



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TITULO DEL TRABAJO**

**USO DE IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA ARTESANAL PARA  
MOTIVAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA.**

**AUTOR (A)**

**Frugone Nazareno Ligia Karina**

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN  
COMPLEXIVO**

**Previo a la obtención del grado académico en  
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TUTOR (A)**

**Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D.**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2023**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRIBUNAL DE GRADO**

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

---

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.  
COORDINADOR DEL  
PROGRAMA**

---

**Dra. Elva Katherine Aguilar  
Morocho, Ph.D.  
TUTOR**

---

**Lcda. Liliana Baque MSc.  
ESPECIALISTA**



Escaneado digitalmente por  
**CARLOS MARCELO  
AVILA MEDIAVILLA**

---

**Msc. Avila Mediavilla Carlos  
ESPECIALISTA**

---

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.  
SECRETARIO GENERAL  
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN:**

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, “USO DE IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA ARTESANAL PARA MOTIVAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA” este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por **Frugone Nazareno Ligia Karina**, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

**DRA. AGUILAR MOROCHO ELVA KATHERINE**  
C.I. 0703737981  
**TUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Yo, LCDA. FRUGONE NAZARENO LIGIA KARINA

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 18 días del mes de abril de año 2023

A handwritten signature in blue ink, reading "Frugone Nazareno Ligia Karina", is written over a horizontal line.

LCDA. FRUGONE NAZARENO LIGIA KARINA  
C.I. 0917067217  
**AUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

Yo, LCDA. FRUGONE NAZARENO LIGIA KARINA

**DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 18 días del mes de abril de año 2023

LCDA. FRUGONE NAZARENO LIGIA KARINA  
C.I. 0917067217  
**AUTOR (A)**



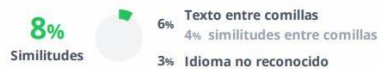
**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO**

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **USO DE IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA ARTESANAL PARA MOTIVAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA**, presentado por el maestrando, **FRUGONE NAZARENO LIGIA KARINA** fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO MAGISTER, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 8%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.



**FRUGONE NAZARENO LIGIA KARINA**



Nombre del documento: FRUGONE NAZARENO LIGIA

KARINA.docx

ID del

documento: e6f5f2eb8e0dce7bc736f53e6f1078d51e292df6

Tamaño del documento original: 5,4 MB

Depositante: YURI WLADIMIR RUIZ RABASCO

Fecha de depósito: 25/4/2023

Tipo de carga: interface

fecha de fin de análisis: 25/4/2023

Número de palabras: 3741

Número de caracteres: 27.195

Ubicación de las similitudes en el documento:



Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.

C.I. 0917655219

**COORDINADOR DE PROGRAMAS DE MAESTRÍAS**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecimiento total a Dios, por haber puesto en mi camino a todas las personas que sirvieron como instrumento, para lograr la culminación de esta maestría. También, agradezco a todos mis docentes, que demostraron su amor por la catedra y su compromiso por formar profesionales capaces de desempeñarse en el ámbito deportivo, de manera eficiente, eficaz y resolutiva. Mi gratitud también a mis compañeros entrenadores, con quienes tuve el placer de compartir este corto tramo profesional y de los cuales aprendí mucho. Son un ejemplo para quienes aspiramos ser parte de la historia deportiva de nuestro país.

*Ligia Karina Frugone Nazareno*

## **DEDICATORIA**

Este trabajo práctico, está dedicado en primer lugar a Dios que me ha dado la profesión de docente, para contribuir en el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes que con ansias esperan la hora de educación física; utilizando este espacio, para demostrar sus habilidades motoras y motrices. En segundo lugar, se la dedico a mis queridos estudiantes que fueron los constructores de todos los implementos deportivos, que fueron parte del crecimiento deportivo de cada uno de ellos. Finalmente, se lo dedico a mi familia, que siempre me vio en mi lo que yo no vi, y gracias a sus palabras de motivación, hoy estoy en la recta final de este episodio de mi vida.

*Ligia Karina Frugone Nazareno*



## ÍNDICE GENERAL

### CONTENIDO

TITULO DE ENSAYO.....	I
CERTIFICACION.....	III
DECLARACION DE RESPONSABILIDAD.....	IV
AUTORIZACION.....	V
CERTIFICACION ANTIPLAGIO.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
DEDICATORIA.....	VIII
INDICE GENERAL.....	IX
INDICE DE TABLAS.....	IX
RESUMEN.....	2
DESARROLLO.....	7
CONCLUSION .....	17
REFERENCIAS .....	18

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. ....	4
Tabla 2. ....	5
Tabla 3. ....	6

## Resumen

El 70% de los adolescentes no practican ningún deporte diferente al fútbol, convirtiéndolo en el juego con más acogida dentro de las instituciones educativas, olvidando que en el deporte existen diversas disciplinas. En base a esto, los implementos deportivos dentro de las instituciones educativas, cumple un papel fundamental al momento de desarrollar sus destrezas, habilidades motoras y capacidades motrices. Pero en las instituciones educativas fiscales no se cuenta con implementos deportivos que fecunde la motivación a la realización de actividades físicas, olvidando que los ejercicios físicos presentan una percepción positiva de las capacidades personales en relación con la práctica deportiva, en el uso del tiempo libre y en momentos de entrenamiento y diversión, que hacen de un individuo una persona feliz. La motivación en la actividad física engloba el desarrollo y la seguridad psicológica, motriz y social de un individuo, convirtiéndolo en alguien que interioriza su capacidad de ejecución en cualquier disciplina deportiva (Rodríguez, Boned, & Garrido, 2009).

Los implementos deportivos tienen un papel fundamental en la actividad física de los niñas, niños y adolescentes, partiendo de la motivación visual y culminando en la práctica deportiva inicial de los estudiantes en el área de Educación Física, tal como lo manifiesta Navas, F. T. (2010) “los recursos y los implementos utilizados en las sesiones de educación física, cumplen distintas finalidades, siendo las más relevantes las siguientes: son un medio entre la teoría impartida y la práctica deportiva; motivan al alumnado a la hora de realizar las tareas”. En otras palabras, favorece la comunicación y comprensión entre el alumno y la práctica deportiva. Además, se debe contemplar que la actividad física es importante para el desarrollo integral del individuo; tal como lo manifiesta Chica, Yagual y Paúl (2020) “el entrenamiento deportivo no es un fin propio sino un medio pedagógico que beneficia y orienta a la consecución de resultados deportivos” (p.31).

Es primordial, resolver estas falencias en el sistema educativo, por tal motivo, se crearon implementos deportivos artesanales que sirvan de herramientas de apoyo, para el desarrollo de destrezas; utilizándolos, no solo como instrumento práctico, sino como herramienta motivacional al momento de impartir las clases de educación física. Cabe recalcar, que es en las instituciones educativas, donde se encuentran los semilleros deportivos de las diferentes disciplinas, y es allí, en el área de educación física, donde es esencial la utilización de implementos deportivos para estos hallazgos, con el fin de motivar las acciones deportivas en todos los estudiantes y poder brindar una educación de calidad y calidez.

**Palabras claves:** Implementos Deportivos, Motivación, Actividad Física

## Abstract

70% of adolescents do not practice any sport other than soccer, making it the most popular game within educational institutions, forgetting that there are various disciplines in sport. Based on this, sports equipment within educational institutions plays a fundamental role when developing their skills, motor skills and motor skills. But in the fiscal educational institutions there are no sports equipment that fertilizes the motivation to carry out physical activities, forgetting that physical exercises present a positive perception of personal abilities in relation to sports practice, in the use of free time and in moments of training and fun, which make an individual a happy person. Motivation in physical activity encompasses the psychological, motor, and social development and safety of an individual, turning him into someone who internalizes his ability to perform in any sport discipline (Rodríguez, Boned, & Garrido, 2009).

Sports implements have a fundamental role in the physical activity of children and adolescents, starting from visual motivation and culminating in the initial sports practice of students in the area of Physical Education, as stated by Navas, F. T. (2010) "the resources and implements used in physical education sessions fulfill different purposes, the most relevant of which are the following: they are a medium between the theory taught and sports practice; Motivate students when doing homework. In other words, it favors communication and understanding between the student and the sport practice. In addition, it must be considered that physical activity is important for the integral development of the individual; as stated by Chica, Yagual and Paúl (2020) "sports training is not its own end but a pedagogical means that benefits and guides the achievement of sports results" (p.31).

It is essential to solve these shortcomings in the educational system, for this reason, artisan sports implements were created to serve as support tools for the development of skills; using them, not only as a practical instrument, but also as a motivational tool when teaching physical education classes. It should be noted that it is in educational institutions, where the sports seedbeds of the different disciplines are found, and it is there, in the area of physical education, where the use of sports equipment is essential for these findings, in order to motivate the sports actions in all students and be able to provide a quality education and warmth.

**Keywords:** Sports Equipment, Motivation, Physical Activity

**TABLA 1**

**MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE 37 SEMANAS**

MACROCICLO	PREPARATORIO															GENERAL										COMPETITIVO											
PERIODO																										PreCompetitiva						Competitivo					
ETAPA	General										Especial																										
MESOCICLO	4:1 ABRIL					4:1 MAYO					4:1 JUNIO					4:1 JULIO					4:1 AGOSTO					2:1 SEPTIEMBRE		2:1 OCTUBRE		2:1 NOVIEMBRE		2:1 DICIEMBRE					
MICROCICLO	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	#	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37

MICROCICLO 5					
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (T) VOLUMEN PARTE	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL
LUNES	Ejercicios generales	5	15	75	61
MARTES	Ejercicios generales	5	15	75	
MIÉRCOLES	Ejercicios generales	5	15	75	
JUEVES	Ejercicios aeróbicos	5	20	100	
VIERNES	Juegos de resistencia	5	20	100	
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0	
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0	
<b>CARGA SEMANAL</b>				425	

<b>INDICE DE LA MONOTONIA</b>	=CARGA MEDIA/DESVIACION	1,41
<b>CARGA MEDIA</b>		61
<b>DESVIACION ESTANDAR</b>		43
<b>INDICE DE LA FATIGA</b>	=CARGA SEMANAL*INDICE DE	601

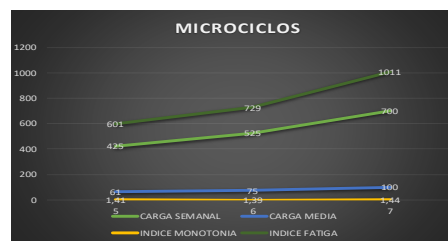
MICROCICLO 6					
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (T) VOLUMEN PARTE	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL
LUNES	Ejercicios generales	5	15	75	75
MARTES	Ejercicios generales	5	20	100	
MIÉRCOLES	Ejercicios generales	5	20	100	
JUEVES	Ejercicios aeróbicos	5	25	125	
VIERNES	Juegos de resistencia	5	25	125	
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0	
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0	
<b>CARGA SEMANAL</b>				525	

<b>INDICE DE LA MONOTONIA</b>	=CARGA MEDIA/DESVIACION	1,39
<b>CARGA MEDIA</b>		75
<b>DESVIACION ESTANDAR</b>		54
<b>INDICE DE LA FATIGA</b>	=CARGA SEMANAL*INDICE DE	729

MICROCICLO 7					
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (T) VOLUMEN PRINCIPAL	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL
LUNES	Ejercicios generales	5	30	150	100
MARTES	Ejercicios generales	5	30	150	
MIÉRCOLES	Ejercicios generales	5	30	150	
JUEVES	Ejercicios aeróbicos	5	25	125	
VIERNES	Juegos de resistencia	5	25	125	
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0	
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0	
<b>CARGA SEMANAL</b>				700	

<b>INDICE DE LA MONOTONIA</b>	=CARGA MEDIA/DESVIACION	1,44
<b>CARGA MEDIA</b>		100
<b>DESVIACION ESTANDAR</b>		69
<b>INDICE DE LA FATIGA</b>	=CARGA SEMANAL*INDICE DE	1011

MICROCICLOS	5	6	7
<b>CARGA SEMANAL</b>	425	525	700
<b>CARGA MEDIA</b>	61	75	100
<b>INDICE MONOTONIA</b>	###	1,39	###
<b>INDICE FATIGA</b>	601	729	###



*Nota: Esta tabla muestra un macrociclo de entrenamiento de 37 semanas.*

**TABLA 2**

**MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO**

MICROCICLO 5						MICROCICLO 6					
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (T) VOLUMEN PARTE PRINCIPAL	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL	DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (T) VOLUMEN PARTE PRINCIPAL	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL
LUNES	Ejercicios generales	5	15	75	61	LUNES	Ejercicios generales	5	15	75	75
MARTES	Ejercicios generales	5	15	75		MARTES	Ejercicios generales	5	20	100	
MIÉRCOLES	Ejercicios generales	5	15	75		MIÉRCOLES	Ejercicios generales	5	20	100	
JUEVES	Ejercicios aeróbicos	5	20	100		JUEVES	Ejercicios aeróbicos	5	25	125	
VIERNES	Juegos de resistencia	5	20	100		VIERNES	Juegos de resistencia	5	25	125	
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0		SÁBADO	DESCANSO	0	0	0	
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0		DOMINGO	DESCANSO	0	0	0	
<b>CARGA SEMANAL</b>				425		<b>CARGA SEMANAL</b>				525	
MICROCICLO 7											
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (T) VOLUMEN PARTE PRINCIPAL	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL						
LUNES	Ejercicios generales	5	30	150	100						
MARTES	Ejercicios generales	5	30	150							
MIÉRCOLES	Ejercicios generales	5	30	150							
JUEVES	Ejercicios aeróbicos	5	25	125							
VIERNES	Juegos de resistencia	5	25	125							
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0							
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0							
<b>CARGA SEMANAL</b>				700							

*Nota: Esta tabla muestra tres semanas del periodo de entrenamiento general*


**TABLE 3**

**MICROCICLO SEMANA 5 DE ENTRENAMIENTO PREPARATORIO GENERAL**

MICROCICLO 5					
DÍAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (T) VOLUMEN PARTE PRINCIPAL	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL
LUNES	Ejercicios generales	5	15	75	61
MARTES	Ejercicios generales	5	15	75	
MIÉRCOLES	Ejercicios generales	5	15	75	
JUEVES	Ejercicios aeróbicos	5	20	100	
VIERNES	Juegos de resistencia	5	20	100	
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0	
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0	
<b>CARGA SEMANAL</b>				<b>425</b>	






*Nota: Esta tabla muestra los ejercicios generales y aeróbicos y los juegos de resistencia que se realizaron en el entrenamiento preparatorio general*

## DESARROLLO DEL COMPONENTE PRACTICO

PLAN DE CLASES 1			
<b>Docente</b>	Lcda. Ligia Karina Frugone Nazareno		
<b>Tema</b>	Importancia del acondicionamiento corporal previo a la realización de prácticas corporales.		
<b>Objetivo</b>	El estudiante será capaz de reconocer la importancia del acondicionamiento corporal e incluirlo previamente a sus prácticas deportivas, para evitar lesiones futuras y promover el cuidado individual y grupal.		
<b>Destreza</b>	Identificar la importancia del acondicionamiento corporal previo a la realización de prácticas corporales y realizarlo para disminuir los riesgos de lesiones y promover el cuidado de si, de sus pares.		
<b>Indicadores de evaluación</b>	Identifica los cambios y malestares corporales, beneficios y riesgos que se producen durante y después de la realización de la práctica corporal.		
<b>Lugar y Fecha</b>	Canchas de la institución educativa	<b>Nº de Participantes</b>	32
<b>Tiempo de duración</b>	90 minutos	Categorías	15 – 17 años
<b>Materiales</b>	Palos de escoba, tubos de agua, codos, pintura, tapas de botellas, tarros de leches, pintura, botellas grandes y pequeñas de cola y piola.		
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración		Tiempo y Repeticiones
<p><b>Experiencia</b> Dialogar con los estudiantes sobre la importancia del desarrollo de las habilidades motrices dentro de la inclusión deportiva. Visitar la institución educativa y conocer los implementos con los que cuenta, para fortalecer las capacidades motoras (fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación).</p> <p><b>Reflexión</b> Provocar lluvia de ideas como reflexión sobre lo importante que sería contar con implementación deportiva en el área de educación física, para fortalecer las habilidades (caminar, correr, saltar, escalar, trepar, cuadrupedia, reptación, lanzar y capturar) motrices y las capacidades motoras para Preguntar a los estudiantes</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- ¿Consideras aburrida las clases de educación física cuando solo utilizamos el cuerpo como instrumento deportivo?</li> <li>2.- ¿Conoce los beneficios del desarrollo óptimo de las habilidades motrices y capacidades motoras?</li> <li>3.- ¿Sabías qué los implementos deportivos pueden ayudar a los niños niñas y adolescentes desarrollar el amor al deporte?</li> </ol>			15 minutos

4.- ¿Te gustaría que en las clases de educación física se utilizaran implementos deportivos?		
--	--	--

**FASE PRINCIPAL**

<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Repeticiones</b>
<p><b>Práctica deportiva sin implementos</b> Se trabaja con los estudiantes fuerza, resistencia, coordinación y velocidad, con el fin de que luego de la elaboración de los implementos deportivos ellos puedan medir sus habilidades motrices y sus capacidades motoras con el uso de los mismo.</p> <p><b>Calentamiento.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote lento con dos vueltas a la cancha.</li> <li>• Luego estiramiento de extremidades,</li> </ul> <p><b>Ejecución de ejercicios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una carrera de velocidad con 4 vueltas a la cancha.</li> <li>• Se trabaja coordinación y resistencia con saltos en cuclillas con punto de partida y de llegada, con tres repeticiones.</li> </ul> <p><b>Estiramiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento corporal para el descanso muscular.</li> </ul>	    	<p>5 minutos 2 vueltas</p> <p>20 minutos 4 vueltas 3 repeticiones</p> <p>5 minutos</p>



## FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Repeticiones
<p><b>Elaboración de implementos deportivos artesanales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumerar los implementos deportivos que podrían contribuir a la realización de prácticas corporales para disminuir los riesgos de lesiones y promover el cuidado de si, de sus pares dentro de la institución.</li> <li>• Proponer a los estudiantes la elaboración de implementos deportivos que faciliten el desarrollo de las habilidades motrices y capacidades motoras.</li> <li>• Organizar los materiales que se utilizaran para la elaboración de conos y escaleras de tapillas, vallas deportivas, pesas con taros de leche, pesas artesanales, entre otros.</li> <li>• Formar grupos de cuatro estudiantes que se encargaran de elaborar los implementos deportivos según el sorteo.</li> <li>• Fabricar implementos deportivos con los estudiantes, para que ellos sean parte de construcción de la motivación deportiva y puedan concientizar, además, que sí podemos tener una preparación deportiva ambientalista, que cuide el medio ambiente mediante el reciclaje.</li> </ul>		<p style="text-align: center;">40 minutos</p>

**FASE FINAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Repeticiones
<p><b>Presentación de los implementos deportivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vallas deportivas:</b> las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de 10 barreras o vallas. El objetivo de este implemento es minimizar el tiempo en el aire, la pérdida de velocidad y preparar el próximo paso de carrera. El pasaje de la valla se divide en tres fases: despegue, pasaje y caída.</li> <li>• <b>Escalerillas:</b> las escalerillas sirven para realizar un entrenamiento funcional de coordinación y agilidad. Las escaleras son un material de entrenamiento para mejorar la preparación física. Se utiliza para cualquier tipo de deporte, tanto individuales como colectivos.</li> <li>• <b>Pesas:</b> su objetivo principal es el de fortalecer los músculos, algo que de igual manera se logra con un entrenamiento de resistencia, pero al hacerlo de manera regular también conlleva al aumento del tamaño, la potencia y el aguante de los músculos.</li> <li>• <b>Conos:</b> los conos deportivos son un accesorio ideal para desarrollar juegos y ejercicios de educación física, así como para entrenamientos deportivos con el objetivo de mejorar la agilidad.</li> <li>• <b>Poste:</b> permiten que el estudiante ejercite su cuerpo de manera más dinámica, logrando mejorar la coordinación, agilidad y velocidad en cualquier deporte.</li> </ul>		<p align="center">5 minutos</p>
<p><b>Observación</b></p>		

*Margone Olavina*




**Firma del Maestrante**

*[Signature]*

**Firma del Coordinador**

PLANDE CLASES 2			
<b>Docente</b>	Lcda. Ligia Karina Frugone Nazareno		
<b>Tema</b>	Desarrollo de las capacidades motrices (coordinación, agilidad y velocidad).		
<b>Objetivo</b>	El estudiante será capaz de realizar prácticas deportivas individuales y colectivas utilizando implementos deportivos artesanales que faciliten el desarrollo de habilidades motrices como la fuerza, la resistencia y la coordinación que son indispensables en su iniciación deportiva.		
<b>Destreza</b>	Practicar diferentes tipos de deportes (individuales y colectivos; al aire libre o en espacios cubiertos; de invasión, en la naturaleza, entre otras), identificando similitudes y diferencias entre ellos, y reconocer modos de participación según ámbito deportivo (recreativo, federativo, de alto rendimiento, entre otros), para considerar requisitos necesarios que le permitan continuar practicándolo.		
<b>Indicadores de evaluación</b>	Participa de manera colaborativa y segura en diversas prácticas deportivas, identificando las características que las diferencian de los juegos (reglas, lógicas, objetivos, entre otros) y la necesidad del trabajo en equipo y el juego limpio.		
<b>Lugar y Fecha</b>	Canchas de la institución educativa	<b>Nº de Participantes</b>	32
<b>Tiempo de duración</b>	45 minutos	<b>Categorías</b>	15 – 17 años
<b>Materiales</b>	Palos de escoba, escalerillas de tapillas de cola, conos de botellas y silbato.		


### FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Repeticiones
<p><b>Movimiento articular</b> Los estudiantes realizan movimientos de hombros y cabeza de manera lenta y relajada. Además, estiraran los brazos y hacen movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás.</p>		5 minutos
<p><b>Calentamiento</b> Los estudiantes realizan un trote suave de cuatro vueltas al patio de la institución, alrededor de los conos.</p>		5 minutos
<p><b>Dinámica</b> Realizan un juego integrados como parte preliminar de la actividad física llamado “La Cogida”</p>		10 minutos

## FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Repeticiones
<p><b>Práctica deportiva con implementos</b></p> <p>Los estudiantes utilizaran los implementos deportivos artesanales como postes con palos de escoba, escalerillas de tapas de cola y conos de botellas. Para trabajar la coordinación, agilidad, velocidad y resistencia y así desarrollar de mejor manera sus habilidades motrices, tales como caminar, correr, saltar, escalar, trepar, cuadrupedia, reptación, lanzar y capturar. Las cuales son los primeros pasos a la inclusión deportiva de los jóvenes.</p> <p><b>Ejecución de ejercicios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes realizarán una competencia individual, donde tendrán que pasar alrededor de los conos hasta completar 5 vueltas con una distancia de 50 metros.</li> <li>• Se trabaja coordinación y agilidad utilizando la escalerilla donde los estudiantes saltaran evitando caerse, con 4 vueltas sin tocar los bordes de la escalera.</li> <li>• Se pide a los estudiantes que simulen un dribbling tratan de esquivar los postes hechos con tarros de leche y palos de escoba, de manera rápida, cinco repeticiones al sonido del silbato.</li> </ul>		<p style="text-align: center;">5 minutos 5 vueltas</p> <p style="text-align: center;">10 minutos 4 vueltas</p> <p style="text-align: center;">5 minutos 5 repeticiones</p>

**FASE FINAL**




<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Repeticiones</b>
<p><b>Estiramiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estiramiento corporal para el descanso muscular.</li></ul> <p><b>Tarea</b></p> <p>Elaborar una reflexión escrita sobre la realización de las actividades físicas sin y con implementos deportivos en el área de Educación física.</p>		<p>5 minutos</p>
<b>Observación</b>		

  
Firma del Maestrante


  
Firma del Coordinador

PLANDE CLASES 3			
<b>Docente</b>	Lcda. Ligia Karina Frugone Nazareno		
<b>Tema</b>	Desarrollo de las capacidades motrices (coordinación, agilidad, velocidad, resistencia y fuerza).		
<b>Objetivo</b>	El estudiante será capaz de realizar prácticas deportivas individuales y colectivas utilizando implementos deportivos artesanales que faciliten el desarrollo de habilidades motrices como la fuerza, la resistencia y la coordinación que son indispensables en su iniciación deportiva.		
<b>Destreza</b>	Practicar diferentes tipos de deportes (individuales y colectivos; al aire libre o en espacios cubiertos; de invasión, en la naturaleza, entre otras), identificando similitudes y diferencias entre ellos, y reconocer modos de participación según ámbito deportivo (recreativo, federativo, de alto rendimiento, entre otros), para considerar requisitos necesarios que le permitan continuar practicándolo.		
<b>Indicadores de evaluación</b>	Participa de manera colaborativa y segura en diversas prácticas deportivas, identificando las características que las diferencian de los juegos (reglas, lógicas, objetivos, entre otros) y la necesidad del trabajo en equipo y el juego limpio.		
<b>Lugar y Fecha</b>	Canchas de la institución educativa	<b>N° de Participantes</b>	32
<b>Tiempo de duración</b>	45 minutos	<b>Categorías</b>	15 – 17 años
<b>Materiales</b>	Palos de escoba, escalerillas de tapillas de cola, conos de botellas, vallas deportivas, pesas artesanales y silbato.		

### FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Repeticiones
<p><b>Movimiento articular</b> Los estudiantes realizan movimientos de hombros y cabeza de manera relajada acompañado con un estiramiento de brazos. hacen movimientos hacia adelante y hacia atrás.</p>		3 minutos
<p><b>Calentamiento</b> Los estudiantes realizan un trote suave de cuatro vueltas al patio de la institución, que tiene la duración de 5 minutos.</p>		2 minutos
<p><b>Dinámica</b> Realizan un juego integrador como parte preliminar de la actividad física llamado “El que no ve, pero siente” que consiste todos los estudiantes se quedan congelados con los ojos cerrados y el estudiante uno con los ojos y trata de coger a su compañero, luego de tocarlo ese estudiante lo acompaña haciendo un trencito, hasta lograr recolectar a todos.</p>		10 minutos



<p><b>Ejecución de ejercicios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán grupos de cinco estudiantes.</li> <li>• En cada silbato cada grupo avanzara a la estación del circuito que le corresponde.</li> <li>• Ningún grupo se quedarán sin realizar ejercicios.</li> </ul>		
<b>FASE FINAL</b>		
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Repeticiones</b>
<p><b>Estiramiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento corporal para el descanso muscular en el piso.</li> </ul>		<p>5 minutos 5 repeticiones</p>
<b>Observación</b>		

  
 Firma del Maestrante

  
 Firma del Coordinador



## CONCLUSIÓN

En la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2010) se reconoce que: “La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Prebásico, 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, 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.81). En este apartado se está reconociendo a la actividad física, como imprescindible en la vida escolar y como parte inclusiva en el deporte; además, convendría examinar la importancia del acompañamiento de los implementos deportivos como apoyo del docente y como reforzador del desempeño físico de los jóvenes.

Lastimosamente en Ecuador no se cumple con la entrega de los presupuestos asignados a las entidades públicas, para su infraestructura, implementación y patrocinio de actividades deportivas; tal como está especificado en la Constitución de la República del Ecuador (2008) donde menciona que: “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciar 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. 381). Por tal motivo, muchas instituciones educativas fiscales, carecen de implementos deportivos, que amplíen su promoción en las diferentes disciplinas; hay que mencionar además, que esa población del 30% de estudiantes que no practica fútbol, queda excluida de la actividad deportiva, por no tener opciones para escoger un deporte que cumpla con sus expectativas; en otras palabras, la falta de estos recursos restringe al docente de Educación Física en el cumplimiento del proceso de enseñanza-aprendiza e inclusión de todos los estudiantes a la iniciación deportiva en diversas disciplinas deportivas. Lo que nos lleva a la conclusión, que los estudiantes realizan actividad física con mayor optimismo y entusiasmo, al utilizar implementos deportivos, durante cualquier ejercicio físico o recreativo.

## REFERENCIAS

- Asamblea Nacional de Ecuador (2010, 11 de agosto). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. Registro Oficial Suplemento 255. <https://tinyurl.com/36zmukpp>
- Calderón Fornaris, P. A. & Piñeiro Suárez, N. (2003). Metodología de la investigación científica. Ciudad de la Habana.
- Chica, P., Yagual, G. & Paúl R. (2020). Ejercicios físicos para mejorar la resistencia en futbolistas de 15 a 17 años en la Liga Cantonal de La Libertad. Santa Elena.
- Constitución de la República de Ecuador [Const.]. Artículo 381. [Título I]. Registro Oficial 449 de 20 de octubre de 2008 (Ecuador). <https://bit.ly/2B93igl>
- Navas, F. T. (enero 2010). recursos y materiales en la Educación Física. Buenos Aires: en la web.
- Rodríguez-Romo G, Boned-Pascual C, Garrido-Muñoz M. Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. Rev Panam Salud Publica. 2009;26(3):244–54.