

1.- IDENTIFICACIÓN

1.1 Nombre del proyecto

“SALUD Y CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS/AS ADOLECENTES PARA EL BUEN VIVIR CON CALIDAD Y CALIDEZ”

Categoría en la cual lo inscribo: **Tecnologías aplicadas a la educación**

2.- Descripción del Proyecto

2.1 Antecedentes

A menudo se confunde a la Educación Física con una práctica rutinaria de actividades. Sin embargo, su finalidad es **EDUCAR PARA LA VIDA COTIDIANA**, una vida que, gracias a lo que se aprende en cada clase, podrá ser más prospectiva, más sana, más solidaria, más obediente, más humilde, más honesta y reflexiva con los demás.

En una carta al gobierno de Polonia, Jean Jacques Rousseau decía: “La Educación Física es la parte más importante de la educación, no sólo porque forma temperamentos robustos y sanos, sino también porque posee un objetivo moral que suele desatender o suplir con un montón de preceptos pedantescos y vanos.”

Y es por tanto que el Colegio Experimental “Simón Bolívar” de Quito, fundado el 19 de agosto de 1940, mediante registro oficial N° 107 y bajo el impulso de la eximia educadora Srta. María Angélica Idrovo, y con su septuagésimo aniversario de funcionamiento, promueve la formación constructiva e integral en sus estudiantes en concordancia con el desarrollo científico, tecnológico y técnico con calidad. Y apegado a estos principios y a la reforma curricular para la Educación Básica en la cátedra de Cultura Física, se realiza el estudio investigativo de la **Salud y Capacidades Físicas** de las adolescentes, presentando en sus planes y programas curriculares por competencias, el proyecto, que se elaboró desde el año lectivo 2007-2008 y se ha venido desarrollándose, mejorando y ajustándose hasta el presente mes de julio del 2011, para presentar el primer informe real y estadístico, en los estados de gestación, problemas de salud, madres adolescentes y talentos deportivos, que permita innovar en los diseños curriculares, métodos, estrategias didácticas,

instrumentos de evaluación por competencias, de acuerdo a nuestras necesidades, en el medio donde se desarrollan los procesos de enseñanza–aprendizaje , lo cual se sustenta legalmente con La Constitución de la República del Ecuador, el Código de la Niñez y Adolescencia, La Ley Orgánica de Educación Intercultural y la Ley del Deporte, que nos permita encaminar a la Juventud Ecuatoriana para el Buen Vivir con calidad y calidez

2.2 Justificación

El trabajo de la **Educación Física** que fue reformada y consensuado en el año 1997, mejorado en los años 2003, 2006 y 2008, tomando el nombre abarcador de **Cultura Física**, el mismo que establece la necesidad de investigar el desarrollo de las **cualidades físicas y la salud**, de los/as adolescentes, mediante sus capacidades **condicionales (resistencia, fuerza, velocidad)** y **coordinativas (equilibrio, el ritmo, la coordinación espacial, la coordinación ojo-mano-pie, la capacidad de relajación** y la capacidad de realizar **combinaciones motrices)**, los cuales determinan el estado de salud, el grado de crecimiento orgánico y simétrico del ser humano, que conjuntamente con una correcta nutrición se lograra un proceso de calidad.

2.3 Objetivos

General

Aplicar innovaciones y tecnologías en los Programas de la Cultura Física, sobre la Salud y Capacidades Físicas de manera constructiva, dando el cambio de actitud en los/as adolescentes hacia el Buen Vivir, con calidad y calidez.

Específico

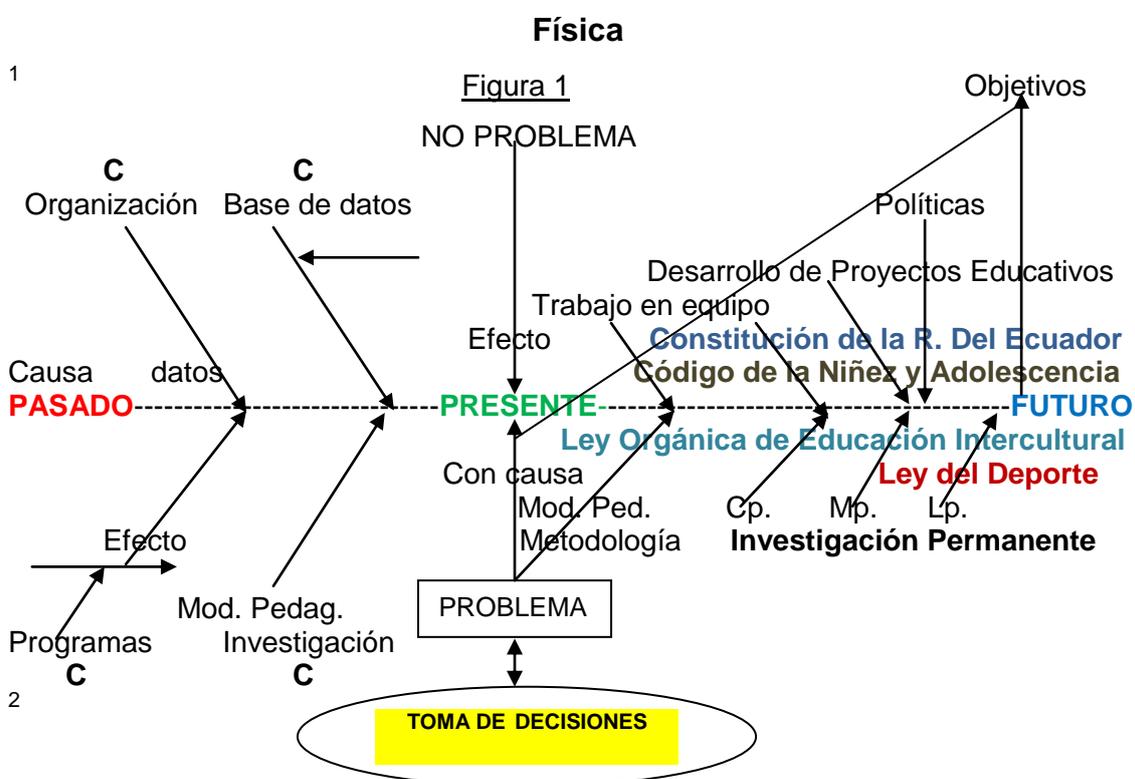
- Elaborar Fichas de investigación científica para las estudiantes y docentes de educación física.
- Establecer programas estadísticos de la salud y capacidades físicas de la población educativa mediante las TICS informáticas.
- Presentar resultados de las pruebas de diagnóstico al inicio, durante y al final del proceso de enseñanza-aprendizaje, mediante las competencias básicas como la lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital,

aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana.

2.4 Principales Impactos

El problema en la actualidad, es la falta de concientización, evaluación y seguimiento de los/as adolescentes en lo referente a la salud y capacidades físicas, como también su malnutrición, que de acuerdo con el Programa de Estudio del Área de Cultura Física para el Bachillerato emitido por el SENADER en el 2003, se encuentra en el bloque N° 5, que es la Formación y Salud. En varias Instituciones Educativas se la evalúa en las pruebas de diagnóstico iniciales, pero no tiene el seguimiento científico, la misma que carece de indicadores, objetivos, instrumentos, normativas y gráficos estadísticos, los cuales permitirán evaluar y controlar el seguimiento de los/as adolescentes, y así poner en práctica el interés por conocer y ejecutar **cambios en la actitud** en la salud, nutrición y actividad física, fortaleciendo así sus **<< saberes >>**, que les serán útiles en su tiempo libre y así desarrollar una completa educación integral.

Sistematización de causas-raíz y efecto en el tiempo de la Educación Física



¹ Maldonado Franklin, *Módulo de la Prospectiva en la Cultura Física*, Ambato, 2005, p.8.

² Síntesis Proyecto de Experimentación “Innovaciones Pedagógicas” y PEI, CSB., Quito, 2005.p.17.

Entre los hábitos considerados <<**más saludable**>> se incluye la práctica regular de actividades físicas y la correcta nutrición. En la actualidad está demostrado que la realización de ejercicio y de otras conductas que se relacionan con él, constituyen uno de los principales pilares de nuestra salud.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define a la salud como:

<<**El completo bienestar físico, mental y social de una persona y no meramente la ausencia de enfermedades**>>

Tabla 2.

Factores que influyen en la Salud	
Beneficiosos	Perjudiciales
El ejercicio físico.	El sedentarismo.
Una buena nutrición.	Una alimentación deficiente o desequilibrada.
La higiene.	La falta de higiene.
El descanso adecuado y la relajación	La tensión, el estrés y el no dormir.
Una buena actitud postural.	Las malas posturas corporales.
Un peso adecuado.	El sobrepeso.
El control y seguimientos médicos continuados.	El consumo de sustancias nocivas (tabaco, alcohol, drogas, etc.)

³**Tabla 2.1. Relación con el tema transversal**

La Condición Física y la Salud.	Educación Moral y Cívica.
---------------------------------	---------------------------

Fundamentación Legal

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

TITULO II

DERECHOS

Sección Cuarta

Cultura y ciencia

Art. 24.- Todas las personas tienen derecho a la **recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y el tiempo libre.**

Art. 25.- Toda persona tiene derecho a gozar de los **beneficios y aplicaciones del proceso científico** y de los saberes ancestrales.

Sección séptima

1 ANAYA, Educación Física 3º, Educación Secundaria Obligatoria, Madrid, serie nuestro mundo, 1998, p.4

2 Ibid. p. 18

3 Ibid. P. 44

¹EDELVIVES, Educación Física, ESO: curso 1, Material del Profesor, Zaragoza, proyecto 2.2, 2002

Salud

Art. 32.- El Estado garantizará el derecho a **la salud** mediante políticas económicas, sociales, culturales, **educativas** y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y **atención integral de salud**, salud sexual y salud reproductiva; el derecho a la salud se rige por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, y enfoque de género y generacional.

TÍTULO VI

RÉGIMEN DE DESARROLLO

Capítulo primero

Principios generales

Art. 277.- Para la consecución **del buen vivir**, son deberes generales del Estado:

2. **Dirigir, planificar y regular el proceso de desarrollo.**

TÍTULO VII

RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

Sección primera

Educación

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el **desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población** para la realización del **buen vivir**, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la **cultura física** que comprende el deporte, la **educación física** y la recreación, como actividades que contribuyen a **la salud, formación y desarrollo integral de las personas**; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los

Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de **las condiciones físicas**, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

LEY DEL DEPORTE DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Sección 1

GENERALIDADES

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación.- los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en todos sus contenidos de estudios y mallas curriculares de la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las **capacidades físicas** e intelectuales, **condicionales** y **coordinativas** de los estudiantes. ⁴

Hipótesis

(Macro)

¿Aplicando este Proyecto mejorara el control y seguimiento científico de la Salud y Capacidades Físicas, en el crecimiento holístico de los/as estudiantes?

(Preguntas Directrices)

¿Por qué el Ecuador no tiene investigación científica en la Educación Física en este nuevo milenio?

¿Continuará el tradicionalismo?

¿Cómo incentivar la Educación Física y la investigación en los Centros Educativos?

¿Cómo evitar la morbilidad en los/as adolescentes?

¹<http://www.eluniverso.com> - Nueva Constitución Política del Ecuador, 175 páginas y 444 artículos Aprobado, el 24 de julio del 2008.
República del Ecuador, Asamblea Nacional, Ley del Deporte, aprobado en el registro oficial del el 11 de agosto del 2010.

3. Descripción y Desarrollo de la Propuesta



COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR" SALUD Y CAPACIDADES FÍSICAS PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO AÑO LECTIVO 2010 - 2011

Complemente de forma periódica los datos que se piden en esta ficha y comprobará los progresos de sus Capacidades condicionales y coordinativas como también la evolución de la salud personal.

DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y Nombres de la Estudiante.....

Lugar y fecha de Nacimiento:..... E-mail:.....

Dirección Domiciliaria:..... Teléfono:.....

Nombre del Padre:..... Profesión:.....

Nombre de la Madre:..... Profesión:.....

Tipo de Grupo Sanguíneo:

Curso: Paralelo: Especialidad:

OBSERVACIONES MÉDICAS.....



CONTROL DE LOS TEST FÍSICOS

	Fecha	PRUEBAS					TEST DEL ESCALÓN				ANTROPOMETRÍA			
		Velocidad 25 mts.	Fz. Abdom en 30'' seg.	Salto Horizontal	Rst. 9mts en 1 minuto	Agilidad en 20'' seg.	Flexión del tronco sentada	Pulso en reposo	Número de subidas	Pulsaciones al terminar	Pulsaciones después del descanso	Estatura	Envergadura	Peso (Kg.)
I Bimestre INICIAL														
II Bimestre (chequeo)														
III Bimestre (chequeo)														
IV Bimestre FINAL														

RECOMENDACIONES:

- * Integrar un Deporte o Actividad Especial.
- * Permanencia Deportiva.
- * Motivar su rendimiento Deportivo.
- * Chequeo Médico Permanente.
- * Deportes Pasivos (Ajedrez, monopolio, etc.)

Esp. Freddy Martín Moreno Caza.
Docente de Educación Física

FIRMA DEL REPRESENTANTE

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

CAPACIDADES CONDICIONALES, COORDINATIVAS Y DE SALUD (I Bimestre)

CURSO : II Conta "A"	PRUEBAS						TEST DEL ESCALÓN				ANTROPOMETRÍA				Esp. Freddy Moreno
NÓMINA DE ESTUDIANTES (Septiembre 2010)	Velocidad 25 mts.	Fz. Abdom en 30 seg.	Salto horizontal	Rst. 9mts en 1 minuto	Agilidad en 20 seg.	Flexión del tronco sentada	Pulso en reposo	Número de subidas	Pulsaciones al terminar	Pulsaciones después de 2' de descanso	Estatura	Envergadura	Peso (Kg.)	Capacidad pulmonar	OBSERVACIONES
	1 Amores Evelyn	6,36	18	1,15	15	8	7	25	120	36	22	1,51	1,5	52	
2 Anacleto Laura							20	120	43	33	1,55	1,6	46		Bastonera
3 Bastidas Carolina	5,74	22	1	16	9	17	20	150	47	37	1,54	1,5	53.6		
4 Castillo Daniela	6,11	21	1,39	19	7	12	26	135	46	36	1,58	1,6	51		
5 Cevallos Olga	6,8	19	1	16	5	9	22	115	45	30	1,55	1,6	54		
6 Chimbolema Jessic	5,77		1,52	18	7	12	22	120	33	28	1,57	1,6	50		
7 Flores Giovanna	5,99	21	1,36	17	7	10	20	117	35	38	1,57	1,6	65		
8 Gómez Sandy	5,67	23	1,34	18	8	13	23	132	26	25	1,53	1,5	47		Voleibol
9 Guerrero Valeria	6,41	16	1,12	17	7	20	20	125	45	34	1,5	1,5	47.7		
10 Iza Josefth	6,23	20	1,2	18	7	11	20	120	35	30	1,45	1,5	52		
11 Jácome Katherine							24	120	37	38	1,63	1,6	58.6		
12 Jaramillo Ana	6,87	19	1,27	16	4	10	20	100	39	27	1,55	1,6	54.5		
13 Llanga Gabriela	6	15	1,15	18	4	12	18	122	45	18	1,52	1,5	67		
14 López Andrea	6,46	15	1,1	17	7	7	18	120	39	22	1,54	1,5	48.5		Bastonera
15 Maza Diana	6,96	23	1,24	23	9	7	22	125	37	24	1,55	1,6	43		Tae Kwdo
16 Mena Denisse	6,31	16	1,15	18	7	-5	17	116	39	27	1,5	1,5	42		
17 Molina Jessica	5,8	20	1,35	18	7	10	25	130	42	32	1,59	1,6	54.5		
18 Morales Evelyn	5,55	23	1,05	18	7	4	27	137	46	36	1,51	1,5	48		
19 Moreno Priscila	6,36	29	1,67	23	9	25	25	174	47	30	1,6	1,6	50		
20 Ortiz Karen	5,91	18	1,2	21	7	8	19	145	54	37	1,61	1,6	61		
21 Pagual Joselyn	8,28	23	1,09	18	7	5	24	115	32	20	1,58	1,6	50		
22 Peralta Carolina	5,46	21	1,2	19	8	4	18	132	29	22	1,56	1,6	49		
23 Proaño Joselyn	6,23	17	1,28	19	4	1	17	135	43	30	1,68	1,7	60		
24 Quimbita Guisela	5,45	20	1,42	18	7	12	19	137	32	30	1,49	1,5	48		
25 Rivas Mayra	6,05	24	1,07	18	5	13	20	80	37	25	1,53	1,5	43		Tae Kwdo
26 Rodríguez Valeria	5,47	20	1,3	19	7	10	18	145	30	28	1,49	1,5	39		
27 Saltos Yolanda	5,77	26	1,4	17	9	22	24	120	42	36	1,65	1,7	50		Bastonera
28 Sánchez Jessica	6,23	18	1,34	16	7	9	22	124	45	29	1,54	1,5	53.6		
29 Sandoval Stephanie	6,23	29	1,15	16	7	6	21	120	38	35	1,54	1,5	50.5		
30 Suarez Estefanía	5,9	21	1,14	16	6	18	26	133	47	30	1,57	1,6	50		Bastonera
31 Tayupanta Gabriel	7,55	20	1,1	16	5	6	23	141	31	26	1,55	1,6	52		
32 Terán Joselyn	5,9	20	1,1	16	7	8	20	120	37	24	1,47	1,5	45		
33 Timbila María	5,95	20	1,3	18	6	10	22	120	35	34	1,49	1,5	47.7		Voleibol
34 Toalombo Sandra	6,05	17	1,46	16	7	6	18	156	32	28	1,6	1,6	47.7		Voleibol
35 Toaquiza Jessica	7,14	23	1,19	13	6	12	24	120	39	26	1,65	1,7	68		
36 Vargas Gabriela	5,77	21	1,18	16	7	-4	26	133	47	30	1,55	1,6	47.7		
37 Gutiérrez Johanna	6,18	17	1,35	18	5	8	20	80	45	25	1,57	1,6	52		
Suma Total=	217,3	695	912	615	236	335	795	4654	1457	1082	55,89	57	1334		10
Media Aritmética =	6,157	20	1,2	18	7	10	21	122	39	30	1,55	1,6	50		
FECHA DE EVALUACIÓN=	12-oct-10						05-oct-10				05-oct-10				
Alumnas no destacadas =	8										BASTONERAS				4
Talentos Deportivos =	2										VOLEIBOL				3
Estado de Gestación =	0										TAE KWDO				2
Problemas de Salud =	0														

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

CAPACIDADES CONDICIONALES, COORDINATIVAS Y DE SALUD (IV Bimestre)

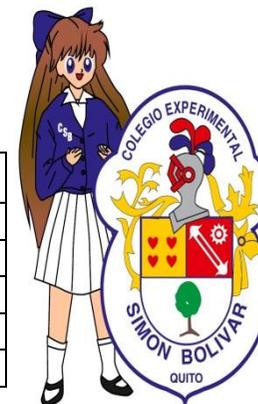
CURSO : II Conta "A"	PRUEBAS						TEST DEL ESCALÓN				ANTROPOMETRÍA				Esp. Freddy Moreno
	NÓMINA DE ESTUDIANTE (Junio 2011)	Velocidad 25 mts.	Fz. Abdom en 30 seg.	Salto horizontal	Rst. 9mts en 1 minuto	Agilidad en 20 seg.	Flexión del tronco sentada	Pulso en reposo	Número de subidas	Pulsaciones al terminar	Pulsaciones después de 2' de descanso	Estatura	Envergadura	Peso (Kg.)	
1 Amores Evelyn	6,12	20	1,3	14	8	10	21	160	45	35	1,51	1,5	52		
2 Anacleto Laura							20	130	39	28	1,56	1,6	46		Bastonera
3 Bastidas Carolina											1,54	1,5	55		Est. Gestación
4 Castillo Daniela	5,6	23	1,44	18	8	15	21	140	42	32	1,58	1,6	51		
5 Cevallos Olga											1,56	1,6	55		Est. Gestación
6 Chimbolema Jessic	5,55	21	1,6	20	7	12	23	125	40	32	1,58	1,6	50		
7 Flores Giovanna	5,42	25	1,45	18	8	16	22	145	48	25	1,57	1,6	65		
8 Gómez Sandy	5,6	27	1,5	19	7	18	20	105	35	29	1,54	1,5	47		Voleibol
9 Guerrero Valeria											1,5	1,5	48		Prob. Salud
10 Iza Josepth	6,15	21	1,32	20	8	15	18	125	44	27	1,46	1,5	52		
11 Jácome Katherine	6.21	18	1.21	16	8	10	23	144	43	32	1,64	1,6	59		
12 Jaramillo Ana											1,55	1,6	55		Est. Gestación
13 Llanga Gabriela	6.10	16	1,22	18	6	14	22	118	42	26	1,52	1,5	67		
14 López Andrea	6,2	18	1,16	18	7	12	20	120	38	17	1,54	1,5	49		Bastonera
15 Maza Diana	5,86	24	1,4	22	9	10	20	134	33	30	1,56	1,6	43		Retorna a Ed. Física
16 Mena Denisse	5,81	17	1,25	20	7	1	18	120	42	30	1,5	1,5	42		
17 Molina Jessica	5,38	21	1,3	17	7	8	20	125	36	24	1,59	1,6	55		
18 Morales Evelyn	5,2	25	1,2	19	7	8	22	148	40	27	1,51	1,5	48		
19 Moreno Priscila	6,06	29	1,75	24	9	27	30	183	50	30	1,61	1,6	50		
20 Ortiz Karen	5,61	19	1,35	23	7	10	23	150	55	35	1,63	1,6	61		
21 Pagual Joselyn	7,3	21	1,1	20	7	8	22	140	41	31	1,6	1,6	51		
22 Peralta Carolina	5,25	22	1,35	19	8	10	20	132	35	25	1,56	1,6	49		
23 Proaño Joselyn	5,46	20	1,4	20	6	7	18	145	46	35	1,7	1,7	60		
24 Quimbita Guisela	5,3	22	1,48	19	7	14	15	160	43	33	1,5	1,5	48		
25 Rivas Mayra	5,85	25	1,2	20	6	15	19	130	46	36	1,53	1,5	44		Retorna a Ed. Física
26 Rodríguez Valeria	5,4	20	1,42	19	7	14	23	150	45	32	1,5	1,5	39		
27 Saltos Yolanda	5,65	26	1,53	18	9	23	21	192	52	32	1,67	1,7	50		Bastonera
28 Sánchez Jessica	5,91	18	1,38	17	7	11	16	143	44	31	1,54	1,5	54		
29 Sandoval Stephanie	6,15	29	1,2	16	7	10	20	130	46	35	1,54	1,5	51		
30 Suarez Estefanía	5,73	22	1,26	18	6	20	26	173	50	31	1,61	1,6	51		Bastonera
31 Tayupanta Gabriel	6,85	20	1,24	16	6	8	15	155	35	28	1,55	1,6	53		
32 Terán Joselyn	5,65	22	1,15	17	7	10	20	125	35	21	1,47	1,5	45		
33 Timbila María	5,63	21	1,46	18	7	12	14	147	40	28	1,5	1,5	48		Ret. Ed. Física
34 Toalombo Sandra	5,7	18	1,5	17	7	8	20	161	37	28	1,61	1,6	48		Voleibol
35 Toaquiiza Jessica	6,84	23	1,25	14	6	14	24	84	35	25	1,65	1,7	68		
36 Vargas Gabriela	5,51	21	1,3	16	7	-2	24	156	50	38	1,55	1,6	48		
37 Gutiérrez Johanna	5,79	18	1,4	18	5	7	14	115	43	23	1,58	1,6	51		
Suma Total=	175	692	867	588	228	375	674	4610	1395	971	57,71	57,7	1908		6
Media Aritmética =	5,78	21	1,35	18	7	11	20	140	42	30	1,55	1,6	51		
FECHA DE EVALUACIÓN=	14-jun-11						07-jun-11				31-may-11				
Alumnas no destacadas =	8										BASTONERAS			4	
Talentos Deportivos =	2										VOLEIBOL			2	
Estado de Gestación =	3										TAE KWDO			0	
Problemas de Salud =	1														



COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

NORMATIVAS DE LAS CAP. CONDICIONALES Y COORDINATIVAS 2010-2011

CURSO : SEGUNDO "A" CONTABILIDAD



Prueba: Veloc. 25 mts.		Prueba : Fz. Abd 30"		Prueba: Salto Horiz.		Prueba : Rest.1 mint		Prueba: coord. 20" Títère		Prueba: Flexibil sent.	
5 -Excelente	5,46 - 6,17	5 -	29 - 26	5 -	1,67 - 1,52	5 -	23 - 21	5 -	9.	5 -	25.- 20
4 -Alto	6,18 - 6,88	4 -	25 - 23	4 -	1,51 - 1,34	4 -	20 - 19	4 -	8.	4 -	19.- 16
3 -Normal	6,87 - 7,56	3 -	22 - 21	3 -	1,33 - 1,23	3 -	18 - 17	3 -	6. - 7	3 -	15.- 10
2 -Bajo	7,57 - 7,92	2 -	20.- 18	2 -	1,22 - 1,12	2 -	15 - 16	2 -	5.	2 -	9. - 5
1 -Deficiente	7,93 - 8,28	1 -	17.- 15	1 -	1,11 - 1,00	1 -	13 - 14	1 -	4	1 -	4. / (-05)

CURSO : SEGUNDO "B" CONTABILIDAD

Prueba: Veloc. 25 mts.		Prueba : Fz. Abd 30"		Prueba: Salto Horiz.		Prueba : Rest.1 mint		Prueba: coord. 20" Títère		Prueba: Flexibil sent.	
5 -Excelente	4,96 - 5,44	5 -	32 - 29	5 -	1,55 - 1,44	5 -	24 - 23	5 -	9.	5 -	19.- 17
4 -Alto	5,45 - 5,94	4 -	28 - 23	4 -	1,43 - 1,31	4 -	22 - 20	4 -	8.	4 -	16.- 12
3 -Normal	5,93 - 6,42	3 -	22 - 18	3 -	1,30 - 1,19	3 -	19 - 18	3 -	7.	3 -	11. - 9
2 -Bajo	6,41 - 6,64	2 -	17.- 15	2 -	1,18 - 1,13	2 -	17 - 16	2 -	6.	2 -	8. - 4
1 -Deficiente	6,65 - 6,90	1 -	14. - 12	1 -	1,12 -1,05	1 -	15 - 14	1 -	5	1 -	3. - (-4)

CURSO : SEGUNDO "C" CONTABILIDAD

Prueba: Veloc. 25 mts.		Prueba : Fz. Abd 30"		Prueba: Salto Horiz.		Prueba : Rest.1 mint		Prueba: coord. 20" Títère		Prueba: Flexibil sent.	
5 -Excelente	5,11 - 5,52	5 -	28 - 25	5 -	1,66 - 1,52	5 -	20	5 -	9.	5 -	26.- 22
4 -Alto	5,53 - 5,96	4 -	24 - 21	4 -	1,51 - 1,36	4 -	19 - 18	4 -	8.	4 -	21.- 15
3 -Normal	5,97 - 6,39	3 -	20 - 17	3 -	1,35 - 1,19	3 -	17	3 -	7. - 6	3 -	14. - 8
2 -Bajo	6,40 - 6,62	2 -	16.- 14	2 -	1,18 - 1,13	2 -	16 - 15	2 -	5.	2 -	7. - 4
1 -Deficiente	6,63 - 6,84	1 -	13. - 11	1 -	1,12 -1,05	1 -	14	1 -	4	1 -	3. - 1

CURSO : SEGUNDO "D" CONTABILIDAD

Prueba: Veloc. 25 mts.		Prueba : Fz. Abd 30"		Prueba: Salto Horiz.		Prueba : Rest.1 mint		Prueba: coord. 20" Títère		Prueba: Flexibil sent.	
5 -Excelente	4,99 - 5,95	5 -	34 - 30	5 -	1,70 - 1,56	5 -	22 - 21	5 -	8	5 -	20 - 17
4 -Alto	5,96 - 6,28	4 -	29. - 25	4 -	1,55 - 1,40	4 -	20 - 18	4 -	7.	4 -	16.- 12
3 -Normal	6,27 - 6,91	3 -	24. - 20	3 -	1,39 - 1,25	3 -	17.- 16	3 -	6. - 5	3 -	11.- 6
2 -Bajo	6,92 - 7,23	2 -	19. - 16	2 -	1,24 - 1,17	2 -	15. - 14	2 -	4.	2 -	5. - 2
1 -Deficiente	7,24 - 7,55	1 -	15. - 14	1 -	1,16 -1,08	1 -	13 - 12.	1 -	3	1 -	1.- (-2)

Esp. Freddy Martín Moreno Caza.



COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

NORMATIVAS DEL TEST DEL ESCALÓN AÑO LECTIVO 2010-2011

II "A" CONTABILIDAD		II "B" CONTABILIDAD		II "C" CONTABILIDAD		II "D" CONTABIL		II "E" CONTABILIDAD	
5 -Excelente	174 - 151	5 -	229 - 183	5 -	210 - 186	5 -	180 - 165	5 -	167 - 151
4 -Alto	150 - 128	4 -	182 - 145	4 -	185 - 162	4 -	164 - 153	4 -	152 - 139
3 -Normal	127 - 104	3 -	144 - 102	3 -	161 - 137	3 -	152 - 141	3 -	138 - 125
2 -Bajo	103 - 91	2 -	101 - 81	2 -	136 - 125	2 -	140 - 135	2 -	124 - 118
1 -Deficiente	90 - 80	1 -	80 - 59	1 -	124 - 112	1 -	134 - 124	1 -	117 - 110

III "A" CONTABILIDAD		III "B" CONTABILIDAD		III "C" CONTABILIDAD		III "A" FIMA		III "B" FIMA	
5 -Excelente	256 - 218	5 -	203 - 179	5 -	171 - 151	5 -	182 - 163	5 -	182 - 166
4 -Alto	217 - 179	4 -	178 - 155	4 -	150 - 130	4 -	162 - 143	4 -	165 - 149
3 -Normal	178 - 139	3 -	154 - 131	3 -	129 - 109	3 -	142 - 123	3 -	148 - 133
2 -Bajo	138 - 119	2 -	130 - 119	2 -	108 - 98	2 -	122 - 113	2 -	132 - 125
1 -Deficiente	118 - 100	1 -	118 - 106	1 -	97 - 87	1 -	112 - 102	1 -	124 - 115

III "A" SECRETA		III "B" SECRETA	
5 -Excelente	161 - 144	5 -	161 - 144
4 -Alto	143 - 127	4 -	143 - 127
3 -Normal	126 - 109	3 -	126 - 109
2 -Bajo	108 - 101	2 -	108 - 101
1 -Deficiente	100 - 91	1 -	100 - 91



Esp. Freddy Martín Moreno Caza.
Docente de Educación Física

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

CAPACIDADES CONDICIONALES, COORDINATIVAS – (ESCALA DE VALORACIÓN I Bimestre)

CURSO : II Conta" A"	PRUEBAS						TEST DEL ESCALÓN				ANTROPOMETRÍA				Esp. Freddy Moreno
	NÓMINA DE ESTUDIANTES (Septiembre 2010)	Velocidad 25 mts.	Fz. Abdom en 30 seg.	Salto horizontal	Rst. 9mts en 1 minuto	Agilidad en 20 seg.	Flexión del tronco sentada	Pulso en reposo	Número de subidas	Pulsaciones al terminar	Pulsaciones después de 2' de descanso	Estatura	Envergadura	Peso (Kg.)	Capacidad pulmonar
1 Amores Evelyn	4	2	2	2	4	2	25	3	36	22	1,51	1,51	52		
2 Anacleto Laura							20	3	43	33	1,55	1,55	46		Bastonera
3 Bastidas Carolina	5	3	3	2	5	4	20	3	47	37	1,54	1,54	53.6		
4 Castillo Daniela	5	3	4	5	3	3	26	4	46	36	1,58	1,58	51		
5 Cevallos Olga	4	2	1	2	2	2	22	3	45	30	1,55	1,55	54		
6 Chimbolema Jessic	5		5	3	3	3	22	3	33	28	1,57	1,57	50		
7 Flores Giovanna	5	3	4	3	3	3	20	3	35	38	1,57	1,57	65		
8 Gómez Sandy	5	4	4	3	4	3	23	4	26	25	1,53	1,53	47		Voleibol
9 Guerrero Valeria	4	1	2	3	3	5	20	3	45	34	1,5	1,5	47.7		
10 Iza Josefth	4	2	2	3	3	3	20	3	35	30	1,45	1,45	52		
11 Jácome Katherine							24	3	37	38	1,63	1,63	58.6		
12 Jaramillo Ana	3	2	3	2	1	3	20	2	39	27	1,55	1,55	54.5		
13 Llanga Gabriela	4	1	2	3	1	3	18	3	45	18	1,52	1,52	67		
14 López Andrea	4	1	1	3	3	2	18	3	39	22	1,54	1,54	48.5		Bastonera
15 Maza Diana	3	4	3	5	5	2	22	3	37	24	1,55	1,55	43		Tae Kwdo
16 Mena Denisse	4	1	2	3	3	1	17	3	39	27	1,5	1,5	42		
17 Molina Jessica	5	2	4	3	3	3	25	4	42	32	1,59	1,59	54.5		
18 Morales Evelyn	5	4	1	3	3	1	27	4	46	36	1,51	1,51	48		
19 Moreno Priscila	4	5	5	5	5	5	25	5	47	30	1,6	1,6	50		
20 Ortiz Karen	5	2	2	5	3	2	19	4	54	37	1,61	1,61	61		
21 Pagual Joselyn	1	4	1	3	3	2	24	3	32	20	1,58	1,58	50		
22 Peralta Carolina	5	3	2	4	4	1	18	4	29	22	1,56	1,56	49		
23 Proaño Joselyn	4	1	3	4	1	1	17	4	43	30	1,68	1,68	60		
24 Quimbita Guisela	5	2	4	3	3	3	19	4	32	30	1,49	1,49	18		
25 Rivas Mayra	5	4	1	3	2	3	20	4	37	25	1,53	1,53	43		Tae Kwdo
26 Rodríguez Valeria	5	2	3	4	3	3	18	4	30	28	1,49	1,49	39		
27 Saltos Yolanda	5	5	4	3	5	5	24	3	42	36	1,65	1,65	50		Bastonera
28 Sánchez Jessica	4	2	4	2	3	2	22	3	45	29	1,54	1,54	53.6		
29 Sandoval Stephanie	4	5	2	2	3	2	21	3	38	35	1,54	1,54	50.5		
30 Suarez Estefanía	5	3	2	2	3	4	26	4	47	30	1,57	1,57	50		Bastonera
31 Tayupanta Gabriel	3	2	1	2	2	2	23	4	31	26	1,55	1,55	52		
32 Terán Joselyn	5	2	1	2	3	2	20	3	37	24	1,47	1,47	45		Voleibol
33 Timbila María	5	2	3	3	3	3	22	3	35	34	1,49	1,49	47.7		Voleibol
34 Toalombo Sandra	5	1	4	2	3	2	18	5	32	28	1,6	1,6	47.7		Voleibol
35 Toaquiza Jessica	3	4	2	1	3	3	24	3	39	26	1,65	1,65	68		
36 Vargas Gabriela	5	3	2	2	3	1	26	4	47	30	1,55	1,55	47.7		
37 Gutiérrez Johanna	4	1	4	3	2	2	20	1	45	25	1,57	1,57	52		
Suma Total=	151	88	239	103	106	91	795	125	1457	1082	55,9	57,5	1304		10
Media Aritmética =	3,918	2	2	3	3	3	21	3	39	30	1,55	1,55	50		
FECHA DE EVALUACIÓN=	08-oct-10						08-oct-10				05-oct-10				
Alumnas no destacadas =	8										BASTONERAS			4	
Talentos Deportivos =	2										VOLEIBOL			4	
Estado de Gestación =	0										TAE KWDO			2	
Problemas de Salud =	0														

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

CAPACIDADES CONDICIONALES, COORDINATIVAS – (ESCALA DE VALORACIÓN IV Bimestre)

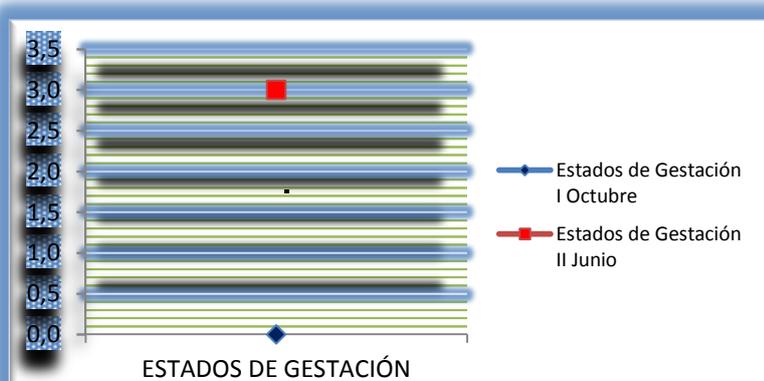
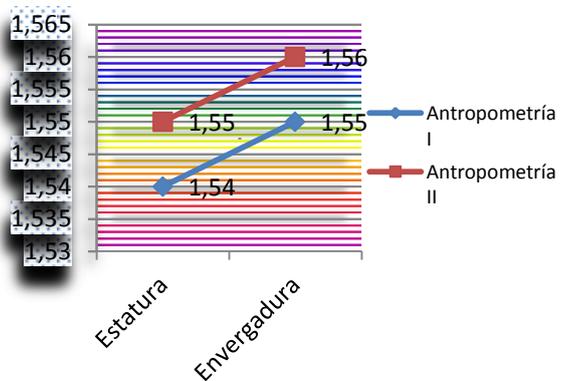
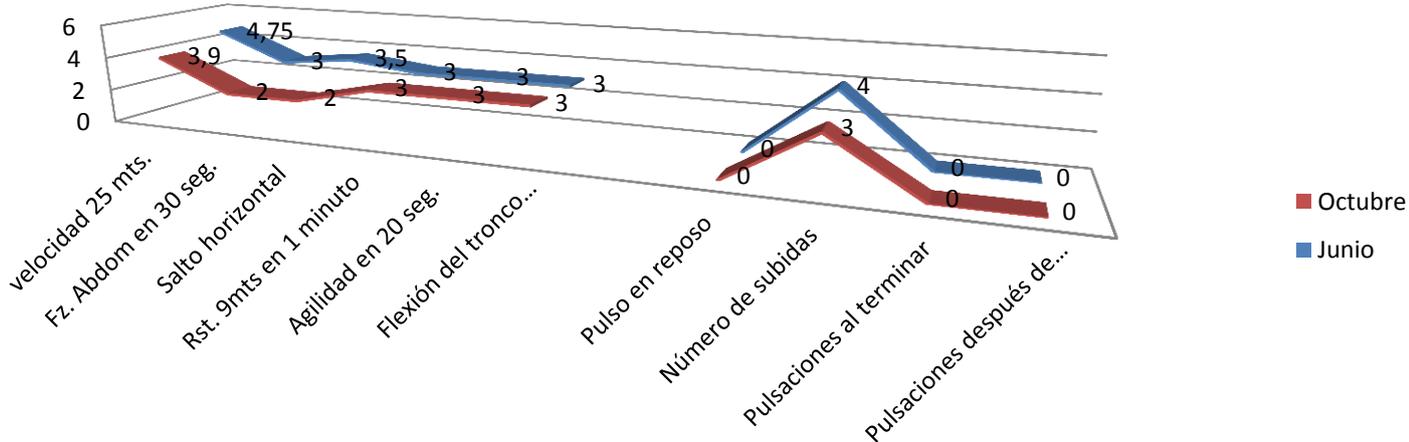
CURSO : II Conta "A"	PRUEBAS						TEST DEL ESCALÓN				ANTROPOMETRÍA				Esp. Freddy Moreno
NÓMINA DE ESTUDIANTES (junio 2011)	Velocidad 25	Fz. Abdom en 30	Salto horizontal	Rst. 9mts en 1	Agilidad en 20	Flexión del tronco	Pulso en reposo	Número de subidas	Pulsaciones al terminar	Pulsaciones después de 2' de descanso	Estatura	Envergadura	Peso (Kg.)	Capacidad pulmonar	OBSERVACIONES
	mts.	seg.		minuto	seg.	sentada									
1 Amores Evelyn	5	3	3	3	5	3	21	5	45	35	1,51	1,51	52		
2 Anacleto Laura							20	4	39	28	1,56	1,56	46		Bastонера
3 Bastidas Carolina											1,54	1,54	55		Est. Gestación
4 Castillo Daniela	5	4	4	3	4	3	21	4	42	32	1,58	1,58	51		
5 Cevallos Olga											1,56	1,56	55		Est. Gestación
6 Chimbolema Jessic	5	3	5	4	3	3	23	3	40	32	1,58	1,58	50		
7 Flores Giovanna	5	4	4	3	4	4	22	4	48	25	1,57	1,57	65		
8 Gómez Sandy	5	5	4	4	3	4	20	3	35	29	1,54	1,54	47		Voleibol
9 Guerrero Valeria											1,5	1,5	48		Prob. Salud
10 Iza Josephth	5	3	3	4	4	3	18	3	44	27	1,46	1,46	52		
11 Jácome Katherine	4	2	2	2	4	4	23	4	43	32	1,64	1,64	59		
12 Jaramillo Ana											1,55	1,55	55		Est. Gestación
13 Llanga Gabriela	5	1	2	3	2	3	22	3	42	26	1,52	1,52	67		
14 López Andrea	4	2	2	3	3	4	20	3	38	17	1,54	1,54	49		Bastонера
15 Maza Diana	5	4	4	4	5	3	20	4	33	30	1,56	1,56	43		Ret. Ed. Física
16 Mena Denisse	5	1	3	4	3	1	18	3	42	30	1,5	1,5	42		
17 Molina Jessica	5	3	3	3	3	2	20	3	36	24	1,59	1,59	55		
18 Morales Evelyn	5	4	2	4	3	2	22	4	40	27	1,51	1,51	48		
19 Moreno Priscila	5	5	5	5	5	5	30	5	50	30	1,61	1,61	50		
20 Ortiz Karen	5	2	4	5	3	3	23	4	55	35	1,63	1,63	61		
21 Pagual Joselyn	3	3	1	4	3	2	22	4	41	31	1,6	1,6	51		
22 Peralta Carolina	5	3	4	4	4	3	20	4	35	25	1,56	1,56	49		
23 Proaño Joselyn	5	2	4	4	2	2	18	4	46	35	1,7	1,7	60		
24 Quimbita Guisela	5	3	4	4	3	4	15	5	43	33	1,5	1,5	48		
25 Rivas Mayra	5	4	2	4	2	4	19	4	46	36	1,53	1,53	44		Ret. Ed. Física
26 Rodríguez Valeria	5	2	4	4	3	4	23	4	45	32	1,5	1,5	39		
27 Saltos Yolanda	5	5	5	3	5	2	21	5	52	32	1,67	1,67	50		Bastонера
28 Sánchez Jessica	5	2	4	3	3	3	16	4	44	31	1,54	1,54	54		
29 Sandoval Stephanie	5	5	2	2	3	4	20	4	46	35	1,54	1,54	51		
30 Suarez Estefanía	5	3	3	3	2	5	26	5	50	31	1,61	1,61	51		Bastонера
31 Tayupanta Gabriel	4	2	3	2	2	2	15	5	35	28	1,55	1,55	53		
32 Terán Joselyn	5	3	2	3	3	3	20	3	35	21	1,47	1,47	45		
33 Timbila María	5	3	4	3	3	4	14	4	40	28	1,5	1,5	48		Ret. Ed. Física
34 Toalombo Sandra	5	2	4	3	3	2	20	5	37	28	1,61	1,61	48		Voleibol
35 Toaquiza Jessica	4	4	3	1	2	3	24	1	35	25	1,65	1,65	68		
36 Vargas Gabriela	5	3	3	2	3	1	24	5	50	38	1,55	1,55	48		
37 Gutiérrez Johanna	5	2	4	3	1	2	14	3	43	23	1,58	1,58	51		
Suma Total=	154	97	251	106	101	97	674	128	1395	971	57,71	57,71	1908		6
Media Aritmética =	4,75	3	3,5	3	3	3	20	4	42	30	1,55	1,55	51		
FECHA DE EVALUACIÓN=	14-jun-11						07-jun-11				31-may-11				
Alumnas no destacadas =	8										BASTONERAS			4	
Talentos Deportivos =	2										VOLEIBOL			2	
Estado de Gestación =	3										TAE KWDO			0	
Problemas de Salud =	1														

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

CAPACIDADES CONDICIONALES, COORDINATIVAS Y DE SALUD (IV Bimestre)

CURSO : II Contabilidad "A"	PRUEBAS						TEST DEL ESCALÓN				ANTROPOMETRÍA			ESTADOS DE GESTACIÓN	
	Velocidad 25 mts.	Fz. Abdom en 30 seg.	Salto horizontal	Rst. 9mts en 1 minuto	Agilidad en 20 seg.	Flexión del tronco sentada	Pulso en reposo	Número de subidas	Pulsaciones al terminar	Pulsaciones después de 2' de descanso	Estatura	Envergadura	Peso (Kg.)		
AÑO LECTIVO 2010-2011															
FECHA DE EVALUACIÓN=	08-oct-10						08-oct-10				05-oct-10			Oct	%
Media Aritmética I =	3,9	2	2	3	3	3	0	3	0	0	1,54	1,55	50	0	0
FECHA DE EVALUACIÓN=	14-jun-11						07-jun-11				31-may-11			Jun	%
Media Aritmética II =	4,75	3	4	3	3	3	0	4	0	0	1,55	1,56	51	3	8,1

Gráficos Finales



Esp. Freddy Martín Moreno Caza.
Docente de Educación Física

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

GRÁFICO ESTADÍSTICO CIRCULAR

AÑO LECTIVO 2010-2011

CURSO: SEGUNDO DE BACHILLERATO "A".

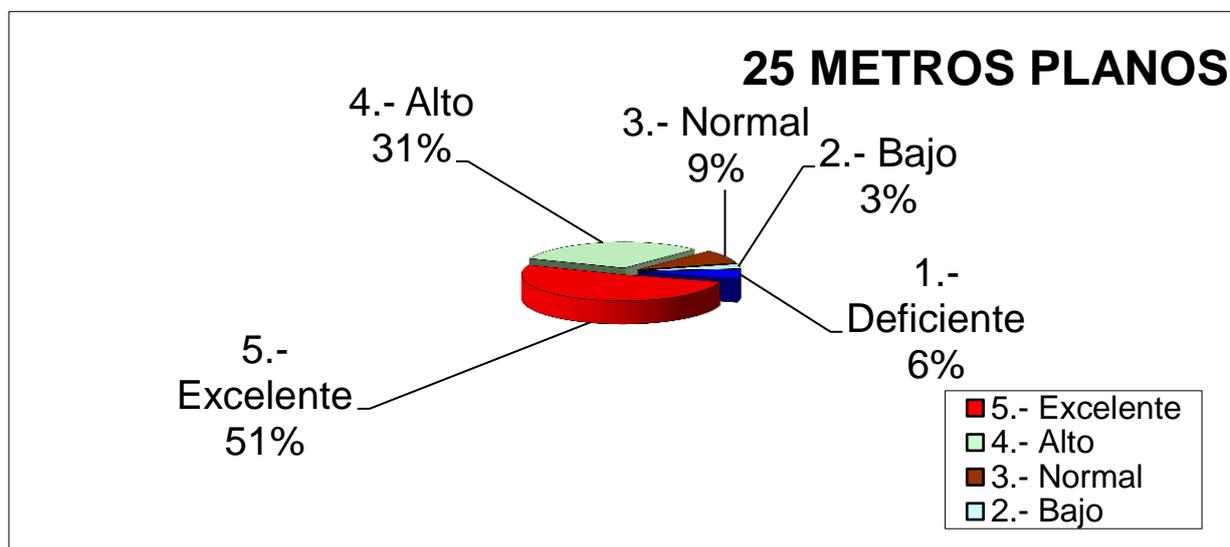
ESPECIALIDAD: CONTABILIDAD Y ADMINISTRACIÓN

TEST: VELOCIDAD (ANAERÓBICA ALÁCTICA)

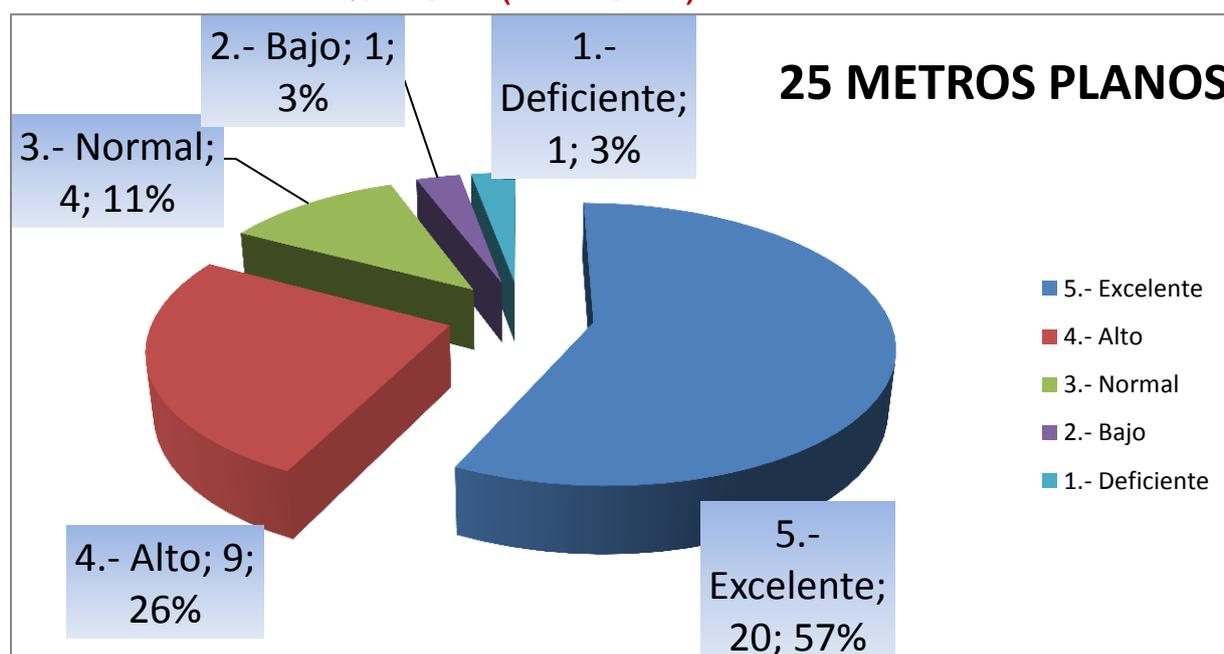
I QUIMESTRE (1 BIMESTRE)

II QUIMESTRE (4 BIMESTRE)

NIVELES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
5.- Excelente	18	51%	17	57%
4.- Alto	11	31%	9	26%
3.- Normal	3	34%	4	11%
2.- Bajo	1	3%	1	3%
1.- Deficiente	2	6%	1	3%
TOTAL =	35	100%	32	100%



II QUIMESTRE (4 BIMESTRE)



COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

TABLA DE VALORACIÓN INDIVIDUAL DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

GRÁFICO ESTADÍSTICO DE BARRAS

AÑO LECTIVO 2010-2011
I Y IV BIMESTRE

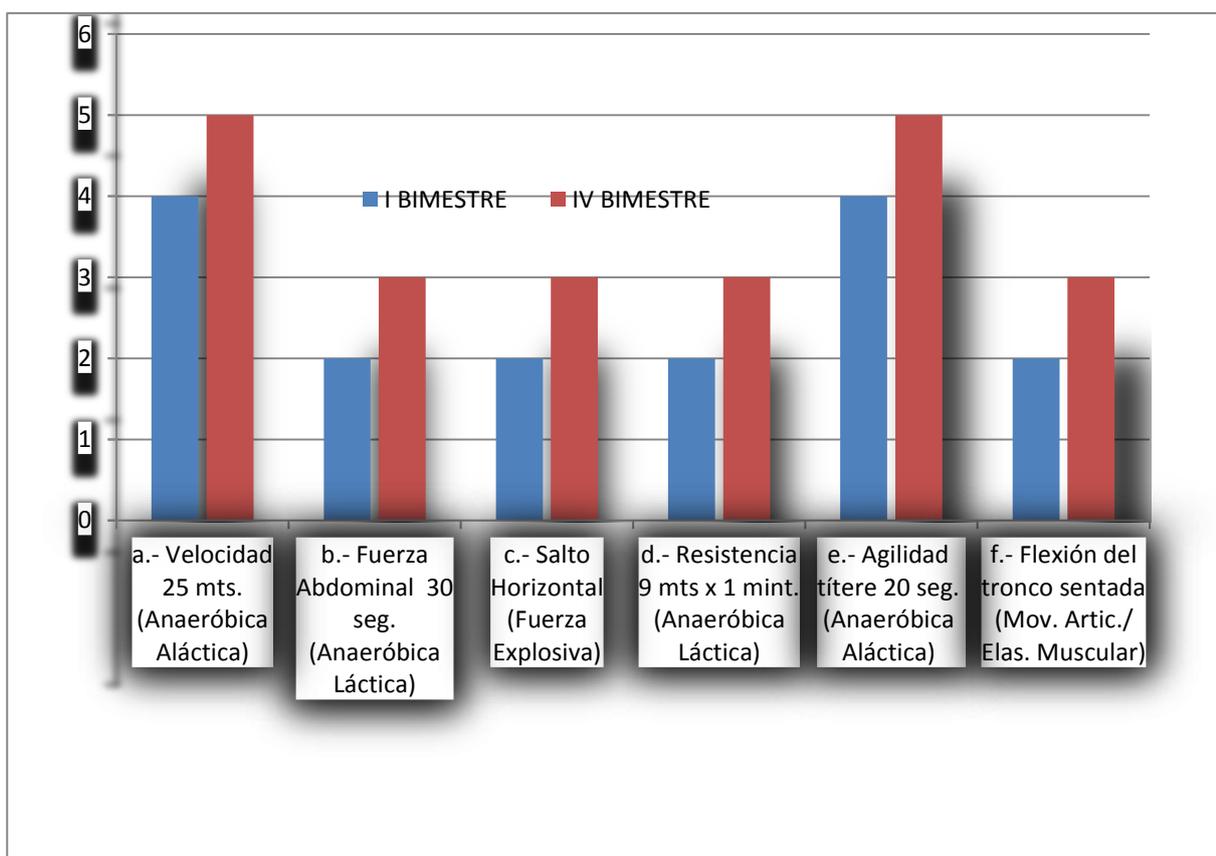


Nombre de la Estuante: Amores Vásquez Evelyn Esther

Curso : Segundo de Bachillerato "A"

Especialidad : Contabilidad y Administración

PRUEBAS	Fuente de Energía	Ritmo de Degradación	I BIMESTRE	IV BIMESTRE
a.- Velocidad 25 mts. (Anaeróbica Aláctica)	ATP - CP	Inmediato	4	5
b.- Fuerza Abdominal 30 seg. (Anaeróbica Láctica)	H. Carbono	Rápido	2	3
c.- Salto Horizontal (Fuerza Explosiva)	ATP - CP	Inmediato	2	3
d.- Resistencia 9 mts x 1 mint. (Anaeróbica Láctica)	H. Carbono	Rápido	2	3
e.- Agilidad títere 20 seg. (Anaeróbica Aláctica)	ATP - CP	Inmediato	4	5
f.- Flexión del tronco sentada (Mov. Artic/ Elas. Muscular)	No	No	2	3



Esp. Freddy Martín Moreno Caza.
Docente de Educación Física

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

VALORACIÓN INDIVIDUAL DEL ESTADO FÍSICO GENERAL

AÑO LECTIVO 2010-2011

Nombre de la Estudiante: Amores Vásquez Evelyn Esther

CURSO: SEGUNDO DE BACHILLERATO "A".

ESPECIALIDAD: CONTABILIDAD Y ADMINISTRACIÓN



TEST DEL ESCALÓN (esfuerzo en kilogramos, esfuerzo cardíaco exigido)

I QUIMESTRE (1 BIMESTRE Septiembre 2010)

FECHA	Frecuencia Cardíaca en reposo	Número de subidas	Frecuencia cardíaca al terminar	F.C. después del descanso
05-oct-10	25	120	35	25
F.C. en un minuto	100		140	100
PESO en Kg.		52		
Esfuerzo realizado en Kg.		6240		
Esfuerzo cardíaco exigido	(F. C. al terminar-F.C. en reposo)		10	MEDIO

VALORACIÓN DEL ESFUERZO CARDÍACO	
RESULTADO	NIVEL DE RESISTENCIA
<1	Muy Bueno
2. - 5	Bueno
6. - 10	Medio
11. - 20	Malo
> 20	Patológico

Esp. Freddy Martín Moreno Caza.
Docente de Educación Física

4. Metodología

El trabajo investigado basado en la enseñanza por competencias durante el año lectivo 2010–2011, se enmarca en la metodología de la enseñanza inductivo-deductiva. Las actividades estuvieron dirigidas fundamentalmente a mejorar el rendimiento motriz y la adquisición de hábitos saludables para dar respuesta a situaciones, conflictos y problemas próximos a la vida real.

En general, las actividades relacionadas con el desarrollo de la condición física y la salud, son de carácter investigativo, por lo que el estilo de enseñanza predominante fue de mando directo en las primeras clases, y se llevó progresivamente hacia un estilo de enseñanza-aprendizaje guiado.

Es importante el apoyo del material didáctico como las fichas, que lo llevaron en su carpeta y cuaderno, dando así el control sistemático y determinando casos especiales, que requieran un tratamiento específico—tanto a las estudiantes que se encuentren en un nivel normal como las que estén en un nivel deficiente. Se recopiló datos iniciales en el mes de septiembre, octubre y en cada bimestre se daban controles, creando conciencia en el interés personal por el desarrollo físico-mental; en el mes de mayo y junio, se inició el control final, con la recolección de resultados, dando las respectivas conclusiones y recomendaciones a las estudiantes, para que continúen con el trabajo físico en su tiempo libre para su desarrollo en el buen vivir con calidad y calidez.

Tabla 3.1.

MEDIOS DIDÁCTICOS	MEDIOS Y RECURSOS MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La explicación. ▪ La demostración. ▪ La repetición. ▪ Lúdica. ▪ Formación de grupos. ▪ El esfuerzo, la honestidad. ▪ Carpeta y cuaderno. ▪ Ficha individual de control. ▪ Fichas generales de cada curso. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cronómetro. ▪ Pito. ▪ Colchonetas. ▪ Platos de señalización. ▪ Canchas deportivas. ▪ Cajones para aeróbicos. ▪ Graderío del coliseo. ▪ Cinta métrica. ▪ Báscula. ▪ Libros, internet, etc.....

¹Proyecto de Experimentación “Innovaciones Pedagógicas” Colegio Simón Bolívar, Quito, 2005–2008.
2EDELVIVES, Educación Física, ESO: curso 1, Material del Profesor, Zaragoza, proyecto 2.2, 2002

4.2 Recursos y Financiamiento

Para ejecutar la propuesta de investigación se desarrolló de la siguiente manera:

En la propuesta:

- Recursos Humanos.-
Esp. Freddy Martín Moreno Caza, Profesor de Educación Física.
Autoridades, Departamentos del Plantel y Estudiantes del Bachillerato.

- Recursos Técnicos.-
Programa de Estudio y Guía Didáctica de Cultura Física, Senador 2003.
Diseño Curricular Área de Cultura Física, 2005.
Planificación Curricular del Área de Cultura Física, para El Sistema Escolarizado del País, Quito, 2008.
Libro cuaderno de patio, Educación Física 1º Bachillerato, Pila Teleña – Bruño, Madrid, 2004.
Enseñar por Competencias en Educación Física, Inde 2º Edición, Barcelona, 2010.

- Recursos Materiales.-
Bodega de Cultura Física sección matutina, Colegio Experimental.
“Simón Bolívar”.
Departamento Médico del Colegio.
Departamento del DOBE.
Pacios y coliseo de la Institución.

- Recursos Económicos.-
Presupuesto personal en transcurso del año lectivo.

Rubros de Gasto	Valor
1. Elaboración del Proyecto	200
2. Material de Escritorio	50
3. Material de Bibliografía	350
4. Copias	50
5. Adquisición de Equipos	100
6. Gastos Administrativos	50
7. Pagos a asesores e internet	50
8. Transporte	50
9. Imprevistos	<u>150</u>
TOTAL	1050

“El secreto de la felicidad no está en esforzarse por el placer, sino en encontrar el placer en el esfuerzo”.

André Gide Premio Nobel de Literatura 1947.

4.- Evaluación

4.1 Conclusiones y Resultados

1. La colaboración de nuestra Institución y sus respectivas Autoridades contribuyeron a nuestros objetivos planteados.
2. El rendimiento del desarrollo en la investigación, desde el año de 2007, hasta el presente 2011, ha llegado al 90%, para presentar la Propuesta a las diferentes Entidades Públicas.
3. El trabajo sistemático y correctamente planificado en su análisis, sé a resaltado en cada bimestre, considerando que la evaluación por competencias en este tipo de tareas constituye un hito importante en su implicación en el aula.
4. El interés de las estudiantes ha aumentado notablemente, permitiendo resolver paradigmas e inquietudes personales en las horas de Educación Física.
5. Se recomienda esta investigación tanto como elemento motivador como elemento integrador y favorecedor de la formación de enseñanza-aprendizaje por competencias en educación física.

Análisis de Resultados.-

Al iniciar la investigación de campo, las estudiantes llenaron con sus representantes la ficha física-médica, recopilando sus distintas marcas y sus medidas antropométricas durante el transcurso del año lectivo 2010-2011, las pruebas de diagnóstico, que se establecieron en **condicionales** (velocidad 25 metros planos, fuerza abdominal en 30 segundos, fuerza explosiva en el salto horizontal, resistencia 9 metros x 1minuto y el test del escalón), **coordinativa** (coordinación ojo-mano-pie, que se le tomo mediante el títere en 20 segundos) alcanzando los siguientes valores que son:

- Una vez que las estudiantes llegan al final de II Quimestre, realiza un análisis comparativo de todas sus marcas y medidas durante el año

lectivo. Las pruebas se realizan dos veces a lo largo del curso, siendo su temporalización al comienzo y final del mismo, Octubre y Junio.

- Las normativas se obtienen mediante la sumatoria y media aritmética total de las marcas y medidas, obteniendo las cinco escalas de cada curso, las mismas que se han venido mejorando en estos últimos 3 años.
- Se realizó la escala de valoración de octubre y junio para analizar su logro alcanzado, que se evidencia en la tabla de valoración individual.
- Mediante el gráfico estadístico se distribuye a las estudiantes en las 5 escalas establecidas, para determinar el porcentaje que ocupa cada grupo y establecer el nivel que se encuentra (gráficos de circulares).
- Las estudiantes realizan su autoevaluación en la que se valoran a sí mismo, propiciando el análisis general y reflexión individual.
- Los resultados nos permitirán establecer conclusiones y recomendaciones al finalizar el año lectivo, para darle orientaciones en las diferentes actividades deportivas que puede inclinarse y mejorar así su crecimiento e interés por el ejercicio físico y los buenos hábitos saludables.

4.3 RECOMENDACIONES

1. Crear un verdadero control científico nacional, en lo referente a la Salud y Capacidades Físicas que le apara la CRE, CÑA, LOEI y LD.
2. Fortalecer la búsqueda de Talentos Deportivos, determinación de problemas de salud, estados de gestación, madres adolescentes, malnutrición y más, sustentándose con la Ficha Física-Médica, para la calidad y calidez del trabajo del estudiante y docente de Educación Física.
3. Solicitar que se integre en el POA y el Código de Convivencia de las Instituciones educativas, becas deportivas como también ayudas y controles a casos especiales.
4. Fortalecer los objetivos de desarrollo en las Instituciones educativas, en lo que concierne a la masificación y formación en la iniciación deportiva.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

- ANAYA, Educación Física 3º (1998). Educación Secundaria Obligatoria, Madrid, serie nuestro mundo, p.4, 18, 44.
- AÑO VICENTE (1997), Planificación y Organización del Entrenamiento Juvenil, Madrid, p. 83 - 113
- AGUILERA F. (2001). Manual Gráfico de Epistemología y Diseño de tesis, Ambato.
- BARRAGÁN L. H. (1996). Epistemología, Loja, p.105.
- BOMPA T. (1998). Periodización Teoría y Metodología del Entrenamiento, Toronto, p. 285, 286.
- EDELVIVES (2002). Educación Física, ESO: curso 1, Material del Profesor, Zaragoza, proyecto 2.2.
- ESPÍN B (1996). Comunicación Escrita, Graf. Mediavilla Hnos., Quito.
- GARCÍA M. J. (1996), Planificación del Entrenamiento Deportivo, Madrid, p. 71.
- EL COMERCIO (1997), Diccionario Enciclopédico. ESPASA CALPE, Editorial Santiago Ltda., Quito.
- LANIER A. (2004). La tecnología y metodología de la planificación del entrenamiento deportivo por el sistema de capacidades, Ciudad de La Habana, p.39-47.
- MALDONADO F. (2005), Módulo de la Prospectiva en la Cultura Física, Ambato, p.8.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURAS (2003). Programa de Estudio y Guía Didáctica, Área: Cultura Física, Quito, p.242, 258 - 266.
- RANZOLA J. A. (2003), Una Metodología para la planificación y Control de las cargas de entrenamiento, Venezuela.
- REFORMA CURRICULAR CONSENSUADA (1997). Planes y Programas de estudio nivel primario, Quito, p. 8-17.
- SECUNDARIA 2000 (1998). Educación Física 4º curso, Barcelona, p.4-7.

- SÍNTESIS PROYECTO DE EXPERIMENTACIÓN (2005). “Innovaciones Pedagógicas” y PEI, CSB., Quito, p. 17
- 65 Años por Los Caminos de la Libertad (2006), Colegio Experimental “Simón Bolívar”, Quito.
- DOMINGO, B. y ERIC M^a S. (2010) Enseñar por competencias en Educación Física, España.

WEDGRAFÍA

- www.asambleanacional.gov.ec
- www.ministeriodeldeporte.com
- www.efdeportes.com
- MARTÍNEZ LÓPEZ, E.J. (2004). “Elaboración de baremos de calificación en Educación Física con la hoja de cálculo Excel 2000”. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 69, Febrero. <http://www.efdeportes.com/efd69/baremos.htm>
- html.rincondelvago.com/código-de-la-niñez-y-adolescencia
- <http://www.eluniverso.com>, Nueva Constitución Política del Ecuador, 175 páginas y 444 artículos, Aprobado en Montecristi, el 24 de julio del 2008.
- <http://www.slideshare.net/froycv/programacin-curricular-presentacin-santillana>.
- <http://www.biox.com.mx/piramidenutricional.htm>
- Libros y revistas virtuales de Educación Física, España, disponible en: <http://www.edelvives.com>.
- Estrategias para el Desarrollo de las Competencias por Claudia Patricia Parra A, disponible: http://issuu.com/jaibana/docs/procesos_y_estrategias_didacticas_para_la_adquisic.
- Batería de Eurofit (García, 2001) <http://es.scribd.com/doc/12345303/>

6. Anexos

The screenshot shows a web browser window displaying the website 'Consortio para el Derecho Socio-Ambiental'. The page features a navigation menu with links to 'Portada', 'Foro Derecho Socio-Ambiental', 'Abogados', 'Otros Profesionales', and 'Contáctenos'. A sidebar on the left lists various legislative documents under the heading 'Menú Legislación'. The main content area is titled 'Legislación Constitucional Relevante' and contains the text 'Constitución de la República del Ecuador Asamblea Constituyente 2008' and 'CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR'. Below this, a table of contents lists sections such as 'Índice', 'PREÁMBULO', 'TÍTULO I ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL ESTADO', 'Capítulo primero Principios fundamentales', 'TÍTULO II DERECHOS', and 'Capítulo primero Principios de aplicación de los derechos'. The browser's address bar shows the URL 'http://www.derecho-ambiental.org/Derecho/Legislacion/Constitucion_Asamblea_Ecuador.html'.

The screenshot shows a web browser window displaying the Scribd website. The page features a navigation bar with the Scribd logo and a search bar. A banner for 'EXTRAORDINARY SUMMER IS JUST A CLICK AWAY' is visible. The main content area displays the document 'NUEVA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR' by 'ASAMBLEA CONSTITUYENTE'. The document's table of contents is visible, including 'Índice', 'PREÁMBULO', 'TÍTULO I ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL ESTADO', 'Capítulo primero Principios fundamentales', and 'Capítulo segundo Ciudadanas y ciudadanos'. The browser's address bar shows the URL 'https://es.scribd.com/doc/62271777-NUEVA-CONSTITUCION-DE-LA-REPUBLICA-DEL-ECUADOR'.



REPÚBLICA DEL ECUADOR

Asamblea Nacional

**TITULO V
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**Sección 1
GENERALIDADES**

Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación.- Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes.

Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.

Art. 83.- De la instrucción de la educación física.- La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos.

Art. 84.- De las instalaciones.- Los centros educativos públicos y privados deberán disponer de las instalaciones, materiales e implementos adecuados para el desarrollo y enseñanza de la educación física, garantizando éstos, la participación incluyente y progresiva de las personas con discapacidad.

Art. 85.- Capacitación.- El Ministerio Sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación y la autoridad de educación superior correspondiente, deberán planificar cursos, talleres y seminarios para la capacitación del talento humano vinculado con esta área y además planificará, supervisará, evaluará y reajustará los planes, programas, proyectos que se ejecutan en todos los niveles de educación.



COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

SALUD Y CAPACIDADES FÍSICAS

PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO

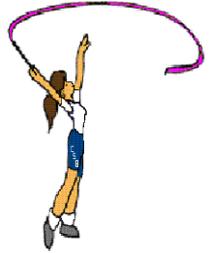
AÑO LECTIVO

Complemente de forma periódica los datos que se piden en esta ficha y comprobará los progresos de sus Capacidades condicionales y coordinativas como también la evolución de la salud personal.

DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y Nombres de la Estudiante.....
 Lugar y fecha de Nacimiento:..... E-mail:.....
 Dirección Domiciliaria:..... Teléfono:.....
 Nombre del Padre:..... Profesión:.....
 Nombre de la Madre: Profesión:.....
 Tipo de Grupo Sanguíneo:
 Curso: Paralelo: Especialidad:

OBSERVACIONES MÉDICAS.....



CONTROL DE LOS TEST FÍSICOS

		PRUEBAS						TEST DEL ESCALÓN				ANTROPOMETRÍA			
		Velocidad 25 mts.	Fz. Abdom en 30'' seg.	Salto Horizontal	Rst. 9mts en 1 minuto	Agilidad en 20'' seg.	Flexión del tronco sentada	Pulso en reposo	Número de subidas	Pulsaciones al terminar	Pulsaciones después del descanso	Estatura	Envergadura	Peso (Kg.)	Capacidad pulmonar
I Bimestre INICIAL	Fecha														
II Bimestre (chequeo)	Fecha														
III Bimestre (chequeo)	Fecha														
IV Bimestre FINAL	Fecha														

RECOMENDACIONES:

- * Integrar un Deporte o Actividad Especial.
- * Permanencia Deportiva.
- * Motivar su rendimiento Deportivo.
- * Chequeo Médico Permanente.
- * Deportes Pasivos (Ajedrez, monopolio, etc.)

Docente de Educación Física

FIRMA DEL REPRESENTANTE

NORMATIVAS DE LAS CAP. CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

CURSO :

Prueba: Veloc. 25 mts.		Prueba : Fz. Abd 30''		Prueba: Salto Horiz.		Prueba : Rest.1 mint		Prueba: Coord. 20'' Tit		Prueba: Flexibil sent.	
5 -Excelente		5 -		5 -		5 -		5 -		5 -	
4 -Alto		4 -		4 -		4 -		4 -		4 -	
3 -Normal		3 -		3 -		3 -		3 -		3 -	
2 -Bajo		2 -		2 -		2 -		2 -		2 -	
1 -Deficiente		1 -		1 -		1 -		1 -		1 -	

CURSO :

Prueba: Veloc. 25 mts.		Prueba : Fz. Abd 30''		Prueba: Salto Horiz.		Prueba : Rest.1 mint		Prueba: Coord. 20'' Tit		Prueba: Flexibil sent.	
5 -Excelente		5 -		5 -		5 -		5 -		5 -	
4 -Alto		4 -		4 -		4 -		4 -		4 -	
3 -Normal		3 -		3 -		3 -		3 -		3 -	
2 -Bajo		2 -		2 -		2 -		2 -		2 -	
1 -Deficiente		1 -		1 -		1 -		1 -		1 -	

CURSO :

Prueba: Veloc. 25 mts.		Prueba : Fz. Abd 30''		Prueba: Salto Horiz.		Prueba : Rest.1 mint		Prueba: Coord. 20'' Tit		Prueba: Flexibil sent.	
5 -Excelente		5 -		5 -		5 -		5 -		5 -	
4 -Alto		4 -		4 -		4 -		4 -		4 -	
3 -Normal		3 -		3 -		3 -		3 -		3 -	
2 -Bajo		2 -		2 -		2 -		2 -		2 -	
1 -Deficiente		1 -		1 -		1 -		1 -		1 -	

CURSO :

Prueba: Veloc. 25 mts.		Prueba : Fz. Abd 30''		Prueba: Salto Horiz.		Prueba : Rest.1 mint		Prueba: Coord. 20'' Tit		Prueba: Flexibil sent.	
5 -Excelente		5 -		5 -		5 -		5 -		5 -	
4 -Alto		4 -		4 -		4 -		4 -		4 -	
3 -Normal		3 -		3 -		3 -		3 -		3 -	
2 -Bajo		2 -		2 -		2 -		2 -		2 -	
1 -Deficiente		1 -		1 -		1 -		1 -		1 -	

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

TABLA DE VALORACIÓN INDIVIDUAL DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

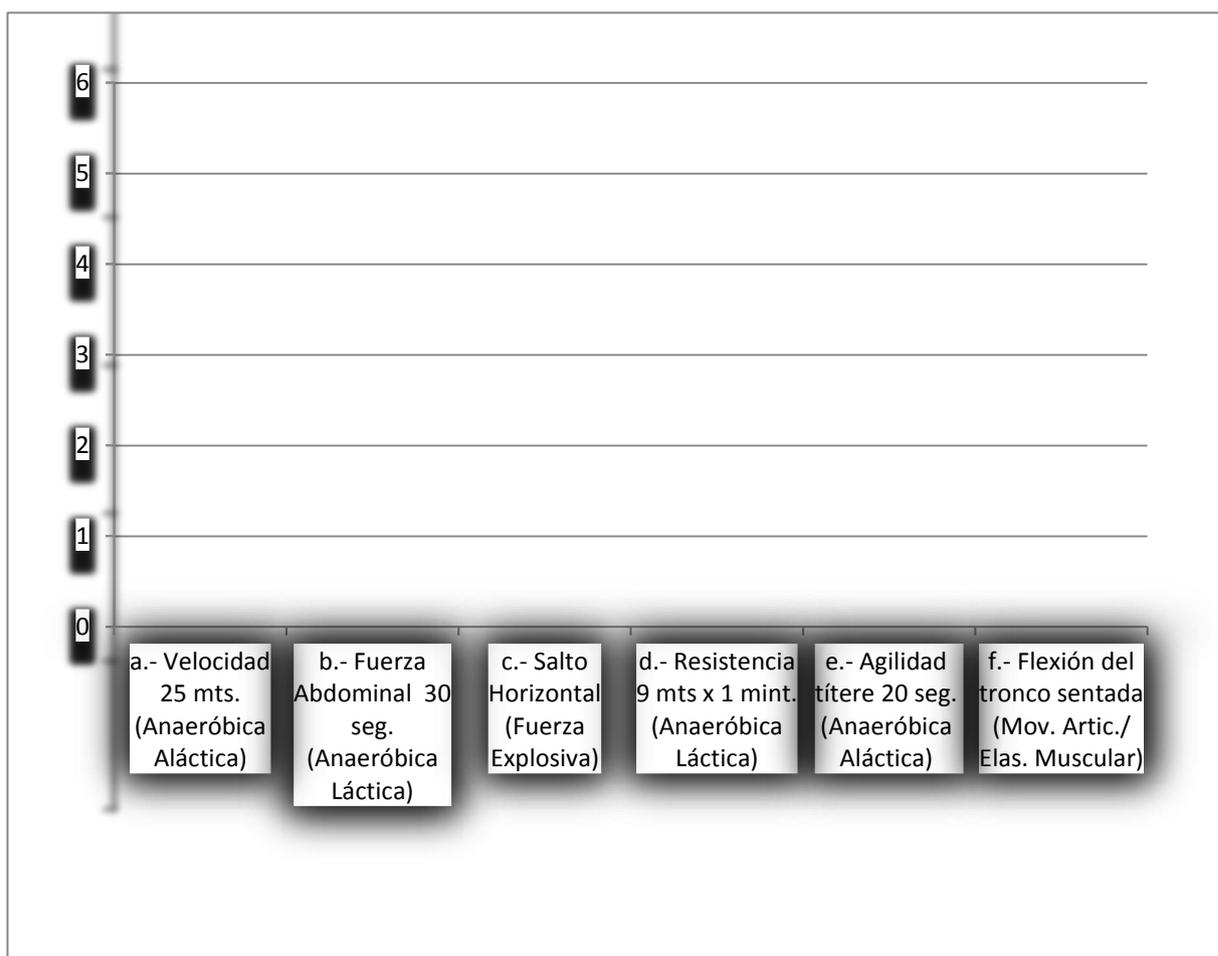
GRÁFICO ESTADÍSTICO DE BARRAS

AÑO LECTIVO
BIMESTRE



Nombre de la Estuante:
Curso :
Especialidad :

PRUEBAS	Fuente de Energía	Ritmo de Degradación	I BIMESTRE	IV BIMESTRE
a.- Velocidad 25 mts. (Anaeróbica Aláctica)	ATP - CP	Inmediato		
b.- Fuerza Abdominal 30 seg. (Anaeróbica Láctica)	H. Carbono	Rápido		
c.- Salto Horizontal (Fuerza Explosiva)	ATP - CP	Inmediato		
d.- Resistencia 9 mts x 1 mint. (Anaeróbica Láctica)	H. Carbono	Rápido		
e.- Agilidad títere 20 seg. (Anaeróbica Aláctica)	ATP - CP	Inmediato		
f.- Flexión del tronco sentada (Mov. Artic. / Elas. Muscular)	No	No		



COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

VALORACIÓN DEL ESTADO FÍSICO GENERAL

AÑO LECTIVO



Nombre de la Estudiante:

CURSO:

ESPECIALIDAD:

TEST DEL ESCALÓN (esfuerzo en kilogramos, esfuerzo cardíaco exigido) QUIMESTRE (BIMESTRE)

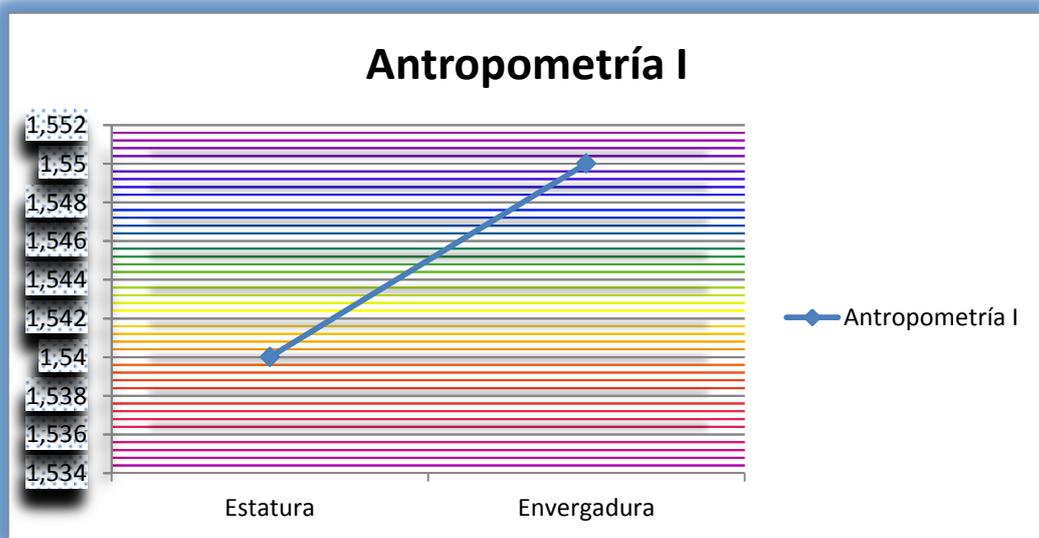
FECHA	Frecuencia Cardíaca en reposo	Número de subidas	Frecuencia cardíaca al terminar	F.C. después del descanso
F.C. en un minuto				
PESO en Kg.				
Esfuerzo realizado en Kg.				
Esfuerzo cardíaco exigido	(F. C. al terminar-F.C. en reposo)			

VALORACIÓN DEL ESFUERZO CARDÍACO	
RESULTADO	NIVEL DE RESISTENCIA
<1	Muy Bueno
2. - 5	Bueno
6. - 10	Medio
11. - 20	Malo
> 20	Patológico

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

CAPACIDADES CONDICIONALES, COORDINATIVAS Y DE SALUD (Bimestre)

CURSO:	PRUEBAS						TEST DEL ESCALÓN				ANTROPOMETRÍA			Estado de Gestación
AÑO LECTIVO	Velocidad 25 mts.	Fz. Abdom en 30 seg.	Salto horizontal	Rst. 9mts en 1 minuto	Agilidad en 20 seg.	Flexión del tronco sentada	Pulso en reposo	Número de subidas	Pulsaciones al terminar	Pulsaciones después de 2' de descanso	Estatura	Envergadura	Peso (Kg.)	
FECHA DE EVALUACIÓN=														
I Media Aritmética =														
FECHA DE EVALUACIÓN=														
II Media Aritmética =														



COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

GRÁFICO ESTADÍSTICO CIRCULAR

AÑO LECTIVO

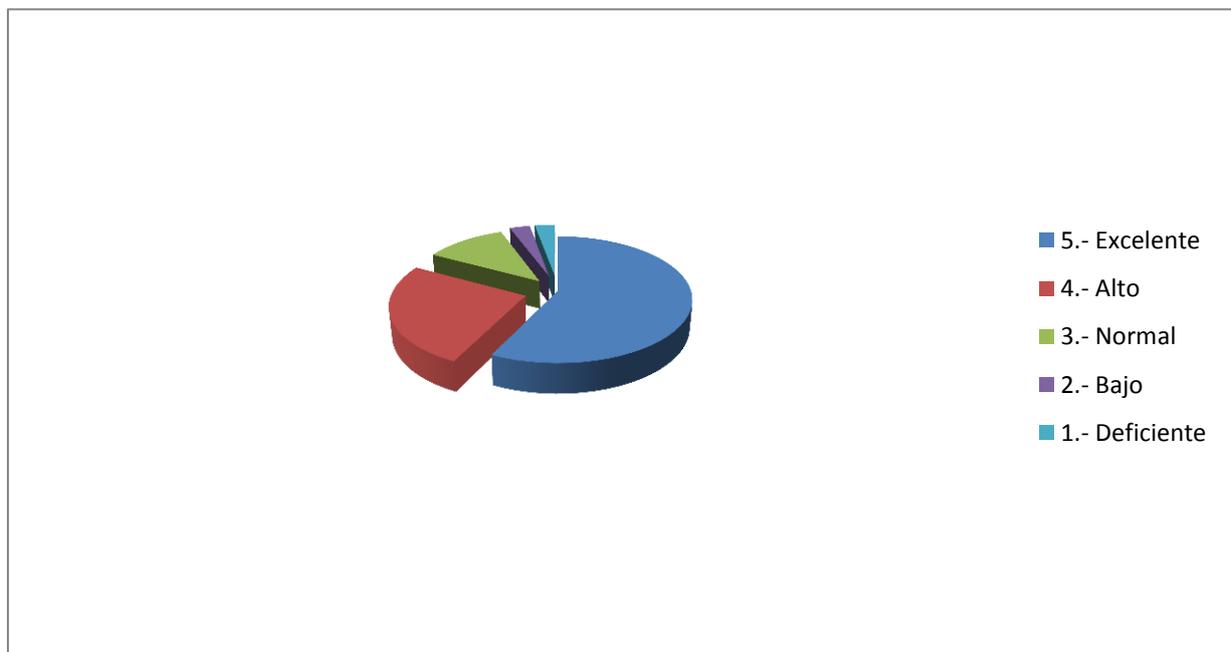
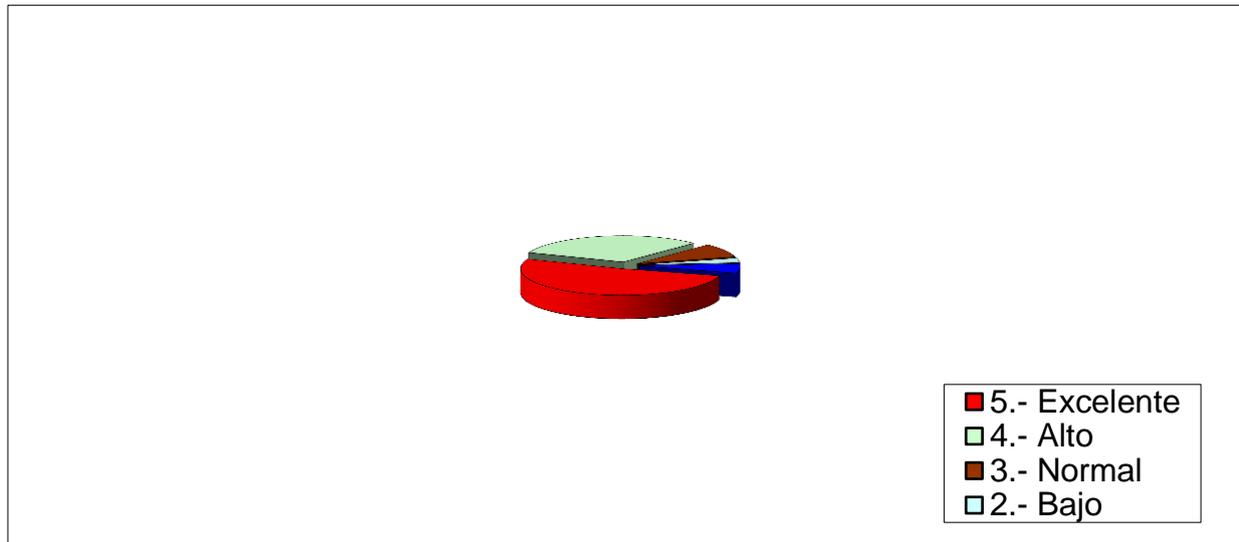
CURSO:
ESPECIALIDAD:

TEST: VELOCIDAD 25 METROS PLANOS (ANAERÓBICA ALÁCTICA)

I QUIMESTRE (1 BIMESTRE)

II QUIMESTRE (4 BIMESTRE)

NIVELES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
5.- Excelente				
4.- Alto				
3.- Normal				
2.- Bajo				
1.- Deficiente				
TOTAL =				



Calorías y Metabolismo

Su altura: centímetros

Su sexo:

Su peso Ideal: kilos

Su edad: años.

Su nivel de actividad física:

Su estado fisiológico actual:

Su estado patológico actual:

Su metabolismo basal diario es: kcal

Su consumo calórico diario es: kcal

El estado fisiológico y patológico modifica el consumo calórico. El metabolismo basal se refiere a las necesidades calóricas mínimas para mantener las funciones vitales del organismo en reposo, o sea, sin actividad física. Al proceso de la digestión hay que sumarle un 10% sobre el metabólico basal diario.

Use la calculadora de distribución de calorías en la **nutrición** diaria y tipos de carbohidratos, proteínas y grasas que debe consumir.

CONSUMO CALÓRICO SOBRE EL METABOLISMO BASAL DIARIO

HOMBRE	Menor de 50 años	24 Calorías por Kg. por día.
	Mayor de 50 años	21.6 Calorías por Kg. por día.
MUJER	Menor de 50 años	21.6 Calorías por Kg. por día.
	Mayor de 50 años	19,2 Calorías por Kg. por día.

La actividad física se puede clasificar según la intensidad de esfuerzo a realizar y éste debe sumarse al consumo del metabolismo basal de esa persona:

INTENSIDAD	ACTIVIDAD	% DE ESFUERZO
Sedentaria	Trabajo de oficina, chofer...	30%
Moderada	Camarero, repartidor, ama de casa...	60%
Intensa	Estibador, albañil, deportista...	90%

Por ejemplo:

El gasto calórico diario de un hombre de 35 años que pesa 70 Kg. y con una actividad física moderada sería:

X CONGRESO NACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA DEPORTES Y RECREACIÓN

AGENDA GENERAL



Lunes 22 de noviembre de 2010

SALON	Auditorium FCS	Auditorium ING	Aula 1 Bloque D	Aula 2 Bloque D	Aula 3 Bloque D	Aula 4 Bloque D	Aula 5 Bloque D	Aula 6 Bloque D	Aula 7 Bloque D	Aula 8 Bloque D	Aula 9 Bloque D	
HORA	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales	
SALON HORA	Teatro-auditorium Brigada Galápagos		Auditorium FCS	Auditorium Ingeniería	Aula 1 Bloque D	Aula 2 Bloque D	Aula 3 Bloque D	Aula 2 Bloque D				
9H00-10H30	SESION INAUGURAL: Jeff Escalante Viceministro del Deporte MSc. Edison Riera R. Rector UNACH		Multimedia (Transmisión conferencia magistral)	Multimedia (Transmisión conferencia magistral)	Multimedia (Transmisión conferencia magistral)	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales	Inscripciones y entrega de materiales				
10H30-11H30	CONFERENCIA MAGISTRAL: Repensando las estructuras del deporte nacional para alcanzar triunfos Olímpicos Jeff Escalante Viceministro del Deporte Ministerio del Deporte		Multimedia (Transmisión conferencia magistral)	Multimedia (Transmisión conferencia magistral)	Multimedia (Transmisión conferencia magistral)	Incidencia d la Masificación Deportiva en los Deportes de Combate en el presente Siglo XXI MSc. Marcelo Vásquez	Metodología de aprendizaje de las características de los implementos de la gimnasia artística Lic. Vinicio Sandoval	Deporte Y Discapacidad MSc. Milton Rosero				
11H30-12H30	Economista Cristina Donoso Profesionalizando el deporte Ecuatoriano, de buenas ideas a planificación y proyectos exitosos Ministerio del Deporte											
ALMUERZO												
SALON HORA	Auditorium FCS	Auditorium Ingeniería y Aula Multimedia	Aula 1 Bloque D	Aula 2 Bloque D	Aula 3 Bloque D	Aula 4 Bloque D	Aula 5 Bloque D	Aula 6 Bloque D	Aula 7 Bloque D	Aula 8 Bloque D	Aula 9 Bloque D	COLISEO DE LA UNACH LA DOLOROSA
14H30-16H00	Nueva ley del deporte para un Ecuador activo y de campeones Dr. Arturo Ruiz/ MBA. Juan Francisco Arias Ministerio del Deporte	Transmisión Multimedia	Actividad Física para los adultos mayores Mg.Mirelia Valencia U.CENTRAL	Crear una guía metodológica en natación para niños en edad intermedia con capacidades especiales en el cantón la libertad Estudiante Flavio Naranjo U.P.S.E	El juego como estrategia pedagógica Leda. Aracely Obando ESPE	Creación de clubes formativos en la comuna prosperidad y su importancia en el desarrollo de los niños nombre del Estudiante Ramirez Vallejo Alex UPSE	El preparador físico en las divisiones menores. ¿Un enemigo o un recurso? MSc. Jorge Tocto UNACH	La excelencia en la formación profesional de cultura física Dr.c. Juan Miguel Peña Phd. U.T. BABAHOYO	Salud y capacidades físicas en las adolescentes para el buen vivir Lic. Freddy Martin Moreno Caza	Cómo fomentar la paz a través de la actividad física Doctor Alex Vásquez U.T. AMBATO	Didáctica de la Educación Física MSc. Alfonso Chamorro U.T.NORTE	Taller Danzas Nacionales Lic...Fernando Bayas Lic. Juan Bayas UNACH
16H00-16H30	RECESO – REFRIGERIO											

Riobamba - Ecuador, 22 al 26 de noviembre del 2010.

**7. PROPUESTA DEL
PROYECTO DEL
ÁREA DE
EDUCACIÓN FÍSICA
PARA EL NUEVO AÑO
LECTIVO 2011-2012**

**COLEGIO EXPERIMENTAL “SIMÓN BOLÍVA”
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
AÑO LECTIVO 2011-2012**

Entrevista dirigida a las Autoridades de las Instituciones educativas de la Provincia.

OBJETIVO: Conocer la opinión que tienen las Autoridades Educativas acerca de la cultura física en las horas curriculares y la conformación de las actividades especiales dentro de la institución en las horas extracurriculares.

Autoridad de la Institución díguese contestar el siguiente cuestionario:

1.- ¿Considera que la población estudiantil, debería participar en las actividades especiales luego de su jornada de trabajo?

.....
.....
.....

2.- ¿Para la práctica en las actividades especiales, cree que se necesita fundamentalmente la predisposición de la persona?

.....
.....
.....

3.- ¿La cultura física desarrolla hábitos saludables, habilidades y destrezas?

.....
.....
.....

4.- ¿La educación física ayuda a canalizar las tensiones propias del agitado ritmo de vida de las personas?

.....
.....
.....

5.- ¿El estar integrando a un grupo deportivo, permite desarrollar actitudes de liderazgo, solidaridad, participación, colaboración, entre otras?

.....
.....
.....

6.- ¿La actividad física que necesita de disciplina, favorece al crecimiento mental, biológico, fisiológico, psicológico, entre otras?

.....
.....
.....

7.- ¿La educación física mejora el funcionamiento orgánico, así también como la antropometría y la homeostasis de las personas?

.....
.....
.....

8.- ¿Podría decirse que el ejercicio físico modela el temperamento como el carácter de las personas?

.....
.....
.....

9.- ¿Hay el criterio de que la práctica deportiva lleva a la persona a ser más activa y productiva para el buen vivir? ¿Qué opina al respecto?

.....
.....
.....

10.- ¿Qué recomendaría a los/as estudiantes, docentes, padres de familia y ciudadanía acerca de la cultura física?

.....
.....
.....
.....

Gracias por su colaboración

**COLEGIO EXPERIMENTAL “SIMÓN BOLÍVA”
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
AÑO LECTIVO 2011-2012**

Encuesta dirigida a Docentes de las Instituciones Educativas de la Provincia de Pichincha.

OBJETIVO: Conocer la opinión que tienen los docentes acerca de la influencia de la educación física en el desarrollo multilateral en lo físico y mental de los niños y adolescentes de la provincia.

Señor Profesor (a) de la manera más comedida le solicito contestar el siguiente cuestionario:

N°	ÍTEM DE PREGUNTAS	ALTERNATIVA	
		SI	NO
1	¿Consideran que la niñez y juventud de la provincia hace buen uso de su tiempo libre?		
2	¿Para la actividad física se necesita la predisposición de la persona?		
3	¿La educación física permitirá liberar las tensiones propias de las condiciones de vida actual?		
4	¿La práctica de la actividad deportiva desarrollara hábitos saludables?		
5	¿La integración de los/as estudiantes a un grupo deportivo organizado le permitirá desarrollar actitudes de liderazgo, solidaridad, participación, respeto, entre otras?		
6	¿La actividad física desarrolla el interés por el cuidado personal?		
7	¿El ejercicio físico favorece el crecimiento físico y mental?		
8	¿Las actividades deportivas mejoran el funcionamiento orgánico y fisiológico del ser humano?		
9	¿Podría decirse que el ejercicio físico modela el temperamento y el carácter de la persona?		
10	¿Al practicar habitualmente de actividades deportivas el ser humano podría ser más activo y productivo?		

11 ¿Que recomendaría a los/as niñ@s, adolescentes y adultos al respecto?

.....

Gracias por su colaboración.

COLEGIO EXPERIMENTAL “SIMÓN BOLÍVA”
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
AÑO LECTIVO 2011-2012

Encuesta dirigida a los Padres de Familia de las Instituciones Educativas de la Provincia de Pichincha.

OBJETIVO: Conocer la opinión que tienen los Padres de Familia acerca de la influencia de la actividad física en el desarrollo multilateral en lo físico y mental de la niñez y la adolescentes de la provincia.

Señor Padre de familia de la manera más comedida le solicito contestar el siguiente cuestionario:

N°	ÍTEM DE PREGUNTAS	ALTERNATIVA	
		SI	NO
1	¿Consideran que la niñez y juventud hace buen uso de su tiempo libre?		
2	¿La educación física permitirá liberar las tensiones propias de las condiciones de vida actual?		
3	¿La práctica de la actividad deportiva desarrollara hábitos saludables, habilidades y destrezas?		
4	¿La integración de su hijo a un grupo organizado le permitirá desarrollar actitudes de liderazgo, solidaridad, participación y respeto, entre otras?		
5	¿El ejercicio físico favorece el crecimiento físico y mental?		
6	¿Las actividades deportivas mejoran el crecimiento antropométrico (talla, peso, entre otras) del ser humano?		
7	¿Podría decirse que el ejercicio físico modela el temperamento y el carácter de la persona?		
8	¿Al practicar habitualmente actividad deportiva el ser humano podría ser más activo y productivo?		

Gracias por su colaboración.

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"
ÁREA DE CULTURA FÍSICA Y ACTIVIDADES ESPECIALES
TABLA INDIVIDUAL DEL CONTROL ESTADÍSTICO DE LA ANTROPOMETRÍA

Nombres y Apellidos de la Estudiante:
 Lugar y Fecha de Nacimiento:
 Ficha N°:

Curvas de Crecimiento

(cm)																					(Kg.)
2.00																					100
1.95																					95
1.90																					90
1.85																					85
1.80																					80
1.75																					75
1.70																					70
1.65																					65
1.60																					60
1.55																					55
1.50																					50
1.45																					45
1.40																					40
1.35																					35
1.30																					30
1.25																					25
1.20																Octubre	Junio	EDAD:	20		
1.15																Octubre	Junio	EDAD:	15		
1.10																Octubre	Junio	EDAD:	Estatura:	10	
1.05											Octubre	Junio	EDAD:	Estatura:	Envergadura:	5					
1.00											Octubre	Junio	EDAD:	Estatura:	Envergadura:	Peso (Kg.):	0				
	Octubre	Junio	EDAD:	Estatura:	Envergadura:	Peso (Kg.):	Octubre	Junio	EDAD:	Estatura:	Envergadura:	Peso (Kg.):	Tercero de Bachille.								
	EDAD:	Estatura:	Envergadura:	Peso (Kg.):	Octubre	Junio	EDAD:	Estatura:	Envergadura:	Peso (Kg.):	Primero de Bachille.	Segundo de Bachille.									
	Estatura (cm):	Envergadura:	Peso (Kg.):	Octubre	Junio	EDAD:	Estatura:	Envergadura:	Peso (Kg.):	Primero de Bachille.	Segundo de Bachille.	Tercero de Bachille.									
	Envergadura:	Peso (Kg.):	Octubre	Junio	EDAD:	Estatura:	Envergadura:	Peso (Kg.):	Primero de Bachille.	Segundo de Bachille.	Tercero de Bachille.	Tercero de Bachille.									
	Peso (Kg.):	Octubre	Junio	EDAD:	Estatura:	Envergadura:	Peso (Kg.):	Primero de Bachille.	Segundo de Bachille.	Tercero de Bachille.	Tercero de Bachille.	Tercero de Bachille.									
	Octavo de E. Básica	Noveno de E. Básica	Décimo de E. Básica	Primero de Bachille.	Segundo de Bachille.	Tercero de Bachille.															

Esp. Freddy Martín Moreno Caza.
 Docente de Educación Física

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"
CUADRO GENERAL DE NECESIDADES DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA Y ACTIVIDADES ESPECIALES
AÑO LECTIVO 2011-2012

ACTIVIDAD ESPECIAL	Uniformes Exteriores		Uniformes Interiores		Becas		Refrigerios		Transporte		Listado de necesidades de implementos
	Matutino	Vespertina	Matutino	Vespertina	Matutino	Vespertina	Matutino	Vespertina	Matutino	Vespertina	
ATLETISMO											
BASTONERAS											
CHEERLEADERS											
TAE KWDO											
TEATRO											
VOLEIBOL											
TOTAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

COLEGIO EXPERIMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

**CUADRO ESTADISTICO GENERAL DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA Y ACTIVIDADES ESPECIALES
AÑO LECTIVO 2011-2012**

CLASIFICACIÓN	LISTADO DE LAS ESTUDIANTES DE LA SECCIÓN MATUTINA												TOTAL	
	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	4º	1º		1º
TALENTOS DEPORTIVOS														13 CURSOS
	2ºA.C.	2ºB.C.	2ºC.C.	2ºD.C.	2º E. C.	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	13 CURSOS
	3ºA.C.	3ºB.C.	3ºC.C.	3ºD.C.	3ºA.INF.	3º B. INF	3º C.INF.	3ºA FM	3ºB FM	3ºA SEC	3ºB SEC	3º	3º	13 CURSOS
ALUMNAS NO DESTACADAS														13 CURSOS
	2ºA.C.	2ºB.C.	2ºC.C.	2ºD.C.	2º E. C.	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	13 CURSOS
	3ºA.C.	3ºB.C.	3ºC.C.	3ºD.C.	3ºA.INF.	3º B. INF	3º C.INF.	3ºA FM	3ºB FM	3ºA SEC	3ºB SEC	3º	3º	13 CURSOS
ESTADOS DE GESTACIÓN														13 CURSOS
	2ºA.C.	2ºB.C.	2ºC.C.	2ºD.C.	2º E. C.	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	13 CURSOS
	3ºA.C.	3ºB.C.	3ºC.C.	3ºD.C.	3ºA.INF.	3º B. INF	3º C.INF.	3ºA FM	3ºB FM	3ºA SEC	3ºB SEC	3º	3º	13 CURSOS
MADRES														13 CURSOS
	2ºA.C.	2ºB.C.	2ºC.C.	2ºD.C.	2º E. C.	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	13 CURSOS
	3ºA.C.	3ºB.C.	3ºC.C.	3ºD.C.	3ºA.INF.	3º B. INF	3º C.INF.	3ºA FM	3ºB FM	3ºA SEC	3ºB SEC	3º	3º	13 CURSOS
PROBLEMAS DE SALUD														13 CURSOS
	2ºA.C.	2ºB.C.	2ºC.C.	2ºD.C.	2º E. C.	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	13 CURSOS
	3ºA.C.	3ºB.C.	3ºC.C.	3ºD.C.	3ºA.INF.	3º B. INF	3º C.INF.	3ºA FM	3ºB FM	3ºA SEC	3ºB SEC	3º	3º	13 CURSOS
EXONERADAS CON EL CERTIFICADO DEL MINISTERIO DEL DEPORTE														13 CURSOS
	2ºA.C.	2ºB.C.	2ºC.C.	2ºD.C.	2º E. C.	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	13 CURSOS
	3ºA.C.	3ºB.C.	3ºC.C.	3ºD.C.	3ºA.INF.	3º B. INF	3º C.INF.	3ºA FM	3ºB FM	3ºA SEC	3ºB SEC	3º	3º	13 CURSOS
TOTAL														

