanos y otros hispanoamericanos. Sus pasos tienen influencias africanas y europeas. **Cuáles son los pasos básicos de la salsa** **https://www.aboutespanol.com/el-paso-basico-de-la-salsa-298284** **Cuál es la indumentaria de la salsa** Flecos, que acompañan y recalcan los giros y movimientos de cadera.	Música Parlante Silbato Cancha Pdf informativo	**I.EF.5.3.2.** Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la	Reconoce los pasos básicos de la Salsa Participa en la construcción de creaciones escénicas individuales y colectivas	**Técnica:** Observación **Instrumento** Rubrica de evaluación

	Volados, que aumentan los movimientos de cadera y hombros, acentuando la pequeña cintura. Brillos, que aumentan la fantasía de la danza, pero engordan. Escotes, que brindan erotismo a la danza. Faldas cortas, que resaltan la belleza de las piernas y recalcan sus movimientos. Pantalones, destacan las piernas y brindan color y seguridad. Mallas, muy cómodas por su flexibilidad y sumamente estéticas. Tajos en las faldas, brindan movilidad y sensualidad. Vestidos, prácticos si necesitas un cambio rápido. **Demuestre los pasos de la salsa** En esta parte el estudiante está ya en la capacidad de demostrar a través de la música la secuencia de pasos aprendidos y explicados por el docente. **Juegos de activación** **Molinete** **Descripción y desarrollo:** Los participantes se colocan de pie, haciendo filas. El animador dice las consignas siguientes: Marco el paso con el pie derecho Sigo el ritmo sin parar Giro hacia la izquierda Hago molinete Giro a la derecha sin parar En este momento los participantes giran, caminan, giran y vuelven al puesto dependiendo a la orden del animador. **Reglas:** Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican. La persona que no se integra a un grupo se le impone un deber o penitencia. **Participantes:** Grupo mixto, para poder formar subgrupos, se puede aplicar con diferentes grupos de edad. **El baile del alacrán** **Descripción y desarrollo** La siguiente dinámica es de interacción grupal, y el docente dirá a sus alumnos que repitan e imiten el movimiento con la siguiente canción. El alacrán el alacrán acompañado de aplausos Movía la colita así así. **Bis**		cultura, los contextos y los sujetos.	Reconoce la salsa como ritmo internacional dentro de su contexto.	

	Movia su patita asi asi Movia la colita asi asi Y mueve asi y mueve asi. Aprendizaje **Pasos básicos de la salsa** https://www.aboutespanol.com/el-paso-basico-de-la-salsa-298284 **Construcción de la coreografía** En esta parte los estudiantes con todos los aprendizajes dados por el profesor deberán empezar a formar la coreografía de acuerdo a todo lo aprendido. **Estiramiento** Al finalizar la clase se realiza ejercicios de estiramiento estático que sirve para relajar el musculo como: Apertura de piernas y flexión del tren superior al piso topando con las manos el piso. Piernas juntas elevamos puntas de pie y brazos totalmente estirados hacia arriba. Talones a glúteo Rodillas al pectoral Estiramiento brazo punta de pie derecha e izquierda. Flexión de columna y lumbares hacia delante y hacia atrás. Vuelta a la calma **Evaluación** **Escenografía**				

4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:		
ELABORADO	**REVISADO**	**APROBADO**
Docente: Lic. Jonathan Granizo	Coordinador de Área: Lic. Stalin Beltrán	Vicerrector: MsC Bolívar Camacho
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

5.4 Evaluación de la propuesta

Para la evaluación de la propuesta de consideran los indicadores de logro de las evaluaciones desarrolladas de los estudiantes que se calificaron del 1 al 10, la tabla presenta un análisis comparativo antes de la aplicación de una evaluación a los estudiantes relacionados con los logros de los estudiantes, antes de la aplicación de las estrategias según los planes de clase y de manera posterior se evaluó a los educandos que favorecerá a la determinación de la adherencia.

En la tabla 53 se presenta la estadística descriptiva de la aplicación de la prueba pre test a los estudiantes de los tres niveles, el pre test es más baja con 7,1125, con el post test es mayor con 8,1875. Los estudiantes tienen mayor adherencia en el aspecto motivacional. En la tabla 55 la relación es significativa entre las pruebas y finalmente la tabla 56 comprueba la hipótesis alternativa (H_1) "La Propuesta didáctica SI mejora la adherencia en la Educación Física en estudiantes de bachillerato en el Colegio Leonardo Maldonado Pérez". y se rechaza la hipótesis nula (H_0) al utilizarse t student, el valor calculado es de 36,276, el cual es mayor que el índice de la tabla de distribución 1,6644.

Tabla 54. *Estadísticos de muestras relacionadas*

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Evaluación	Post test	8,1875	80	1,12614	,12591
	Pre test	7,1125	80	1,13621	,12703

Nota. Prueba diagnóstica de adherencia de rubrica de evaluación de la clase 1.

Tabla 55. *Correlaciones de muestras relacionadas*

		N	Correlación	Sig.
Evaluación	Post test y Pre test	80	,973	,000

Nota. Prueba diagnóstica de adherencia de rubrica de evaluación de la clase 1.

Tabla 56. *Prueba t de muestras relacionadas*

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Evaluación	Post test – Pre test	1,07500	,26505	,02963	1,01602	1,13398	36,276	79	,000

Nota. Prueba diagnóstica de adherencia de rubrica de evaluación de la clase 1.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Al desarrollar un análisis de los factores obtenidos de adherencia a la educación física de los estudiantes de bachillerato la adherencia, las respuestas a las interrogantes tienen mayores porcentajes en la opción a veces en escala cualitativa e interpretada como un nivel medio al momento de evaluar los datos e interpretarlos, con un p valor que establece las relaciones de significancia entre los valores obtenidos.
- Los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta establecieron que los factores que tiene mayor influencia en la adherencia a la educación física son los cognitivos y psicológicos con un porcentaje del 57,5% en un nivel medio, aunque también son representativos los familiares y del entorno social (47,5), los factores ambientales (47,5) y del proceso enseñanza aprendizaje (45%).
- La propuesta didáctica tiene como finalidad desarrollar y mejorar la adherencia de los estudiantes, se seleccionó después de una revisión bibliográfica en estrategias desarrolladas para generar interés en la práctica deportiva a través de la asignatura de educación física, la estructura está diseñada con especificaciones de planificaciones curriculares.
- La propuesta la evaluación de la propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la educación física, se desarrolló luego de la implementación de las diferentes actividades de las planificaciones de clase, en la cual evidencian mayor compromiso con la actividad física y adherencia en los resultados obtenidos que comprueban la hipótesis de investigación.

Recomendaciones

- Elaborar un diagnóstico de aspectos internos y externos vinculados con los factores de adherencia a la asignatura de educación física, así diseñar nuevas estrategias metodológicas con la suma de recursos y metodologías de activaciones de conocimientos y sustentándose en el aprendizaje significativo, el estudiante será quien participe de manera activa en la implementación de la propuesta.
- Implementar un análisis de campo periódico de carácter anual de los factores de adherencia a la educación física, la finalidad de los resultados es establecer la vía para la la toma de decisiones de selección estrategias metodológicas adaptables a las necesidades de docentes y los estudiantes de primero a tercero de bachillerato.
- Diseñar una guía de estrategias metodológicas lúdicas para fortalecer los factores de adherencia en el ámbito educativo desde el contexto enseñanza aprendizaje, adaptándose a los planes curriculares y adicionándose actividades innovadoras que los docentes pueden usar como complementarios y recursos educativos que ayuden a desarrollar habilidades y destrezas con criterio de desempeño.
- Implementar una evaluación final de los indicadores de logro por cada sesión y por niveles que incluya a todos los estudiantes, como estrategia de análisis educativo que facilite la comprensión de las debilidades presentes del proceso enseñanza aprendizaje y las estrategias metodológicas direccionadas a promover factores motivacionales de la adherencia a la asignatura de educación física.

BIBLIOGRAFÍA

Abós, Á., Haerens, L., Sevil, J., Aelterman, N., & García-González, L. (2018). Teachers' motivation in relation to their psychological functioning and interpersonal style: A variable- and person-centered approach. *Teaching and Teacher Education*, *74*, 21–34. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.04.010

Aguilar, M. J., Ortegón, A., Mur, N., Sánchez, J. C., García, J. J., García, I. G., & Sánchez, A. M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutricion Hospitalaria*, *30*(4), 727–740. https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7680

Allen, K., & Morey, M. C. (2010). Chapter 2. Physical Activity and Adherence. En H. Bosworth (Ed.), *Improving Patient Treatment Adherence: A Clinician's Guide*. Springer Science+Business Media, LLC 2010. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-5866-2

Anderson, E. S., Wojcik, J. R., Winett, R. A., & Williams, D. M. (2006). Social-cognitive determinants of physical activity: the influence of social support, self-efficacy, outcome expectations, and self-regulation among participants in a church-based health promotion study. *Health Psychology : Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, *25*(4), 510–520. https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.4.510

Andrade Do, J. R., Laranjeira, C. T., Bomfim, D., De Oliveira, D. V., Pereira, M., & Oliveira, F. (2018). Is motivation to physical activity practice associated with the lifestyle of individuals who undergo weight training in the context of higher education ? *Acta Scientiarum*, *40*(39), 1–8. https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v40i1.39109

Ayaso, J., & Barreiro, J. C. (2003). Adherencia al hábito deportivo. Aplicación de estrategias psicológicas. *Revista Digital Efdeportes*, *9*(60). https://www.efdeportes.com/efd60/habito.htm

Bertrand, J., Crerar, A., & Randall Simpson, J. (2018). A Canadian University "Understanding Foods" Course Improves Confidence in Food Skills and Food Safety Knowledge. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research : A*

Publication of Dietitians of Canada = Revue Canadienne de La Pratique et de La Recherche En Dietetique : Une Publication Des Dietetistes Du Canada, *79*(4), 170–175. https://doi.org/10.3148/cjdpr-2018-012

Bredin, S. S. D., & Warburton, D. E. R. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, *32*(5), 541–556. https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437

Breske, M. P., Fry, M. D., Fry, A. C., & Hogue, C. M. (2017). The effects of goal priming on cortisol responses in an ego-involving climate. *Psychology of Sport and Exercise*, *32*, 74–82. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.06.001

Burgess, E., Hassmén, P., & Pumpa, K. L. (2017). Determinants of adherence to lifestyle intervention in adults with obesity: a systematic review. *Clinical Obesity*, *7*(3), 123–135. https://doi.org/10.1111/cob.12183

Caracuel, J., García, J., & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*, *24*(1), 71–88. file:///C:/Users/HP/Desktop/65452570005.pdf

Carbonell, T., Antoñanzas, J. L., & Lope, Á. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, *2*(1), 269. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1225

Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Olmedo-Moreno, E. M., Padial-Ruz, R., & Castro-Sánchez, M. (2018). An Exploratory Model of Psychosocial Factors and Healthy Habits in University Students of Physical Education Depending on Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(11). https://doi.org/10.3390/ijerph15112430

Chacón, R., Zurita, F., Knox, E., Cofré, C., Garófano, V. V., & Muros, J. J. (2018). Relationship between Healthy Habits and Perceived Motivational Climate in Sport among University Students : A Structural Equation Model. *Sustainability*, *10*, 1–10. https://doi.org/10.3390/su10040938

Collado-Mateo, D., Lavín-Pérez, A. M., Peñacoba, C., Del Coso, J., Leyton-Román, M., Luque-Casado, A., Gasque, P., Fernández-Del-Olmo, M. Á., & Amado-Alonso, D.

(2021). Key Factors Associated with Adherence to Physical Exercise in Patients with Chronic Diseases and Older Adults: An Umbrella Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(4). https://doi.org/10.3390/ijerph18042023

Dalle, R., Calugi, S., Centis, E., El Ghoch, M., & Marchesini, G. (2011). Cognitive-behavioral strategies to increase the adherence to exercise in the management of obesity. *Journal of Obesity*, *2011*. https://doi.org/10.1155/2011/348293

Deanery, W. (2020). Promoting Adherence to Physical Activity Advice. *Physiopedia*. https://www.physio-pedia.com/Promoting_Adherence_to_Physical_Activity_Advice#Resources

Diaz, J. A. (2020). Formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico en pro de la calidad de vida [Universidad Pedagógica Nacional]. En *Human Relations* (Vol. 3, Número 1). http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=bth&AN=92948285&site=eds-live&scope=site%0Ahttp://bimpactassessment.net/sites/all/themes/bcorp_impact/pdfs/em_stakeholder_engagement.pdf%0Ahttps://www.glo-bus.com/help/helpFiles/CDJ-Pa

Ekkekakis, P., & Brand, R. (2019). Affective responses to and automatic affective valuations of physical activity: Fifty years of progress on the seminal question in exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, *42*, 130–137. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.018

Eklund, R. C., & Tenenbaum, G. (2013). Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology. En *Psychology.iresearchnet*. SAGE Publications. http://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/health-promotion/adherence/#google_vignette

Flórez, L. (2005). Evaluación de los procesos de cambio propuestos por el modelo transteórico, en estudiantes de secundaria y universitarios consumidores de alcohol. *Acta Colombiana de Psicología*, *8*(1), 47–78.

García-Bravo, S., Cuesta-Gómez, A., Campuzano-Ruiz, R., López-Navas, M. J., Domínguez-Paniagua, J., Araújo-Narváez, A., Barreñada-Copete, E., García-

Bravo, C., Flórez-García, M. T., Botas-Rodríguez, J., & Cano-de-la-Cuerda, R. (2019). Virtual reality and video games in cardiac rehabilitation programs. A systematic review. *Disability and Rehabilitation*, *43*(4), 448–457. https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1631892

García Calvo, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Moreno Murcia, J. A. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, *13*(2), 677–684. https://doi.org/10.1017/s1138741600002341

García, J., & Fonseca, C. (2012). La Actividad Física;Análisis Comparativo entre las Universidades. *MHSalud*, *9*(2), 1–29.

García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, *3*(1), 1602–1624. https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624

González, G., Ubago, J. L., Ramírez, I. A., & Puertas, P. (2019). Association between Motivational Climate, Adherence to Mediterranean Diet , and Levels of Physical Activity in Physical Education Students. *Behavioral Sciences*, *9*(4). https://www.mdpi.com/2076-328X/9/4/37/htm

Google Maps. (2022). *Mapa de la institución*. https://www.google.com/maps/place/Colegio+Leonardo+Maldonado+Perez/@-0.1729752,-78.3623009,15.71z/data=!4m5!3m4!1s0x91d59246157c7c7d:0xe954f0de92b919c!8m2!3d-0.1729111!4d-78.3571798!5m1!1e1

Greaves, C. J., Sheppard, K. E., Abraham, C., Hardeman, W., Roden, M., Evans, P. H., Schwarz, P., & Group, T. I. S. (2011). Systematic review of reviews of intervention components associated with increased effectiveness in dietary and physical activity interventions. *BMC Public Health*, *11*(1), 119. https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-119

Healy, G. N., Matthews, C. E., Dunstan, D. W., Winkler, E. A. H., & Owen, N. (2011). Sedentary time and cardio-metabolic biomarkers in US adults: NHANES 2003-06. *European Heart Journal*, *32*(5), 590–597. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehq451

Johnston, C. A., Moreno, J. P., Hernandez, D. C., Link, B. A., Chen, T.-A.,

Wojtanowski, A. C., Foster, G. D., & Foreyt, J. P. (2019). Levels of adherence needed to achieve significant weight loss. *International Journal of Obesity (2005)*, *43*(1), 125–131. https://doi.org/10.1038/s41366-018-0226-7

Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., Stone, E. J., Rajab, M. W., & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, *22*(4 Suppl), 73–107. https://doi.org/10.1016/s0749-3797(02)00434-8

Koetsenruijter, J., van Lieshout, J., Lionis, C., Portillo, M. C., Vassilev, I., Todorova, E., Foss, C., Gil, M. S., Knutsen, I. R., Angelaki, A., Mujika, A., Roukova, P., Kennedy, A., Rogers, A., & Wensing, M. (2015). Social Support and Health in Diabetes Patients: An Observational Study in Six European Countries in an Era of Austerity. *PloS One*, *10*(8), e0135079. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135079

Lakicevic, N., Gentile, A., Mehrabi, S., Cassar, S., & Parker, K. (2020). Make Fitness Fun : Could Novelty Be the Key Determinant for Physical Activity Adherence ? *Frontiers in Psychology*, *11*, 1–5. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577522

Langdon, J. L., Schlote, R., Melton, B., & Tessier, D. (2017). Effectiveness of a need supportive teaching training program on the developmental change process of graduate teaching assistants' created motivational climate. *Psychology of Sport and Exercise*, *28*, 11–23. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.008

Mahmoudi, M., Shojaezadeh, D., Dehdari, T., Hajizadeh, E., Taghdisi, M. H., Abbasian, L., & Roohi, M. (2015). Psychometric Properties of the Coping Self-Efficacy Scale Among HIV-Infected Iranian Patients. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, *17*(2), e25074. https://doi.org/10.5812/ircmj.25074

Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). *Bachillerato General Unificado Educación Física*.

Molinero, O., Salguero Del Valle, A., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: Estado de la cuestión. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, *7*(25), 287–304. https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02504

Monzonís, N. (2019). La educación física como elemento de mejora de la competencia social y ciudadana. Investigaciónacción en torno a la aplicación de un programa basado en la prevención y resolución de conflictos desde el área de educación física. *Apunts. Educación física y deportes*, *1*(135), 138–138.

Morishita, M., Hattori, S., & Miyai, N. (2017). Ability for Self-Care among Elderly Patients with Diabetes Mellitus and Its Association with Health Locus of Control and Social Support. *Nihon eiseigaku zasshi. Japanese journal of hygiene*, *72*(1), 77–86. https://doi.org/10.1265/jjh.72.77

Mostafavifar, A. M., Best, T. M., & Myer, G. D. (2013). Early sport specialisation, does it lead to long-term problems? En *British journal of sports medicine* (Vol. 47, Número 17, pp. 1060–1061). https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092005

Parker, K. E., Salmon, J., Villanueva, K., Mavoa, S., Veitch, J., Brown, H. L., & Timperio, A. (2019). Ecological correlates of activity-related behavior typologies among adolescents. *BMC Public Health*, *19*(1), 1041. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7386-9

Pulido, J., Sánchez, D., Amado, D., González, I., Chamorro, J. L., & Leo, F. M. (2015). Importancia Del Autocontrol En Las Clases De Educación Física: Una Perspectiva Desde La Teoría De Autodeterminación. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, *11*(5), 127–128.

Quiroz, C. A., Serrato, D. M., & Bergonzoli, G. (2018). Factors associated with adherence to physical activity in patients with chronic non-communicable diseases. *Revista de Salud Publica*, *20*(4), 460–464. https://doi.org/10.15446/rsap.V20n4.62959

Rejeski, J., Brawley, L., Ambrosius, W., Brubaker, P., Focht, B., Foy, C., & Fox, L. (2003). Older Adults With Chronic Disease: Benefits of Group-Mediated Counseling in the Promotion of Physically Active Lifestyles. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, *22*, 414–423. https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.4.414

Sheehan, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). Longitudinal relations of mental health and motivation among elite student-athletes across a condensed season: Plausible influence of academic and athletic schedule. *Psychology of Sport*

and Exercise, *37*, 146–152. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.03.005

Slade, S. C., Dionne, C. E., Underwood, M., & Buchbinder, R. (2016). Consensus on Exercise Reporting Template (CERT): Explanation and Elaboration Statement. *British Journal of Sports Medicine*, *50*(23), 1428–1437. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096651

Sylvester, B. D., Curran, T., Standage, M., Sabiston, C. M., & Beauchamp, M. R. (2018). Predicting exercise motivation and exercise behavior: A moderated mediation model testing the interaction between perceived exercise variety and basic psychological needs satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, *36*, 50–56. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.004

Valenzuela, T., Okubo, Y., Woodbury, A., Lord, S. R., & Delbaere, K. (2018). Adherence to Technology-Based Exercise Programs in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Geriatric Physical Therapy (2001)*, *41*(1), 49–61. https://doi.org/10.1519/JPT.0000000000000095

Warburton, D., Nicol, C. W., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, *174*(6), 801–809.

Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., Jaakkola, T., & Liukkonen, J. (2013). The Effect of Physical Education Goal Orientations and Enjoyment in Adolescent Physical Activity: A Parallel Process Latent Growth Analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *2*(1), 15–31. https://doi.org/10.1037/a0029806

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de encuesta a estudiantes

Objetivo:

Analizar el nivel y los factores asociados con la adherencia en la Educación Física de los estudiantes de bachillerato.

Instrucciones:

Lea cada pregunta y señale con una x la respuesta que considera adecuada. Con la consideración que siempre es el valor más alto y nunca es más bajo de todos.

	5	4	3	2	1
Preguntas	**Siempre**	**Casi siempre**	**A veces**	**Casi nunca**	**Nunca**
Factores cognitivos y psicológicos					
1. ¿Usted se encuentra motivado en participar en las clases de educación física?					
2. ¿Usted disfruta de la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física?					
3. ¿Considera usted que cuenta con las habilidades físicas adecuadas para la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física?					
4. ¿Usted le tiene miedo a la asignatura de educación física?					
5. ¿Usted considera que los resultados de la actividad física y deportiva regular benefician su salud?					
6. ¿Se le dificulta realizar algún tipo de ejercicios y actividades deportivas durante las clases de educación física?					
Familia y entorno social					
7. ¿En su hogar le motivan para participar en las clases de educación física?					
8. ¿Con que frecuencia realiza alguna actividad deportiva en su entorno social?					
9. ¿Con que frecuencia su familia organiza la práctica de algún tipo de actividad deportiva?					
10. ¿Considera usted que tiene el apoyo de sus compañeros de clase para el desarrollo de las actividades que el docente de educación física realiza en clases?					
Factores ambientales					
11. ¿Usted cuenta con equipos y materiales deportivos para la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física?					
12. ¿Usted cuenta con el tiempo necesario para la práctica de los ejercicios y actividades de la asignatura de educación física?					
Factores del proceso enseñanza aprendizaje					
13. ¿El docente utiliza actividades lúdicas para mejorar su motivación por la asignatura de educación física?					

14.	¿El docente le incentiva a la práctica de las actividades y ejercicios de la asignatura de educación física?					
15.	¿Usted participa en las actividades de educación física presionado por el docente?					
16.	¿Considera usted que el docente tiene las técnicas adecuadas para el desarrollo de los ejercicios y actividades deportivas durante las clases de educación física?					
17.	¿El docente es monótono con las actividades y ejercicios de la asignatura de educación física?					
18.	¿Considera usted que las actividades que el docente de educación física desarrolla le permiten sentirse interesado en la actividad deportiva?					
19.	¿Los ejercicios de educación física realizados en clase de educación física son de alta intensidad?					
20.	¿El docente cuenta con los equipos y materiales deportivos para la práctica de diferentes ejercicios y actividades física durante las clases de educación físicas?					

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Anexo 2. Rubrica de evaluación e indicadores de logro de 1ro BGU

	INDICADOR DE LOGRO			
Rubrica de evaluación.	**Participa en los juegos siendo proactivo y solidario.**	**Participa en los juegos cooperando con los pares.**	**Participa del juego y cumple con las normas y reglas establecidas.**	**TOTAL**
NOMINA	**2**	**4**	**4**	**10**
AIMACAÑA SISA LIVINGTON GEOVANNY				
ARCE MINDA KERLY LIZBETH				
CACUANGO NOQUEZ EVELYN JORDANA				
CALI ZAMBRANO ALEJANDRO GERARDO				
CHACON TIPANTIZA JASON ELIAN				
CHICAIZA CALO MARLEY ALEXANDRA				
CHILLA CHILCAÑAN CARLOS ALFREDO				
CHOLANGO CARLOSAMA PAOLA ESTEFANIA				
CHUQUIN TIPANTIZA JOSTIN PATRICIO				
DIAZ GARZON LIZBETH ARACELI				
FUENTES MORAN DALEMBER MANUEL				
GOMEZ CHUSIN NATALIA CAMILA				
GRACIA GANAN LUISA ALEJANDRA				
GUACHICHULLCA MENDOZA NARCIZA VANESSA				
IBARRA ROSADO JUAN SEBASTIAN				
LARA MUYULEMA SANTIAGO ALEXANDER				
MALDONADO FLORES JENIFER SAMANTA				
MORALES ALVARADO BRITTANY SAMANTA				
MORALES SANTAMARIA ORLANDO XAVIER				
MUÑOZ BELLORIN JESUS ALEJANDRO				
OJEDA TOAPANTA JUAN SEBASTIAN				
PUPIALES VALENZUELA DAMARIS ELIZABETH				
QUITIO LEMA MARCIA XIMENA				
RIVERA FARIAS EMILY CRISTINA				
SANCHEZ CUNALATA GISSELA EDITH				
SIMBAÑA PILATAXI ANTHONY VINICIO				
VALLEJO CABEZAS ANTHONY LEONARDO				
VILLARREAL AZOGUE MARILIN TATIANA				
YAGOS CHOLANGO KEVIN ALEJANDRO				

	INDICADOR DE LOGRO				
	Reconoce sus pulsaciones	**Reconoce su condición física**	**Colabora con sus pares**	**Disfruta y se deleita de las actividades**	**TOTAL**
NOMINA	**3**	**3**	**2**	**2**	
AIMACAÑA SISA LIVINGTON GEOVANNY					
ARCE MINDA KERLY LIZBETH					
CACUANGO NOQUEZ EVELYN JORDANA					
CALI ZAMBRANO ALEJANDRO GERARDO					
CHACON TIPANTIZA JASON ELIAN					
CHICAIZA CALO MARLEY ALEXANDRA					
CHILLA CHILCAÑAN CARLOS ALFREDO					
CHOLANGO CARLOSAMA PAOLA ESTEFANIA					
CHUQUIN TIPANTIZA JOSTIN PATRICIO					
DIAZ GARZON LIZBETH ARACELI					
FUENTES MORAN DALEMBER MANUEL					
GOMEZ CHUSIN NATALIA CAMILA					
GRACIA GANAN LUISA ALEJANDRA					
GUACHICHULLCA MENDOZA NARCIZA VANESSA					
IBARRA ROSADO JUAN SEBASTIAN					
LARA MUYULEMA SANTIAGO ALEXANDER					
MALDONADO FLORES JENIFER SAMANTA					
MORALES ALVARADO BRITTANY SAMANTA					
MORALES SANTAMARIA ORLANDO XAVIER					
MUÑOZ BELLORIN JESUS ALEJANDRO					
OJEDA TOAPANTA JUAN SEBASTIAN					
PUPIALES VALENZUELA DAMARIS ELIZABETH					
QUITIO LEMA MARCIA XIMENA					
RIVERA FARIAS EMILY CRISTINA					
SANCHEZ CUNALATA GISSELA EDITH					
SIMBAÑA PILATAXI ANTHONY VINICIO					
VALLEJO CABEZAS ANTHONY LEONARDO					
VILLARREAL AZOGUE MARILIN TATIANA					
YAGOS CHOLANGO KEVIN ALEJANDRO					

	INDICADOR DE LOGRO				
	Reconoce los diferentes tipos de expresión corporal.	Participa de las actividades con ritmo.	Ejecuta movimientos a través del ritmo.	Participa de manera individual y grupal de una manera creativa	**TOTAL**
NOMINA	**2**	**3**	**3**	**2**	**10**
AIMACAÑA SISA LIVINGTON GEOVANNY					
ARCE MINDA KERLY LIZBETH					
CACUANGO NOQUEZ EVELYN JORDANA					
CALI ZAMBRANO ALEJANDRO GERARDO					
CHACON TIPANTIZA JASON ELIAN					
CHICAIZA CALO MARLEY ALEXANDRA					
CHILLA CHILCAÑAN CARLOS ALFREDO					
CHOLANGO CARLOSAMA PAOLA ESTEFANIA					
CHUQUIN TIPANTIZA JOSTIN PATRICIO					
DIAZ GARZON LIZBETH ARACELI					
FUENTES MORAN DALEMBER MANUEL					
GOMEZ CHUSIN NATALIA CAMILA					
GRACIA GANAN LUISA ALEJANDRA					
GUACHICHULLCA MENDOZA NARCIZA VANESSA					
IBARRA ROSADO JUAN SEBASTIAN					
LARA MUYULEMA SANTIAGO ALEXANDER					
MALDONADO FLORES JENIFER SAMANTA					
MORALES ALVARADO BRITTANY SAMANTA					
MORALES SANTAMARIA ORLANDO XAVIER					
MUÑOZ BELLORIN JESUS ALEJANDRO					
OJEDA TOAPANTA JUAN SEBASTIAN					
PUPIALES VALENZUELA DAMARIS ELIZABETH					
QUITIO LEMA MARCIA XIMENA					
RIVERA FARIAS EMILY CRISTINA					
SANCHEZ CUNALATA GISSELA EDITH					
SIMBAÑA PILATAXI ANTHONY VINICIO					
VALLEJO CABEZAS ANTHONY LEONARDO					
VILLARREAL AZOGUE MARILIN TATIANA					
YAGOS CHOLANGO KEVIN ALEJANDRO					

	INDICADORES DE LOGRO			
	Reconoce los pasos básicos del San Juanito	Participa en la construcción de creaciones escénicas individuales y colectivas	Reconoce al San Juanito como ritmo cultural dentro de su contexto.	**TOTAL**
NOMINA	**3**	**4**	**3**	**10**
AIMACAÑA SISA LIVINGTON GEOVANNY				
ARCE MINDA KERLY LIZBETH				
CACUANGO NOQUEZ EVELYN JORDANA				
CALI ZAMBRANO ALEJANDRO GERARDO				
CHACON TIPANTIZA JASON ELIAN				
CHICAIZA CALO MARLEY ALEXANDRA				
CHILLA CHILCAÑAN CARLOS ALFREDO				
CHOLANGO CARLOSAMA PAOLA ESTEFANIA				
CHUQUIN TIPANTIZA JOSTIN PATRICIO				
DIAZ GARZON LIZBETH ARACELI				
FUENTES MORAN DALEMBER MANUEL				
GOMEZ CHUSIN NATALIA CAMILA				
GRACIA GANAN LUISA ALEJANDRA				
GUACHICHULLCA MENDOZA NARCIZA VANESSA				
IBARRA ROSADO JUAN SEBASTIAN				
LARA MUYULEMA SANTIAGO ALEXANDER				
MALDONADO FLORES JENIFER SAMANTA				
MORALES ALVARADO BRITTANY SAMANTA				
MORALES SANTAMARIA ORLANDO XAVIER				
MUÑOZ BELLORIN JESUS ALEJANDRO				
OJEDA TOAPANTA JUAN SEBASTIAN				
PUPIALES VALENZUELA DAMARIS ELIZABETH				
QUITIO LEMA MARCIA XIMENA				
RIVERA FARIAS EMILY CRISTINA				
SANCHEZ CUNALATA GISSELA EDITH				
SIMBAÑA PILATAXI ANTHONY VINICIO				
VALLEJO CABEZAS ANTHONY LEONARDO				
VILLARREAL AZOGUE MARILIN TATIANA				
YAGOS CHOLANGO KEVIN ALEJANDRO				

Anexo 3. Rubrica de evaluación e indicadores de logro de 2do BGU

	INDICADOR DE LOGRO					
	Participa en los juegos siendo proactivo y solidario.	Participa en los juegos cooperando con los pares.	Participa del juego y cumple con las normas y reglas establecidas.	Reconoce la importancia de los juegos motores para sus capacidades condicionales		Total
				Resistencia	Velocidad	
NOMINA	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**10**
ALLAICA CHUSETE CINTHYA BELEN						
ALVAREZ MUÑOZ AYTANA BRITTANY						
ANDRANGO MENDEZ JULIA MARILYN						
APUNTE MORENO JONATHAN DANIEL						
ATARIGUANA VITERI DAYANA PAOLA						
AUCANCELA TOAZA JHONATTAN ANDRES						
BRONCANO QUILLE BRYAN ADRIAN						
CABASCANGO TAYAN MELANIE BRIGGITE						
CADENA PADILLA RENNY DANIEL						
CHAVEZ VALLEJOS TANYA MARISOL						
CONGO MORALES KATHERINE ANAHI						
DIAZ ANELOA SILVIA MARISOL						
FIGUEROA RENTERIA JOSUE FABIAN						
GONZALEZ HERRERA LENON ALVEIRO						
GUACHACAL CHUQUIN LUZ DANIELA						
LANCHIMBA CALO JEISY NICOLE						
LOYO SALAZAR JHONATTAN MAURICIO						
MENDEZ GARZON MARTIN ALEJANDRO						
PACHECO HARO DEYVID MIJAEL						
PAILLACHO ANDRANGO JOSTIN ANDRE						
PASPUR CUASQUER OMAR JHOEL						
QUIZHPE LEMACHE ALEJANDRO ISRAEL						
RAMOS FAJARDO JOHN HECTOR						
SARRIA VELASQUEZ TIBERIO JOE						
SEVILLANO ANRANGO LADY ANABEL						
TANDAZO MAZA STEEVEN ANDRES						
TIPANTIZA PAILLACHO ALISON DOMENICA						
TOGAN MASABANDA JUAN FRANCISCO						

	INDICADOR DE LOGRO						
	Reconoce la importancia de la condición física.	Colabora con sus pares	Disfruta y se deleita de las actividades.	Mejora sus capacidades físicas básicas. (resistencia, fuerza y velocidad.)			Total
				Resistencia	Velocidad	Fuerza	
NOMINA	**2**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**	**10**
ALLAICA CHUSETE CINTHYA BELEN							
ALVAREZ MUÑOZ AYTANA BRITTANY							
ANDRANGO MENDEZ JULIA MARILYN							
APUNTE MORENO JONATHAN DANIEL							
ATARIGUANA VITERI DAYANA PAOLA							
AUCANCELA TOAZA JHONATTAN ANDRES							
BRONCANO QUILLE BRYAN ADRIAN							
CABASCANGO TAYAN MELANIE BRIGGITE							
CADENA PADILLA RENNY DANIEL							
CHAVEZ VALLEJOS TANYA MARISOL							
CONGO MORALES KATHERINE ANAHI							
DIAZ ANELOA SILVIA MARISOL							
FIGUEROA RENTERIA JOSUE FABIAN							
GONZALEZ HERRERA LENON ALVEIRO							
GUACHACAL CHUQUIN LUZ DANIELA							
LANCHIMBA CALO JEISY NICOLE							
LOYO SALAZAR JHONATTAN MAURICIO							
MENDEZ GARZON MARTIN ALEJANDRO							
PACHECO HARO DEYVID MIJAEL							
PAILLACHO ANDRANGO JOSTIN ANDRE							
PASPUR CUASQUER OMAR JHOEL							
QUIZHPE LEMACHE ALEJANDRO ISRAEL							
RAMOS FAJARDO JOHN HECTOR							
SARRIA VELASQUEZ TIBERIO JOE							
SEVILLANO ANRANGO LADY ANABEL							
TANDAZO MAZA STEEVEN ANDRES							
TIPANTIZA PAILLACHO ALISON DOMENICA							
TOGAN MASABANDA JUAN FRANCISCO							

	INDICADORES DE LOGRO				
NOMINA	Reconoce los diferentes tipos de expresión corporal. **2**	Participa de las actividades con ritmo. **2**	Ejecuta movimientos a través del ritmo. **3**	Participa de manera individual y grupal de una manera creativa. **3**	Total **10**
ALLAICA CHUSETE CINTHYA BELEN					
ALVAREZ MUÑOZ AYTANA BRITTANY					
ANDRANGO MENDEZ JULIA MARILYN					
APUNTE MORENO JONATHAN DANIEL					
ATARIGUANA VITERI DAYANA PAOLA					
AUCANCELA TOAZA JHONATTAN ANDRES					
BRONCANO QUILLE BRYAN ADRIAN					
CABASCANGO TAYAN MELANIE BRIGGITE					
CADENA PADILLA RENNY DANIEL					
CHAVEZ VALLEJOS TANYA MARISOL					
CONGO MORALES KATHERINE ANAHI					
DIAZ ANELOA SILVIA MARISOL					
FIGUEROA RENTERIA JOSUE FABIAN					
GONZALEZ HERRERA LENON ALVEIRO					
GUACHACAL CHUQUIN LUZ DANIELA					
LANCHIMBA CALO JEISY NICOLE					
LOYO SALAZAR JHONATTAN MAURICIO					
MENDEZ GARZON MARTIN ALEJANDRO					
PACHECO HARO DEYVID MIJAEL					
PAILLACHO ANDRANGO JOSTIN ANDRE					
PASPUR CUASQUER OMAR JHOEL					
QUIZHPE LEMACHE ALEJANDRO ISRAEL					
RAMOS FAJARDO JOHN HECTOR					
SARRIA VELASQUEZ TIBERIO JOE					
SEVILLANO ANRANGO LADY ANABEL					
TANDAZO MAZA STEEVEN ANDRES					
TIPANTIZA PAILLACHO ALISON DOMENICA					
TOGAN MASABANDA JUAN FRANCISCO					

	INDICADOR DE LOGRO			
NOMINA	Reconoce los pasos básicos de la Marimba **3**	Participa en la construcción de creaciones escénicas individuales y colectivas **4**	Reconoce la Marimba como ritmo cultural dentro de su contexto. **3**	Total **10**
ALLAICA CHUSETE CINTHYA BELEN				
ALVAREZ MUÑOZ AYTANA BRITTANY				
ANDRANGO MENDEZ JULIA MARILYN				
APUNTE MORENO JONATHAN DANIEL				
ATARIGUANA VITERI DAYANA PAOLA				
AUCANCELA TOAZA JHONATTAN ANDRES				
BRONCANO QUILLE BRYAN ADRIAN				
CABASCANGO TAYAN MELANIE BRIGGITE				
CADENA PADILLA RENNY DANIEL				
CHAVEZ VALLEJOS TANYA MARISOL				
CONGO MORALES KATHERINE ANAHI				
DIAZ ANELOA SILVIA MARISOL				
FIGUEROA RENTERIA JOSUE FABIAN				
GONZALEZ HERRERA LENON ALVEIRO				
GUACHACAL CHUQUIN LUZ DANIELA				
LANCHIMBA CALO JEISY NICOLE				
LOYO SALAZAR JHONATTAN MAURICIO				
MENDEZ GARZON MARTIN ALEJANDRO				
PACHECO HARO DEYVID MIJAEL				
PAILLACHO ANDRANGO JOSTIN ANDRE				
PASPUR CUASQUER OMAR JHOEL				
QUIZHPE LEMACHE ALEJANDRO ISRAEL				
RAMOS FAJARDO JOHN HECTOR				
SARRIA VELASQUEZ TIBERIO JOE				
SEVILLANO ANRANGO LADY ANABEL				
TANDAZO MAZA STEEVEN ANDRES				
TIPANTIZA PAILLACHO ALISON DOMENICA				
TOGAN MASABANDA JUAN FRANCISCO				

Anexo 4. Rubrica de evaluación e indicadores de logro de 3ro BGU

	INDICADOR DE LOGRO			
	Participa en los juegos siendo proactivo y solidario.	**Participa en los juegos cooperando con los pares.**	**Participa del juego y cumple con las normas y reglas establecidas.**	**TOTAL**
NOMINA	**2**	**4**	**4**	**10**
AIMACAÑA SISA LIVINGTON GEOVANNY				
ARCE MINDA KERLY LIZBETH				
CACUANGO NOQUEZ EVELYN JORDANA				
CALI ZAMBRANO ALEJANDRO GERARDO				
CHACON TIPANTIZA JASON ELIAN				
CHICAIZA CALO MARLEY ALEXANDRA				
CHILLA CHILCAÑAN CARLOS ALFREDO				
CHOLANGO CARLOSAMA PAOLA ESTEFANIA				
CHUQUIN TIPANTIZA JOSTIN PATRICIO				
DIAZ GARZON LIZBETH ARACELI				
FUENTES MORAN DALEMBER MANUEL				
GOMEZ CHUSIN NATALIA CAMILA				
GRACIA GANAN LUISA ALEJANDRA				
GUACHICHULLCA MENDOZA NARCIZA VANESSA				
IBARRA ROSADO JUAN SEBASTIAN				
LARA MUYULEMA SANTIAGO ALEXANDER				
MALDONADO FLORES JENIFER SAMANTA				
MORALES ALVARADO BRITTANY SAMANTA				
MORALES SANTAMARIA ORLANDO XAVIER				
MUÑOZ BELLORIN JESUS ALEJANDRO				
OJEDA TOAPANTA JUAN SEBASTIAN				
PUPIALES VALENZUELA DAMARIS ELIZABETH				
QUITIO LEMA MARCIA XIMENA				
RIVERA FARIAS EMILY CRISTINA				
SANCHEZ CUNALATA GISSELA EDITH				
SIMBAÑA PILATAXI ANTHONY VINICIO				
VALLEJO CABEZAS ANTHONY LEONARDO				
VILLARREAL AZOGUE MARILIN TATIANA				
YAGOS CHOLANGO KEVIN ALEJANDRO				

	INDICADOR DE LOGRO			
	Reconoce la importancia de la condición física.	Disfruta y se deleita de las actividades.	Mejora sus capacidades físicas a través del deporte.	**TOTAL**
NOMINA	**2**	**4**	**4**	**10**
AIMACAÑA SISA LIVINGTON GEOVANNY				
ARCE MINDA KERLY LIZBETH				
CACUANGO NOQUEZ EVELYN JORDANA				
CALI ZAMBRANO ALEJANDRO GERARDO				
CHACON TIPANTIZA JASON ELIAN				
CHICAIZA CALO MARLEY ALEXANDRA				
CHILLA CHILCAÑAN CARLOS ALFREDO				
CHOLANGO CARLOSAMA PAOLA ESTEFANIA				
CHUQUIN TIPANTIZA JOSTIN PATRICIO				
DIAZ GARZON LIZBETH ARACELI				
FUENTES MORAN DALEMBER MANUEL				
GOMEZ CHUSIN NATALIA CAMILA				
GRACIA GANAN LUISA ALEJANDRA				
GUACHICHULLCA MENDOZA NARCIZA VANESSA				
IBARRA ROSADO JUAN SEBASTIAN				
LARA MUYULEMA SANTIAGO ALEXANDER				
MALDONADO FLORES JENIFER SAMANTA				
MORALES ALVARADO BRITTANY SAMANTA				
MORALES SANTAMARIA ORLANDO XAVIER				
MUÑOZ BELLORIN JESUS ALEJANDRO				
OJEDA TOAPANTA JUAN SEBASTIAN				
PUPIALES VALENZUELA DAMARIS ELIZABETH				
QUITIO LEMA MARCIA XIMENA				
RIVERA FARIAS EMILY CRISTINA				
SANCHEZ CUNALATA GISSELA EDITH				
SIMBAÑA PILATAXI ANTHONY VINICIO				
VALLEJO CABEZAS ANTHONY LEONARDO				
VILLARREAL AZOGUE MARILIN TATIANA				
YAGOS CHOLANGO KEVIN ALEJANDRO				

INDICADOR DE LOGRO

	Reconoce los diferentes tipos de ritmos internacionales.	Participa de las actividades con ritmo. .	Participa de manera individual y grupal de una manera creativa.	TOTAL
NOMINA	**2**	**4**	**4**	**10**
AIMACAÑA SISA LIVINGTON GEOVANNY				
ARCE MINDA KERLY LIZBETH				
CACUANGO NOQUEZ EVELYN JORDANA				
CALI ZAMBRANO ALEJANDRO GERARDO				
CHACON TIPANTIZA JASON ELIAN				
CHICAIZA CALO MARLEY ALEXANDRA				
CHILLA CHILCAÑAN CARLOS ALFREDO				
CHOLANGO CARLOSAMA PAOLA ESTEFANIA				
CHUQUIN TIPANTIZA JOSTIN PATRICIO				
DIAZ GARZON LIZBETH ARACELI				
FUENTES MORAN DALEMBER MANUEL				
GOMEZ CHUSIN NATALIA CAMILA				
GRACIA GANAN LUISA ALEJANDRA				
GUACHICHULLCA MENDOZA NARCIZA VANESSA				
IBARRA ROSADO JUAN SEBASTIAN				
LARA MUYULEMA SANTIAGO ALEXANDER				
MALDONADO FLORES JENIFER SAMANTA				
MORALES ALVARADO BRITTANY SAMANTA				
MORALES SANTAMARIA ORLANDO XAVIER				
MUÑOZ BELLORIN JESUS ALEJANDRO				
OJEDA TOAPANTA JUAN SEBASTIAN				
PUPIALES VALENZUELA DAMARIS ELIZABETH				
QUITIO LEMA MARCIA XIMENA				
RIVERA FARIAS EMILY CRISTINA				
SANCHEZ CUNALATA GISSELA EDITH				
SIMBAÑA PILATAXI ANTHONY VINICIO				
VALLEJO CABEZAS ANTHONY LEONARDO				
VILLARREAL AZOGUE MARILIN TATIANA				
YAGOS CHOLANGO KEVIN ALEJANDRO				

	INDICADOR DE LOGRO			
	Reconoce los pasos básicos de la Salsa	Participa en la construcción de creaciones escénicas individuales y colectivas .	Reconoce la salsa como ritmo internacional dentro de su contexto.	TOTAL
NOMINA	**2**	**4**	**4**	**10**
AIMACAÑA SISA LIVINGTON GEOVANNY				
ARCE MINDA KERLY LIZBETH				
CACUANGO NOQUEZ EVELYN JORDANA				
CALI ZAMBRANO ALEJANDRO GERARDO				
CHACON TIPANTIZA JASON ELIAN				
CHICAIZA CALO MARLEY ALEXANDRA				
CHILLA CHILCAÑAN CARLOS ALFREDO				
CHOLANGO CARLOSAMA PAOLA ESTEFANIA				
CHUQUIN TIPANTIZA JOSTIN PATRICIO				
DIAZ GARZON LIZBETH ARACELI				
FUENTES MORAN DALEMBER MANUEL				
GOMEZ CHUSIN NATALIA CAMILA				
GRACIA GANAN LUISA ALEJANDRA				
GUACHICHULLCA MENDOZA NARCIZA VANESSA				
IBARRA ROSADO JUAN SEBASTIAN				
LARA MUYULEMA SANTIAGO ALEXANDER				
MALDONADO FLORES JENIFER SAMANTA				
MORALES ALVARADO BRITTANY SAMANTA				
MORALES SANTAMARIA ORLANDO XAVIER				
MUÑOZ BELLORIN JESUS ALEJANDRO				
OJEDA TOAPANTA JUAN SEBASTIAN				
PUPIALES VALENZUELA DAMARIS ELIZABETH				
QUITIO LEMA MARCIA XIMENA				
RIVERA FARIAS EMILY CRISTINA				
SANCHEZ CUNALATA GISSELA EDITH				
SIMBAÑA PILATAXI ANTHONY VINICIO				
VALLEJO CABEZAS ANTHONY LEONARDO				
VILLARREAL AZOGUE MARILIN TATIANA				
YAGOS CHOLANGO KEVIN ALEJANDRO				

Anexo 5. Resultados de la prueba de evaluación antes y después del desarrollo de la propuesta

	Pretest	Postest
1.	6	7
2.	7	8
3.	8	9
4.	6	7
5.	7	8
6.	8	9
7.	6	7
8.	7	8
9.	8	9
10.	5	6
11.	7	8
12.	9	10
13.	8	9
14.	7	8
15.	6	7
16.	6	7
17.	6	7
18.	6	8
19.	7	9
20.	9	10
21.	8	9
22.	8	9
23.	9	10
24.	7	8
25.	6	7
26.	6	7
27.	6	7
28.	6	7
29.	6	7
30.	6	7
31.	7	8
32.	8	9
33.	6	7
34.	7	8
35.	8	9
36.	5	6
37.	7	8
38.	9	10
39.	8	9
40.	7	8

41.	8	9
42.	6	7
43.	7	8
44.	8	9
45.	5	6
46.	7	8
47.	9	10
48.	8	9
49.	8	9
50.	7	8
51.	6	7
52.	6	7
53.	6	7
54.	6	8
55.	7	9
56.	9	10
57.	8	9
58.	8	9
59.	9	10
60.	7	8
61.	6	7
62.	6	7
63.	8	9
64.	7	8
65.	6	7
66.	6	7
67.	6	7
68.	6	8
69.	7	9
70.	9	10
71.	8	9
72.	8	9
73.	9	10
74.	7	8
75.	6	7
76.	6	7
77.	9	10
78.	8	9
79.	8	9
80.	9	10