



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

“SISTEMA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS DEL BARRIO BELLAVISTA, PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013”.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

DOILE WILLIAMS CRUZ OLIVARES

TUTORA:

LIC. MARITZA GISELLA PAULA CHICA, PHD

LA LIBERTAD – ECUADOR

AGOSTO – 2013



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

“SISTEMA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS DEL BARRIO BELLAVISTA, PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013”.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

DOILE WILLIAMS CRUZ OLIVARES

TUTORA:

LIC. MARITZA GISELLA PAULA CHICA, PHD

LA LIBERTAD – ECUADOR

AGOSTO – 2013

La Libertad, Agosto del 2013

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación sobre el tema: “SISTEMA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS DEL BARRIO BELLAVISTA, PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013” elaborado por: **Doile Williams Cruz Olivares**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Lic. Maritza Gisella Paula Chica, PhD.

TUTORA

AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO

Yo, **Doile Williams Cruz Olivares**, portador de la cedula de ciudadanía N° 0926673492, egresado de la Escuela de Ciencias de la Educación, en la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Doile Williams Cruz Olivares
C.I. N° 0926673492

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, Ms.C.
**DECANA FACULTAD DE
CIENCIAS EDUCACIÓN E IDIOMAS**

Lcda. Laura Villao Layel, Ms.C.
**DIRECTORA DE LA ESCUELA
DE CIENCIAS EDUCACIÓN**

Lcda. Maritza Paula Chica, PhD.
DOCENTE TUTORA

Lcda. Elva Aguilar Morocho, Ms.C.
DOCENTE DEL ÁREA

Abg. Milton Zambrano Coronado, Ms.C.
**SECRETARIO GENERAL
PROCURADOR**

DEDICATORIA

A mi familia, por haberme apoyado incondicionalmente y enseñarme que lo que uno se propone se logra, uno es dueño de su vida y que las excusas no te llevan a ningún lado.

A todas las personas que me apoyaron y me brindaron la oportunidad de aprender y a quienes pusieron un granito de arena para que esto funcionara. A esos angelitos que Dios le pone en el camino y me motivaron a seguir creciendo como profesional.

Doile

AGRADECIMIENTO

Detrás de cada sueño siempre hay personas que nos apoyan y que creen en nosotros. Cuando un sueño se hace realidad no siempre se le atribuye al empeño que pongamos en realizarlo.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por brindarme la oportunidad de estudiar esta carrera, y culminarla con éxito.

A cada uno de mis docentes, que gracias a ellos pude obtener valiosos conocimientos que van a servirme en mi vida como profesional de la Educación Física, Deportes y Recreación.

A la Tutora de mi Tesis, Lcda. Maritza Paula Chica PhD, por sus enseñanzas y direccionamiento en todo momento.

A mis familiares, amigos y a todas aquellas personas que colaboraron directa o indirectamente para la culminación de mi tema de tesis.

Doile

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiv
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	xv
RESUMEN.....	xvi
INTRODUCCIÓN	xvii
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA	1
1.1.-Tema.....	1
1.2.- Planteamiento del problema.....	1
1.3.- Contextualización.....	2
1.4.- Análisis Crítico	2
1.5.- Prognosis	2
1.6.- Formulación del problema	3
1.7.- Delimitación del objeto de investigación.....	3
1.8.- Justificación	4
1.9.- Objetivos	5
1.9.1.- Objetivo General	5
CAPÍTULO II	6
MARCO TEÓRICO.....	6

2.1.- Investigaciones Previas	6
2.2.- Categorías Fundamentales	12
2.3.- Fundamentación	14
2.3.1.- Fundamentación Teórica	14
2.3.2.- Para el desarrollo físico	15
2.3.3.- Para el desarrollo mental	15
2.3.4.- Para el cultivo de los sentimientos sociales.....	15
2.4.- Fundamentación pedagógica	16
2.5.- Fundamentación sociológica	16
2.6.- Fundamentación psicológica	16
2.7.- Fundamentación legal.....	17
2.8.- Preguntas Científicas.....	19
2.9.- Tareas Científicas.....	20
CAPÍTULO III.....	21
METODOLOGÍA	21
3.1.- Enfoque investigativo	21
3.2.- Modalidad básica de la investigación	21
3.2.1.- Investigación de Campo.....	21
3.2.2.- Investigación Documental-Bibliográfica	21
3.2.3.- Investigación Experimental	21
3.3.- Nivel o tipo de investigación	22
3.3.1.- Exploratoria.....	22
3.3.2.- Descriptiva	22
3.4.- Población y Muestra.....	22
3.4.1.- Población.....	22

3.4.2.- Muestra.....	22
3.5.- Métodos de Investigación Científica.....	23
3.5.1.- Métodos Teóricos	23
3.5.1.1.- Histórico-Lógico.....	23
3.5.1.2.- Análisis – Síntesis.....	23
3.5.1.3.- Inducción - Deducción.....	23
3.5.1.4.- Modelación	23
3.5.2.- Métodos empíricos.....	24
3.5.2.1.- Encuesta	24
3.5.2.2.- Entrevista	24
3.5.2.3.- Guía de Observación	24
3.6.- Técnicas e instrumentos de la investigación	25
3.7.- Plan de recolección de la información.....	25
3.8.- Plan de procesamiento de información.....	25
3.8.1.- Técnicas e Instrumentos de la investigación	26
3.8.1.1.- Encuesta	26
3.8.1.2.- Entrevista	26
3.8.1.3.- Guía de Observación	26
3.9.- Tratamiento y análisis estadístico.....	27
3.10.- Análisis de interpretación de resultados.....	27
3.10.2.- Conclusiones.....	38
3.10.3.- Recomendaciones	38
3.11.- Análisis de la Entrevista	38
3.11.1.- Conclusiones.....	39
3.11.2.- Recomendaciones	39
3.12.- Análisis de la Guía de Observación.....	40

3.12.1.- Conclusiones	41
3.12.2.- Recomendaciones	41
3.13.- Conclusiones y Recomendaciones Generales	41
3.13.1.- Conclusiones.....	41
3.13.2.- Recomendaciones	42
CAPÍTULO IV	43
LA PROPUESTA	43
4.1.- Datos Informativos.....	43
4.2.- Antecedentes de la propuesta	44
4.3.-Justificación	44
4.4.- Metodología	44
4.5.- Plan de Acción	46
4.6.- Factibilidad	47
4.7.- Objetivos.....	47
4.7.1.- Objetivo General	47
4.7.2.-Objetivos específicos	47
4.8.- Juegos Predeportivos para la prevención del consumo de alcohol.....	48
4.9.1.-Control.....	58
4.9.2.- Evaluación.....	58
CAPÍTULO V	60
MARCO ADMINISTRATIVO	60
5.1.-Recursos:	60
5.1.1.-Recursos Humanos.....	60
5.1.2.- Recursos Materiales.....	60
5.1.3.- Recursos Totales.....	61
Cronograma de actividades	62

Bibliografía	63
ANEXO “A”.- Instrumentos de recolección de información	
Formato Guía de Observación	
Formato de la Encuesta	
Formato de la Entrevista	
ANEXO “B”.- FOTOS DE LA PROPUESTA INDICACIONES GENERALES	
Juegos Predeportivos	
Aplicación de los Juegos Predeportivos	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Consumo de alcohol	28
Tabla 2.- Actividad Física	29
Tabla 3.- Práctica de deportes	30
Tabla 4.- Práctica de actividades físicas	31
Tabla 5.- Práctica de Juegos Predeportivos.....	32
Tabla 6.- Consumir alcohol.....	33
Tabla 7.- Alcoholismo.....	34
Tabla 8.- Tiempo consumiendo alcohol.....	35
Tabla 9.- Tiempo Libre	36
Tabla 10.- Consumes alcohol después de eventos deportivos	37
Tabla 11.- Guía de Observación.	40
Tabla 12.- Recursos Humanos	60
Tabla 13.- Recursos Materiales.....	60
Tabla 14.- Recursos Totales	61
Tabla 15.- Cronograma	62
Tabla 16.- Formato Guía de Observación	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.- Consumo de alcohol	28
Gráfico 2.-Actividad Física.....	29
Gráfico 3.- Práctica de deportes	30
Gráfico 4.-Práctica de actividades físicas	31
Gráfico 5.-Práctica de Juegos Predeportivos	32
Gráfico 6.- Consumir alcohol.....	33
Gráfico 7.- Alcoholismo.....	34
Gráfico 8.- Tiempo consumiendo alcohol.....	35
Gráfico 9.- Tiempo Libre	36
Gráfico 10.- Consumes alcohol después de eventos deportivos	37

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.- Fútbol - voley.....	49
Ilustración 2.- Fútbol con parejas.....	50
Ilustración 3.-Rondo móvil	51
Ilustración 4.- Corre y premio.....	52
Ilustración 5.- Pac-man	53
Ilustración 6.- Relevos	54
Ilustración 7.- Espalda contra espalda.....	55
Ilustración 8.- Cono-gol	56
Ilustración 9.- Contra la pared.....	57
Ilustración 10.- Indicaciones Generales	
Ilustración 11.- Momentos previos al calentamiento general	
Ilustración 12.- Espalda contra espalda	
Ilustración 13.- Relevos	
Ilustración 14.- Corre y premio	
Ilustración 15.- Corre y premio	



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

“SISTEMA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS DEL BARRIO BELLAVISTA, PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.”

Tutora: Lic. Maritza Gisella Paula Chica, PhD.

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

RESUMEN

Los juegos predeportivos se denominan así porque exigen habilidades y destrezas propias de los deportes. El problema que se presenta en los adolescentes del barrio Bellavista de la parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena se debe al consumo de bebidas alcohólicas luego de las actividades deportivas, lo que ha sido propicio para la ejecución de esta tesis que tiene como objetivo general elaborar un sistema de juegos para prevenir el consumo de alcohol en adolescentes de 15 a 18 de esta jurisdicción. La metodología empleada la constituyen los métodos de investigación científica, empíricos y estadísticos enfocados en un estudio transversal. La población estudiada está constituida por jóvenes, para lo que fue necesario aplicar una encuesta para conocer sobre sus actividades diarias, sus hábitos y estilo de vida, lo cual dio como resultado que algunos adolescentes ya tenían este hábito, además de la mala alimentación, a pesar de realizar actividad física. Se utilizaron las instalaciones del Colegio Fiscal Técnico Industrial “Ancón” donde ejecutaron los juegos predeportivos. Finalmente, se debe proponer la aplicación continua del sistema de juegos predeportivos para los jóvenes de la Parroquia San José de Ancón. Para que los adolescentes sepan llevar una vida mejor que los mantenga activos, con energía y lo más importante, que contribuya a su salud.

Palabras clave: adolescentes, juegos predeportivos, estilo de vida.

INTRODUCCIÓN

Los juegos predeportivos son sin lugar a dudas uno de los elementos importantes para el desarrollo del aprendizaje de las personas en términos generales; ser parte del conocimiento mediante la práctica y las diferentes interacciones que pueden ser participe.

El grave problema que presentan los adolescentes del barrio Bellavista es el consumo de alcohol al término de las actividades deportivas.

“Constituyen una variante de los juegos menores que se caracteriza porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Algunas de las reglas de estos juegos predeportivos son semejantes a las del juego deportivo y, en ocasiones la idea parcial o total de un juego, brinda la imagen concordante con un determinado deporte: vóleibol, básquetbol y fútbol”.(Chavez, 2010)

Uno de los problemas es que los jóvenes no tienen idea de qué son los juegos predeportivos y esto solo es un punto en la antesala de los factores que serán de beneficio para identificar sus prácticas, conocerlas, aprender y practicarlas.

“Se denominan juegos predeportivos a aquellos que exigen habilidades y destrezas propias de los deportes, es decir, lanzamientos, recepciones, desplazamientos, entre otros. En tanto, la práctica de este tipo de juego es normalmente recomendada como preparación para los niños que comienzan a

practicar cualquier deporte, ya que la práctica de éstos les reportará una muy buena cantidad de recursos físicos y técnicos”.(Álvarez 2001 pag 24)

“El alcoholismo es una enfermedad que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir alcohol etílico, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo y suele ir elevando a lo largo del tiempo su grado de tolerancia al alcohol”.(Álvarez 2001 pag 24)

La tesis está estructurada en cinco capítulos, cada uno de ellos se orienta hacia la consecución del objetivo general:

Capítulo I: Se describe el problema, se realiza el análisis en base al árbol de problemas, lo que conlleva a la formulación del mismo, la redacción de la justificación y el planteamiento de los objetivos.

Capítulo II: Presenta el marco teórico que sustenta el desarrollo de la tesis, pues incluye la investigación de la situación de los adolescentes de 15 a 18 años con respecto al consumo de alcohol.

Capítulo III: Se plantea la metodología utilizada en cada una de las etapas de la investigación, los métodos e instrumentos de recolección de información. Se establece la población pero como es pequeña de 25 adolescentes no se utiliza la fórmula estadística, además este apartado incluye el tratamiento y análisis estadístico de los instrumentos.

Capítulo IV: La propuesta está direccionada a la ejecución de los juegos predeportivos para los adolescentes de 15 a 18 años, en la cual se describen cada una de las fases del ejercicio y el modelo de trabajo.

Capítulo V: Este capítulo lo conforma el marco administrativo, donde se muestran los recursos utilizados para la ejecución de los juegos predeportivos para los adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. - Tema

“SISTEMA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS DEL BARRIO BELLAVISTA, PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013”.

1.2.- Planteamiento del problema

A nivel del mundo los juegos predeportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos. Además, su práctica es muy aconsejable pues prepara a los niños y niñas para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol,) de igual manera a nivel nacional los juegos predeportivos son muy utilizados para direccionar a los jóvenes a cierto deporte en específico. En nuestra provincia son muy pocos los profesionales que utilizan los juegos predeportivos que servirán en cierto modo para que los adolescentes tengan una idea de la gran importancia de practicar el deporte en sus diversas dimensiones.

1.3.- Contextualización

Para llevar a cabo la propuesta de un “SISTEMA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS DEL BARRIO BELLAVISTA, PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013”, se consideró a los jóvenes que adeptos al consumo, quienes no advierten los aspectos negativos que con lleva a corto como a largo plazo, donde el campo y la población es fundamental para la recopilación de datos investigativos.

1.4.- Análisis Crítico

En la parroquia San José de Ancón no se ha puesto de manifiesto ningún interés en la generación de jóvenes que han caído en el vicio del consumo de alcohol, sin medir las consecuencias que esto conllevaría, de esta manera por medio de los juegos predeportivos se logrará encaminar a la juventud a realizar actividad física en los diferentes deportes.

1.5.- Prognosis

Mediante el sistema de juegos predeportivos se pretende evitar el alcoholismo en la parroquia San José de Ancón y erradicar con estas prácticas, el grave problema que presentan los adolescentes del barrio Bellavista, al término de las actividades deportivas.

1.6.- Formulación del problema

¿Cómo influyen los juegos predeportivos para la prevención del consumo de alcohol en adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena?

1.7.- Delimitación del objeto de investigación

Propuesta: “Sistema de juegos predeportivos para la prevención del consumo de alcohol en adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2013”.

Campo: Actividad Física y Salud

Área: Entrenamiento Deportivo

Aspecto: Aplicación de Juegos Predeportivos

Delimitación Temporal: El trabajo investigativo se inició en Diciembre del 2012 y finalizó en Enero del 2013.

Delimitación Poblacional: 25 adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista de la parroquia San José de Ancón.

Delimitación Espacial: La investigación se realizó en el barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena año 2013.

1.8.- Justificación

Esta investigación pertenece a la línea de Actividad Física y Salud, en su componente específico

En la parroquia San José de Ancón, no se han realizado actividades educativas que direccionen a los jóvenes para poder tratar la práctica indebida del consumo de alcohol, que procure velar por la salud y por ende los intereses deportivos de la niñez, juventud y de la comunidad en general. Esta parroquia no tiene buenos resultados en talentos deportivos desde hace mucho tiempo, porque en este sector no hay profesionales que aporten con sus conocimientos y constituyan un grupo humano que ponga en práctica y beneficie a los jóvenes en disciplinas deportivas lo que repercutiría en la disminución del consumo de alcohol en estos adolescentes materia de este estudio.

Los juegos predeportivos son una base del desarrollo de la Educación Física porque son un vínculo para acceder al deporte.

En función a todos los beneficios que presenta la aplicación este sistema, es que se plantea este sistema de juegos predeportivos en la parroquia San José de Ancón en busca de mejorar la calidad de vida y la mentalidad de los jóvenes con respecto al consumo de alcohol y las consecuencias que van a experimentar, estos juegos van a ser una práctica física adecuada a sus capacidades, necesidades e intereses; más libre, abierta y lúdica, para propiciar así el fomento de actitudes no discriminatorias, solidarias y cooperativas.

Estos juegos se ajustan al entorno de práctica, un complejo deportivo mayoritariamente presente en muchas de las localidades, como en instituciones educativas de la provincia. Para ello se transforma, convirtiéndola en un auténtico espacio para la ejecución de los juegos.

1.9.- Objetivos

1.9.1.- Objetivo General

Elaborar un sistema de juegos predeportivos para prevenir el consumo de alcohol en adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista de la parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena año 2013.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.

2.1.- Investigaciones Previas

Para realizar este sistema se tomó como referencia las condiciones en que se vive en la parroquia San José de Ancón, y las alternativas que ayudarían para que los jóvenes dirijan su mirada con otra perspectiva de vida.

Manifestando que a nivel mundo los juegos predeportivos se han aplicado en miras al desarrollo de la resistencia, esto lo manifestó el Lic. Julio Miguel Gallardo Fines en la Revista Digital - Buenos Aires - N° 144 - Mayo de 2010. De igual manera en Ecuador los juegos predeportivos son utilizados más para la iniciación deportiva de niños a tempranas edades, sean direccionados a los diferentes deportes que existen, como lo manifiestan López Paredes Ernesto Wladimir y Rivera Altamirano Oswaldo Eduardo en Ibarra año 2010.

Según Millán manifiesta que los juegos predeportivos: “Son realizados para fomentar la práctica deportiva, como iniciación algún deporte determinado; son variantes que permiten el desarrollo de destrezas y habilidades motoras”.(MILLÁN 2008 pag 16)

“Los juegos predeportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, entre otros movimientos. Por ello despiertan el interés de la mayoría de los niños. Su práctica es una puerta de entrada a lo que será más tarde el deporte y es muy

aconsejable ya que los prepara para practicar cualquiera que luego elijan, favoreciendo los recursos físicos, sociales y emocionales que les permite desenvolverse con naturalidad y eficacia en cualquiera de ellos”.(Heraldo 2012 pag 2)

Juegos predeportivos: “Constituyen una variante de los juegos menores que se caracterizan por la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de las habilidades motrices deportivas. Son la antesala de los juegos deportivos”.(Álvarez 2001 pag 24)

Alcohol en el deporte

Según el Dr. Pedro Manonelles, Secretario General de la Federación Española de Medicina del Deporte, la práctica deportiva precisa la total integridad de todos los sistemas orgánicos.

El consumo de alcohol tiene como consecuencia un aumento de la diuresis y, por tanto, favorece la deshidratación.

Los expertos aseguran que no se ha demostrado que el uso de la cerveza, especialmente por lo que supone su contenido alcohólico, tenga un efecto significativo sobre la mejora de la salud del deportista.

En los últimos meses, se han difundido algunas noticias en relación a supuestos beneficios del consumo de cerveza en la recuperación de un deportista, pero buena parte de la clase médica desconfía de estos preceptos. "Pequeñas

cantidades de alcohol (a partir de 0,2 gramos de alcohol por litro de sangre) tienen efecto sobre diversas funciones neuropsicológicas. La práctica deportiva precisa la total integridad de todos los sistemas orgánicos, por lo que cualquier cifra de alcohol afecta significativamente tanto el rendimiento como la recuperación del deportista", añade el Dr. Manonelles.

“Igualmente, tampoco parece nada claro que el consumo de alcohol, aunque sea en cantidades de cerveza mínimas, tenga algún efecto beneficioso en la prevención de enfermedades cardiovasculares. "El alcohol es, después del tabaco, una de las principales causas individuales de mortalidad prevenible en España. La clara relación entre diversos cánceres y el consumo de alcohol desaconseja totalmente cualquier consumo, tal y como afirman con rotundidad las prestigiosas organizaciones científicas como 'World Cancer Research Fund' o 'American Institute for Cancer Research' explica Dña. Yolanda Sala, dietista y coordinadora de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN)".(Manonelles 2011 pag 4, 2011)

Los efectos del alcohol sobre la práctica deportiva

El alcohol es una sustancia cuyo consumo requiere de extremos cuidados, ya que su ingesta moderada puede recaer en grandes beneficios e incluso complementar las bondades del ejercicio físico, pero un poco demás puede ser realmente nocivo y alterar la práctica de deportes.

El consumo de alcohol no está prohibido en todas las disciplinas deportivas, pero sí en algunas donde se requiere de precisión para manejar vehículos o herramientas como por ejemplo, arquería, automovilismo, karate u otros.

Si bien en el resto de los deportes la ingesta de alcohol no está reglamentada, ésta puede influir grandemente en el rendimiento, la fuerza y la coordinación.

El etanol afecta el sistema nervioso pudiendo provocar en un primer momento euforia y mayor fuerza, pero el efecto final es depresivo, es decir, deprime las capacidades del individuo para actuar ante cualquier situación y reduce los reflejos.

Como consecuencia, los movimientos se hacen más lentos, la coordinación disminuye y si su ingesta fue excesiva puede ocasionar alteraciones en la visión.

“Por otro lado, el alcohol actúa como diurético lo cual puede propiciar un cuadro de deshidratación durante la práctica deportiva, y debido a que su ingesta incrementa la pérdida de líquidos, también se produce una pérdida mayor de vitaminas y minerales esenciales para el adecuado desempeño deportivo como el potasio, magnesio, fósforo y calcio”.(Vitónica Alimentación 2008 pag 1)

“Además, el etanol se absorbe rápidamente en el organismo y obstaculiza el metabolismo de otros nutrientes al mismo tiempo que genera un efecto inhibitorio en la oxidación de las grasas, por lo cual, puede ocasionar un incremento de peso corporal indeseado a expensas de grasa”.(Vitónica Alimentación 2008 pag 1)

Entre otros de sus efectos negativos sobre el metabolismo, se puede decir que el etanol aumenta la degradación de proteínas, lo cual por supuesto perjudica la masa magra de nuestro organismo.

El alcohol está siendo cada vez más un alimento social, que no se consume con la finalidad de mejorar la salud, sino que, su consumo queda determinado por lo encuentros sociales, las salidas, fiestas o simplemente, por las actitudes grupales de quienes nos rodean.

Sin embargo, no hay que olvidar que el consumo de dos vasos de bebida alcohólica al día en el caso de los hombres y 1 vaso en las mujeres, tiene notables beneficios sobre la salud cardiovascular.

“Pero lamentablemente, pocos son los casos en que estas recomendaciones se cumplen y es aquí donde un potencial beneficio se transforma en un factor negativo que no sólo perjudica la salud, sino que obstaculiza otros hábitos que ofrece grandes bondades al organismo como es la práctica deportiva”.(Vitónica Alimentación 2008 pag 1)

Por lo tanto, se debe recordar que para vivir saludablemente debemos evitar los excesos, pues en el caso del consumo de alcohol, los resultados pueden ser fatales si la asociamos a una competencia deportiva.(Vitónica Alimentación 2008 pag 1)

Características del comportamiento adolescente.

Además de los cambios fisiológicos que son conocidos y aceptados por la mayoría de los padres por poca que sea su información, se producen otros cambios psicológicos, que son considerados como normales, pero que cogen desprevenidos a muchos padres que consultan a profesionales porque su hijo no es el mismo de hace un año, y tienen miedo de que le suceda algo malo.

Los cambios son lo suficientemente importantes como para que los reconozcamos sin problemas:

- **Crisis de oposición:** En cuanto a la necesidad que tienen de autoafirmarse, de formar un yo diferente al de sus padres a los que han estado estrechamente unidos.
- **Desarreglo emotivo:** A veces con la sensibilidad a flor de piel y otras en las que parece carecer de sentimientos.
- **Imaginación desbordada:** Sueñan, y esto no es más que un mecanismo de defensa ante un mundo para el que no están preparados.
- **Narcisismo:** Se reconoce al adolescente cuando comienza a serlo, simplemente por las horas que le dedica al espejo. Le concede una importancia extrema a su físico. (Isabel Menéndez Benavente 2009 pag 1)
- **Crisis de originalidad:** que presenta dos aspectos;
 - a) **Individual:** como afirmación del yo, con gusto por la soledad, el secreto, las excentricidades en el vestir, o en su forma de hablar o de pensar. Necesita reformar, transformar el mundo, ser distinto y especial.
 - b) **Social:** Rebelión en cuanto a los sistemas de valores de los adultos y las ideas recibidas. Achacan al adulto sobretodo su falta de comprensión y el hecho de que atenta contra su independencia.

Los sentimientos reales acompañan a estas manifestaciones, y que son consecuencia directa de las crisis que está atravesando:

• **Sentimiento de inseguridad:** Sufre a causa de sus propios cambios físicos que no siempre van parejos con su crecimiento emocional, puesto que la pubertad, es decir la madurez física, siempre precede a la psíquica, no se sienten seguros de sí mismos.(Isabel Menéndez Benavente 2009 pag 1)

• **Sentimientos angustia:** Puesto que existe una frustración continua. Por una parte se pedirá que actúe como un adulto (en sociedad, responsabilidad) y por otra se le trata como un niño, se le prohíbe vestir de una u otra forma.

2.2.- Categorías Fundamentales

Juegos Predeportivos.

Son las actividades que van a preparar a niños, niñas y adolescentes en inicios deportivos y que se adaptan a sus posibilidades fijadas por el desarrollo.

Algunas diferencias entre juego, predeporte y deporte se marcan en el cuadro:

Juego:

- Prueba con un fin.
- Reglas flexibles y modificables
- No necesita entrenamiento.
- Actividad recreativa y placentera

Predeporte:

- Prueba que prepara el conocimiento del deporte.
- Reglas adaptadas.

- La actividad en sí es entrenamiento.
- Actividad recreativa que requiere un trabajo

Deporte:

- Actividad que prepara el perfeccionamiento.
- Reglas estrictas, fijas e invariables.
- Necesita entrenamiento intensivo
- Actividad que requiere esfuerzo y sacrificio

En la aplicación de los juegos predeportivos podemos establecer una progresión considerando tres fases.

Fases de los juegos predeportivos:

1ª Predisposición deportiva.

- Desarrollo de habilidades y destrezas psicomotrices básicas.
- Desarrollo de los gestos básicos.
- Iniciación al trabajo en grupos.
- Juegos de tipo motor.

2ª Preparación genérica predeportiva.

- Perfeccionamiento de las habilidades y destrezas psicomotrices desarrolladas en la fase anterior.
- Trabajo en equipo.

- Establecimiento de algunas reglas fáciles.

- Juegos de carácter social.

3ª Preparación específica predeportiva.

- Iniciaciones deportivas.

- Adquisición de habilidades y destrezas específicas.

- Familiarización con situaciones similares al deporte.

- Acatamiento de algunas reglas sencillas del deporte.(MILLÁN 2008 pag 16)

El juego predeportivo puede aplicarse en busca de un conocimiento global del deporte o para familiarizarse con él y también para mejorar algún aspecto técnico o táctico.

El nivel de dificultad del juego predeportivo dependerá del grado de desarrollo motor, intelectual y afectivo del quien lo efectúa, ya que esto puede condicionar la ejecución de algunas acciones, para entender algunas reglas o para integrarse en el equipo.

2.3.- Fundamentación

2.3.1.- Fundamentación Teórica

“El Sistema de juegos predeportivos es el conjunto de actividades deportivas las cuales al ejecutar las habilidades motrices estructuradas por medio del movimiento llevaran un proceso acorde hacia una secuencia lógica y la continuidad para la siguiente fase del aprendizaje”.(Cruz, 2013)

Los juegos predeportivos son importantes por las siguientes razones:

2.3.2.- Para el desarrollo físico

Es importante para el desarrollo físico del individuo, porque las actividades de caminar, correr, saltar, flexionar y extender los brazos y piernas contribuyen al desarrollo del cuerpo y en particular influyen sobre la función cardiovascular y consecuentemente para la respiración por la conexión de los centros reguladores de ambos sistemas. Durante el juego el sujeto desarrollará sus poderes de análisis, concentración, síntesis, abstracción y generalización. El sujeto al resolver variadas situaciones que se presentan en el juego aviva su inteligencia, condiciona sus poderes mentales con las experiencias vividas para resolver más tarde muchos problemas de la vida ordinaria.

2.3.3.- Para el desarrollo mental

El desarrollo mental aumenta notablemente y la preocupación dominante es el juego. El sujeto encuentra en la actividad lúdica un interés inmediato, juega porque el juego es placer, porque justamente responde a las necesidades de su desenvolvimiento integral. Pedagogos de diversos países han demostrado que el trabajo mental marcha paralelo al desarrollo físico. Los músculos se tornan poderosos y precisos pero se necesita de la mente y del cerebro para dirigirlos, para comprender y gozar de las proezas que ellos realizan.

2.3.4.- Para el cultivo de los sentimientos sociales

Los sujetos que viven en zonas alejadas y aisladas crecen sin el uso adecuado y dirigido del juego, en este caso los adolescentes de 15 a 18 años no tienen el

conocimiento exacto de los juegos predeportivos que con ello evidencia sus beneficios en los distintos ámbitos en los cuales se relaciona.

2.4.- Fundamentación pedagógica

La pedagogía permite que se logren avances significativos en la Junta Parroquial, como trasmisora de la iniciativa hacia la realización de actividad física en miras hacia una salud sin excesos.

Es por ello que la persona debe estar capacitado para asumir y promover actividades novedosas dentro del proceso de enseñanza aprendizaje que permitan el desempeño esperado y un alto nivel de disposición de parte de los jóvenes.

2.5.- Fundamentación sociológica

“La sociología se encarga del análisis científico de la estructura y funcionamiento de la sociedad humana o población regional”.(DRAE, 2001)

De tal manera se pondrán en manifiesto el comportamiento de los adolescentes dentro de la parroquia San José de Ancón en específico en el barrio Bellavista y sus reacciones respecto a su grave problema como es el consumo de alcohol.

2.6.- Fundamentación psicológica

“La psicología señala que el aprendizaje implica el procesamiento, almacenamiento y recuperación activa de la información. Los procesos cognitivos que realiza la mente humana, son susceptibles al desarrollo, cambio y mejora en su desempeño”.(Soledad 2012 pag 4)

Por lo tanto al ejecutar los juegos predeportivos para los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón en busca de que su enseñanza además de integral sea para beneficio de su estilo de vida, se estableció que gran parte de los adolescentes no conocían de la aplicación de estos juegos, además, esto generó que los adolescentes sientan una gran motivación, pues era algo novedoso y a la vez recreativo.

2.7.- Fundamentación legal

El presente trabajo se fundamenta en la Constitución de la República del Ecuador, el Plan Nacional del Buen Vivir 2009 – 2013 y la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Título VIII. Régimen del Buen Vivir, 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.

PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR

Objetivo 2.- Mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía.

Trabajamos por el desarrollo de los y las ciudadanas, fortaleciendo sus capacidades y potencialidades a través del incentivo a sus sentimientos, imaginación, pensamientos, emociones y conocimientos.

Objetivo 3.- Mejorar la calidad de vida de la población.

Buscamos condiciones para la vida satisfactoria y saludable de todas las personas, familia y colectividades respetando su diversidad. Fortalecemos la capacidad pública y social para lograr una atención equilibrada, sustentable y creativa de las necesidades de ciudadanas y ciudadanos.

LEY DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

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 un 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, **estimulan 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.

TITULO VI

DE LA RECREACIÓN, Sección 1, GENERALIDADES

Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

2.8.- Preguntas Científicas

1. ¿Cuáles son los antecedentes históricos de juegos predeportivos en la parroquia San José de Ancón?
2. ¿Qué características actuales se debe tener en cuenta según los hábitos nocivos para la salud como el consumo de alcohol en los adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2013?
3. ¿Proponer un sistema de juegos predeportivos para la prevención del consumo de alcohol en adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2013?

2.9.- Tareas Científicas

1. Fundamentación de los antecedentes históricos del sistema de juegos predeportivos.
2. Caracterización de los hábitos nocivos para la salud como el consumo de alcohol en los adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2013.
3. Diseño y aplicación del sistema de juegos predeportivos para prevenir el consumo de alcohol en adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2013.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque investigativo

El enfoque de la investigación es eminentemente cualitativo porque analiza y busca la comprensión de los hechos, estudia el consumo de alcohol desde el marco de referencia de los actores directos de esta investigación en este caso los adolescentes de 15 a 18 años de edad.

3.2.- Modalidad básica de la investigación

3.2.1.- Investigación de Campo

Es de campo porque se realiza en el mismo lugar en este caso la parroquia San José de Ancón en el que se desarrolla o produce esta problemática estando en contacto directo con quienes son los gestores del problema que se investiga.

3.2.2.- Investigación Documental-Bibliográfica

Porque será de comienzo a fin basándose en documentos, libros, revistas, internet y otras fuentes de carácter documental que han apoyado al contexto, marco teórico y metodología de este trabajo de investigación.

3.2.3.- Investigación Experimental

Porque se puede cambiar o modificar la realidad.

3.3.- Nivel o tipo de investigación

La investigación es:

3.3.1.- Exploratoria

Porque su metodología es flexible, da mayor amplitud al estudio de la problemática que es el alcoholismo y su incidencia en el comportamiento que provoca en los adolescentes de 15 a 18 años donde es muy útil porque formula adecuadamente problemas.

3.3.2.- Descriptiva

Porque aborda el nivel de profundidad de un problema de dimensión precisa, requiere de conocimientos suficientes porque detalla y puntualiza las características principales del problema; que permite obtener nuevos datos.

3.4.- Población y Muestra

3.4.1.- Población

La Población de esta investigación la conforman 25 adolescentes de edades de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón de la provincia de Santa Elena.

3.4.2.- Muestra

Cuenta con adolescentes de entre 15 y 18 años respectivamente, por cuanto la muestra fue de un número pequeño de integrantes; por lo que no se utilizará ninguna fórmula.

3.5.- Métodos de Investigación Científica

3.5.1.- Métodos Teóricos

3.5.1.1.- Histórico-Lógico

Este métodos nos permitirá conocer la historia de los juegos predeportivos y de esta manera indicar un sistema para prevenir el consumo de alcohol.

3.5.1.2.- Análisis – Síntesis

Por medio de este método se logrará establecer cuál es el sistema de juegos predeportivos para prevenir el consumo de alcohol en adolescentes de 15 a 18 años.

3.5.1.3.- Inducción - Deducción

Por medio este método se podrá indagar las características del desarrollo de los adolescentes de 15 a 18 años de edad.

3.5.1.4.- Modelación

Este método nos permitirá diseñar y aplicar un sistema de juegos predeportivos para la prevención del consumo de alcohol en adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2013.

3.5.2.- Métodos empíricos

3.5.2.1.- Encuesta

En la investigación se empleó este instrumento a los adolescentes para poder segmentar o clasificar la población de consumidores de alcohol en edades de 15 a 18 años y el porqué de esa situación en la parroquia San José de Ancón.

3.5.2.2.- Entrevista

La entrevista se elaboró empleando preguntas prefijadas, las cuales están orientadas a conocer la opinión de los representantes de la parroquia San José de Ancón, hablando de quienes dirigen la Junta Parroquial de esta localidad en cuanto a la viabilidad del sistema de juegos predeportivos.

3.5.2.3.- Guía de Observación

La guía de observación nos permitirá observar todas las características que los adolescentes manifestaron durante la ejecución de la propuesta.

Aquí se incluyeron factores a evaluar que se establecieron mediante la investigación previa de las actividades que generalmente realizan los jóvenes, lo que permite conocer el ambiente en el que se desenvuelven así como también las estrategias a aplicar para persuadir su participación en el sistema de juegos predeportivos.

3.6.- Técnicas e instrumentos de la investigación

La Encuesta: se la aplicó a los adolescentes en este caso el objeto de estudio, en ella se incluirán preguntas puntuales para conocer desde cuando consumen alcohol, y en qué circunstancias lo hacen de manera continua. La técnica utilizada para la recogida de información ha sido la encuesta.

El **instrumento** que se utilizó en esta investigación es en forma de **tabla** y tiene criterios que se tomaron en consideración para poner en manifiesto el punto predominante del problema.

3.7.- Plan de recolección de la información

En esta investigación se utilizará una encuesta para los jóvenes de 15 a 18 años de edad, y se realizará una entrevista para los dirigentes de la Junta Parroquial de San José de Ancón.

3.8.- Plan de procesamiento de información

La aplicación de la entrevista fue realizada a los entrenadores de la Federación Deportiva de la Provincia de Santa Elena los mismos que contestaron un listado de preguntas cerradas previamente elaboradas que trata la temática que se investiga y que ayudaron a conocer causas y consecuencias de este problema, para luego ser analizadas y elaborar los respectivos cuadros y gráficos estadísticos.

3.8.1.- Técnicas e Instrumentos de la investigación

Existen varios instrumentos y técnicas para recopilar información cuando se realiza una investigación, debido a esto se emplearon los siguientes instrumentos:

3.8.1.1.- Encuesta

Se la aplicó a los adolescentes en nuestro caso al objeto de estudio, en la que se incluyeron preguntas enfocadas para conocer desde que tiempo están consumiendo alcohol y si es que lo hacen de manera continúa.

3.8.1.2.- Entrevista

La entrevista se aplicó a cinco representantes de la Junta Parroquial San José de Ancón, gracias a esto se podrá conocer su opinión acerca del sistema que se está planteando y con su aprobación se logrará que la ejecución de los juegos predeportivos tenga el respaldo y apoyo esperado.

3.8.1.3.- Guía de Observación

Se establecieron una guía para justificar la investigación previa de las actividades que generalmente realizan los jóvenes, para conocer el ambiente en el que se desenvuelven y de esta manera persuadir su participación en este novedoso sistema de juegos predeportivos.

3.9.- Tratamiento y análisis estadístico

La guía de observación, encuesta y entrevista pasarán por el mismo proceso de análisis, ya que gracias a ello se conocerá la situación actual de la muestra objeto de estudio.

Los datos obtenidos en la encuesta se procesarán mediante Microsoft Excel donde se determinará porcentajes, lo cual permitirá un mejor análisis y representación gráfica de la información.

3.10.- Análisis de interpretación de resultados

Realizada a los adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bella Vista de la Parroquia Ancón.

OBJETIVO: Determinar la importancia de los juegos predeportivos para la prevención del consumo de alcohol en adolescentes de 15 a 18 años.

1. ¿Con qué frecuencia consume alcohol?

Tabla 1.- Consumo de alcohol

1. ¿Con qué frecuencia consume alcohol?		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 día por semana	9	36%
2 días por semana	4	16%
3 días por semana	7	28%
4 días por semana	5	20%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Gráfico 1.- Consumo de alcohol



Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Análisis: El 36% de los adolescentes encuestados manifiesta que consumen alcohol un día a la semana, el 16% dos días a la semana, el 28% tres días a la semana y el 20% cuatro días a la semana, lo que demuestra que son bebedores sociales.

2. ¿Qué piensas de la actividad física?

Tabla 2.-Actividad Física

2. ¿Qué piensas de la actividad física?		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Es bueno para la salud física y mental	25	100%
Es malo para el organismo	0	0%
Ninguno	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Gráfico 2.-Actividad Física



Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Análisis: El 100% de los adolescentes encuestados manifiestan que la actividad física es buena para la salud física, mientras las opciones que es malo para la salud y ninguno reflejaron el 0%; dejando en claro que tienen un conocimiento previo. Siendo así se aprovecha la oportunidad para incentivarlos en esta práctica deportiva.

3. ¿Qué deporte practicas?

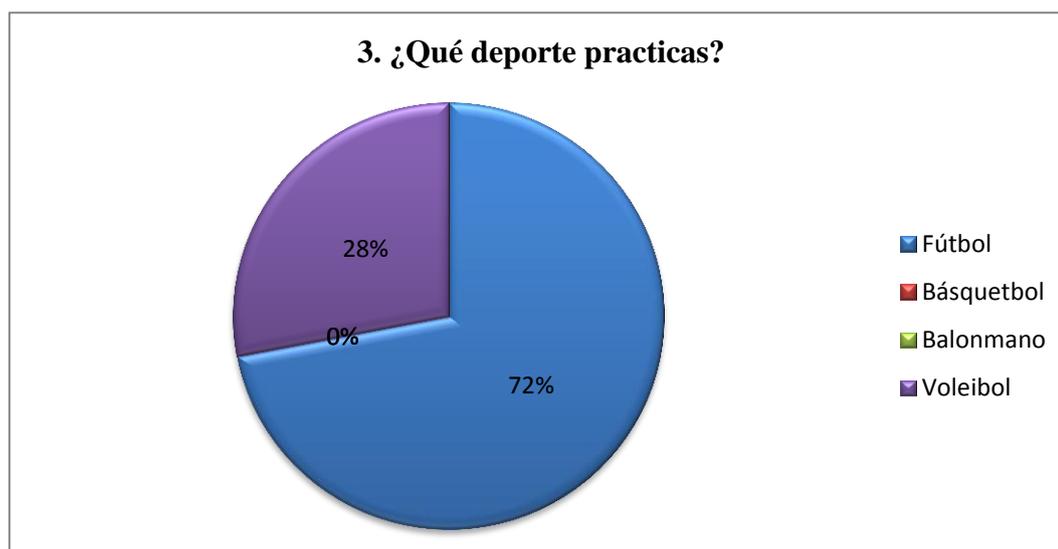
Tabla 3.-Práctica de deportes

3. ¿Qué deporte practicas?		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Fútbol	18	72%
Básquetbol	0	0%
Balonmano	0	0%
Voleibol	7	28%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Gráfico 3.- Práctica de deportes



Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Análisis: En la parroquia San José de Ancón, el 72% de los adolescentes encuestados han manifestado que el deporte que más practican es el fútbol, el 28% practican el voleibol; mientras que el balonmano y básquetbol obtuvieron el 0% cada uno reflejando que no practican estos deportes.

4. ¿Cuántos días a la semana practicas actividades físicas?

Tabla 4.-Práctica de actividades físicas

4. ¿Cuántos días a la semana practicas actividades físicas?		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2 días por semana	3	12%
4 días por semana	2	8%
5 días por semana	20	80%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Gráfico 4.-Práctica de actividades físicas



Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Análisis: El 80% de los adolescentes encuestados manifiestan que dedican a practicar actividades físicas cinco días por semana, el 8% lo hacen cuatro días por semana y el 12% dedican dos días por semana.

5. ¿Cuántos días a la semana te gustaría practicar los juegos predeportivos?

Tabla 5.-Práctica de Juegos Predeportivos

5. ¿Cuántos días a la semana te gustaría practicar los juegos predeportivos?		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2 Días	7	28%
3 Días	18	72%
4 Días	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Gráfico 5.-Práctica de Juegos Predeportivos



Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Análisis: De los adolescentes encuestados el 72% manifiesta que les gustaría practicar los juegos predeportivos tres días a la semana, el 28% dos días a la semana y 0% refleja que no les llamó la atención practicar cuatro días a la semana.

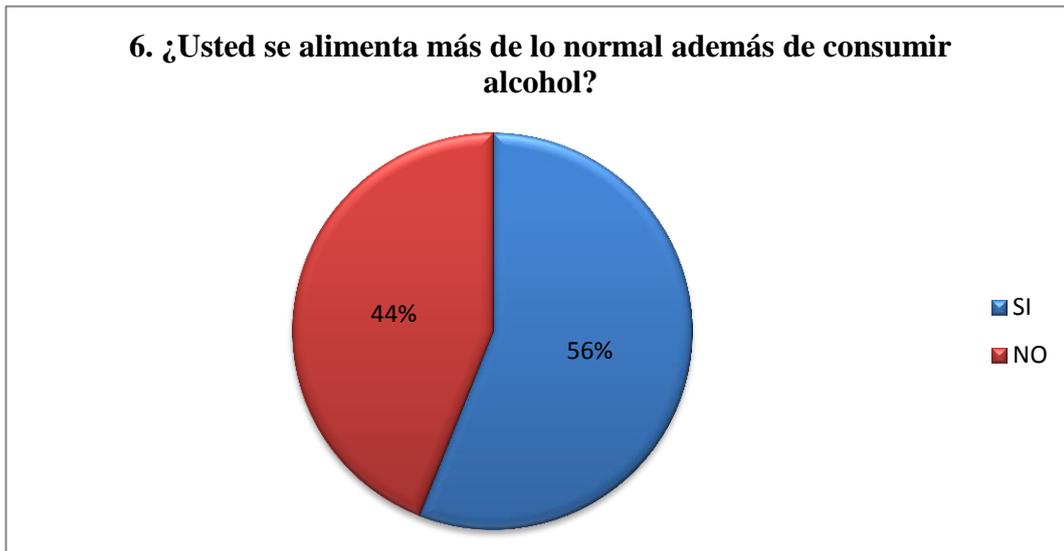
6. ¿Usted se alimenta más de lo normal además de consumir alcohol?

Tabla 6.-Consumir alcohol

6. ¿Usted se alimenta más de lo normal además de consumir alcohol?		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	56%
NO	11	44%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón
Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Gráfico 6.- Consumir alcohol



Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón
Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Análisis: De los adolescentes encuestados el 56% manifiesta que se alimentan forma inadecuada además de consumir alcohol, el 44% no se alimentan inadecuada pero si consumen alcohol, lo que podría ser una manifestación de deterioro en su salud física y emocional.

7. ¿Sabes que es el alcoholismo?

Tabla 7.-Alcoholismo

7. ¿Sabes qué es el alcoholismo?		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	80%
NO	5	20%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Gráfico 7.- Alcoholismo



Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Análisis: El 80% de los adolescentes encuestados manifiestan que saben qué es el alcoholismo, mientras el 20% no saben el significado que enmarca esta palabra, pero de todas maneras consumen bebidas alcohólicas después de los eventos deportivos que realizan.

8. ¿Cuánto tiempo llevas consumiendo alcohol?

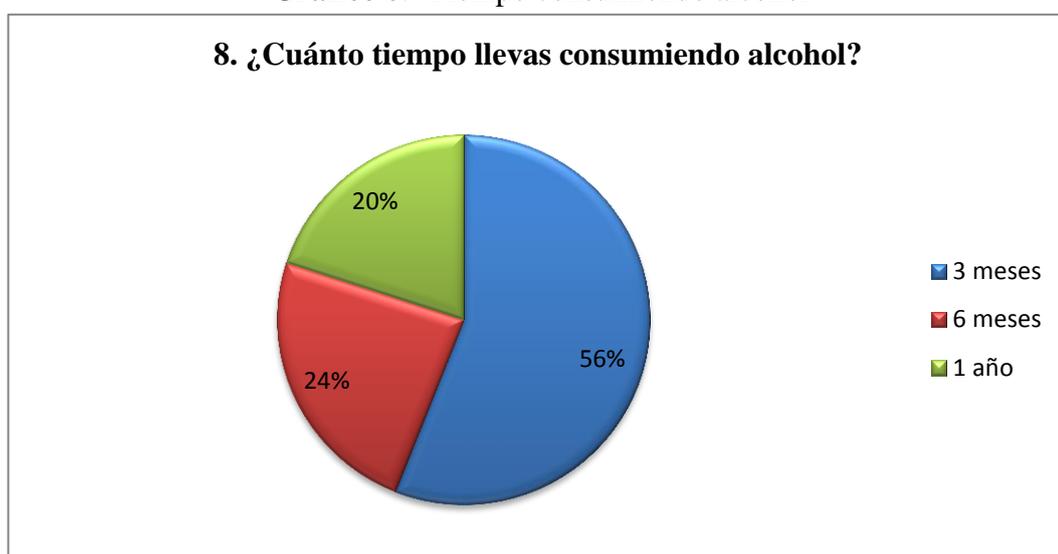
Tabla 8.-Tiempo consumiendo alcohol

8. ¿Cuánto tiempo llevas consumiendo alcohol?		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3 meses	14	56%
6 meses	6	24%
1 año	5	20%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Gráfico 8.- Tiempo consumiendo alcohol



Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Análisis: El 56% de los adolescentes encuestados manifiestan que llevan consumiendo alcohol 3 meses, mientras el 24% manifiesta que llevan consumiendo alcohol durante 6 meses; este refleja que el consumo en este tiempo ya es un detonante para considerarse adictos al alcohol.

9. ¿En tu tiempo libre practicas algún deporte?

Tabla 9.-Tiempo Libre

9. ¿En tu tiempo libre practicas algún deporte?		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100%
NO	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Gráfico 9.- Tiempo Libre



Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Análisis: El 100% de los adolescentes encuestados manifiesta que en su tiempo libre practican algún deporte por lo que no se considera a este grupo dentro del sedentarismo, más bien hay que inculcarles buenas prácticas que beneficien su salud y la de su entorno familiar.

10. ¿Después de eventos deportivos consumes alcohol?

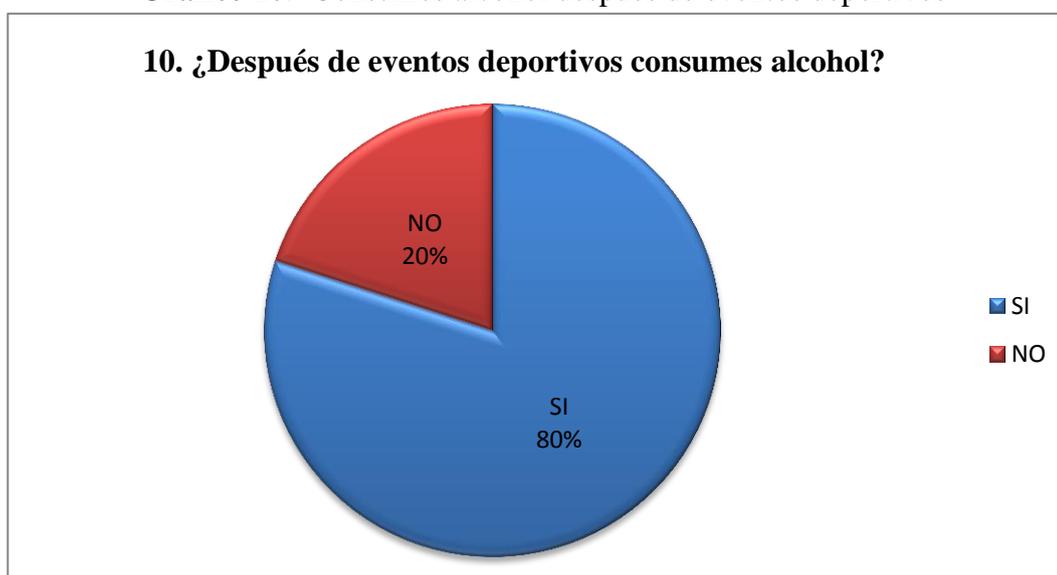
Tabla 10.-Consumes alcohol después de eventos deportivos

10. ¿Después de eventos deportivos consumes alcohol?		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	80%
NO	5	20%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Gráfico 10.- Consumes alcohol después de eventos deportivos



Fuente: Encuesta realizada a los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón

Autor: Doile Williams Cruz Olivares

Análisis: El 80% de los adolescentes encuestados manifiesta que si consumen alcohol después de eventos deportivos, mientras que el 20% no consume alcohol. De esta manera está demostrado que son actitudes que deben ser erradicadas a través de la práctica deportiva mediante de esta propuesta.

3.10.2.- Conclusiones

Los adolescentes en edades de 15 a 18 años, consumen alcohol de forma variada según los datos tabulados de la encuesta, pero a su vez practican distintos deportes en el medio en el cual se desenvuelven; lo que desconocen es son las repercusiones que va a manifestar el alcohol en su organismo y sea a corto como a largo plazo.

3.10.3.- Recomendaciones

Los resultados de las encuesta dirigidas a los adolescentes del barrio Bellavista de la parroquia San José de Ancón, de tal manera se debería promover la práctica de actividad física mediante la ejecución de eventos deportivos que contribuyan al esparcimiento y recreación de la población en general, para que de esa manera lograr que los individuos tengan una mejor calidad de vida sin vicios.

3.11.- Análisis de la Entrevista

Las personas entrevistadas son los representantes de la Junta Parroquial de Ancón, quienes están vinculados con los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven las personas de esta localidad.

Nombres de los entrevistados:

Celso De Jesús Armijos Jiménez

José Mujica Tomalá

Rubén Pezo Zambrano

María Isabel Ricardo Tomalá

Luis Humberto Rendón Espinoza

Se consultó acerca de su conocimiento sobre los juegos predeportivos, y el 90 % tiene una respuesta acertada y el 10% no tiene idea clara de su contenido.

Al preguntar sobre el alcoholismo el 100% concordó que es un vicio con un sinnúmero de desencadenantes negativos para la salud de cualquier persona.

Al preguntar sobre la posibilidad de ejecutar un sistema de juegos predeportivos para prevenir el consumo de alcohol en los adolescentes el 100% estuvo de acuerdo con la idea y mostró su apoyo ante este novedoso trabajo de investigación.

3.11.1.- Conclusiones

Los adolescentes de la parroquia San José de Ancón deben estar vinculados a lo concerniente con el deporte para llevar una vida sana sin excesos, por eso que los representantes de la parroquia mostraron interés en el proyecto y concordaron con la importancia de que esto ayudará a que los adolescentes sepan llevar una vida mejor y permita disfrutar el día a día, que los mantenga activos y con energía, y lo más importante que la práctica contribuya a su salud.

3.11.2.- Recomendaciones

Es importante que el entrevistado sienta que se domina el tema, pues una palabra fuera de lugar podría ocasionar una barrera con el entrevistado. Además las preguntas deben ser explícitas y sin lugar a suposiciones. Se podría emplear herramientas adicionales (instrumentos) como una grabadora o el celular para

grabar las respuestas del entrevistado, las preguntas que se planteen no deben confundir al entrevistado ni desviarse del tema que se desea abordar.

3.12.- Análisis de la Guía de Observación

Al realizar la observación y considerar los factores a evaluar se obtuvo el siguiente resultado:

Tabla 11.- Guía de Observación.

N°	FACTORES A EVALUAR	REGISTRO DE CUMPLIMIENTO		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Los jóvenes de la Parroquia consumen alcohol con regularidad.	X		A pesar de que lo hacen no tienen la más mínima idea de consecuencias que esto les provocaría.
2	Los jóvenes de la Parroquia realizan actividad física, etc.	X		Si realizan actividad física pero no todos los días como debería ser la forma adecuada.
3	Los jóvenes no realizan el respectivo calentamiento antes de cumplir con la ejecución de algún deporte.		X	No cumplen con algo primordial en el desarrollo de las diferentes fases al momento de realizar actividad física.
4	La frecuencia con la que realizan los ejercicios es la adecuada.	X		Puede ser la adecuada pero de nada sirve si tienen ese agente externo que es el alcohol.
5	Además se alimentan de forma inadecuada.	X		Eso es todavía más significativo en el ámbito de llevar un estilo de vida adecuado.
6	Desconocen el grado de alcoholismo que pueden tener a su corta edad.	X		Por el desconocimiento pueden desencadenar otros factores negativos en su vida diaria.

Fuente: Guía de observación

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

3.12.1.- Conclusiones

La guía de observación se realizó durante una semana en la parroquia San José de Ancón, observando escenarios como las calles principales y ciertos lugares de entretenimiento deportivo.

Se constató que los jóvenes de la parroquia San José de Ancón realizan actividades físicas, pero así mismo consumen alcohol. De nada sirve que por lo menos estén en movimiento por medio de los deportes que practican ya que combinan estas circunstancias con hábitos nocivos para la salud.

Lo importante es que los jóvenes tienen predisposición para realizar los juegos predeportivos y así poder mejorar en algo su estilo de vida.

3.12.2.- Recomendaciones

La observación detallada permite conocer aspectos de las personas, ya que al observar su comportamiento y desenvolvimiento se evidencian rasgos característicos de la personalidad, por esta razón es de suma importancia observarlos con detenimiento, enfocándose en el objetivo.

3.13.- Conclusiones y Recomendaciones Generales

3.13.1.- Conclusiones

Habiendo analizado la encuesta, entrevista y la guía de observación se podrá manifestar que los juegos predeportivos forman la parte esencial del desarrollo

integral ya sea de niños, niñas y adolescentes; por ende su inmediata adaptación que estos implican a nivel de aprendizaje, educativo y ámbito social.

* De acuerdo al estudio realizado se puede establecer que los jóvenes tienen un grave problema con el consumo de alcohol y no miden las consecuencias de los actos realizados.

* Los juegos predeportivos han sido desplazados no dándole la importancia que en realidad se merece por el desconocimiento de los mismos, sin considerar que están perdiendo aspectos trascendentales en la vida de un individuo.

* Se manifiesta que los individuos aprenden o se relacionan con lo que ven, por tal motivo los jóvenes han aprendido esta conducta que la consideran normal al observar a personas adultas, posterior a un evento deportivo

3.13.2.- Recomendaciones

* Emplear los juegos predeportivos como medio unificador del deporte y salud que nos lleva a gozar en forma lúdica de sus beneficios.

* Aplicar los juegos predeportivos en la parroquia San José de Ancón con el fin de que se transmita en los jóvenes valores, formas de vida, como una vía de acceso a vivir con el ejemplo positivo de nuestras acciones.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1.- Datos Informativos

Tema:	
“Sistema de Juegos Predeportivos para la prevención del consumo de alcohol en adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2013”.	
Institución	Colegio Fiscal Técnico Industrial Ancón
Ubicación	Parroquia San José de Ancón – Barrio Central
Tiempo estimado para la ejecución	Un mes
Equipo técnico responsable	Tutor: Lcda. Maritza Gisella Paula Chica, PhD. Egresado: Doile Cruz Olivares
Beneficiarios	Los que saldrán beneficiados son los adolescentes que pudieron formar parte de este proceso.

4.2.- Antecedentes de la propuesta

En la provincia de Santa Elena, cantón Santa Elena, parroquia San José de Ancón en el barrio Bellavista se requiere aplicar un sistema de juegos predeportivos primordialmente tomando como referencia el grave problema del consumo de alcohol que presentan los adolescentes de 15 a 18 años y que de manera trascendental los conocimientos adquiridos, lo pongan de manifiesto como forma de contrarrestar de manera oportuna, el consumo de alcohol.

4.3.-Justificación

En la Provincia de Santa Elena Parroquia San José de Ancón es muy evidente el desconocimiento de las consecuencias que provoca el consumo de alcohol de forma excesiva, por lo tanto el sistema de juegos predeportivos es el punto de enlace para que los jóvenes que están consumiendo alcohol puedan establecer la conexión entre deporte es igual a salud. Con la idea equivocada de que el deporte es igual a vicio.

4.4.- Metodología

Trabajar con estos adolescentes es complejo pues tienen de por medio esta práctica, pero con la motivación e interés que se pueda fomentar en ellos se logrará la participación y realización de los juegos predeportivos.

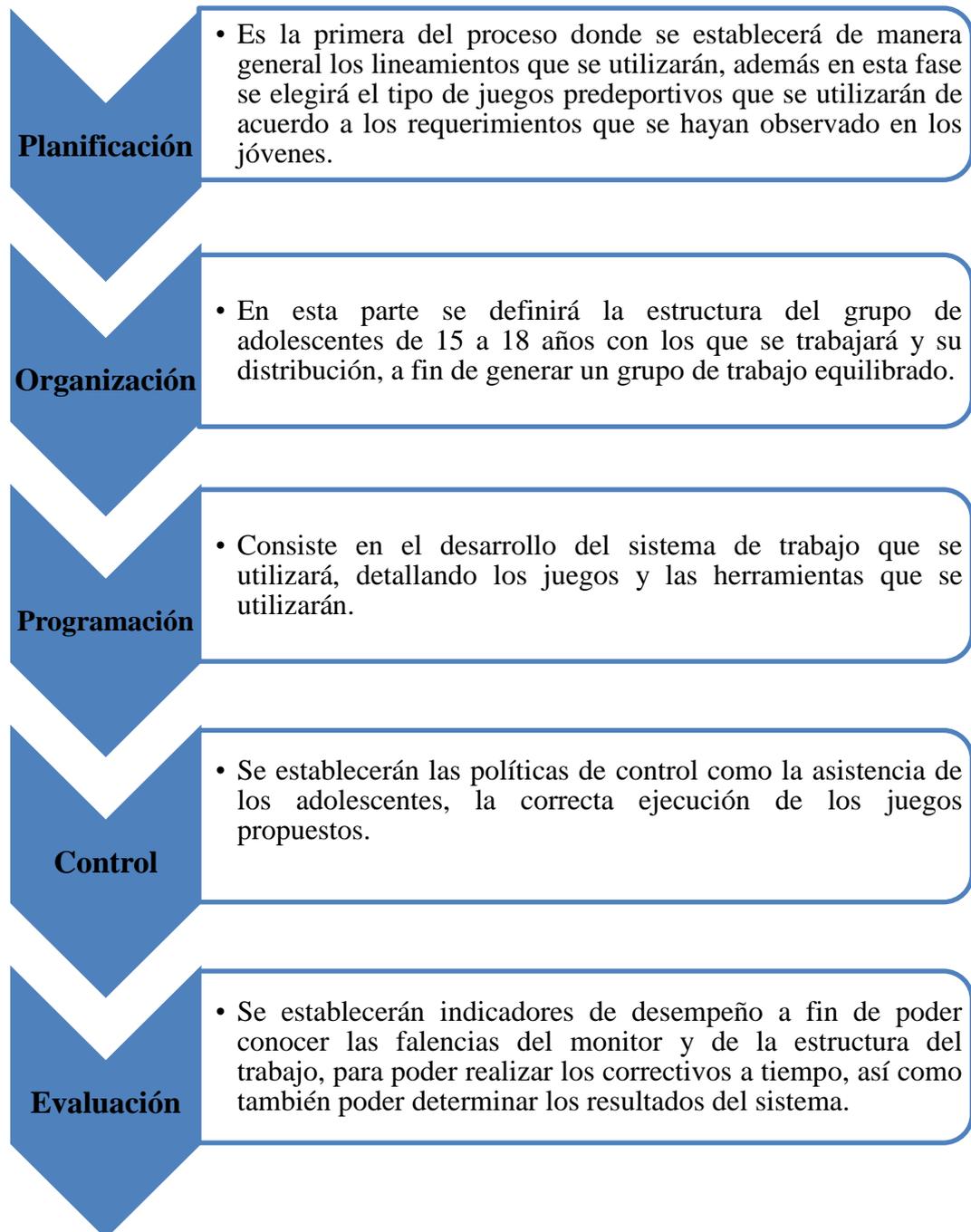
La realización de juegos predeportivos trae bienestar y fortalece el estado anímico por consecuencias del alcohol.

Aunque muchos piensen que para ser profesor o instructor de Educación Física es suficiente con saber sobre deportes y ejercicios, se equivocan, además de eso se necesita de la pedagogía que servirá de guía durante el proceso de enseñanza – aprendizaje, lo que permitirá que los adolescentes afiancen los ejercicios y conocimientos de la forma requerida ante su realidad que es el consumo de alcohol y lo que se trata es prevenir.

“La metodología se caracteriza por ser normativa (al valorar), pero también es descriptiva (cuando expone) o comparativa (cuando analiza). La metodología también estudia el proceder del investigador y las técnicas que emplea. De ahí que ésta auspicie la variedad de procedimientos, criterios, recursos, técnicas y normas prácticas que el docente investigador puede aplicar según las necesidades. Con esta lógica de investigación, en la metodología el investigador descifra de manera descriptiva, por demás detallada, cómo piensa realizar el trabajo de investigación, teniendo en cuenta cada elemento”.(Quiroz 2003 pag 70)

En base a esta definición se concluye que las estrategias metodológicas definen la hoja de ruta a seguir, para la eficiente ejecución del proyecto, generando la apertura para construir el propio proceso metodológico de enseñanza-aprendizaje, debido a esto, para la ejecución de la estrategia metodológica de juegos predeportivos que mejoraría la forma de vida los jóvenes de la parroquia San José de Ancón, se establecieron las siguientes etapas:

4.5.- Plan de Acción



4.6.- Factibilidad

Esta propuesta es factible porque se cuenta con los recursos económicos, humanos indispensables para realizar las actividades en juegos predeportivos y al mismo tiempo se cuenta con el apoyo de los representantes de la Junta Parroquial, para potenciar la práctica de los juegos predeportivos dentro de la localidad, logrando en los jóvenes un desarrollo integral, social y por ende alejarlos del consumo de alcohol.

4.7.- Objetivos

4.7.1.- Objetivo General

Diseño y aplicación del sistema de Juegos predeportivos para la prevención del consumo del alcohol en los adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2013.

4.7.2.-Objetivos específicos

- Fomentar la práctica de los juegos predeportivos a través de la explicación teórica y práctica para los jóvenes de la localidad.
- Mostrar los beneficios de los juegos predeportivos por medio de la enseñanza teórica y práctica.

- Diseñar una estrategia que mejore la calidad de vida en los adolescentes fomentando la práctica regular de deportes que den el cimiento para alejarse del consumo del alcohol.

4.8.- Juegos Predeportivos para la prevención del consumo de alcohol

Estos juegos son realizados para fomentar la práctica deportiva, como iniciación algún deporte determinado: Son variantes que permiten el desarrollo de destrezas y habilidades motoras.

Juego N° 1.- Fútbol -voley

Objetivo: Fomentar la cooperación entre los adolescentes mediante la práctica del juego.

Desarrollo: El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo. El saque es directo y se realiza con el pie a bote pronto. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura.

Indicaciones Metodológicas: Explicar todos los parámetros del juego para que al momento de realizarlo no cometan ninguna equivocación en la ejecución. De tal manera se repite las indicaciones dos veces para mayor comprensión.

Medios: Balón por equipo.

Formas organizativas: Cada equipo se coloca en un lado de una campo previamente delimitado.

Ilustración 1.- Fútbol - voley



Fuente: Ejecución del Fútbol - voley

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Juego N° 2.- Fútbol con parejas

Objetivo: Desarrollo de la cooperación entre los adolescentes y aprendan la importancia del relacionarse con los demás.

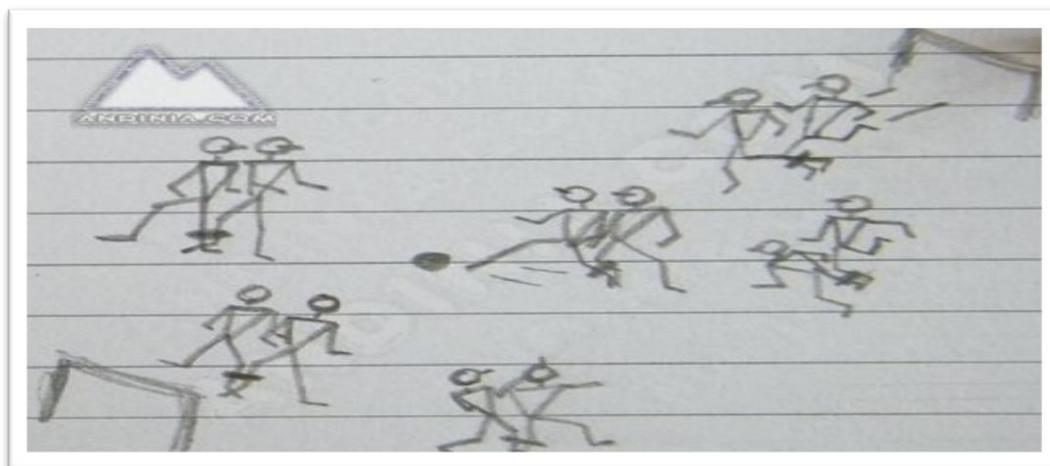
Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario.

Indicaciones Metodológicas: Explicar los parámetros del juego repitiendo dos veces las indicaciones para mayor comprensión y no exista ningún inconveniente al momento de realizarlo.

Medios: Un balón y cuatro conos.

Formas organizativas: Los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano.

Ilustración 2.- Fútbol con parejas



Fuente: Ejecución del Fútbol con parejas

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Juego N° 3.- Rondo móvil

Objetivo: Fomentar el juego en equipo en colaboración con los adolescentes.

Desarrollo: Los jugadores se distribuyen por el área de penalti. Dos de ellos intentaran robar el balón a los demás que van a pasárselo a dos toques. El que tire el balón fuera del área pasa a ser perseguidor del balón, el que falle el pase o toque el balón más veces de dos también.

Indicaciones Metodológicas: Explicar las indicaciones dos veces para que la ejecución del juego se realice sin problemas. Precisar que los adolescentes no eleven el balón.

Medios: Un balón de fútbol

Formas organizativas: Dispersos en el área formando un círculo y siempre estarán dos adolescentes en el centro del círculo.

Ilustración 3.-Rondo móvil



Fuente: Ejecución del Rondo móvil

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Juego N° 4.- Corre y premio

Objetivo: Realizar carreras y repeticiones para el mejoramiento de la resistencia en los adolescentes.

Desarrollo: El primero de la fila sale al campo y da cinco vueltas corriendo. El profesor deberá ir cronometrando el tiempo que tarda cada niño. Cuando terminan todos los niños de correr los 5 primeros que hayan tardado menos, echan una carrera corta. El ganador será obsequiado según el profesor.

Indicaciones Metodológicas: Explicar de forma clara las indicaciones y repetir dos veces. Procurar que los adolescentes corran por encima de la línea de la cancha.

Medios: Cronómetro, lápiz y papel.

Formas organizativas: se ponen en fila, y el profesor delante para ir cronometrando.

Ilustración 4.- Corre y premio



Fuente: Ejecución Corre y premio

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Juego N° 5.- Pac-man

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción, resistencia e inteligencia a través del juego en conjunto de los adolescentes.

Desarrollo: A uno de estos grupos ubicados uno detrás del otro tomados de las manos como cadena, se le indica que ellos pillan al otro equipo que deberá arrancar siempre por las líneas marcadas en el suelo, el grupo que pilla hace lo mismo, su misión es encontrarse de frente con el grupo que arranca.

Indicaciones Metodológicas: Explicar de forma clara las indicaciones y repetir dos veces. Procurar que siempre arranquen de la línea marcada.

Medios: Líneas de la cancha

Formas organizativas: Formar dos equipos, uno de ellos ubicado en un vértice de la cancha y el otro equipo estará en el otro vértice al frente de ellos diagonalmente.

Ilustración 5.- Pac-man



Fuente: Ejecución Pac-man

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Juego N° 6.- Relevos

Objetivos: Controlar la velocidad de salida y desplazamiento de los adolescentes al momento de realizar el juego.

Desarrollo: A la señal, salir lo más rápido posible topar la línea que marca la cancha y regresar para dar el relevo al siguiente compañero.

Indicaciones Metodológicas: Explicar de forma clara las indicaciones y repetir dos veces para que al ejecutar el juego no exista ningún problema.

Medios: Ninguno

Formas organizativas: Forman columnas

Ilustración 6.- Relevos



Fuente: Ejecución de Relevos

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Juego N° 7.- Espalda contra espalda

Objetivos: Coordinar movimiento en parejas para que exista colaboración y trabajo en equipo.

Desarrollo: Una vez formadas las filas se pondrán espalda contra espalda y entrelazaran los brazos entre ellos para luego proceder a sentarse y levantarse sin soltarse coordinando el movimiento entre ambas personas.

Indicaciones Metodológicas: Explicar de forma clara las indicaciones para que al ejecutar el juego no exista ningun problema. Procurar que no se suelten los brazos los adolescentes.

Medios: Ninguno

Formas organizativas: Forman filas

Ilustración 7.- Espalda contra espalda



Fuente: Ejecución de espalda con espalda

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Juego N° 8.- Cono-gol

Objetivo: Mejorar los pases y el juego sin balón en los adolescentes a través de la realización del juego.

Desarrollo: El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones puede realizarse a tiempo de partido o a gol conseguido.

Indicaciones Metodológicas: Explicar las indicaciones dos veces para que la ejecución del juego sea sin problemas. Procurar que los adolescentes no toquen el balón más de tres veces.

Medios: Un balón y cuatro conos por cada dos equipos.

Formas organizativas: Dos equipos en un terreno delimitado. Un equipo atacante y otro que defiende.

Ilustración 8.-Cono-gol



Fuente: Ejecución de Cono-gol

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Juego N° 9.- Contra- pared

Objetivo: Desarrollar el pase y el golpeo del balón en los adolescentes a través de la realización del juego en grupos.

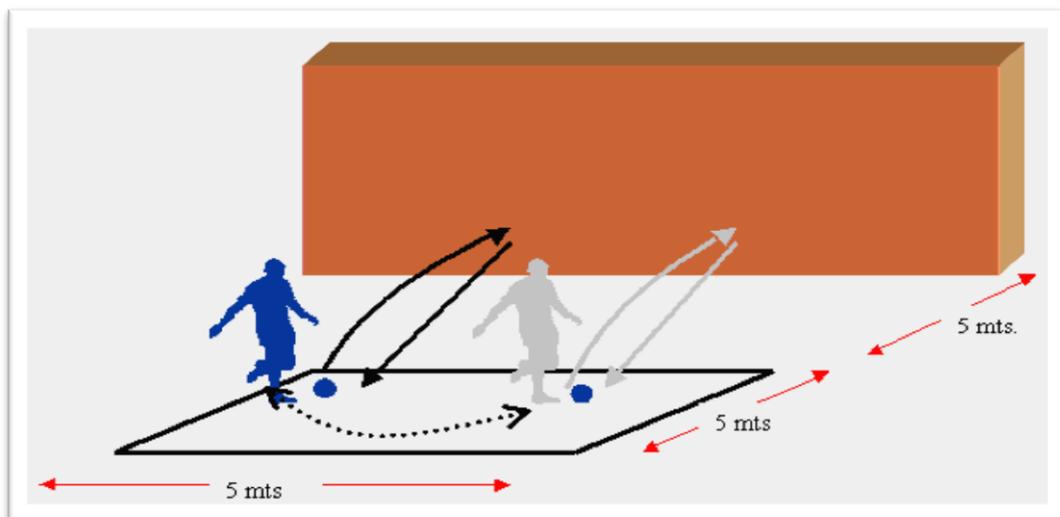
Desarrollo: Se sitúan en fila por orden, el primero golpea el balón, y hace que rebote contrala pared, después el segundo y tercero, así sucesivamente hasta que uno falle. Solamente se le puede dar un golpe por persona.

Indicaciones Metodológicas: Explicar dos veces las indicaciones para que la ejecución del juego no exista ningún problema. Precisar que los adolescentes tienen que dar un solo golpe por persona al balón.

Medios: Un balón de fútbol.

Formas organizativas: Por grupos de 4 o 5, con 1 balón.

Ilustración 9.- Contra la pared



Fuente: Ejecución de Contra-pared

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

4.9.1.-Control

“Consiste en verificar si todo se realiza conforme al programa adoptado, a las órdenes impartidas y a los principios administrativos...Tiene la finalidad de señalar las faltas y los errores a fin de que se pueda repararlos y evitar su repetición”.(Fayol, 2009)

Bajo esta definición se establece que el control es importante para verificar mediante la observación, si los adolescentes realizan los diferentes juegos de forma correcta.

4.9.2.- Evaluación

“Evaluación es el proceso de obtención de información y de su uso para formar juicios que a su vez se emplearán para tomar decisiones”.(Manuel, 1989)

Entonces para poder evaluar debemos previamente obtener información, para ello se utilizará la observación como herramienta para poder conocer los beneficios que los juegos predeportivos han logrado, gracias a esto se podrá emitir un juicio de valor sobre lo que se ha realizado durante este largo tiempo y verificar si los jóvenes tienen un mejor estilo de vida.

4.10.- Conclusiones y Recomendaciones

4.10.1.- Conclusiones

Una vez aplicados los diferentes juegos predeportivos se verificó que el interés por la práctica de actividad física varía además la elevada disciplina y motivación de los adolescentes al acogerse al desarrollo de la propuesta presentada, lo cual da

como resultado el cumplimiento de los objetivos establecidos en el proceso investigativo del tema desarrollado.

4.10.2.- Recomendaciones

Se debe procurar su continuidad, control y seguimiento para fortalecer y masificar la cultura de la práctica de las actividades físicas en adolescentes con el fin de mejorar su salud y su calidad de vida.

El presente proyecto debe ser patrocinado y contar con el apoyo de los representantes de la Junta Parroquial de San José de Ancón a fin de lograr alejarlos a los adolescentes de uno de los más grandes vicios como es el alcohol.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.-Recursos:

5.1.1.-Recursos Humanos

Tabla 12.- Recursos Humanos

DIGITADOR	\$ 20.00
FOTÓGRAFO	\$ 10.00
TOTAL	\$ 30.00

Fuente: Recursos Humanos

Elaborador por: Doile Williams Cruz Olivares

5.1.2.- Recursos Materiales

Tabla 13.- Recursos Materiales

Cantidad	Descripción	Precio Unitario	Precio Total
6	Paquete de hojas A4	\$ 3,80	\$ 22,80
10	Cd's	\$ 1,00	\$ 10,00
5 meses	Internet	\$ 20,00	\$ 100,00
	Movilización		\$ 50,00
5 meses	Teléfono	\$ 22	\$ 110,00
9	Impresiones de Tesis	\$ 11,00	\$ 99,00
1	Silbato		\$ 10,00
10	Conos		\$ 20,00
1	Cronometro		\$ 30,00
5	Empastados de tesis	\$ 10,00	\$ 50,00
10	Anillados	\$ 2,00	\$ 20,00
	TOTAL RECURSOS MATERIALES		\$ 521,80

Fuente: Recursos Materiales

Elaborador por: Doile Williams Cruz Olivares

5.1.3.- Recursos Totales

Tabla 14.- Recursos Totales

RECURSOS HUMANOS	\$ 30.00
RECURSOS MATERIALES	\$ 521,80
TOTAL DE GASTOS	\$ 551,80

Elaborador por: Doile Williams Cruz Olivares

Cronograma de actividades

Tabla 15.- Cronograma

ORD	MES ACTIVIDAD	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO					AGOSTO				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47					
1	Selección del tema	■	■	■	■																																																
2	Verificación					■	■	■	■																																												
3	Elaboración del problema.									■	■	■	■																																								
4	Elaboración de objetivos													■	■	■	■	■																																			
5	Elaboración del marco teórico																		■	■	■	■																															
6	Elaboración del marco metodológico																						■	■	■	■																											
7	Elaboración del marco administrativo																										■	■	■	■	■																						
8	Anteproyecto																															■	■	■	■																		
9	Presentar para la aprobación de Consejo académico																																							■	■	■	■										
10	Realizar correcciones para presentar a consejo académico.																																											■	■	■	■						
11	Designación de tutor																																																				
12	Evaluación tutorial																																																				
13	Sustentación final																																																				

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Bibliografía

1. ArndtLöscher, Juegos pre-deportivos en grupos, 3ª edición. Editorial Paidotribo, Barcelona.
2. Asociación de Fútbol de Cuba. (2006). Programa de preparación del deportista para fútbol. La Habana
3. Barbero Álvarez, José Carlos (2000) Los Juegos y Deportes Alternativos en Educación Física. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 5, N° 22, Junio.
4. Bermúdez Morris, R. (2002) Dinámica de Grupo en Educación. Su Facilitación. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
5. Collazo Macías A. (2002) Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas.
6. Cruz Doile (2013) Definición de sistema de juegos predeportivos
7. DECRETO 286/2007 de 7 de septiembre de 2007 por el que se establece el currículo de Educación Primaria en la Región de Murcia.
8. Del Pino Calderón, Jorge Luís. Material Docente Básico del Curso Motivación y Orientación Profesional en el Ámbito Educativo. La Habana, Cuba, Octubre 2003
9. González Millán C. (2009) Juego y educación física. Editorial. Alhambra. Sociedad y Deporte.

10. Guerra Sagarra, G. (2011). Conjuntos de juegos predeportivos de atletismo para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en escolares de la enseñanza primaria. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. Buenos Aires, año 16, n° 159.

11. Isabel Menéndez Benavente, (2009)

12. Jürgen, B. (2001). Programa de entrenamiento fútbol para niños. Barcelona, Editorial Paidotribo.

13. Loscher, A. (1995) Juegos Predeportivos en grupo: Edu. Paidotribo

14. Manonelles, (2011) Alcohol en el deporte

15. Pavia, V. (2003) Juegos populares en la mirada de maestros populares de La Provincia Río Negro, Patagonia Argentina. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 5. No. 25. <http://www.efdeportes.com/efd30/juegos.htm>

16. SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (2003). Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid: Prentice Hall.

17. Velázquez, M. (2003). Juegos predeportivos como herramienta de aprendizaje en la primera etapa de educación física.

Watson Brown H. (2008) Teoría y Práctica de los juegos. Editorial Deportes, La Habana.

Sitios web

<http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/Alcoholismo.htm>

<http://juegospredeportivos.blogspot.com/>

www.efdeportes.com.

<http://www.efdeportes.com/efd22a/altern.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd159/conjunto-de-juegos-predeportivos-de-atletismo.htm>.

Biblioteca Virtual Upse

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=10317408&p00=juegos>

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=10317092&p00=juegos>
predeportivos

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=10122990&p00=juegos>
predeportivosatletismo

ANEXOS

ANEXO “A”.- Instrumentos de recolección de información



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Formato Guía de Observación

Objetivo: Conocer el entorno en el que se desenvuelven los adolescentes de 15 a 18 años de la parroquia San José de Ancón.

Tabla 16.-Formato Guía de Observación

N°	FACTORES A EVALUAR	REGISTRO DE CUMPLIMIENTO		OBSERVACIONES
		SI	NO	

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Formato de la Encuesta



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

ENCUESTA REALIZADA A LOS JÓVENES DE 15 A 18 AÑOS.

Objetivo: Determinar la importancia de los juegos predeportivos para el tratamiento del alcoholismo en adolescentes de 15 a 18 años.

Marcar con una sola X en el paréntesis según sea su respuesta:

1.- ¿Con que frecuencia consume alcohol?

1 Día () por semana

2 Días () por semana

3 Días () por semana

4 Días () por semana

2.- ¿Qué piensas de la actividad física?

Es bueno para la salud física y mental ()

Es malo para el organismo ()

Ninguno ()

3.- ¿Qué deporte prácticas?

Fútbol ()

Básquetbol ()

Balonmano ()

Voleibol ()

4.- ¿Cuántos días a la semana practicas actividades físicas?

2 días () por semana

4 días () por semana

5 días () por semana

5.- ¿Cuántos días a la semana te gustaría practicar los juegos predeportivos?

2 Días () 3 Días () 4 Días ()

6.- ¿Usted se alimenta más de lo normal además de consumir alcohol?

SI ()

NO ()

7.- ¿Sabes que es el alcoholismo?

SI ()

NO ()

8.- ¿Cuánto tiempo llevas consumiendo alcohol?

3 meses () 6 meses () 1 Año ()

9.- ¿En tu tiempo libre practicas algún deporte?

SI ()

NO ()

10.- ¿Después de eventos deportivos consumes alcohol?

SI ()

NO ()

Agradezco por su colaboración porque con la información brindada podré continuar con la elaboración de mi tesis.

Formato de la Entrevista



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**ENTREVISTA REALIZADA A LOS REPRESENTANTES DE LA JUNTA
PARROQUIAL SAN JOSÉ DE ANCÓN**

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRES Y APELLIDOS:

DIRECCIÓN DOMICILIARIA:

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:

NIVEL DE ESTUDIOS:

PREGUNTAS:

1.- ¿Conoce usted sobre los Juegos Predeportivos?

2.- ¿Conoce usted sobre el alcoholismo?

3.- ¿Cómo valora usted la creación de un sistema de juegos predeportivos para la prevención del consumo de alcohol en adolescentes de 15 a 18 años del barrio Bellavista, parroquia San José de Ancón, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2013?

**ANEXO “B”.- FOTOS DE LA PROPUESTA INDICACIONES
GENERALES**

Juegos Predeportivos

Ilustración 10.- Indicaciones Generales



Fuente: Aplicación de los juegos
Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Ilustración 11.- Momentos previos al calentamiento general



Fuente: Aplicación de los juegos
Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Aplicación de los Juegos Predeportivos

Ilustración 12.- Espalda contra espalda



Fuente: Aplicación de los juegos

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Ilustración 13.- Relevos



Fuente: Aplicación de los juegos

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Ilustración 14.- Corre y premio



Fuente: Aplicación de los juegos

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares

Ilustración 15.-Corre y premio



Fuente: Aplicación de los juegos

Elaborado por: Doile Williams Cruz Olivares