

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN

**Tesis de Grado previo a la obtención del título de Licenciado
en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación.**

TEMA:

**“ANÁLISIS DE LAS ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA MOTIVACIÓN
DEL PERSONAL DE ALUMNOS DE LAS ESCUELAS DE
FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO DE TROPA DE LA
FUERZA TERRESTRE PERIODO NOVIEMBRE 2007 – MARZO
2008. PROPUESTA ALTERNATIVA”.**

AUTORES:

TNTE. DE A. FREDDY PAUL FERNANDEZ CUERVO.
TNTE DE I. CHRISTIAN ROBERTO SAMANIEGO CACERES

DIRECTOR DE TESIS:
MSC. ARACELY OBANDO.

CODIRECTOR DE TESIS:
DR. ESTEVEZ GUIDO

Sangolquí, ~~Septiembre del 2008~~7.

CERTIFICACIÓN.

La Sra. Msc. Araceli Obando y el Sr. Dr. Estévez Guido Director y Codirector de Tesis respectivamente, certifican haber asesorado en el presente trabajo de investigación del Sr. Tnte. De A. Freddy Paúl Fernández Cuervo y del Sr. Tnte. De I. Christian Roberto Samaniego Cáceres, el cual una vez concluido demuestra su absoluta validez.

Certifico que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por los señores: Tnte. De A. Freddy Paúl Fernández Cuervo y Sr. Tnte. De I. Christian Roberto Samaniego Cáceres, previa la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación.

| Sangolquí, [2844](#) de Abril del 2008

DIRECTOR:

CODIRECTOR:

MSC. ARACELY OBANDO

DR. ESTEVES GUIDO

AUTORÍA.

Yo, **Tnte. de A.** Freddy Paúl Fernández Cuervo y **Tnte. de I.** Christian Roberto Samaniego Cáceres, declaro que los conceptos, criterios, resultados de la investigación y la propuesta del presente trabajo de investigación son de nuestra exclusiva autoría, los cuales han sido elaborados cumpliendo los parámetros éticos y respetando la propiedad intelectual de los autores de las diferentes fuentes empleadas para el efecto, las mismas que nos han servido como sustento para el desarrollo del presente trabajo de investigación, por lo que autorizo a la ESPE su reproducción total o parcial en su página Web.

.....
FREDDY P. FERNANDEZ C
TNTE. DE A.

.....
CHRISTIAN R. SAMANIEGO C
TNTE. DE I.

DEDICATORIA.

A Dios, por darme la oportunidad de existir y superarme como persona y como profesional.

A mis Padres, Freddy Fernández e Irma Cuervo por brindarme todo su amor y apoyarme siempre. Por el esfuerzo que cada día hicieron por satisfacer mis necesidades de superación.

A mi Esposa, Johanna Pereira y mi hijo Freddy David que son mi luz inspiradora, razón y motivo de mi lucha constante, por todo el tiempo que no les he podido dedicar y me han brindado gustosamente, su apoyo y aliento permanente.

A mi hermana Vanesa y mi sobrino Johan Esteban, por su cariño y alegría, por animarme cada día hasta culminar hoy una etapa más en mi vida profesional.

A mis compañeros de aula que han sabido brindarme su cariño y comprensión durante nuestra ardua carrera.

Freddy Paúl Fernández Cuervo **DEDICATORIA.**

~~A Dios, por darme la oportunidad de existir, por su luz y presencia constante.~~

~~A mis Padres, por ser amigos y compañeros fieles, por apoyarme siempre y en cada momento. Por el esfuerzo que cada día hicieron por satisfacer mis necesidades.~~

~~A mi Esposa, por brindarme su apoyo incondicional.~~

~~A mis hijos, por ser la luz que ilumina mi hogar, por su cariño y alegría, por animarme cada día hasta culminar hoy una etapa más en mi vida profesional.~~

Capt. Víctor Hugo Ramos P.

DEDICATORIA.

Al Dios todopoderoso y a la Virgen María que me han iluminado durante esta ardua carrera.

| A mis padres: ~~Victor~~Víctor Samaniego y Marcia Cáceres, que con su cariño y afecto me ha apoyado a lo largo de mi carrera.

| A mi esposa Kennia Rohden, mi e-hija Anita Cristina que tanto las quiero y han sido la luz de mi inspiración.

| A mis hermanos Ximena y Xavier que con su apoyo ha contribuido en el logro de mis metas.

A todos mis compañeros de curso, que durante estos cuatro años han sido como mis hermanos que me han apoyado en todo momento.

| Christian Roberto Tnte. De I. Samaniego
Cáceres

Con formato: Sangría: Izquierda:
6,24 cm

AGRADECIMIENTO.

El largo camino recorrido para culminar este trabajo de investigación, ha concluido gracias a la colaboración de personas e instituciones que, de forma desinteresada, se han involucrado en todo lo solicitado para llegar a su fin. A todos ellos nos debemos porque nos han apoyado en los momentos de trabajo, de fatiga, de dudas, de desánimo y, en definitiva, porque su ayuda incondicional ha hecho posible que, lo que en su día fue una idea, una intención y una ilusión, haya logrado ser una realidad.

En primer lugar queremos agradecer a la Escuela Politécnica del Ejército, Carrera En Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación por las facilidades prestadas para nuestra formación profesional.

Al personal Docente por los conocimientos impartidos, por su orientación y paciencia.

A todas las personas que de una u otra manera han colaborado para ver hoy finalizado este trabajo de investigación.

A todos ellos, nuestro eterno agradecimiento.

Tnte. De A. Freddy Paúl Fernández Cuervo
Tnte. De I. Christian Roberto Samaniego Cáceres

INDICE

INTRODUCCIÓN

RESUMEN

CAPITULO I: MARCO REFERENCIAL **2**

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA **2**

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA **3**

1.3 OBJETIVOS **3**

1.3.1 Objetivo General **3**

1.3.2 Objetivos Específicos **4**

1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA **4**

CAPITULO II MARCO TEÓRICO **8**

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA **9**

CAPÍTULO 1. ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA. **9**

1.1 HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA MILITAR **9**

1.1.1 La educación física militar **11**

1.2 TIPOS DE PREPARACIÓN FÍSICA: Fuerza, Resistencia **12**

Velocidad, Flexibilidad, Coordinación

1.2.1 Preparación física general **14**

1.2.1.1 Ejercicios aeróbicos **15**

1.2.1.2 Ejercicios anaeróbicos **16**

1.2.2 Preparación física especial **16**

1.3 HABILIDADES Y DESTREZAS MILITARES **19**

a) Lanzamiento de granada **20**

b) Natación **21**

c) Escalada por el cabo **22**

d) Paso por la pista de obstáculos pentatlón militar **23**

CAPÍTULO 2. LA MOTIVACIÓN **24**

2.1 DISTINTOS CONCEPTOS SOBRE MOTIVACIÓN **24**

2.2 PRIMERAS IDEAS SOBRE MOTIVACIÓN **26**

2.2.1 Teoría de las necesidades **28**

2.2.2 Teoría de la equidad **31**

2.2.3 Teoría de la expectativa **31**

2.2.4 Teoría del reforzamiento **32**

2.2.5 Teoría de la metas **33**

2.2.6 Ciclo motivacional **34**

2.2.7 Influencia del grupo en la motivación **36**

2.2.8 Importancia del gestor en la motivación **37**

2.3 HIPÓTESIS **39**

2.4 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES **39**

2.4.1 Actividades de los programas de educación física **39**

2.4.2 La motivación **39**

Con formato: Numeración y viñetas

Con formato: Numeración y viñetas

<u>2.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES</u>	<u>40</u>
<u>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</u>	<u>42</u>
<u>3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN</u>	<u>43</u>
<u>3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA</u>	<u>43</u>
3.2.1 Población	43
3.2.2 Muestra	44
<u>3.3 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN</u>	<u>44</u>
<u>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</u>	<u>45</u>
<u>4.1 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS AL PERSONAL DE ALUMNOS.</u>	<u>46</u>
<u>4.2 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN APLICADA AL PERSONAL DE ALUMNOS.</u>	<u>56</u>
<u>4.3 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS</u>	<u>68</u>
4.3.1 Hipótesis de trabajo	68
<u>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</u>	<u>70</u>
<u>5.1 CONCLUSIONES</u>	<u>71</u>
<u>5.2 RECOMENDACIONES</u>	<u>73</u>
<u>PROPUESTA ALTERNATIVA</u>	<u>75</u>
<u>1. TÍTULO DE LA PROPUESTA</u>	<u>76</u>
<u>2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA</u>	<u>76</u>
<u>3. OBJETIVOS</u>	<u>77</u>
3.1 <i>Objetivo general</i>	77
3.2 <i>Objetivos específicos</i>	77
<u>4. BENEFICIARIOS</u>	<u>78</u>
<u>5. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA</u>	<u>78</u>
<u>6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</u>	<u>78</u>
<u>6.1 MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA</u>	<u>78</u>
6.1.1 Introducción	78
6.1.2 Retos y perspectiva futura	79
<u>6.2 LA RECREACIÓN</u>	<u>81</u>
6.2.1 La recreación, algo más que una herramienta educativa	82
6.2.2 Áreas de la recreación	84
6.2.3 Funciones de la recreación	85
6.2.4 Efectos de la recreación	86
6.2.5 Tipos de recreación	87
<u>7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA</u>	<u>88</u>
<u>7.1 ACTIVIDADES RECREATIVAS DEPORTIVAS</u>	<u>88</u>
7.1.1 Fútbol Cono Gol	88

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm

Con formato: Fuente: Negrita, Sin Cursiva

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Fuente: Negrita, Sin Cursiva

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Fuente: Negrita

<u>7.6.6 Flexión y extensión de cadera resistencia</u>	<u>123</u>
<u>7.6.7 Cabo de guerra</u>	<u>124</u>
<u>7.7 FESTIVAL RECREATIVO</u>	<u>125</u>
<u>7.7.1 Día de la integración militar</u>	<u>125</u>
<u>7.7.2 El rallye del soldado</u>	<u>128</u>
<u>7.7.3 Gran juego de Kim</u>	<u>132</u>
<u>7.7.4 Mafeking</u>	<u>133</u>
<u>7.7.5 Mensaje indio exterior</u>	<u>134</u>
<u>7.7.6 Juego de bases</u>	<u>135</u>

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Fuente: Sin Cursiva

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Fuente: Negrita

Con formato: Fuente: Negrita

8. SUGERENCIAS METODOLÓGICAS PARA APLICAR LA	137
---	------------

Con formato: Numeración y viñetas

PROPUESTA

9. BIBLIOGRAFÍA	140
------------------------	------------

Con formato: Sangría: Sangría francesa: 1,27 cm, Interlineado: 1,5 líneas, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 8 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: 1,27 cm, Izquierda + No en 0,63 cm

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

<u>FUENTES EXPERTAS</u>	144
--------------------------------	------------

<u>FUENTES ELECTRÓNICAS</u>	144
------------------------------------	------------

Con formato: Fuente: Sin Cursiva

ANEXOS

INDICE

INTRODUCCIÓN

RESUMEN

CAPITULO I: MARCO REFERENCIAL

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Con formato: Fuente: Cursiva

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Con formato: Fuente: Cursiva

1.3 OBJETIVOS

Con formato: Fuente: Cursiva

1.3.1 Objetivo General

Con formato: Fuente: Sin Negrita

1.3.2 Objetivos Específicos

Con formato: Fuente: Sin Negrita

1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Con formato: Fuente: Cursiva

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Con formato: Fuente: Cursiva

CAPÍTULO 1. ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Con formato: Numeración y viñetas

1.1 HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA MILITAR

Con formato: Sangría: Sangría francesa: 0,36 cm

1.1.1 La educación física militar

Con formato: Fuente: Cursiva

1.2 TIPOS DE PREPARACIÓN FÍSICA: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Coordinación

Con formato: Numeración y viñetas

1.2.1 Preparación física general

Con formato: Fuente: Sin Negrita

1.2.1.1 Ejercicios aeróbicos

Con formato: Fuente: Cursiva

1.2.1.2 Ejercicios anaeróbicos

Con formato: Fuente: Sin Negrita

1.2.2 Preparación física especial

Con formato: Fuente: Sin Negrita

1.3 HABILIDADES Y DESTREZAS MILITARES

Con formato: Fuente: Sin Negrita

a) Lanzamiento de granada

Con formato: Fuente: Cursiva

Con formato: Fuente: Sin Negrita

- b) Natación
- c) Escalada por el cabo
- d) Paso por la pista de obstáculos pentatlón militar

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

CAPÍTULO 2. LA MOTIVACIÓN

~~2.1 DISTINTOS CONCEPTOS SOBRE MOTIVACIÓN~~

Con formato: Fuente: Cursiva

~~2.2 PRIMERAS IDEAS SOBRE MOTIVACIÓN~~

Con formato: Fuente: Cursiva

- ~~2.2.1 Teoría de las necesidades~~
- ~~2.2.2 Teoría de la equidad~~
- ~~2.2.3 Teoría de la expectativa~~
- ~~2.2.4 Teoría del reforzamiento~~
- ~~2.2.5 Teoría de la metas~~
- ~~2.2.6 Ciclo motivacional~~
- ~~2.2.7 Influencia del grupo en la motivación~~
- ~~2.2.8 Importancia del gestor en la motivación~~

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

~~2.3 HIPÓTESIS~~

Con formato: Fuente: Sin Negrita

~~2.4 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES~~

Con formato: Fuente: Cursiva

- ~~2.4.1 Actividades de los programas de educación física~~
- ~~2.4.2 La motivación~~

Con formato: Fuente: Cursiva

Con formato: Fuente: Sin Negrita

~~2.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES~~

~~CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN~~

Con formato: Fuente: Cursiva

~~3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN~~

Con formato: Fuente: Cursiva

~~3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA~~

- ~~3.2.1 Población~~
- ~~3.2.2 Muestra~~

Con formato: Fuente: Sin Negrita

~~3.3 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN~~

Con formato: Fuente: Cursiva

~~CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS~~

Con formato: Sangría: Primera línea: 0 cm

~~4.1 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS AL PERSONAL DE ALUMNOS.~~

Con formato: Fuente: Cursiva

~~4.2 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN APLICADA AL PERSONAL DE ALUMNOS.~~

Con formato: Sangría: Sangría francesa: 0,32 cm

~~4.3 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS~~

~~4.3.1 Hipótesis de trabajo~~

Con formato: Fuente: Sin Negrita

~~CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES~~

~~5.1 CONCLUSIONES~~

Con formato: Fuente: Cursiva

~~5.2 RECOMENDACIONES~~

~~PROPUESTA ALTERNATIVA~~

~~1. TÍTULO DE LA PROPUESTA~~

~~2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA~~

~~3. OBJETIVOS~~

- ~~3.1 Objetivo general~~
- ~~3.2 Objetivos específicos~~

Con formato: Fuente: Sin Negrita, Cursiva

~~4. BENEFICIARIOS~~

5. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

6.1 MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

6.1.1 Introducción

6.1.2 Retos y perspectiva futura

6.2 LA RECREACIÓN

6.2.1 La recreación, algo más que una herramienta educativa

6.2.2 Áreas de la recreación

6.2.3 Funciones de la recreación

6.2.4 Efectos de la recreación

6.2.5 Tipos de recreación

7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

7.1 ACTIVIDADES RECREATIVAS DEPORTIVAS

7.1.1 Fútbol Cono Gol

7.1.2 Fútbol Gigante

7.1.3 Fútbol A Cuatro

7.1.4 Fútbol con parejas

7.1.5 Fútbol Voley

7.1.6 Balonmano Balón tiro circular

7.1.7 Diez Pases

7.1.8 Pelota al blanco

7.1.9 Voley relevos en pared

7.1.10 Voleibol tenis

7.1.11 Voleibol ciego

7.1.12 Juegos de Destreza Carrera de Carros Romanos

7.1.13 Carrera de ciempiés al revés

7.1.14 La pacharaca

7.1.15 Carrera enrollada

7.1.16 El dragón

7.1.17 Juegos de velocidad Los círculos

ACTIVIDADES RECREATIVAS DE APLICACIÓN MILITAR

7.2.1 Cabo vertical velocidad

7.2.2 Cabo vertical resistencia

7.2.3 Flexión y extensión de codo velocidad

7.2.4 Flexión y extensión de codo resistencia

7.2.5 Flexión y extensión de cadera velocidad

7.2.6 Flexión y extensión de cadera resistencia

7.2.7 Cabo de guerra

8. SUGERENCIAS METODOLÓGICAS PARA APLICAR LA PROPUESTA

9. FUENTES

BIBLIOGRAFÍA

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

FUENTES EXPERTAS

FUENTES ELECTRÓNICAS

ANEXOS

Con formato: Fuente: Cursiva

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Cursiva

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Cursiva

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Sangría: Izquierda: 2,5 cm

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Cursiva

Con formato: Sangría: Izquierda: 2,51 cm

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 8 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

Con formato: Fuente: Cursiva

Con formato: Sangría: Izquierda: 1,27 cm

Con formato: Fuente: Cursiva

Con formato: Fuente: Cursiva

Con formato: Fuente: Cursiva

RESUMEN

El siguiente estudio de investigación, tuvo como propósito el análisis de los programas de educación física y su influencia en la motivación en el personal de alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre.

No podemos hablar de conducta humana sin relacionarla con dos conceptos básicos y ligados entre sí: motivación y actividad física. A lo largo de nuestra vida transitamos por la dualidad necesidad-motivación y sus consecuencias naturales. ~~Creemos~~ Consideramos que los conocimientos que ~~uno se~~ obtiene a través de la actividad física, ~~ya sea desde niño, como así también~~

desde edades ~~tempranas y durante su desarrollo mas avanzadas~~ influyen en el comportamiento humano, ~~peresiendo~~ la base fundamental ~~para el desarrollo de esta se centra claramente en~~ la motivación; que es el eje que mueve al individuo hacia la ~~practicapráctica~~ de la ~~actividad físicas misma, es decir~~ sin motivación no hay desarrollo físico. ~~No es casualidad que actualmente se le este dando tanta importancia a la condición física dentro de la sociedad.~~

~~Con el fin de poder iniciar el trabajo~~ Para la presente investigación, consideramos necesaria la recolección de datos representativos de la realidad. ~~Con este objetivo inicial, nos orientamos a la confección a través~~ de una encuesta (Adjunta en Anexo I), por medio de la cual obtenemos información sobre el análisis de los programas de Actividad Física y como influye en la motivación del personal de alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de la Fuerza Terrestre. .

Dicha encuesta permitió realizar la confrontación de los resultados obtenidos sobre el tema, y así, arribar a las conclusiones pertinentes.

~~Además~~ Se elaboró una guía de observación ~~que nos ayudó a para~~ determinar ~~directamente~~ cual es la influencia de los programas de educación física en la motivación, considerando ~~en su confección~~ el tratamiento de los temas de mayor trascendencia. Después de todo este análisis se determinó que los niveles de motivación son medios, rechazando de esta manera la hipótesis de trabajo propuesta. Pero, para poder adentrarnos en su elaboración y en el análisis posterior de los resultados que la misma arrojará, consideramos importante presentar previamente el marco teórico sobre el tema tratado.

Al finalizar la investigación y como aporte de este estudio se elaboró una propuesta alternativa que abarca un análisis científico sobre las actividades ~~físicas en el área físico deportivas y~~ recreativas que pueden ser aplicadas ~~a este grupo de estudio~~, con el fin de elevar los niveles motivacionales de los alumnos sin perder los objetivos institucionales sobre la preparación física militar, creando así nuevas alternativas que fortalecerán los programas de

actividad física, deportes y recreación de las escuelas y de nuestra Institución.

INTRODUCCIÓN.

Ninguna teoría de la motivación ha sido universalmente aceptada, ya que los impulsos o motivos varían en intensidad no solo de un individuo a otro, sino también dentro del mismo individuo en diferentes ocasiones, y no se ha definido hasta el momento una teoría que contemple estas variaciones.

Desde la teoría de la motivación de Maslow a nuestros días se han escrito un sin número de teorías acerca de la motivación humana, y como pueden hacer las organizaciones para motivar a su gente. Las condiciones sumamente dinámicas, cambiantes y complejas que caracterizan a los grupos y equipos de trabajo, como resultado de las características de los contextos sociales, económicos, culturales y políticos de los que forman parte, y bajo las que, de manera creciente, las personas desarrollan su actividad en la actualidad, hacen necesaria la formación específica tanto para participar, ~~como para~~ coordinar y dirigir grupos ~~de y equipos de~~ trabajo.

Cada vez es mayor el número y la variedad de organizaciones que se ven impulsadas a organizar sus actividades y a regular sus flujos de actividad a través de equipos y de estructuras grupales. Contar con personal ~~que en idóneo a~~ todos los niveles operativos ~~se encuentren capacitados para formar parte y coordinar y dirigir diferentes tipos de grupos y equipos de trabajo~~ constituye una de las más importantes ventajas competitivas en los contextos actuales.

Sin duda la inteligencia ayuda. Pero no es decisiva. La motivación y las técnicas de motivación pueden hacer que un individuo supere con brillantez sus estudios u otro tipo de actividad, sin estar dotado de unas cualidades mentales específicas que le hagan diferente a los demás.

La Motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

La actividad física y el deporte y recreación constituyen ~~el~~ áreas que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo – socio afectivo y en función de un diseño de hombre.

Toda persona posee como capacidades físicas a la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas capacidades básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo trabajo que debe realizar diariamente en sus labores o en su actividad física. El estado individual de las capacidades es el que determina la condición física individual.

Su condición física está determinada por el desarrollo individual de la fuerza, la coordinación, la resistencia, la flexibilidad y la velocidads capacidades, las cuales pueden ser mejoradas mediante el entrenamiento. Y Aun así como su condición física está marcada por los de esfuerzos diarios.

Un entrenamiento—concreto hábito puede influir sobre facultades desaprovechadas e incluso mejorarlas. Mediante el entrenamiento razonable mejora las debilidades físicas y contribuye a una armonización de la condición física. El cuerpo humano puede ser entrenado a cualquier edad y se adapta a los esfuerzos que debe realizar en el entrenamiento, aunque con diferente rapidez.

El presente trabajo se lo ha estructurado en cinco capítulos, los mismos que se describen a continuación:

En el capítulo I, se encuentra el Problema, que a su vez contiene temas como el planteamiento y formulación del problema, justificación e importancia de la investigación y planteamiento de objetivos generales y específicos.

En el capítulo II, se encuentra descrito el marco teórico, el mismo que contiene fundamentación teórica sobre las actividades de los programas de educación física, historia de la educación física militar, tipos de educación física militar, habilidades y destrezas militares, algunos conceptos de motivación, primeras ideas sobre motivación, hipótesis, señalamiento y operacionalización de variables.

El capítulo III, describe la metodología utilizada para el desarrollo del trabajo de investigación, por ello se anota el tipo de investigación, la Población y muestra utilizada, la Selección de la muestra, y las Técnicas e instrumentos empleados.

El capítulo IV, contiene la presentación, análisis e interpretación de resultados, en donde se expone en primer lugar el análisis e interpretación de resultados a través de tablas y gráficos de frecuencias de cada una de las preguntas formuladas en la encuesta y guía de observación aplicada, para finalmente anotar la discusión de resultados.

El capítulo V, contiene las conclusiones y recomendaciones obtenidas de los datos de las encuestas

Finalmente, se encuentra descrita la propuesta alternativa, la misma que describe una serie de actividades recreativas, para propender un elevado nivel de motivación en el personal de alumnos de las Escuelas de Perfeccionamiento y Formación de Tropa de la Fuerza Terrestre.

[Todo esto ha contribuido en la realización del presente estudio.](#)

[“ANÁLISIS DE LAS ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA MOTIVACIÓN DEL PERSONAL DE ALUMNOS DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO DE TROPA DE LA FUERZA TERRESTRE](#)

Con formato: Fuente:
(Predeterminado) Arial, 12 pto, Sin
Negrita

PERIODO NOVIEMBRE 2007 – MARZO 2008. PROPUESTA ALTERNATIVA”.

Con formato: Fuente: 12 pto, Sin Negrita

CAPITULO I

MARCO REFERENCIAL

CAPITULO No. 1: MARCO REFERENCIAL

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La situación actual dentro de nuestras escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la fuerza terrestre está dentro de una crisis de motivación hacia la actividad física y el deporte.

Como oficiales de la Fuerza Terrestre hemos podido observar que el personal de aspirantes y voluntarios no tiene mayor interés por la actividad física, especialmente en curso de formación o perfeccionamiento, razón por la cual deberíamos preguntarnos ¿A qué se debe esta actitud negativa hacia esta actividad?

Al revisar las actividades contempladas en los programas de educación física para el personal de alumnos, se ha podido detectar que los mismos poseen un esquema enfocado al desarrollo físico obligado con ausencia de motivación (educación física tradicional, actividad física condicionada), lo que puede generar inhibición y falta de satisfacción en el personal para realizar las actividades que se encuentran contempladas en los programas de educación física como parte de las actividades diarias del personal militar.

A fin de contrarrestar esto y contribuir con las actividades contempladas en los programas de educación física sin perder sus objetivos, es necesario crear conciencia en nuestra tropa el personal de tropa sobre la importancia que tiene la actividad física en la formación integral del ser humano, haciéndose por tanto necesario el diseño de un programa de motivación para la actividad física que incluyan diversas actividades en o espacios de recreación, al aire libre, entre otros para lograr que el

personal de alumnos de la ESFORSFT y voluntarios que actualmente se encuentran en el curso de promoción de Soldado a Cabo Segundo en las escuelas de perfeccionamiento, objeto de este estudio, se motiven, tomen interés por la actividad física, desarrollen nuevos hábitos y cambien sus estilos de vida.

Practicar una actividad física no consiste solo en entregarse a una actividad codificada; supone además realizar un conjunto de acciones cargadas de aprendizaje significativo, donde el alumno adquiera nuevos estímulos, actividades y experiencias que cubran sus expectativas físicas y motivacionales como parte de su formación profesional, De ahí la importancia que se debe conceder a la motivación hacia la actividad física en el ámbito militar, en especial en las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿En qué nivel influyen las actividades de los programas de educación física en la motivación del personal de alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la fuerza terrestre?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar la influencia que existe entre las actividades de los programas de educación física y la motivación en el personal de alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre.
- Elaboración de una propuesta alternativa

1.3.2 OBJETIVO ESPECIFICO

- Analizar las actividades contempladas en los programas de educación física de las escuelas de formación y perfeccionamiento de la Fuerza Terrestre.
- Determinar los niveles de motivación del personal de alumnos.

1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

El presente estudio tratará sobre la motivación y su influencia en el rendimiento físico del personal de alumnos, en el cual se analizarán los niveles motivacionales dentro de este grupo de miembros de la Fuerza Terrestre.

La actividad física es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo multifacético y armónico del hombre mediante la utilización de los ejercicios físicos a través de sus programas de educación física de las escuelas. La misma particularmente no sólo favorece el estado de salud del individuo, sino que mejora la actividad del Sistema Nervioso e importantes funciones de éste.

Herzberg, basado en su análisis de trabajo, habla de los factores motivadores e higiénicos como determinantes de la motivación y satisfacción del trabajo. Las actividades y sentimientos que los individuos desarrollan en y hacia su trabajo son parte en la determinación de la motivación. Así se ha demostrado en el famoso experimento de Elton Mayo en la Hawthorne “que el trabajador no es una máquina aislada que produce resultados dependiente solamente de su estado de salud física y de las condiciones que lo circundan, ya que es un ser humano que participa dentro de un grupo y los cambios de las

condiciones de trabajo no solucionan nada si las relaciones entre la empresa y los trabajadores son insatisfactorias”¹

Un individuo con un objetivo poco realista, difícilmente lo alcanzará y será más probable que se frustre y que no reaccione ante una derrota constructivamente. El instructor tendrá que replantear con él los objetivos adecuados. La motivación se convierte en una respuesta dirigida hacia la satisfacción de una necesidad, ya sea de objetivo y/o de control energético.

En los jóvenes, la motivación debe tener como base la diversión, el entretenimiento y placer por un lado, y la necesidad de realización o de logro por otro. En todo individuo existe una tendencia a actuar acertadamente, a procurar la eficacia en sus interacciones con el ambiente, así como una aspiración a alcanzar en una competición una meta que se ajuste a las normas de excelencia.

Uno de los problemas que afrontan los programas o actividades motivacionales de la Fuerza Terrestre, es que generalmente se obvia algo fundamental: conocer o identificar aquellos factores que realmente motivan al personal de manera individual y colectivamente. Todos somos diferentes, queremos y deseamos cosas diferentes; nos satisfacen y motivan cosas diferentes. En consecuencia, pretender motivar al personal para mejorar la productividad sin considerar su individualidad, es una falacia.

La administración del factor humano no es una tarea sencilla. Cada persona es un fenómeno sujeto a la influencia de muchas variables, y entre ellas las diferencias en cuanto a aptitudes y patrones de comportamientos son muy diversos. Por otro lado, considerando la individualidad de las personas, cada uno valora o conceptualiza a su manera las circunstancias que le rodean, así como emprende acciones

¹AMES, C. Metas de ejecución, clima motivacional y procesos motivacionales. En G. Roberts (Ed.) Motivación para el deporte y el ejercicio. Bilbao: Desclée De Brouwer. 1995, pp. 197-214.

sobre la base de sus intereses particulares. Las personas tienen mucho en común, pero cada persona es individualmente distinta. Además, estas diferencias son casi siempre sustanciales más que superficiales. Se da el caso de individuos aptos, bien dotados, de gran inteligencia, de aptitudes especiales, de conocimientos en la tarea o el oficio, pero sin embargo dichos individuos no tienen el rendimiento eficiente que se espera.

Aunque muchas veces no se quiere aceptar, en la práctica se comprueba que las metas organizacionales y las individuales no siempre son las mismas. Esta relación compleja debe hacer que la Fuerza Terrestre tome conciencia de los siguientes aspectos, que casi son principios en la administración de personal:

- 1) Una persona hará algo de algo, si personalmente siente que ese algo es importante para él;
- 2) Una persona hará más de algo, si personalmente siente que ese algo es también importante para otros a quienes considera importantes para él; y,
- 3) Una persona hará algo más si personalmente siente que progresa por hacer ese algo.

“La característica predominante de la actividad física militar es el escaso aprovechamiento de las potencialidades de actividad deportiva para mejorar la calidad de vida de la población Militar.

Baja capacidad de gestión estratégica y operativa.

En el modelo tradicional de organización y gestión de la actividad física militar prevaleció el centralismo en la toma de decisiones programáticas contribuyendo al debilitamiento institucional y operativo de la actividad física militar.

Poca participación de la población a la práctica de la actividad física.

El modelo tradicional de organización y gestión de la actividad física militar carecía de un desarrollo motivacional eficiente y continuo de programas dirigidos a sectores específicos de la población tales como personal de tropa y aspirantes.

Poco interés de la organización por el desarrollo de actividades recreativo motivacionales del personal militar.

El modelo tradicional no refleja un sistema eficaz de motivación con perspectiva de rendimiento, ante la ausencia de planes y proyectos de actividad física motivacional para el desarrollo de recursos humanos en nuestra Institución.

Inexistencia de programas destinados al desarrollo motivacional y consolidación de la cultura deportiva.

El modelo tradicional de gestión y organización del deporte militar no logra transmitir en forma sistemática los valores constructivos de nuestra actividad física militar”².

Como interés primordial y aporte de ésta investigación dentro de la Fuerza Terrestre ~~tenemos~~ buscamos la masificación y diversificación de los programas orientada a mejorar el desarrollo de las actividades físicas de los alumnos en los diferentes cursos, contribuyendo a satisfacer las necesidades y aspiraciones que requiere la población Militar de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa, como base importante para el bienestar humano individual y el progreso del sentido de comunidad.

Todo este aporte será plasmado en la propuesta alternativa producto de ésta investigación.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

Con formato: Sangría: Primera línea:
0 cm

CAPITULO No.2: MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Capitulo 1: ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

[\(ANEXO 3\)](#)

1.1 Historia de la Educación física militar

El soldado siempre ha necesitado poseer unas adecuadas cualidades físicas, cualidades que debe desarrollar para estar preparado. El ejército fue el primero en mostrar interés por mantener y elevar las condiciones físicas de los miembros que lo formaban, pero es cierto que no se llegará a considerar como algo fundamental hasta muy avanzado el s. XIX. Hasta entonces, se pensaba que al soldado le basta con la realización de su instrucción para mantenerse apto para el combate.

La importancia de la tradición pedagógica-militar en el campo de la educación física no es desconocida. Ya Platón mencionaba la idea del atleta soldado, y Esparta presentó un modelo estadista militar en la educación de los jóvenes. El ejército español había incorporado desde su constitución la ejercitación física sistemática entre sus miembros con un claro fin de preparación belicista. El coronel Amorós junto con el conde de Villalobos fueron los primeros aristócratas y militares que se encargaron de difundir las prácticas gimnásticas entre la sociedad civil de principios del siglo XIX, pero sobre todo, destacamos la aplicación de su sistema gimnástico a mediados de la centuria decimonónica por Aparici en el gimnasio de Guadalajara, cuyos principios teóricos recogen su obra "Introducción para la enseñanza de la gimnasia en el cuerpo de tropa y establecimientos militares". Por todo ello, no podemos obviar la acción de la tradición militar en la institucionalización de una serie de

Con formato: Sangría: Primera línea:
0 cm

prácticas encaminadas a preparar y fortalecer la condición física de sus mandos.

Siguiendo a Cobo y Núñez la corriente "atlético-militar" se inicia en el siglo XVII. Las condiciones históricas apuntan una transición en todos los niveles sociales, lo que exigió una preparación militar:

"Los Estados laicos en el proceso de consolidación como repúblicas requieren la conformación de un ejército disciplinado que garantice el orden al interior y la defensa de sus fronteras frente a otros cuyas aspiraciones de expansión amenazan la nacionalidad."

De esta manera, Amorós, Ling y Jahn, denominados como "militares-pedagogos", fueron los que configuraron esta teoría del hombre militar, adaptado a los cambios industriales y preparados como soldados para la defensa de la patria. Es a lo largo del siglo XIX cuando se consolida un discurso físico-corporalista que enfatiza las virtudes y excelencias de la gimnasia: "La gimnasia, como promotora de una serie de valores de carácter físico y cívico-moral, fue un eficaz instrumento pedagógico utilizado no tan sólo en las escuelas, sino también en los cuarteles y academias militares, así como recurso terapéutico y ortopédico.

La visión militarista de la gimnasia y de la educación física parece establecer un puente entre la escuela y el cuartel, entre la gimnástica escolar y la militar, pues una de las tentaciones más comunes de los fascismos recientes ha sido elegir un modelo educativo-corporal entendido con fines militares. En España hay algún intento de implantación de ejercicios militares en la escuela, que en el siglo XIX tenían cierto arraigo en algunos países europeos bajo la forma de "batallones escolares" o "cuerpos de cadetes".

Durante la preparación de los alumnos militares en las diferentes escuelas se determinó que existe una educación intelectual rígida, que producía "desgastes" en el cerebro, es por ello que se plantea la necesidad imperiosa de equilibrar el organismo a través del ejercicio

físico al aire libre, metódico, variado y bien dirigido. Por ello, al hablar de educación física hace referencia no sólo a la gimnasia, sino también a los deportes.

El militar define la gimnástica como: "el conjunto de movimientos ejecutados, de una manera racional, con el propósito de asegurar a la economía las ventajas del ejercicio en general, y especialmente, con el de regularizar el desarrollo y funcionamiento del aparato locomotor."

1.1.1 La Educación física militar

El soldado, inmerso en el contexto de la sociedad, debe ser un ente preocupado de cultivar su cuerpo, en la misma medida que su mente y espíritu, tratando de alcanzar un desarrollo equilibrado que se proyecte en el beneficio y desarrollo institucional, pilar fundamental del Estado.

La actividad física es, sin lugar a dudas, el medio más fácil, seguro y económico, que le proporciona al militar la posibilidad de alcanzar un nivel de salud física y psicológica adecuado para el cumplimiento de su misión, sus tareas y funciones, de manera eficaz tanto en tiempo de paz como de guerra.

A través de la actividad física, es posible mejorar todas las funciones del organismo; hay un incremento de la capacidad de producción en el trabajo, existe un control permanente del peso, una disminución en la posibilidad de contraer enfermedades cardiovasculares, del sistema óseo y entre otras, también se logra controlar algunos hábitos que constituyen factores de riesgo sobre la salud como la mala alimentación, el tabaquismo, el alcoholismo, y otros.

Para el cumplimiento de su misión la Fuerza Terrestre debe mantener a todos sus soldados en óptimas condiciones físicas, aptos para el combate; la especialización en cultura física es necesaria para aplicar métodos científicos y formas de trabajo, logrando obtener una mejor

condición física del personal militar. Solamente así se conseguirán soldados con una formación integral y completa, dignos de pertenecer a nuestras Fuerzas Armadas profesionales, comprometidos con los objetivos de la patria. No olvidemos que el personal que conforma la Fuerza Terrestre, es sin duda alguna, el más valioso y preciado patrimonio, del cual dependerá su poder y eficacia en tiempos de paz o de guerra.

1.2 Tipos de Preparación Física

La preparación física del combatiente busca el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento. Las cualidades físicas son:

- Fuerza
- Resistencia.
- Velocidad.
- Flexibilidad.
- Coordinación.

FUERZA

La fuerza es la capacidad de un músculo de vencer o mantener un "peso". Las situaciones en las que se utiliza la fuerza son:

- Movimientos contra gravedad.
- Ejercicios en los que se mueve un objeto de peso considerable.
- Deportes en los que se lanza un objeto a gran velocidad o a gran distancia.
- Deportes en los que se tiene que mover a un adversario.

RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad que nos permite realizar actividades que implican un tiempo prolongado. Son actividades de larga duración y continuas (más de 45 segundos). Si son actividades no continuas tendrán que tener una mayor duración.

La resistencia puede ser de dos tipos:

- Aeróbica: el oxígeno disponible es suficiente para la combustión de los substratos energéticos necesarios para la contracción muscular.
- Anaeróbica: el aporte de oxígeno es insuficiente en los músculos y la contracción muscular se produce sin su presencia.

VELOCIDAD

La velocidad es la capacidad que permite realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas. Esta basada en la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar fuerza.

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Existe una diferencia clara entre la flexibilidad que realizamos en un calentamiento (su objetivo es el incremento de temperatura..., y la intensidad nunca es del 100%), y la flexibilidad como cualidad física básica, cuyo objetivo es su mejora, tanto en capacidad de elongación músculo-ligamentosa, como en la capacidad de la movilidad articular, en este caso sí podríamos trabajarla a un 100%. Son movimientos muy amplios.

COORDINACIÓN

La coordinación es la capacidad que tienen los músculos de sincronizarse. El grupo muscular que se requiere para un movimiento, ha de tener una determinada velocidad e intensidad correctas para dicha acción. La coordinación muscular se puede entrenar, consiste en la mejora de la técnica de uno o varios movimientos, valiéndose como entrenamiento efectivo la repetición del acto motor, el cual nuestro sistema nervioso irá economizándolo, haciéndolo más preciso y usando menos fuerza cada momento, a la vez que automatiza el movimiento para que al realizarlo no tengamos que concentrarnos tanto como lo haríamos en un principio.

La Preparación Física se divide en general y especial.

1.2.1 Preparación física general

La Preparación Física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación) de cada uno de los alumnos de las diferentes escuelas de formación.

Unos índices elevados de Preparación Física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales, para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, psíquico). Un proceso de la Preparación Física general organizado racionalmente presupone el desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las diferentes cualidades motoras.

El potencial funcional que se adquiere como resultado de la Preparación Física general no es más que una premisa indispensable para

perfeccionarse convenientemente en una modalidad deportiva determinada, como es en nuestro caso la preparación física militar, pero no puede contribuir a lograr grandes resultados sin la Preparación Física especial consiguiente.

La preparación general se la realiza en base a ejercicios aeróbicos y anaeróbicos lácticos y alácticos.

1.2.1.1 Ejercicios aeróbicos

Es todo ejercicio o actividad física que se desarrollan desde los 4 o 5 minutos en adelante y realizando dentro de los límites del equilibrio fisiológico., los ejercicios aeróbicos, se caracterizan por esfuerzos de intensidad débil para media, mantenida por un largo tiempo de duración , procurando que durante el ejercicio el soldado no llegue a establecer un débito de oxígeno. Es la base fundamental para la realización de un entrenamiento en su fase básica general.

El control de la frecuencia cardiaca es uno de los medios mas eficaces, para la orientación del entrenamiento aeróbico, el ejercicio aeróbico debe ser realizado, en una frecuencia cardiaca entre 120 y 150 lat/min, esto es una frecuencia que permita al soldado realizar un esfuerzo en "steady state" (estado estacionario) lo que va a depender de su individualidad biológica y su estado de entrenamiento.

Efectos del entrenamiento aeróbico.

- Disminución del tiempo de recuperación después del esfuerzo.
- Predisposición para aceptar el entrenamiento anaeróbico.
- Capacidad de los atletas para soportar, una mayor duración en las sesiones de entrenamiento.

1.2.1.2 Ejercicios anaeróbicos

Es la actividad física, realizada con debito de oxigeno es decir el consumo de oxigeno en el organismo es mayor que la absorción. El desarrollo de la capacidad anaeróbica, en atleta de alto nivel, posibilita prolongar esfuerzos máximos. Manteniendo la velocidad y el ritmo del rendimiento, a pesar de la falta de oxigeno y consecuentemente la fatiga muscular.

Los ejercicios anaeróbicos, se caracterizan por esfuerzos de intensidad media para fuertes con una duración de hasta 3 minutos

- Ejercicios anaeróbicos Alacticos.- Son los ejercicios que se desarrollan de 10 segundos 30 segundos y no existe producción de ácido láctico.
- Ejercicios anaeróbicos lácticos.- Son ejercicios que se desarrollan desde los 30 segundos a 3 minutos y existe producción de ácido láctico.

Efectos del entrenamiento anaeróbico.

- Hipertrofia de las fibras del miocardio
- Aumento de las reservas alcalinas de la sangre.
- Aumento de la masa muscular.
- Mejoramiento de los mecanismos fisiológicos de compensación para soportar los esfuerzos en cargas intensas.
- Mejoramiento de la capacidad psicológica para soportar esfuerzos intensos.

Con formato: Sangría: Izquierda: 1,88 cm, Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 0 cm + Tabulación después de: 0,63 cm + Sangría: 0,63 cm, Punto de tabulación: 2,52 cm, Lista con tabulaciones + No en 0,63

1.2.2 Preparación física especial

La Preparación Física especial: se estructura a partir de la Preparación Física general. El soldado crea una base especial que resulta indispensable para una ejecución eficaz de los grandes volúmenes de trabajo destinados a desarrollar las cualidades especiales motoras específicas de la disciplina deportiva. Dicha preparación permite incrementar las posibilidades funcionales de los distintos órganos y sistemas del organismo. Por otra parte, mejora la coordinación neuromuscular, se perfeccionan las capacidades de los alumnos para soportar las grandes cargas y poder recuperarse eficazmente después de ellas.

La Preparación Física especial esta destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea una habilidad militar o actividad concreta y con las particularidades de un ejercicio militar determinado.

Al organizar el proceso de la Preparación Física especial, es indispensable no perder nunca de vista las exigencias específicas de una destreza o habilidad concreta. En particular, los grupos musculares que soportan la carga fundamental durante la actividad (y sus antagonistas) deben ser sometidos a la acción más importante. Sin embargo, ello no debe limitarse tan solo a la acción en los grupos musculares correspondientes. Cuando se desarrollan las cualidades físicas, es necesario elegir ejercicios que, por sus características dinámicas y cinemáticas, correspondan en mayor o menor grado a los elementos fundamentales de la actividad a desarrollarse.

Los ejercicios de entrenamiento elegidos deben cumplir las exigencias de la actividad según el régimen de trabajo del sistema neuromuscular. Por ejemplo, al momento en que los alumnos pasan la pista de pentatlón el trabajo en régimen concéntrico, excéntrico e isométrico; la pista de cabos en regímenes concéntrico y excéntrico, etc. No menos importante

es que la duración de los ejercicios se estipule de acuerdo con la duración efectiva de la actividad en una pista o habilidad determinada.

La cantidad de las distintas manifestaciones de cada cualidad motora es muy grande: por ello, el perfeccionamiento de cada una de ellas exige un método diferenciado. Por ejemplo, cuando se perfecciona las capacidades de velocidad de los alumnos especializados en deportes cíclicos (corredores, remeros, patinadores de velocidad, etc.), el instructor se enfrenta con la necesidad de aumentar el nivel de la velocidad absoluta, la rapidez de ejecución de la salida, de perfeccionar las formas elementales de la rapidez (tiempo de reacción, tiempo de ejecución de cada movimiento, ritmo de los movimientos). En los juegos deportivos surge el problema de las reacciones rápidas a las acciones inesperadas del adversario, la manifestación de un alto nivel de cualidades motoras durante la ejecución de cada jugada técnica, la rapidez de orientación, de acciones de ataque y de defensa en condiciones de déficit de tiempo, de obstáculos de los adversarios, de complejas interacciones de grupo por parte de los compañeros de equipo y del equipo adversario. Un enfoque diferenciado del método de la Preparación Física es indispensable en relación a los distintos grupos de deportes y en relación a cada cualidad física (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación y flexibilidad).

Durante el proceso de trabajo para desarrollar las distintas cualidades físicas cabe tener así mismo en cuenta que en una gran cantidad de modalidades, destrezas y habilidades deportivas militares, el alumno debe manifestar la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad en distintos estados del organismo (inmediatamente después del calentamiento), en estado estable con una gran capacidad de trabajo de los distintos sistemas funcionales y con las manifestaciones mas claras de fatiga progresiva. Por ello, en el proceso de la Preparación Física especial, es indispensable tener en cuenta este hecho y poner en práctica un método que permita al alumno no solo presentar unos índices suficientemente altos de las cualidades físicas, sino también

poder realizarlas en condiciones de fatiga progresiva y altamente motivados.

1.3 Habilidades y destrezas militares.

Las habilidades y destrezas militares son acciones adquiridas para ejecutar actividades relacionadas con situaciones de entrenamiento o empleo operativo.

El éxito en combate puede depender de la habilidad de un soldado de ejecutar dichas destrezas. Por medio de la evaluación de las habilidades y destrezas militares, se verifica el cumplimiento de una tarea impuesta (validez de contenido) y además indirectamente, obliga a que el personal debe mantener cierto nivel físico que se pone de manifiesto para lograr superar.

En algunos casos, inclusive, se evalúan cualidades de carácter volitivo, propias de la Institución Militar como el coraje, la voluntad, la decisión, etc.

Por ejemplo: En el paso de la pista de pentatlón, se evalúa destrezas como saltar, escalar, reptar, correr, etc., las mismas que se emplean a lo largo de la pista para superar eficientemente una variedad de obstáculos que simulan situaciones de entrenamiento o combate. Para cumplir con la tarea impuesta en este caso, el ejecutante, debe tener un nivel físico apropiado, respecto al desarrollo de las cualidades físicas como la resistencia aeróbica y anaeróbica, la potencia, agilidad, coordinación, equilibrio, y otras que prueban su decisión.

Tests para evaluar las destrezas militares

a. Lanzamiento de la granada de 550 gramos

NOMBRE DEL TEST	Lanzamiento de la granada		
OBJETIVOS	Evaluar la destreza de lanzar una granada, e indirectamente, la coordinación, el equilibrio y la potencia de los músculos del brazo.		
TERRENO	Parapeto de lanzamientos de granadas de competencias		
MATERIAL NECESARIO	<ul style="list-style-type: none"> - Granadas de 550 a 650 gramos - Pito. - Material para anotaciones 		
DESCRIPCIÓN	NORMAS DE EJECUCIÓN	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES A DARSE AL EJECUTANTE
<p>- Posición inicial:</p> <p>El evaluado se coloca de pie, detrás del parapeto y dando el frente al círculo con 3 granadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La prueba se cumplirá en uniforme de campaña con zapatos deportivos; lanzar la granada desde la parte posterior del parapeto. 	<ul style="list-style-type: none"> - El lugar para ejecutar la prueba debe prepararse con anticipación. - El anillo en su parte interna, debe estar debidamente señalado con una banderola y con cal en el centro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se llamará al ejecutante al parapeto. - Se le explicarán todas las normas establecidas.
<p>- Desarrollo:</p> <p>A la señal de listos y la pitada, el evaluado lanzará una granada, la cual debe ingresar en el interior del círculo. En caso de no acertar en el primer intento, puede volver a intentarlo con las dos granadas que dispone.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La granada que ingresa dentro del círculo, sea en la parte central o en los laterales o que al primer golpe, impacte en cualquier sector del metal del anillo es válido. - No se lanzará ninguna granada antes de la señal del pito; en caso de ser así, el lanzamiento será nulo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Debe estar pendiente del lugar donde impacte la granada para proceder con la anotación respectiva. -Tomará todas las precauciones del caso para evitar posibles accidentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se le pedirá que abandone el área del parapeto una vez finalizada la prueba.
<p>- Finalización:</p> <p>Una vez lanzada una, dos o las tres granadas, el evaluado se retirará del parapeto y se procederá a recoger las granadas lanzadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El círculo estará colocado justo delante del parapeto y a 20 m. de distancia el centro del círculo para los hombres y a 18 m. para las mujeres. 		
VALORACIÓN DE LA PRUEBA	"SI" cuando se acierta 2 de 3 granadas y "NO" en caso acertar menos de 2 granadas.		

OBSERVACIONES	Si no se dispone de los círculos metálicos, se podrá emplear cualquier otro elemento para representarlos.
----------------------	---

b. Natación

NOMBRE DEL TEST	Natación.		
OBJETIVOS	Determinar la destreza para nadar distancias medias y medir indirectamente la Resistencia aeróbica y la Fuerza y Resistencia en los grandes grupos musculares del cuerpo.		
TERRENO	Piscina de 25 o 50 metros.		
MATERIAL NECESARIO	<ul style="list-style-type: none"> - Cronometro. - Pito. - Material para anotaciones. 		
DESCRIPCIÓN	NORMAS DE EJECUCIÓN	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES A DARSE AL EJECUTANTE
<p>- Posición inicial:</p> <p>El personal evaluado se ubica de pie en un extremo de la piscina, en posición para lanzarse al agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se debe utilizar el equipo de baño respectivo y se respetarán las medidas sanitarias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se debe realizar una demostración previa sobre la forma en que se debe llegar en cada vuelta de la piscina sin detenerse para no ser descalificado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole las faltas que significan su descalificación de la prueba.
<p>- Desarrollo:</p> <p>A la señal de listos y la pitada, los evaluados, se lanzan y caen en el agua e inician la travesía para completar el recorrido que les corresponde, pudiendo utilizar cualquier estilo de su preferencia en un tiempo máximo establecido de acuerdo a las tablas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Quienes no deseen lanzarse desde el filo de la piscina, podrán partir desde dentro del agua. - Los ejecutantes que se detengan en los filos de la piscina, serán descalificados del test y recibirán la calificación que corresponda a NO APTO. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las piscinas donde se llevará a cabo el test, deben ser verificadas en sus medidas para que se evalúe de manera estandarizada sobre una misma distancia a todos. - Es importante llevar un registro del número de vueltas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocarse en la posición inicial. - Cuando listos. - Salir del agua!
<p>- Finalización:</p> <p>Cuando se cumpla el recorrido, el evaluado podrá salir de la piscina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En cada vuelta el evaluado únicamente podrá tocar la pared y salir inmediatamente. - Si una persona no completa el recorrido una vez cumplido el tiempo límite, se le NO APTO en esta prueba. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se tomarán todas las medidas de seguridad a fin de evitar accidentes 	
VALORACIÓN DE LA PRUEBA	"SI" cuando cumple y "NO" en caso de no cumplir el recorrido conforme está normado.		

OBSERVACIONES	
----------------------	--

c. Escalada por el cabo

NOMBRE DEL TEST		Tregar el Cabo	
OBJETIVOS		Evaluar la destreza de escalar, e indirectamente la agilidad, la fuerza y resistencia en brazos.	
TERRENO		Cabo vertical de 5 metros.	
MATERIAL NECESARIO		<ul style="list-style-type: none"> - Cronómetro. - Pito. - Material para anotaciones. 	
DESCRIPCIÓN	NORMAS DE EJECUCIÓN	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES A DARSE AL EJECUTANTE
<p>- Posición inicial. El evaluado se coloca suspendido y con las manos en el cabo donde se marca la altura de 0 metros.</p> <p>- Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el evaluado sin impulsarse con sus piernas en el piso, iniciará la escalada del cabo, hasta completar los 5 metros, pudiendo realizarlo con o sin apoyo en un tiempo máximo de acuerdo a las tablas.</p> <p>- Finalización: Cuando el evaluado tope la marca de los 5 metros, se le registrará la calificación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El ejecutante cumplirá la prueba en uniforme de campaña y zapatos deportivos. - La prueba deberá completarse en una distancia de 5 metros para hombres y mujeres. - En la salida, el ejecutante debe partir sin impulsarse con un salto de piernas. - La escalada por el cabo puede realizarse con o sin apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se debe realizar una demostración previa. - El cabo debe medirse y marcarse a los 0 metros, y a los 5 metros. - Se anulará la prueba cuya ejecución se la realice con un salto de impulso o cuando se salga sobre la marca de los 0 metros o no se alcance la marca de los 5 metros. - El cabo que se utilice debe estar en buen estado de conservación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicando que el incumplimiento, será motivo de descalificación en la prueba. - Colocarse en la posición inicial. - Listos... pitada.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA		"SI" o "NO" de acuerdo a tabla	
OBSERVACIONES			

d. Paso de la pista de obstáculos Pentatlón Militar

NOMBRE DEL TEST	Pista de Obstáculos. Pentatlón Militar		
OBJETIVOS	Evaluar las destrezas para superar varios obstáculos a lo largo de un recorrido, e indirectamente la resistencia aeróbica, anaeróbica, fuerza resistencia en los diferentes grupos musculares, potencia, agilidad, coordinación, equilibrio, etc.		
TERRENO	Pista de obstáculos Pentatlón Militar.		
MATERIAL NECESARIO	<ul style="list-style-type: none"> - Cronómetro. - Pito. - Material para anotaciones. 		
DESCRIPCIÓN	NORMAS DE EJECUCIÓN	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES A DARSE AL EJECUTANTE
<p>- Posición inicial:</p> <p>El evaluado se coloca en la posición de partida alta, frente al primer obstáculo.</p>	<p>- El paso de la pista de obstáculos se lo hará en uniforme de campaña y con zapatos deportivos.</p> <p>- Todos los obstáculos deben ser sobrepasados por completo y de manera reglamentaria, en caso de no hacerlo así, el ejecutante deberá repetir veces que sea necesario hasta ejecutar de manera permitida.</p>	<p>- Se debe realizar una demostración previa.</p> <p>- Ejecutar el calentamiento general y específico con todo el personal evaluado.</p> <p>- Activar la pista.</p> <p>- Controlar que el paso de los obstáculos sea conforme lo establecido en el reglamento respectivo.</p> <p>- Tomar todas las medidas de seguridad para evitar accidentes.</p>	<p>- Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole que las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán.</p> <p>- Colocarse en la posición inicial.</p> <p>- Listos... pitada.</p> <p>- Control sobre los obstáculos.</p> <p>- Llegada.</p>
<p>- Desarrollo:</p> <p>A la señal de listos y la pitada, el evaluado sale y ataca el primer obstáculo, luego de lo cual continuará el recorrido sobrepasando todos y cada uno de los obstáculos de manera correcta y reglamentaria.</p>	<p>- Si el ejecutante evade algún obstáculo o lo sobrepasa de manera no reglamentaria, tendrá la calificación mínima, de igual manera, el ejecutante que sobrepase el tiempo máximo permitido para completar el recorrido.</p>		
<p>- Finalización:</p> <p>Cuando el ejecutante cumpla todo el recorrido en los tiempos límites establecido.</p>	<p>- El paso de la pista se lo hará en forma individual.</p>		

VALORACIÓN DE LA PRUEBA	"SI" o "NO" de acuerdo a tabla
OBSERVACIONES	

Capitulo 2: LA MOTIVACIÓN.

2.1. Distintos conceptos sobre motivación

Señala Stoner que los gerentes e investigadores de la administración se enfrentaron al concepto de la motivación. Ahora bien, uno tiene asimilada una idea general de lo que éste concepto abarca, pero es bueno hacer hincapié en lo que piensan diversos autores con respecto a él.

“La motivación es, en síntesis, lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía.”²

“Los factores que ocasionan, canalizan y sustentan la conducta humana en un sentido particular y comprometido.”³

“La motivación es un termino genérico que se aplica a un amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos, y fuerzas similares.

Decir que los administradores motivan a sus subordinados, es decir, que realizan cosas con las que esperan satisfacer esos impulsos y deseos e inducir a los subordinados a actuar de determinada manera.”⁴

²SOLANA, Ricardo F.(1999) .Administración de Organizaciones. Ediciones Interoceánicas S.A. Buenos Aires, Pág. 208

³STONER, James; Freeman, R. Edward y Gilbert Jr, Daniel R.. Administración 6a. Edición. Editorial Pearson. México, 1996. Pág. 484

⁴KOONTZ, Harold; Wehrich, Heinz. Administración, una perspectiva global 11ª. Edición. Editorial Mc Graw Hill. México, 1999. Pág. 501

Al parecer coinciden en que la motivación es un proceso o una combinación de procesos como dice Solanas, que consiste en influir de alguna manera en la conducta de las personas.

Sobre la base de ciertos datos, que en el final se hará referencia a la fuente de los mismos, puede decirse que la motivación es la causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada.

En los seres humanos, la motivación engloba tanto los impulsos conscientes como los inconscientes. Las teorías de la motivación, en psicología, establecen un nivel de motivación primario, que se refiere a la satisfacción de las necesidades elementales, como respirar, comer o beber, y un nivel secundario referido a las necesidades sociales, como el logro o el afecto. Se supone que el primer nivel debe estar satisfecho antes de plantearse los secundarios.

El psicólogo estadounidense Abraham Maslow diseñó una jerarquía motivacional en seis niveles que según él, explicaban la determinación del comportamiento humano; pero más adelante nos referiremos a éste.

En cuanto a las primeras ideas de motivación que fueron aparecieron en distintos contextos históricos valen destacar las siguientes:

En el modelo tradicional, que se encuentra ligado a la escuela de la Administración Científica se decía que la forma de motivar a los trabajadores era mediante un sistema de incentivos salariales; o sea que cuanto más producían los trabajadores, más ganaban.

Para esta escuela la motivación se basaba únicamente en el interés económico (homo economicus; entendiéndose por este concepto al hombre racional motivado únicamente por la obtención de mayores beneficios).

A nuestro parecer la motivación humana es mucho más compleja puesto que abarca tanto la parte económica como la intelectual, espiritual, etc.

En el modelo expuesto por la escuela de Las Relaciones Humanas se rechaza la existencia del hombre económico, para ellos la clave determinante de la productividad es “la situación social”; la cual abarcaría el grado de satisfacción en las relaciones internas del grupo el grado de satisfacción en las relaciones con el supervisor el grado de participación en las decisiones y el grado de información sobre el trabajo y sus fines.

Estamos de acuerdo con lo que cita el texto del Dr. Rumbo a cerca de que Elton Mayo en la Hawthorne, nunca analizó el papel jugado por los sindicatos. Además pensamos que tanto las escuelas clásicas como la escuela de las Relaciones Humanas simplifican a la motivación en un solo factor, ya sea por el dinero o las relaciones humanas.

Mc Gregor está ligado al modelo de los recursos humanos en el cual identificó dos series de supuestos sobre los empleados. Por un lado tenemos a la denominada Teoría X, la cual sostiene que las persona prefieren evitar el trabajo, en lo que sea posible, prefiriendo ser dirigidas y no tener responsabilidades, dando una importancia secundaria al trabajo; y por el otro a una segunda serie denominada Teoría Y, siendo ésta más optimista, ya que considera que las personas quieren trabajar por sí mismas y pueden derivar satisfacción de su trabajo; teniendo capacidad para aceptar responsabilidades y aplicar su imaginación, ingenio y creatividad a los problemas de la organización.

2.2. Primeras ideas sobre motivación

Cuando hablamos de motivación nos referimos a aquellos factores de la personalidad, variables sociales y de conocimiento que entran en juego cuando un sujeto realiza una tarea y que dirigen su conducta hacia una o unas metas fijadas La motivación es lo que explica las causas de la

conducta de un organismo. En psicología deportiva hay una teoría clásica: diferenciación entre motivación intrínseca y extrínseca.

“Los motivos por los cuales un sujeto hace deporte pueden ser divididos en internos, cuando ponen su acento en el placer o en la evitación de malestar y en externos cuando se refieren a retribuciones económicas, fama, etc. Ambos motivos pueden interactuar creando un estado de motivación que lleva al deportista a alcanzar o superar los objetivos propuestos. Puede ocurrir que el deportista comience la práctica del deporte por motivos internos y luego comiencen a aparecer factores externos que se convierten en motivos externos (el profesionalismo sería el ejemplo más sobresaliente)”⁵.

La conducta motivada intrínsecamente es la que posibilita cambios en el sujeto a nivel cognitivo, afectivo o de la personalidad, ya que la conducta es un fin en sí misma, desarrollándose por el aprendizaje que favorece y por los sentimientos de satisfacción que provoca. En los deportistas, su propia determinación y la actividad deportiva en sí misma proporciona una motivación duradera, debido a que está controlada por auto recompensas, tanto internas como externas.

El otro polo es la conducta motivada extrínsecamente, que posibilita la consecución de algún objeto o sustancia, que a su vez posibilitará la satisfacción de una necesidad. La conducta se convierte en un medio para conseguir un fin (una recompensa, o la evitación de una amenaza o peligro). Sin embargo, el deportista, movido por estas recompensas externas, necesita un refuerzo constante, difícil de mantener a medio plazo.

⁵BAKKER, F.C.; Whiting, H.T.A.; Van Der Brug, H. (1999). Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones. Morata. C.S.D. Madrid.

“Una conducta motivada es aquella en la que se identifican los siguientes tres elementos:”⁶

1. Dirección: determinada por el agrado o temor hacia el objeto.
2. Intensidad: definida como el grado de esfuerzo que se está dispuesto a hacer en orden a conseguir algo.
3. Persistencia: actitud subyacente y profunda que mantiene la búsqueda y el esfuerzo a lo largo del tiempo. Si encontramos estos elementos en él, podemos entonces decir que hay una conducta motivada. Es posible que el nivel de motivación varíe de un individuo a otro, dependiendo no sólo de la forma en que se entremezclan los anteriores elementos, sino también en función de los siguientes determinantes:

- Posibilidad de obtención: ¿Podré hacerlo? ¿Podré lograrlo?
- Expectativas: Lo que espero, sueño (meta). Si estas no se cumplen puede ser causa de abandono. Si no conocemos las metas no podemos hablar de su motivación.
- Incentivos: Premios, refuerzos.
- Impulso: actitud permanente a realizar una actividad.
- Factores Personales: motivos personales, tendencia de competitividad (tendencia al éxito o tendencia a evitar el fracaso).
- Autohabilidad Percibida: Habilidad competitiva y maestría en el deporte.
- Aprobación Social: que mi esfuerzo sea reconocido por otros.
- Influencia Social: relación con entrenador y grupo deportivo.

Con formato: Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 1,24 cm + Tabulación después de: 1,88 cm + Sangría: 1,88 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

2.2.1 Teoría de las necesidades

⁶ ALUJAS, Armando, (2201) “La educación Física y el deporte”, Cd & Books, Noviembre de 2001. Argentina. Año 8 n° 67, p. 3.

Pirámide de Maslow



“Abraham Maslow, partiendo de la base de que el hombre es un ser con deseos y cuya conducta está dirigida a la consecución de objetivos, establece cinco categorías básicas de necesidades: fisiológicas, seguridad, sociales, ego y de autorrealización. Las necesidades humanas, según Maslow, están organizadas en cinco niveles según una jerarquía de importancia y de influencia, la teoría de Maslow dice que recién una vez satisfecha la necesidad inferior el hombre puede comenzar a pensar en satisfacer la siguiente necesidad.”⁷

En la realidad es muy difícil poder distinguir donde termina un nivel y comienza el otro. Las necesidades fisiológicas están directamente relacionadas con la sobre vivencia y conservación de la vida. Las necesidades de seguridad sostiene Maslow que por su naturaleza el hombre desea estar, en la medida de lo posible, protegido contra el peligro o la privación, cubierto de contingencias futuras. En el ámbito laboral, estas necesidades se traducen en deseo de estabilidad laboral, seguro médico familiar, seguridad económica, pensión de jubilación, etc.

Las necesidades sociales son tales como las de filiación, de dar y recibir afecto y de amistad. Es decir, se refiere al aspecto afectivo, deseo de pertenencia y participación social. Para satisfacer estas

⁷CANTÓN, E. (1999). Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando?. Revista de Psicología del Deporte, 8 (2), (comentarios) 277-283.

necesidades, en las empresas es recomendable promover actividades sociales, culturales, deportivas, círculos de calidad, trabajos en equipo, etcétera. Las necesidades del ego o la estima son para toda persona imprescindible, emocionalmente, sentirse apreciado, estimado, tener cierto prestigio y destacar dentro del contexto de su grupo social son algunos ejemplos. El hombre, por su naturaleza, necesita ser importante. En cuanto a la necesidad de autorrealización es un ideal al que todos aspiramos llegar. El hombre requiere trascender, desea dejar huella de su paso en este mundo. Esta necesidad, como la del ego, pocas veces queda satisfecha.

“La teoría de la jerarquía de necesidades de Maslow presupone una serie de condiciones que deben tenerse en consideración para comprender la motivación humana”⁸

1. Cuando una necesidad de nivel inferior está satisfecha o es debidamente atendida, surge el comportamiento orientado a querer satisfacer otra necesidad del nivel inmediatamente más elevado.
2. No todas las personas consiguen llegar a la cima de la pirámide.
3. Cuando las necesidades de nivel inferior están razonablemente satisfechas, las localizadas en los niveles más elevados comienzan a dominar el comportamiento.
4. Cada persona posee más de una motivación. Todos los niveles actúan conjuntamente en el organismo, pero las necesidades más elevadas predominan sobre las más bajas si éstas han sido suficientemente satisfechas o atendidas.
5. Cualquier comportamiento motivado es como un canal, por el cual muchas necesidades pueden ser expresadas o satisfechas conjuntamente.

⁸ CANTÓN, E. (1999). Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando?. Revista de Psicología del Deporte, 8 (2), (comentarios) 277-283.

6. Ante un obstáculo para satisfacer una necesidad surge la frustración, convirtiéndose en una amenaza psicológica.

Maslow postula que la motivación para satisfacer una necesidad de tipo superior sólo aparece y es operativa cuando están satisfechas las necesidades de tipo inferior. En la práctica la satisfacción de las necesidades no se distingue diáfana en muchas ocasiones, sino que se mezclan y se confunden, ofreciendo complejas formas de satisfacción moldeada en gran parte por la sociedad.

2.2.2 Teoría de la equidad

El factor central para la motivación en el trabajo es la evaluación individual en cuanto a la equidad y la justicia de la recompensa recibida. El término equidad se define como la porción que guarda los insumos laborales del individuo y las recompensas laborales. Según esta teoría las personas están motivadas cuando experimentan satisfacción con lo que reciben de acuerdo con el esfuerzo realizado. Las personas juzgan la equidad de sus recompensas comparándolas con las recompensas que otros reciben.

2.2.3 Teoría de la expectativa

En este caso David Nadler y Edward Lawler dieron cuatro hipótesis sobre la conducta en las organizaciones, en las cuales se basa el enfoque de las expectativas:

La conducta es determinada por una combinación de factores correspondientes a la persona y factores del ambiente. Las personas toman decisiones conscientes sobre su conducta en la organización.

Las personas tienen diferentes necesidades, deseos y metas. Las personas optan por una conducta cualquiera con base en sus

expectativas que dicha conducta conducirá a un resultado deseado. Estos son base del modelo de las perspectivas, el cual consta de tres componentes:

- Las expectativas del desempeño-resultado: Las personas esperan ciertas consecuencias de su conducta.
- Valencia: El resultado de una conducta tiene una valencia o poder para motivar, concreta, que varía de una persona a otra.
- Las expectativas del esfuerzo-desempeño: Las expectativas de las personas en cuanto al grado de dificultad que entraña el buen desempeño afectará las decisiones sobre su conducta. Éstas eligen el grado de desempeño que les darán más posibilidades de obtener un resultado que sea valorado.

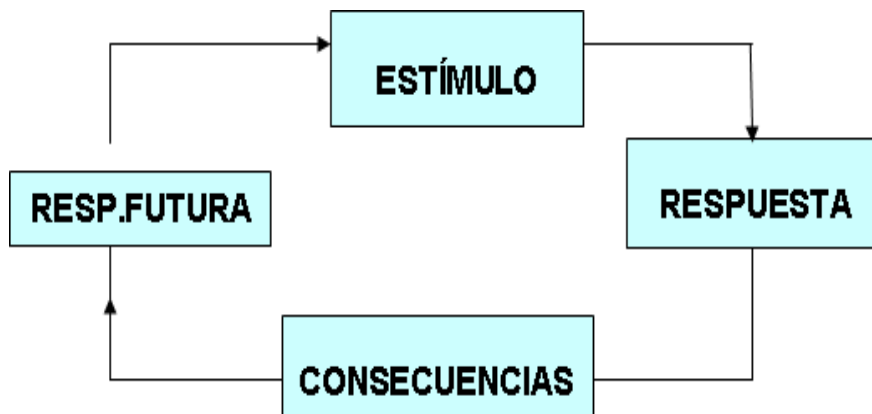
Con formato: Sangría: Izquierda: 1,88 cm, Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 0 cm + Tabulación después de: 0,63 cm + Sangría: 0,63 cm, Punto de tabulación: No en 0,63

Vroom fue otro de los exponentes de esta teoría en la cual se reconoce la importancia de diversas necesidades y motivaciones individuales. Adopta una apariencia más realista que los enfoques simplistas de Maslow y Herzberg. Además concuerda con el concepto de armonía entre los objetivos y es coherente con el sistema de la administración por objetivos.

Es importante destacar además, que la fortaleza de esta teoría es también su debilidad. Al parecer es más ajustable a la vida real el supuesto de que las percepciones de valor varían de alguna manera entre un individuo y otro tanto en diferentes momentos como en diversos lugares. Coincide además con la idea de que los administradores deben diseñar las condiciones ideales para un mejor desempeño. Cabe destacar que a pesar de que la teoría expuesta por Vroom es muy difícil de aplicar en la práctica, es de suma importancia puesto que deja ver que la motivación es mucho más compleja que lo que Maslow y Herzberg suponían en sus enfoques.

2.2.4 “Teoría del reforzamiento”

Es la llevada a cabo por el psicólogo B. F. Skinner. En esta se explica que los actos pasados de un individuo producen variaciones en los actos futuros mediante un proceso cíclico que puede expresarse así:



A modo de síntesis puede citarse lo siguiente con respecto a esta teoría:

“Enfoque ante la motivación que se basa en la ley del efecto, es decir, la idea de que la conducta que tiene consecuencias positivas suele ser repetida, mientras que la conducta que tiene consecuencias negativas tiende a no ser repetida.”⁹

2.2.5 Teoría de las metas

Esta es la teoría expuesta por el psicólogo Edwin Locke, en la cual se establece que las personas se imponen metas con el fin de lograrlas. Para lograr la motivación de los trabajadores, éstos, deben poseer las habilidades necesarias para llegar a alcanzar sus metas.

Christopher Early y Christine Shalley describen cuatro fases para establecer metas:

- Establecer una norma que se alcanzará.

⁹ STONER, James A. F.; Freeman, R. Edward y Gilbert, Daniel R.. Administración 6a Edición. Editorial Person. México, 1996. Pág. 504

Con formato: Sangría: Izquierda: 1,24 cm, Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 0 cm + Tabulación después de: 0,63 cm + Sangría: 0,63 cm, Punto de tabulación: No en 0,63

- Evaluar si se puede alcanzar la norma.
- Evaluar sí la norma se ciñe a las metas personales.

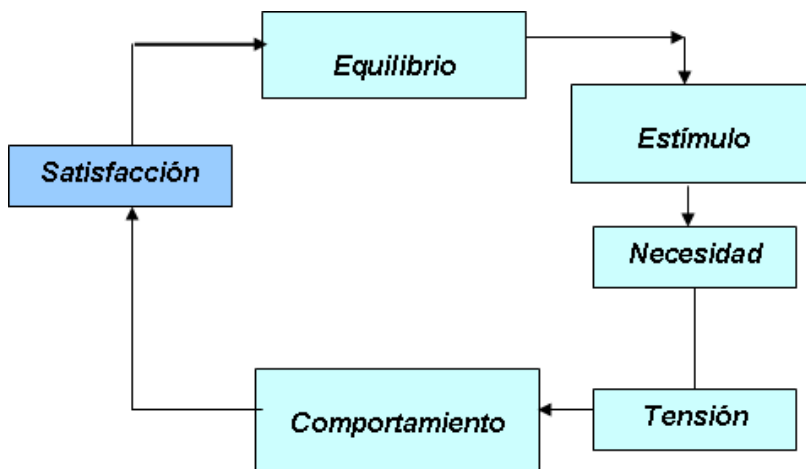
La norma es aceptada, estableciéndose así la meta, y la conducta se dirige hacia la meta.

2.2.6 Ciclo Motivacional

Si enfocamos la motivación como un proceso para satisfacer necesidades, surge lo que se denomina el ciclo motivacional, cuyas etapas son las siguientes:

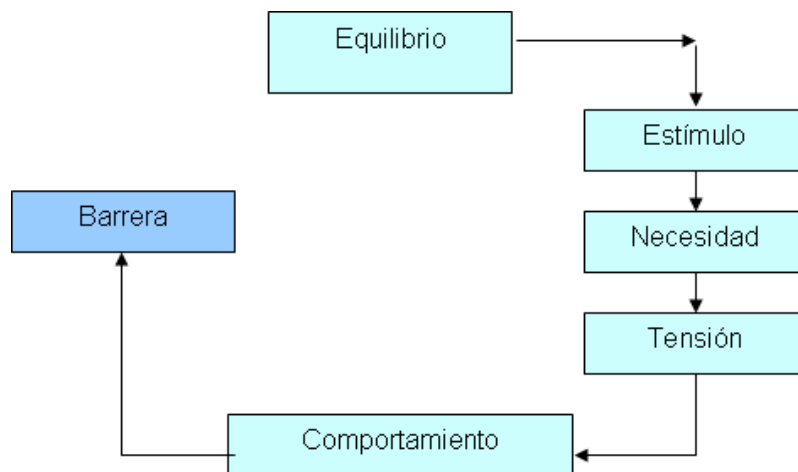
- Homeostasis.- Es decir, en cierto momento el organismo humano permanece en estado de equilibrio.
- Estímulo.- Es cuando aparece un estímulo y genera una necesidad.
- Necesidad.- Esta necesidad (insatisfecha aún), provoca un estado de tensión.
- Estado de tensión.- La tensión produce un impulso que da lugar a un comportamiento o acción.
- Comportamiento.- El comportamiento, al activarse, se dirige a satisfacer dicha necesidad. Alcanza el objetivo satisfactoriamente.
- Satisfacción.- Si se satisface la necesidad, el organismo retorna a su estado de equilibrio, hasta que otro estímulo se presente. Toda satisfacción es básicamente una liberación de tensión que permite el retorno al equilibrio homeostático anterior.

En cuanto a la motivación, podríamos decir que tiene diversas etapas, las cuales forman parte del siguiente ciclo:



El ciclo anterior ilustra un círculo completo, en el cual se logra un equilibrio si las personas obtienen la satisfacción. La satisfacción con el trabajo refleja el grado de satisfacción de necesidades que se deriva del trabajo o se experimenta en él.

En el caso de que sea imposible la satisfacción de la necesidad, el ciclo motivacional quedaría ilustrado de la siguiente forma:



Esto provoca la frustración de la persona. Ahora bien podríamos mencionar a qué nos referimos con este concepto. Frustración es aquella que ocurre cuando la persona se mueve hacia una meta y se

encuentra con algún obstáculo. La frustración puede llevarla tanto a actividades positivas, como constructivas o bien formas de comportamiento no constructivo, inclusive la agresión, retraimiento y resignación.

También puede ocurrir que la frustración aumente la energía que se dirige hacia la solución del problema, o puede suceder que ésta sea el origen de muchos progresos tecnológicos, científicos y culturales en la historia.

Esta frustración lleva al individuo a ciertas reacciones:

- Desorganización del comportamiento
- Agresividad
- Reacciones emocionales
- Alineación y apatía.

2.2.7 “Influencia del grupo en la motivación”

Las personas tratan de satisfacer al menos una parte de sus necesidades, colaborando con otros en un grupo. En él, cada miembro aporta algo y depende de otros para satisfacer sus aspiraciones.

Es frecuente que en este proceso la persona pierda algo de su personalidad individual y adquiera un complejo grupal, mientras que las necesidades personales pasan a ser parte de las aspiraciones del grupo.

Es importante señalar que el comportamiento individual es un concepto de suma importancia en la motivación. Tiene como características el trabajo en equipo y la dependencia de sus integrantes. Para que pueda influir en un grupo, el gerente no debe tratarlo como un conjunto de individuos separados, sino como un grupo en sí.

Cuando los gerentes quieran introducir un cambio lo más apropiado sería aplicar un procedimiento para establecer la necesidad del cambio ante varios miembros del grupo, y dejar que ellos de alguna manera, logren que el grupo acepte el cambio.

Es común que los integrantes de cualquier grupo, escuchen y den más importancia a lo que dice otro miembro del grupo que a las personas que sean ajenas a éste.

Cuando se trata de grupos se deben tener en cuenta ciertos requisitos básicos para lograr la motivación:

4. ▣ Saber a quién poner en cierto grupo de trabajo
2. ▣ Desplazar a un inadaptado
3. ▣ Reconocer una mala situación grupal

Con formato: Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 1,88 cm + Tabulación después de: 2,52 cm + Sangría: 2,52 cm

Las diversas investigaciones realizadas han demostrado que la satisfacción de las aspiraciones se maximiza cuando las personas son libres para elegir su grupo de trabajo. De la misma forma, las satisfacciones laborales de cada integrante se acentúan en tales condiciones, tal vez se debe a que cada uno trabaja con empleados a los que estima, con quienes prefiere colaborar y los ajustes del comportamiento son relativamente pequeños.

2.2.8 “Importancia del gestor en la motivación”

Hay diversas cosas que un líder puede realizar para fomentar la motivación de los trabajadores:

- Hacer interesante el trabajo: El líder debe hacer un análisis minucioso de cuanto cargo tenga bajo su control. El líder no debe olvidarse de una pregunta, la cual debe hacérsela constantemente: “¿Es posible enriquecer este cargo para hacerlo más interesante?”. Hay un límite al desempeño satisfactorio que puede esperarse de

personas ocupadas en tareas muy rutinarias. Es muy común que nos encontremos frente a personas que al ejecutar constantemente la misma simple operación sin cesar, desemboque rápidamente en la apatía y el aburrimiento de éstas.

- Relacionar las recompensas con el rendimiento: Hay muchas razones por las cuales los gerentes tienden a ser reacios para vincular las recompensas con el rendimiento. Primero y principal, es mucho más fácil acordar a todos un mismo aumento de sueldo.

Este enfoque suele implicar menos trájín y además requiere poca justificación. La segunda razón podría estar ligada a los convenios sindicales, los cuales suelen estipular, que a igual trabajo debe pagarse igual salario. Suele ocurrir en otros casos que la política de la organización determina que los aumentos de salarios responden a ciertos lineamientos, no vinculables con el rendimiento. Sin embargo, aún en estos casos, suele haber recompensas aparte del sueldo que pueden ser vinculadas con el rendimiento. Éstas podrían incluir la asignación a tareas preferidas o algún tipo de reconocimiento formal.

- Proporcionar recompensas que sean valoradas: Muy pocos líderes se detienen alguna vez a pensar qué tipo de retribuciones son más apreciadas por el personal. Habitualmente piensan que el pago es la única recompensa con la cual disponen y creen además, que no tienen nada para decir con respecto a las recompensas que se ofrecen. Es creencia general que sólo la administración superior puede tomar estas decisiones. Sin embargo, hay muchos otros tipos de recompensa que podrían ser realmente apreciadas por el personal. Vale destacar a modo de ejemplo al empleado a quien se le asigna para trabajar en determinado proyecto o se le confía una nueva máquina o herramienta; seguramente éste valoraría mucho este tipo de recompensa. Como síntesis podría decirse que lo más importante para el administrador es que sepa contemplar las

recompensas con las que dispone y saber además qué cosas valora el subordinado.

- Tratar a los empleados como personas: Es de suma importancia que los trabajadores sean tratados del mismo modo, ya que en el mundo de hoy tan impersonal, hay una creciente tendencia a tratar a los empleados como si fueran cifras en las computadoras. Este es un concepto erróneo puesto que en lo personal creemos que a casi todas las personas les gusta ser tratadas como individuos.
- Alentar la participación y la colaboración: Los beneficios motivacionales derivados de la sincera participación del empleado son sin duda muy altos. Pero pese a todos los beneficios potenciales, creemos que sigue habiendo supervisores que hacen poco para alentar la participación de los trabajadores.
- Ofrecer retroalimentación (feed-back) precisa y oportuna: A nadie le gusta permanecer a oscuras con respecto a su propio desempeño. De hecho un juicio de rendimiento negativo puede ser preferible a ninguno. En esta situación, una persona sabrá lo que debe hacer para mejorar. La falta de retroalimentación suele producir en el empleado una frustración que a menudo tiene un efecto negativo en su rendimiento.

2.3 HIPÓTESIS

H 1. Las actividades de los programas de Educación Física muestran un nivel bajo de motivación en el personal de alumnos.

2.4 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.4.1 Actividades de los programas de Educación Física

2.4.2 La Motivación

Con formato: Sangría: Primera línea: 1,25 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 1,25 cm

Con formato: Sangría: Primera línea: 1,25 cm

Con formato: Sangría: Primera línea: 1,25 cm

Con formato: Sangría: Primera línea: 1,25 cm

2.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Con formato: Sangría: Primera línea: 1,25 cm

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTO
ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA	Conjunto de actividades que se desarrollan en función del aprendizaje INTENCIONAL y SIGNIFICATIVO de contenidos y destrezas militares por medio del movimiento del cuerpo humano desarrollado por los alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento .	PREPARACIÓN FÍSICA AERÓBICA Y ANAEROBICA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trote ▪ Natación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guía de Observación
		DESTREZAS MILITARES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lanzamiento de Granada ▪ Pista de pentatlón ▪ Escalada por el cabos ▪ Pista de musculación ▪ Gimnasia de manos libres ▪ Gimnasia de machetes ▪ Esgrima de fusiles ▪ Natación utilitaria 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guía de observación ▪ Cuestionario

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	INSTRUMENTO
MOTIVACIÓN	Factores que ocasionan, canalizan y sustentan la conducta humana en un sentido particular y comprometido con la institución militar.	Intrínseca	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interés personal ▪ Aspiración ▪ Expectativas económicas, familiares, personales 	▪ Cuestionario
		Extrínseca	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instructores ▪ Área física ▪ Clima ▪ Horario 	▪ Cuestionario

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

Con formato: Sangría: Primera línea:
0 cm

CAPÍTULO No.3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo correlacional, porque se pretende determinar el nivel de relación que existe entre las actividades físicas y la motivación del personal de alumnos de las Escuelas de Formación y Perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre.

La utilidad y el propósito principal de este estudio correlacional es saber cómo se pueden relacionan comportar las actividades de los programas de educación física en los niveles de motivación de los alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

En esta investigación la población esta dada por todos los alumnos que constituyen los cursos de promoción de Soldado a Cabo Segundo de las Escuelas de perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre y los aspirantes a soldados de la ESFORSFT

ESCUELAS DE PERFECCIONAMIENTO	UBICACIÓN	ALUMNOS
Escuela de Infantería	MACHACHI	188
Escuela de Caballería	RIOBAMBA	74
Escuela de Artillería	EL ORO	74
Escuela de Comunicaciones	QUITO	89

ESFORSFT	AMBATO	642
TOTAL		1067

3.2.2. MUESTRA

La muestra de ésta investigación será conformada por toda la población para obtener un alto grado de confiabilidad y disminuir el nivel de error.

3.3 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para obtener la información que permita analizar las actividades realizadas en los programas de educación física se utilizó como instrumento una guía de observación y además se elaboró y aplicó un cuestionario para medir el nivel de motivación que presenta el personal de alumnos de las Escuelas de formación y perfeccionamiento.

|

CAPITULO IV

PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Con formato: Sangría: Primera línea:
0 cm

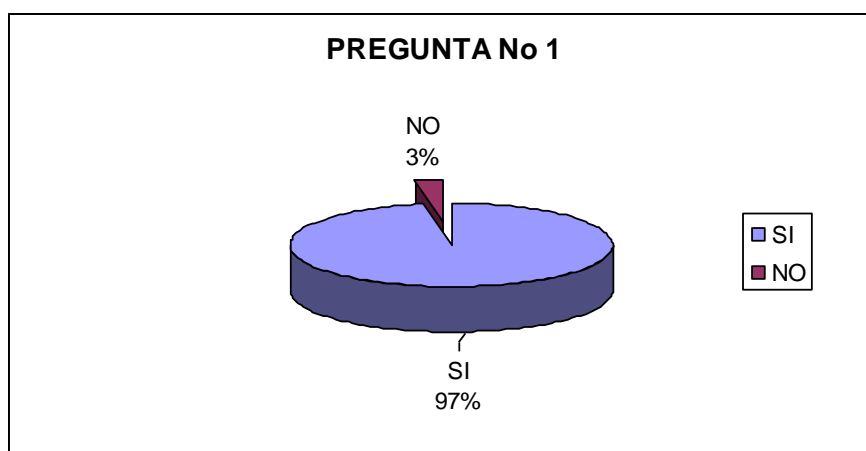
CAPÍTULO No. 4: ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACION, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS AL PERSONAL DE ALUMNOS DE LAS ESCUELAS DE FORMACION Y PERFECCIONAMIENTO DE TROPA DE LA FUERZA TERRESTRE

PREGUNTA 1

4.1. _____ ¿Cree usted que la preparación física es importante durante su permanencia en la escuela como alumno?

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1038	97 %
NO	29	3 %
TOTAL	1067	100,0%
FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT	
DISEÑO	El investigador	

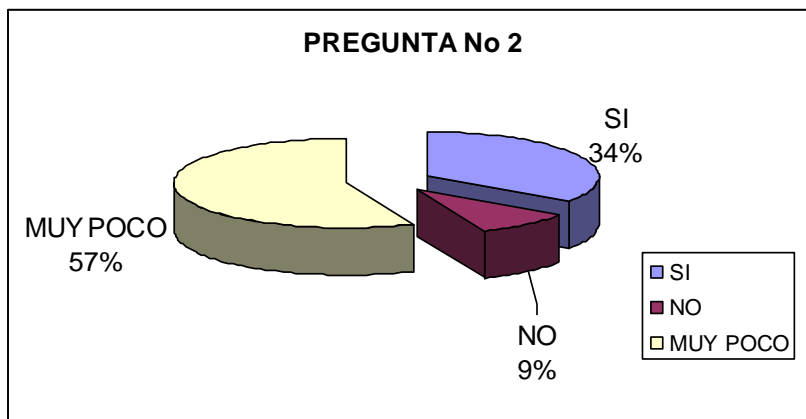


En el presente gráfico podemos notar que el 97% de los alumnos creen que la actividad física es importante durante su permanencia en la escuela y el 3% piensa que la actividad no es importante como alumno.

PREGUNTA 2

5.2. ¿Se siente motivado con la actividad física que se desarrolla en la escuela?

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	368	34%
MUY POCO	601	57%
NO	98	9%
TOTAL	1067	100,0%
FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT	
DISEÑO	El investigador	



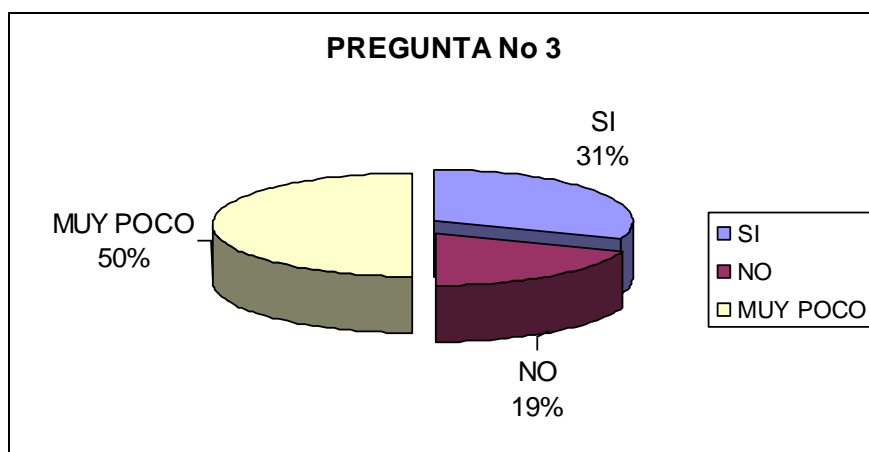
En el gráfico podemos ver que el personal de alumnos en un 57% se encuentran poco motivados, un 34% se encuentran motivados y un 9% no se sienten motivados con la actividad física que se desarrollan en las diferentes escuelas de formación y perfeccionamiento.

PREGUNTA 3

6.3. Existe motivación por parte de los instructores para un buen desempeño durante la actividad física y se interesan por lo que haces y como te sientes.

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	327	31 %
MUY POCO	534	50 %
NO	206	19 %
TOTAL	1067	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador



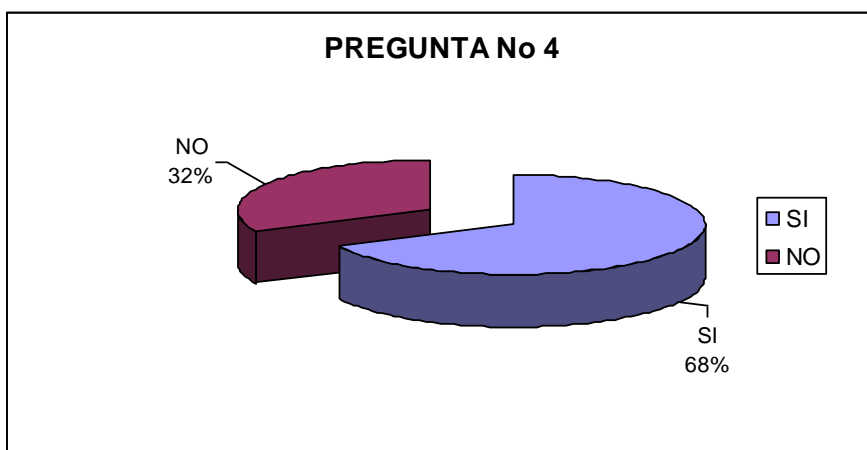
En el presente gráfico se puede ver que el 50% de los alumnos dicen que hay poca motivación, el 31 % dice que si hay motivación y un 19% expresa que no hay motivación por parte de los instructores para un buen desempeño durante la actividad física y se interesan por lo que haces y como te sientes.

PREGUNTA 4

7.4. ¿Se siente presionado por los instructores en el momento de las actividades físicas?

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	726	68 %
NO	341	32 %
TOTAL	1067	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador



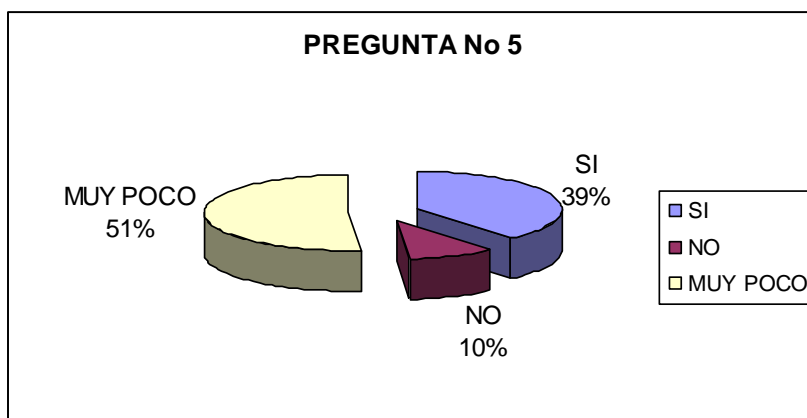
En el presente gráfico el 68% de los alumnos se siente presionado por los instructores en el momento de las actividades físicas y el 32 % expresa lo contrario.

PREGUNTA 5

8-5. ¿Le gusta realizar las actividades físicas que actualmente se practican en la escuela como el trote, gimnasia de manos libres, maderos, fusiles entre otras?

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	414	39 %
MUY POCO	547	51 %
NO	106	10 %
TOTAL	1067	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador



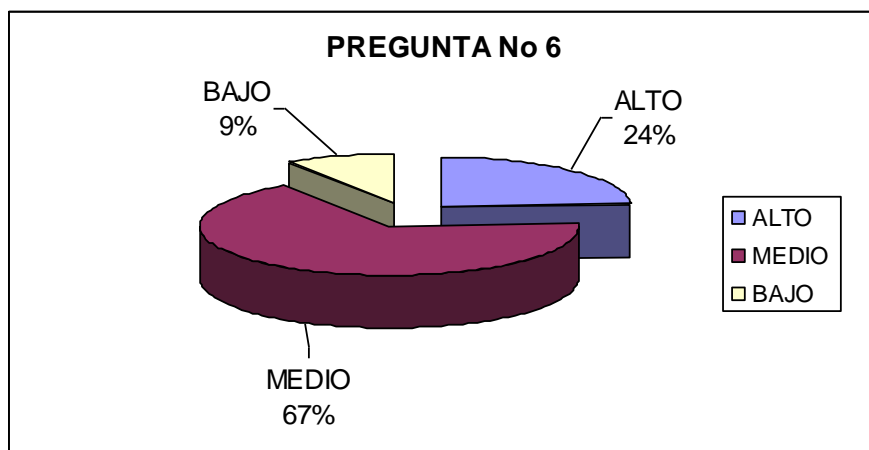
En el grafico demuestra que el 39% de los alumnos le gusta realizar las actividades físicas que actualmente se practican en la escuela como el trote, gimnasia de manos libres, maderos, fusiles entre otras, el 51 % le gusta realizar estos ejercicios muy poco y un 10% no le gusta este tipo de actividades físicas.

PREGUNTA 6

9.6. ¿En qué nivel considera usted que se encuentra su Motivación al realizar la actividad física programada por la escuela según la siguiente escala?

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	257	24 %
MEDIO	710	67 %
BAJO	100	9 %
TOTAL	1067	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador



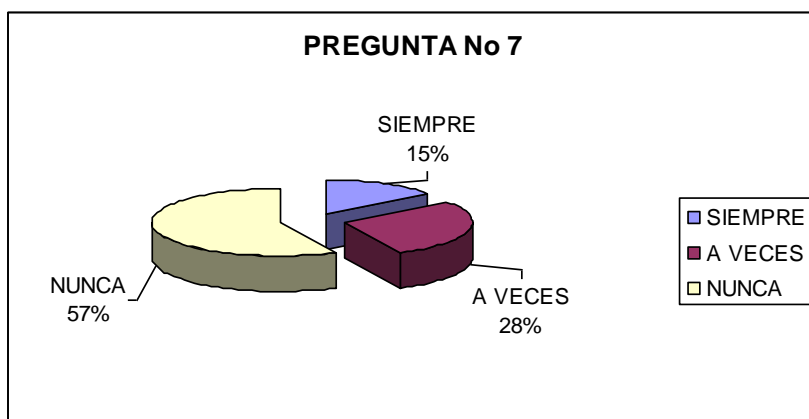
En este gráfico se puede observar que el personal de alumnos al momento de realizar la actividad física programada por las escuelas de formación y perfeccionamiento en un 67 % tiene un nivel de motivación medio, mientras que un 24 % demuestra una motivación alta y el 9% tiene un nivel de motivación bajo.

PREGUNTA 7

40.7. ¿Con que frecuencia realizan actividades recreativas en el horario establecido por la escuela?

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	156	15 %
A VECES	301	28%
NUNCA	610	57 %
TOTAL	1067	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador



En el presente gráfico demuestra que el 28% de los alumnos a veces realizan actividades recreativas en el horario establecido, el 15% dice siempre y el 57% dice nunca haber realizado actividades recreativas.

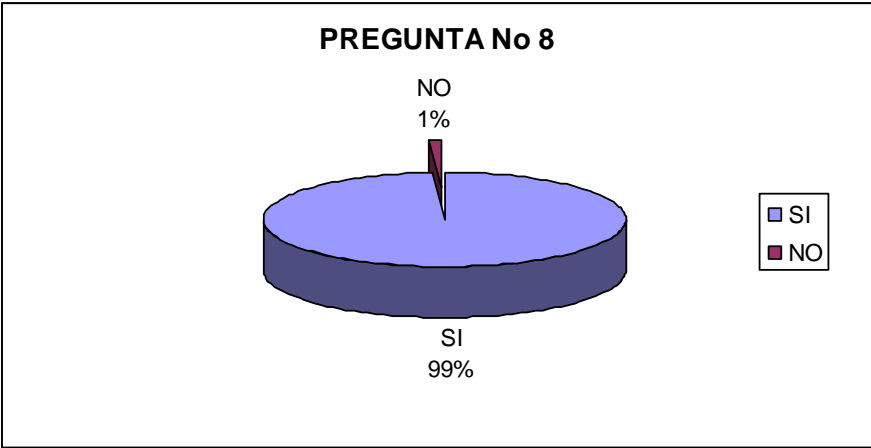
PREGUNTA 8

4.8. ¿Le gustaría realizar actividades físicas recreativas?

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1055	99 %
NO	12	1 %
TOTAL	1067	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
---------------	---

DISEÑO	El investigador
---------------	-----------------



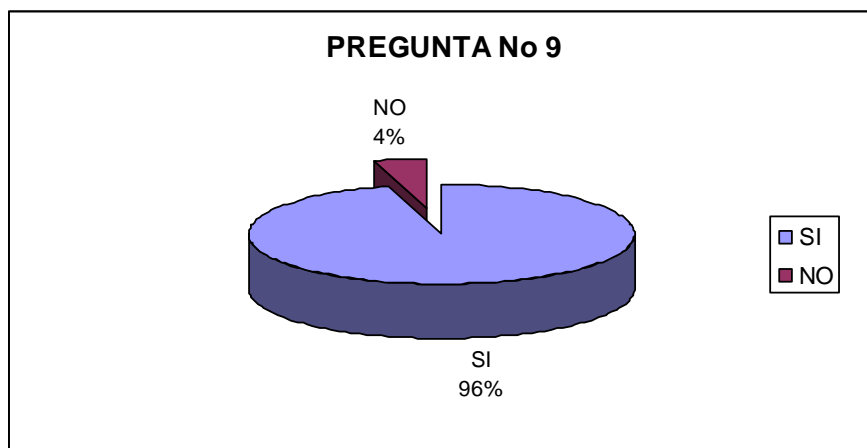
En el gráfico se puede ver claramente que el 99% de los alumnos les gustaría realizar actividades recreativas mientras que el 1% no le gustaría practicarlas

PREGUNTA 9

12.9. ¿Cree usted que es necesario que los programas de Educación Física de la escuela contemplen actividades recreativas en su planificación?

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1020	96 %
NO	47	4 %
TOTAL	1067	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador



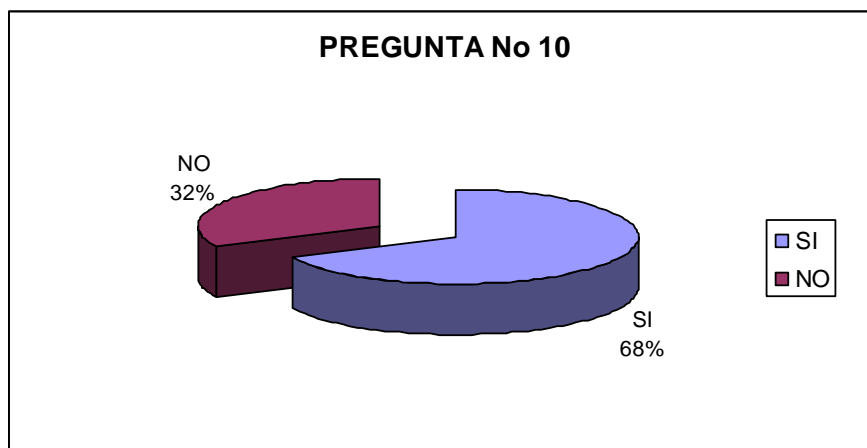
El presente gráfico demuestra que el 96% de los alumnos están de acuerdo que se contemplen actividades recreativas dentro de los programas de Educación Física y un 4% dice que no es necesario.

PREGUNTA 10

43-10. ¿Considera usted que las instalaciones y áreas verdes que ofrece la escuela son las adecuadas para el desarrollo de la actividad física recreativa?

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	724	68 %
NO	343	32 %
TOTAL	1067	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador



El gráfico demuestra que el 68% de los alumnos dicen que sus respectivas unidades tienen las instalaciones y áreas verdes para realizar actividades recreativas y el 32 % de los alumnos dicen que no hay las instalaciones adecuadas.

4.2 PRESENTACION, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA GUIA DE OBSERVACION APLICADA AL PERSONAL DE ALUMNOS DE LAS ESCUELAS DE FORMACION Y PERFECCIONAMIENTO DE TROPA DE LA FUERZA TERRESTRE

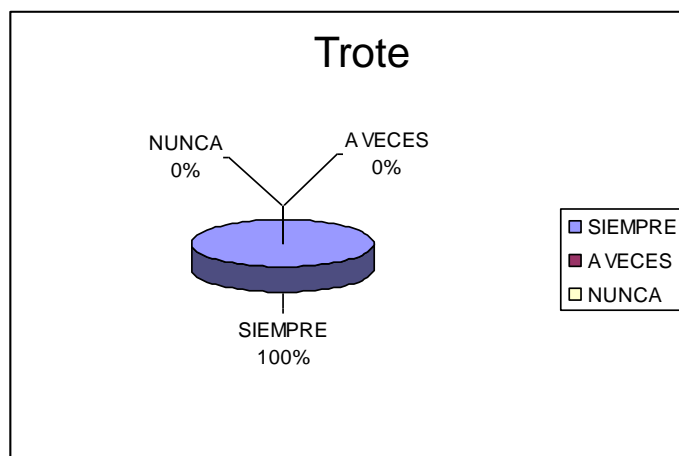
1) De la Planificación de la Actividad Física.

La planificación de la actividad física que se realiza en las Escuelas de Formación y Perfeccionamiento de la Fuerza Terrestre contempla las siguientes actividades.

Con formato: Numeración y viñetas

<u>ACTIVIDADES</u>	<u>SIEMPRE</u>	<u>A VECES</u>	<u>NUNCA</u>
<u>Trote</u>	<u>5</u>		
<u>Habilidades y destrezas militares</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	
<u>Natación</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	
<u>Juegos recreativos</u>			<u>5</u>
<u>Juegos deportivos</u>		<u>5</u>	

<u>ACTIVIDAD</u>	<u>SIEMPRE</u>	<u>A VECES</u>	<u>NUNCA</u>
<u>Trote</u>	<u>5</u>		
<u>FUENTE</u>	<u>Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT</u>		
<u>DISEÑO</u>	<u>El investigador</u>		



En este gráfico se puede observar que dentro de la planificación de la actividad

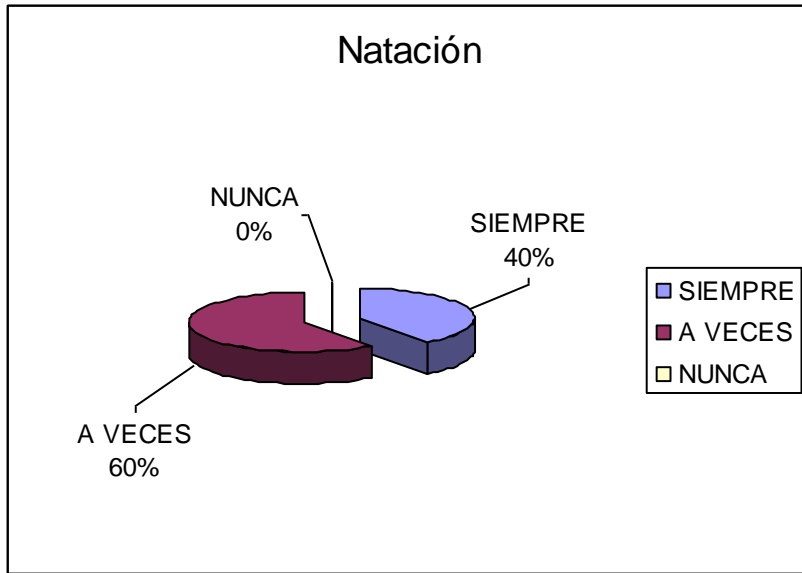
<u>ACTIVIDADES</u>	<u>SIEMPRE</u>	<u>A VECES</u>	<u>NUNCA</u>
<u>Habilidades y destrezas militares</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	

física, en las cinco escuelas que es el 100% siempre se realiza el trote.



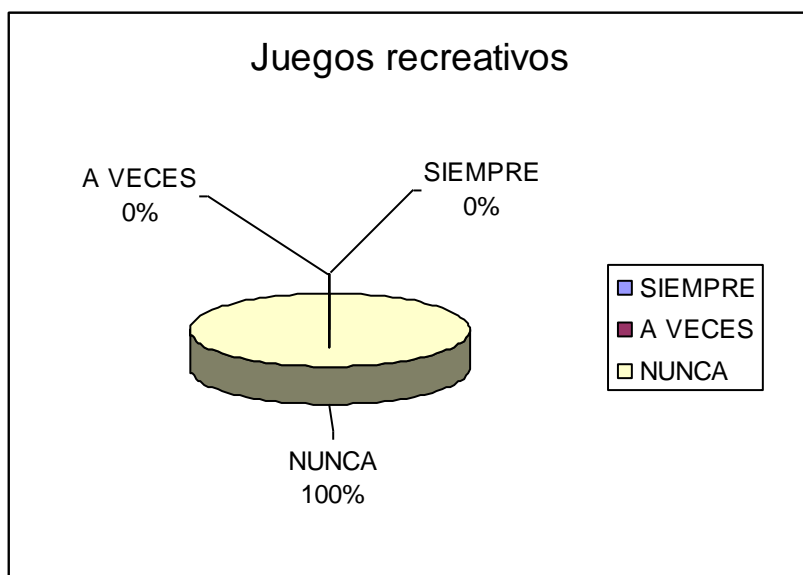
En este gráfico se puede observar que dentro de la planificación de la actividad física, en cuatro escuelas que es el 80% siempre se realiza la práctica de habilidades y destrezas militares y en una escuela el 20% se lo realiza a veces.

<u>ACTIVIDADES</u>	<u>SIEMPRE</u>	<u>A VECES</u>	<u>NUNCA</u>
<u>Natación</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	



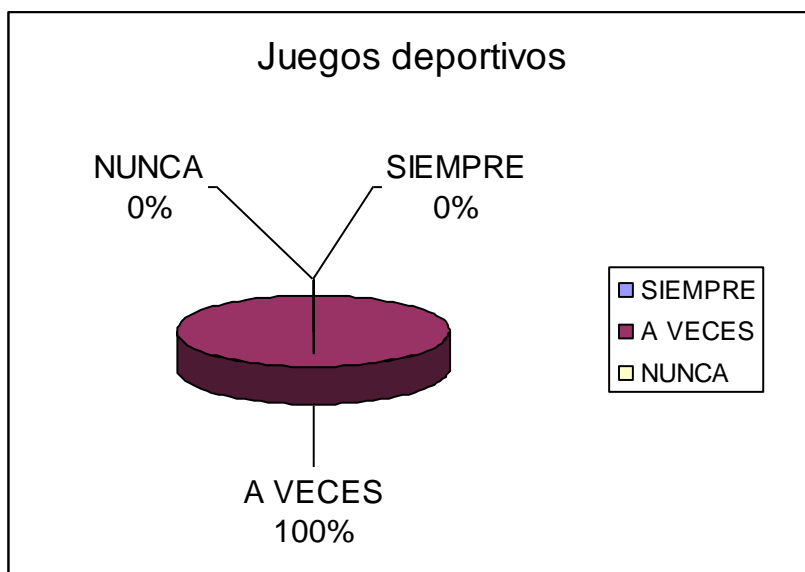
En este gráfico se puede observar que dentro de la planificación de la actividad física, todas las escuelas practican natación, tomando en cuenta que en dos escuelas siempre se práctica la natación que refleja el 40%, en tres escuelas lo practican a veces que representa un 60%.

<u>ACTIVIDADES</u>	<u>SIEMPRE</u>	<u>A VECES</u>	<u>NUNCA</u>
<u>Juegos recreativos</u>			<u>5</u>



En este gráfico se puede observar que dentro de la planificación de la actividad física, en las cinco escuelas no practican juegos recreativos, esto representa el 100%.

<u>ACTIVIDADES</u>	<u>SIEMPRE</u>	<u>A VECES</u>	<u>NUNCA</u>
<u>Juegos deportivos</u>		<u>5</u>	



En este gráfico se puede observar que dentro de la planificación de la actividad física, en las cinco escuelas estudiadas la práctica de juegos deportivos se lo realiza a veces que representa el 100%.

4.2— PRESENTACION, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA GUIA DE OBSERVACION APLICADA AL PERSONAL DE ALUMNOS DE LAS ESCUELAS DE FORMACION Y PERFECCIONAMIENTO DE TROPA DE LA FUERZA TERRESTRE

1)De la Planificación de la Actividad Física.

Con formato: Numeración y viñetas

La planificación de la actividad física que se realiza en las Escuelas de Formación y Perfeccionamiento de la Fuerza Terrestre contempla las siguientes actividades.

ACTIVIDADES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Trote	5		
Habilidades y destrezas militares	4	4	
Natación	2	3	
Juegos recreativos			5

Juegos deportivos			
TOTAL	11	5	5
PORCENTAJE	44%	40%	16%

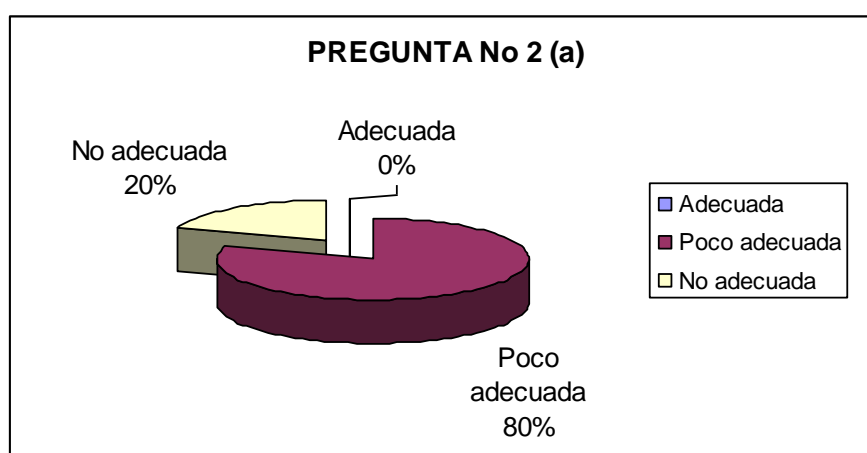
En este gráfico se puede observar que dentro de la planificación de la actividad física de las cinco actividades, en las cinco escuelas siempre se realiza el trote, en cuatro de las mismas se realizan las habilidades y destrezas militares y en dos unidades se practica la natación lo que corresponde al 44%, a veces en una unidad se cumple con las habilidades y destrezas militares, en tres unidades se cumple con la natación, en una se realizan juegos recreativos y en las cinco unidades se realizan juegos deportivos lo que corresponde al 40% y en cuatro unidades no contemplan los juegos recreativos lo que corresponde al 16% por lo que vemos que aún se mantiene las actividades físicas tradicionales.

2) Niveles de entusiasmo e interés por realizar actividad física

a) Actitudes de los estudiantes

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ADECUADA	0	0%
POCO ADECUADA	4	80%
NO ADECUADA	1	20%
TOTAL	5	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador

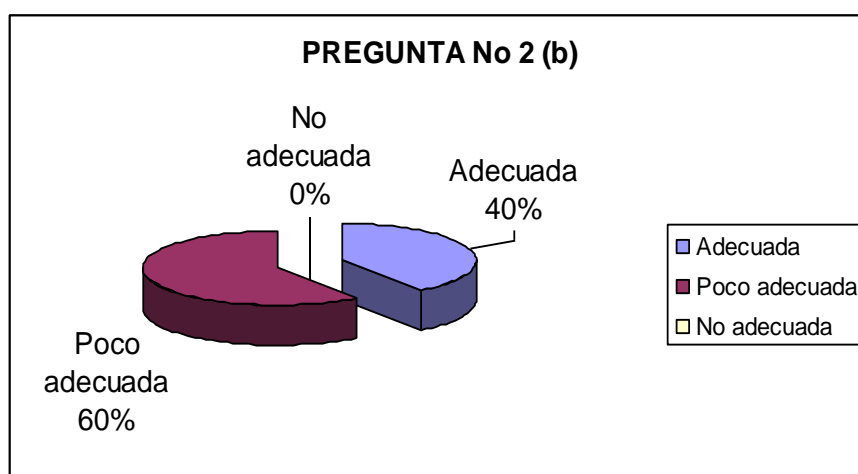


En este gráfico se puede observar que el personal de alumnos en cuatro escuelas demuestran una actitud poco adecuada que refleja el 80% en una de las escuelas los alumnos reflejan el 20% en una actitud no adecuada y en ninguna escuela la actitud de los alumnos es adecuada que refleja el 0%. por la actividad física que se realiza en la unidad.

b) Niveles de interés de los alumnos frente a la Actividad Física

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
------------	------------	------------

ADECUADA	2	40 %
POCO ADECUADA	3	60 %
NO ADECUADA	0	0%
TOTAL	5	100,0%
FUENTE Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT		
DISEÑO El investigador		



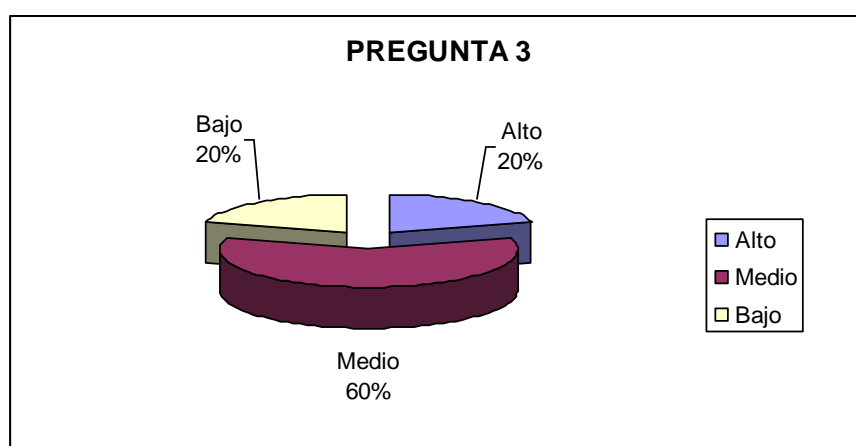
En el siguiente gráfico demuestra que en el 60% de los alumnos su interés que tienen es poco adecuada y el 40% de los alumnos el interés es adecuado frente a la actividad física y un 0% el interés de los alumnos no es el adecuado.

4.3) Motivación de los alumnos durante la actividad física por parte del instructor

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 3 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0 cm + Tabulación después de: 0,63 cm + Sangría: 0,63 cm

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	1	20%
MEDIO	3	60%
BAJO	1	20%
TOTAL	5	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador



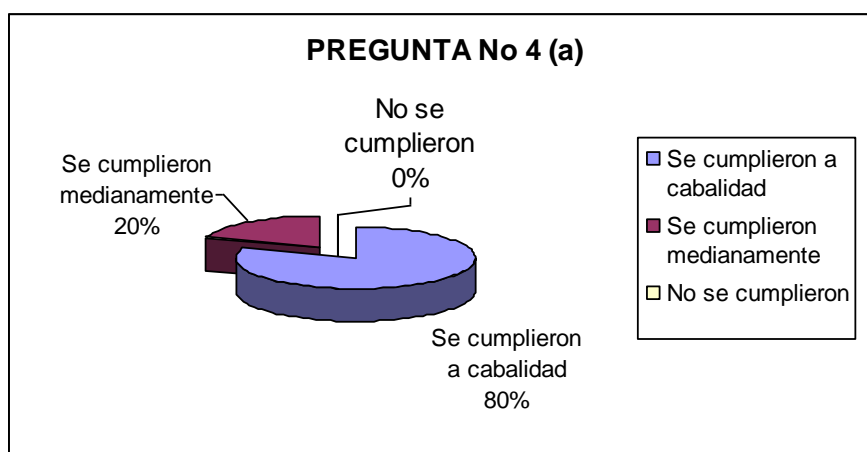
En el presente gráfico se puede observar que de los 25 instructores encargados de la actividad física de las cinco unidades, el 60% de los alumnos dicen que la motivación de los instructores es media, y el 40% se ve dividido en que los alumnos por diferentes circunstancias de espacio, tiempo, preparación y entrega profesional de los instructores durante la actividad física la motivación es baja y en otras circunstancias alta.

3)4) Cumplimiento de la planificación de la actividad física por parte de los instructores.

a) De los objetivos

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Se cumplieron a cabalidad	4	80%
Se cumplieron medianamente	1	20%
No se cumplieron	0	0%
TOTAL	5	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador



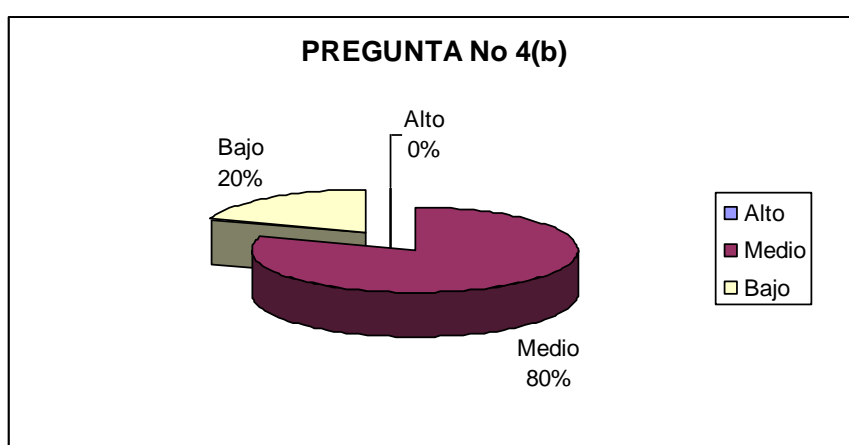
En este gráfico se puede observar que el 80% de los instructores si cumplen con los objetivos de la planificación de la actividad física, mientras que el 20% realizan diferentes actividades lo que provoca a que se cumplan medianamente los objetivos.

➤ **b) Nivel de tratamiento de los objetivos**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
------------	------------	------------

Con formato: Sangría: Sangría francesa: 1,27 cm, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: a, b, c, ... + Iniciar en: 2 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: 0,63 cm, Lista con tabulaciones + No en 1,27 cm

ALTO	0	0%
MEDIO	4	80%
BAJO	1	20%
TOTAL	662	100,0%
FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT	
DISEÑO	El investigador	



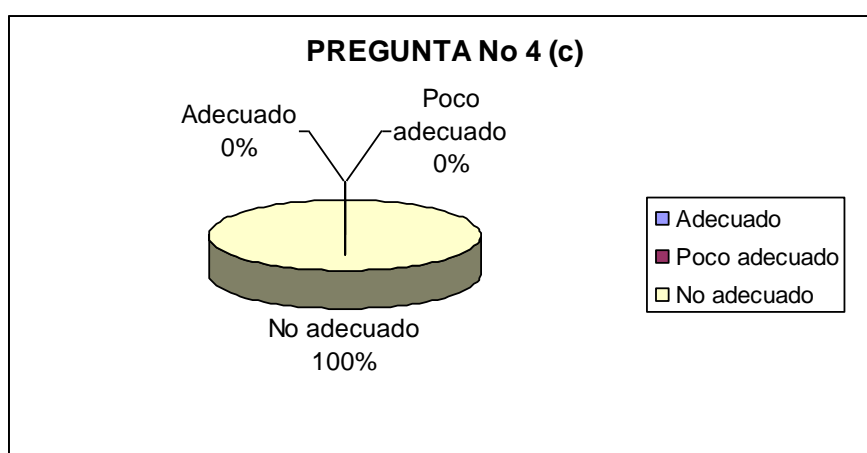
En el presente gráfico se puede observar que el personal de instructores en un 80% tiene un nivel alto al momento de tratar los objetivos, mientras que el 20% no tiene una capacidad limitada de contemplar cada uno de los objetivos de la actividad física programada.

➤ **c) Uso de medios didácticos**

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: a, b, c, ... + Iniciar en: 2 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: 0 cm, Lista con tabulaciones + No en 1,27 cm

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ADECUADO	0	0%
POCO ADECUADO	0	0%
NO ADECUADO	5	100%
TOTAL	5	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador

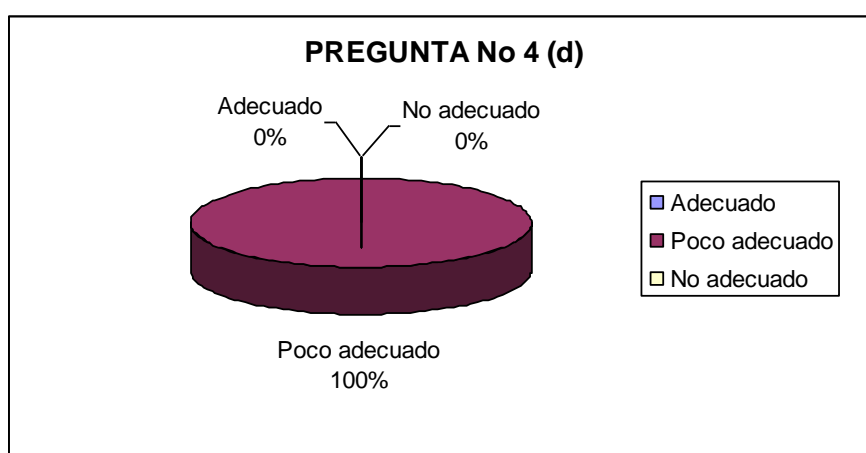


En el presente gráfico se presenta claramente un 100% en todas las unidades e inclusive los instructores no presentan y no tienen un adecuado uso de los medios didácticos.

d) Proceso de evolución

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ADECUADA	0	0%
POCO ADECUADA	5	100%
NO ADECUADA	0	0%
TOTAL	662	100,0%

FUENTE	Alumnos escuelas de formación y perfeccionamiento de la FF.TT
DISEÑO	El investigador



En el gráfico se observa claramente que el 100% de los instructores llevan un proceso de evolución poco adecuado con relación a la planificación realizada para el proceso y continuidad de la actividad física con los alumnos en las diferentes unidades.

4.3 COMPROBACIÓN DE HIPOTESIS.

4.3.1 Hipótesis de Trabajo

Hi: Decisión

La hipótesis de trabajo se rechaza, ya que según los resultados obtenidos tanto en la encuesta como en la guía de observación, podemos ver que los niveles de motivación son medios y se refleja claramente en las siguientes preguntas:

En la pregunta 2 ¿Se siente motivado con la actividad física que se desarrolla en la escuela?

Se observa que el personal de alumnos en un 57% se encuentran poco motivados, un 34% se encuentran motivados y un 9% no se sienten motivado con la actividad física que se desarrollan en las diferentes escuelas de formación y perfeccionamiento. Esto es porque las diferentes características del ser humano y el medio en el que se desarrolla su preparación son diferentes, en ocasiones se sentirá atraído por ciertas acciones y actividades, mientras que en otros es un desaliento. Esto paralelamente se debe a que el sistema del Ejército mantiene un modelo tradicional para la actividad física como lo demuestra la pregunta 3, donde el 50% es muy poca la motivación por parte de los instructores, el 31% si motiva a los alumnos y un 19% no lo hace; o como se demuestra en la pregunta 6 donde el 67% de los alumnos dicen tener un nivel de motivación medio frente a la actividad física programada por la escuela, el 24% dice tener un alto nivel de motivación y un 9% dice que su motivación es baja.

Todo esto concuerda con los resultados obtenidos en las preguntas 2 (a), 2 (b) y 3 de la Guía de Observación, donde sus resultados reflejan porcentajes medios.

Como la investigación va relacionada a implementar nuevas actividades de tipo recreativas, con la finalidad de elevar los niveles de motivación los

alumnos si desean realizar este tipo de actividades como lo demuestra en la pregunta 8 donde el 99% le gustaría realizar actividades físicas recreativas y el 1% no le gustaría.

De ahí que se hace necesario elaborar nuevas actividades físicas recreativas para el personal de alumnos de las Escuelas de Formación y Perfeccionamiento de Tropa de la Fuerza Terrestre, justificándose desde esta perspectiva la elaboración del presente trabajo de investigación.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con formato: Sangría: Primera línea:
0 cm

4.3 CONCLUSIONES

Tras la realización de nuestro trabajo, consideramos que podemos extraer diferentes conclusiones que pueden ser muy interesantes para ampliar los conocimientos sobre las variables que se han empleado en esta investigación y para la elaboración de nuestra propuesta alternativa las mismas que a continuación pasamos a exponer.

- En primer lugar creemos, que el haber integrado los programas de la actividad física y la motivación en el personal de alumnos, es una aportación importante que puede ayudar a replantear el modelo teórico que explica la motivación en la actividad física de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre. De esta forma a la luz de los resultados se puede afirmar que existe una oposición entre las variables estudiadas y su verdadera observancia en el campo de estudio.
- Una de las conclusiones más interesantes que podemos extraer de nuestro trabajo es la importancia del Clima Institucional y sobre todo el clima de la Actividad Física que se maneja en las escuelas de formación y perfeccionamiento que adquieren para explicar los comportamientos adaptativos o desadaptivos de los alumnos en función de las actividades físicas que se realizan a diario en las distintas escuelas.
- En concreto, consideramos que los resultados obtenidos deben ayudar a tener en cuenta la trascendencia de la motivación y los criterios orientados a la hora de establecer programas de tipo recreativo al momento de la actividad física programada, con el fin de optimizar los comportamientos de los alumnos en este contexto. Estos comportamientos irían relacionados con un tipo de motivación más

autodeterminada y positiva, mayor el nivel de cohesión y las relaciones entre alumnos e instructores y de todo el ambiente que conforma las escuelas estudiadas, menores serán las conductas antisociales y menor la tasa de interés por la práctica de la actividad física tradicional, así como otras cuestiones que hemos planteado.

- Otra conclusión que se puede extraer de este trabajo es el hallazgo a través del análisis de conglomerados que aceptan una participación de nuevos medios y métodos de enseñanza y aprendizaje de la actividad física como es la recreativa.
- ~~U~~Por último, una de las conclusiones también importantes es ~~ela poca~~ mínimo importancia-interés de ~~l~~trabajo por parte de los instructores y la nula influencia que tienen hacia los alumnos.
- Después de haber realizado la investigación respectiva hemos concluido en función de los resultados y la prueba de hipótesis que si existe influencia entre las actividades de los programas de educación física y la motivación en el personal de alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre.
- La motivación existente en el personal de alumnos en su macro es media debido a sus características personales, al medio en el que se desenvuelven, sus instructores y su capacidad de desarrollo frente a nuevas estrategias de enseñanza – aprendizaje.
- Los alumnos desean ser parte de nuevos métodos de enseñanza como es el físico- recreativo, y , deportivo, claro está sin desviarnos de los objetivos que tiene la Fuerza de formar alumnos preparados físico e intelectualmente.

4.4 RECOMENDACIONES

En este apartado nos gustaría comentar las principales recomendaciones, pues consideramos que en esta investigación, se debe tener en cuenta la importancia que esta investigación puede generar y su factibilidad de aplicación.

- En primer lugar, una de las principales perspectivas a futuro es que se puedan realizar más estudios en la que se integren nuevos métodos dinámicos y receptivos que ayuden y faciliten la práctica de la actividad física en las escuelas de formación y perfeccionamiento.
- Asimismo, otro aspecto que sería importante, es recomendar a los alumnos que el éxito de la actividad física, el deporte, la recreación y su relación con el entorno institucional, se debe a intentar tener profesionales con una formación integral.
- Tal como se ha comentado, una de las acciones que se pueden plantear a este estudio una vez implementada la propuesta alternativa, es la realización de un seguimiento de todos los sujetos involucrados, a fin de discernir y analizar si las actividades implantadas han causado un cambio positivo en la preparación físico militar de los alumnos en las escuelas respectivas.
- Otra recomendación quizás para un futuro y de mucho interés, sería el de llevar a cabo trabajos de tipo experimental, en las que se puedan plantear intervenciones para comprobar como afecta los cambios propuestos por nosotros.

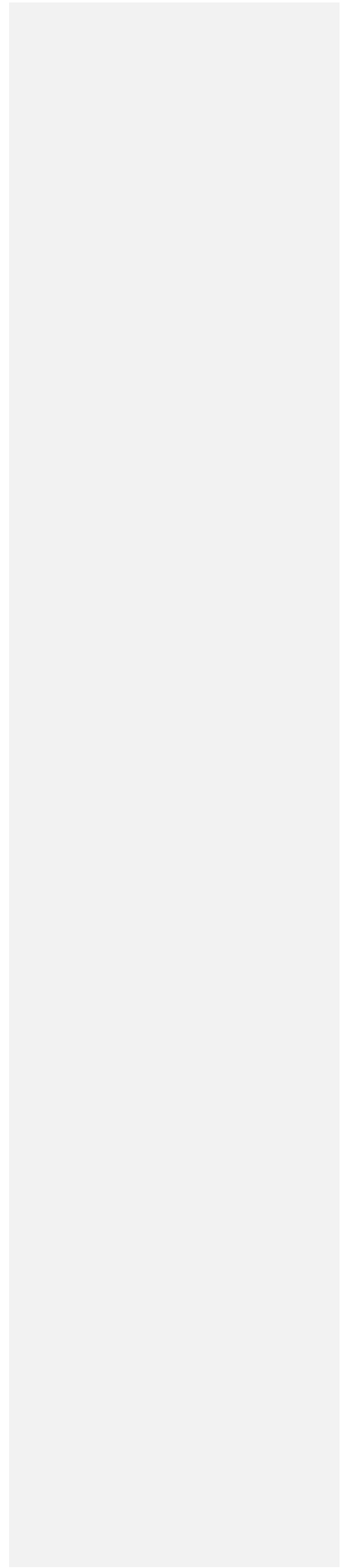
Con formato: Sangría: Izquierda:
0,63 cm

- Diseñar tareas de aprendizaje basadas en la variedad de ejercicios para que los alumnos no se aburran-cansen ante la repetitividad o la monotonía de las clases en los diferentes institutos. Es decir ~~para~~ trabajar con diferentes ejercicios y juegos-actividades que contengan conllevan los mismos objetivos pero cuya forma y estructura sea diferente, para así, hacer las tareas más amenas y desafiantes.

- Utilizar adecuadamente la metodología del entrenamiento, el instructor debe saber que estrategias, estilo y técnicas de enseñanza y utilizarlas en las situaciones que se le plantee.



PROPUESTA ALTERNATIVA



➤1. TITULO DE LA PROPUESTA.

“ELABORAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS PARA ELEVAR LOS NIVELES DE MOTIVACION DEL PERSONAL DE ALUMNOS DE LAS ESCUELAS DE FORAMACION Y PERFECCIONAMIENTO DE TROPA DE LA FUERZA TERRESTRE”

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: -3,77 cm + Tabulación después de: -3,14 cm + Sangría: -3,14 cm

➤2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La Educación Física es una asignatura que tiene como objetivo preparar al hombre para la vida, en ella se realizan acciones que contribuyen al desarrollo físico y psicológico de los alumnos. Desde edades tempranas se inserta en los planes de estudio y sus contenidos varían en función de las adquisiciones y requerimientos de cada etapa.

Los educandos encuentran en la Actividad Física una vía para satisfacer sus necesidades de movimiento y lograr un estado de bienestar corporal al poner en práctica su creatividad en las acciones realizadas, de esta forma se producen una serie de adquisiciones que determinan el posterior desempeño de quienes la practican.

Como toda acción humana, la Actividad Física para ser practicada, requiere por parte de la personalidad un impulso que permita al individuo ejecutar las acciones con la mejor disposición posible, lo que garantiza el cumplimiento de los objetivos propuestos. La motivación constituye en

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: -3,77 cm + Tabulación después de: -3,14 cm + Sangría: -3,14 cm

este entorno el proceso psicológico que brinda al organismo la energía necesaria para llevar a cabo tales propósitos con la intensidad suficiente, garantizando además la ruta psicológica que se sigue para ello.

Para realizar adecuadamente las acciones propias de la Actividad Física, los alumnos necesitan orientar sus disposiciones motivacionales hacia la búsqueda de ejecuciones que conlleven al éxito. El disfrute que se deriva de la práctica de las actividades físicas recreativas propuestas, depende en gran medida de la manera en que los alumnos logran cumplir los objetivos deseados.

Es importante señalar que no existen programas de actividades físicas recreativas, lo que hace imperiosa la necesidad de elaborar dicho programa de manera inmediata para que sean aplicados por los departamentos de cultura física y los instructores de cada una de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre logrando así un alto nivel motivacional dentro de su formación profesional creando un ambiente de logro, donde constantemente se aprecian alumnos que buscan obtener el éxito en todas las acciones que realizan.

➤ **3. OBJETIVOS**

4.43.1 OBJETIVO GENERAL

Elaborar un programa de actividades físicas recreativas para elevar los niveles de motivación del personal de alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la fuerza terrestre

4.53.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la importancia que tienen las actividades físicas recreativas en la formación profesional del personal de alumnos de las Escuelas de Formación y Perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0,01 cm, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: -3,77 cm + Tabulación después de: -3,14 cm + Sangría: -3,14 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm, Esquema numerado + Nivel: 2 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,26 cm + Sangría: 1,26 cm, Punto de tabulación: 0 cm, Lista con tabulaciones + No en 1,08 cm + 1,26 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm, Esquema numerado + Nivel: 2 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,26 cm + Sangría: 1,26 cm, Punto de tabulación: 0 cm, Lista con tabulaciones + No en 1,08 cm + 1,26 cm

- Determinar la importancia que tiene la motivación en el desarrollo de las Actividades físicas por parte de los alumnos en las diferentes Escuelas.
- Establecer actividades físicas recreativas adaptadas al ámbito militar.
- Describir las actividades físicas recreativas aplicables a los alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestres.

4. BENEFICIARIOS

- Alumnos de las diferentes Escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre.
- Unidades e Institutos Militares de la Fuerza Terrestre.
- La ~~fuerza~~ Fuerza Terrestre como Institución.

5. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

La presente propuesta es factible de aplicar, por cuanto existe la imperiosa necesidad de implementar en los programas de actividad física de las escuelas, actividades recreativas que eleven los niveles motivacionales de los alumnos y generen un progreso en el sistema institucional de la Fuerza Terrestre; así como también se cuenta con el recurso humano y material para hacer realidad su ejecución.

6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

6.1 MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

6.1.1 INTRODUCCIÓN

El ámbito de los procesos psicológicos de motivación y emoción en la actividad física y el deporte, sigue siendo en la actualidad uno de los campos de interés más relevante y con un mayor volumen de trabajos

publicados, tanto de carácter científico como aplicado. La importancia de estos aspectos psicológicos desde los mismos inicios de la psicología del deporte, está íntimamente vinculada con algunas de las características propias de este campo de aplicación: se trata de actividades básicamente voluntarias, que requieren intensidades de esfuerzo progresivo y constante, y con un componente de resultados fácilmente visibles (en competición con otros, con uno mismo, o con un objetivo). Asimismo, la creciente profesionalización de la práctica de la actividad físico-deportiva ha convertido en objeto de interés creciente el desarrollo de estrategias motivacionales que faciliten la intervención, tanto si se trata de aumentar la adherencia a los diferentes programas de actividad física y deportivos, como si se pretenden una óptima preparación psicológica destinada a alcanzar máximos niveles de rendimiento en el deporte competitivo. Para el éxito profesional se requiere, por tanto, la comprensión profunda de los factores motivacionales que la afectan, así como de los procedimientos de intervención, para crear un clima adecuado que mejore la efectividad del desarrollo de las actividades físicas, e igualmente conocer los procesos emocionales para poder incidir en su manejo y propiciar el autocontrol.

El análisis de las principales orientaciones teóricas permite comprobar que en la psicología de la actividad física prevalece, asimismo, un enfoque interactivo de la motivación y emoción. En este sentido, Weinberg y Gould (1995) establecen una serie de implicaciones: 1º Tanto las situaciones como los rasgos de personalidad son factores que motivan a las personas. 2º Las personas tienen múltiples motivos para implicarse en una actividad física; estos motivos a veces se complementan y otras pueden entrar en conflicto. 3º Para aumentar la motivación ha de cambiarse el entorno de modo que se ajuste a las necesidades de los participantes. 4º Los líderes influyen la motivación, tanto por vías directas como indirectas. 5º Las técnicas de modificación de conducta son útiles para cambiar los motivos no deseados y fortalecer los positivos.

6.1.2 RETOS Y PERSPECTIVAS FUTURAS

Identificar la motivación con las causas totales de la conducta es un error común y muy perjudicial a la hora de estudiar la conducta motivada en la actividad física. A pesar de que las variables motivacionales son clave en ésta área, tanto para el aprendizaje y formación de los aspirantes a Soldados, como para el desempeño profesional de los alumnos de las escuelas de perfeccionamiento,

La vaguedad habitual de las definiciones de motivación al uso, hace que el término se aplique con significados distintos y contradictorios, lo que dificulta la fluida comunicación entre los instructores y el personal de alumnos en la correcta interpretación de sus instrucciones; tampoco facilita la comprensión por unos y otros de cómo se interrelacionan las diversas estrategias y técnicas de motivación individual.

Considerar que la conducta motivada del deportista es una función primaria de sus características internas, lleva a ignorar en la práctica, o no valorar suficientemente, la influencia a veces decisiva que ejercen los factores situacionales sobre la motivación. Paralelamente, tampoco resulta adecuado estimar la incidencia de los factores ambientales y áreas físicas sin considerar las características motivacionales individuales de los alumnos, cuando por ejemplo éstos mantienen un nivel elevado de motivación a pesar de alguna circunstancia especialmente adversa del entorno. Por eso, parece adecuado considerar la motivación resultante, como el producto de la interacción de factores internos (personales) y externos (situacionales).

Asimismo, puede ser un error importante el uso indiscriminado de la "ejecución" como medida dependiente. Como señala Roberts (1992), en ciertos contextos de logro puede ser apropiada, pero en la actividad física y el deporte la validez de la ejecución debe cuestionarse, puesto que al considerarla como medida dependiente, inferimos que los cambios en logro son el resultado del flujo o reflujo motivacional; lo que aun pudiendo ser cierto, tenemos que tener en cuenta como la ejecución

se encuentra afectada por un conjunto de otros constructos, que también pueden fluir o refluir al mismo tiempo. Así pues, no podemos suponer que todos los casos de mejora de la ejecución sean resultado de cambios en la motivación.

Respecto a los procesos emocionales, el interés ha sido mayor al abordar su relación con comportamientos no deseables, como el abandono de la práctica de la actividad física o el deterioro del rendimiento físico destacando como se ha dicho, emociones como ansiedad o los distintos tipos de miedos. En un sentido favorecedor se han estudiado variables emocionales como el disfrute o la diversión mediante actividades físicas recreativas; la búsqueda de sensaciones nuevas con estas actividades; y la experiencia de "flujo" que comporta sensaciones de control, relajación, bienestar, asociadas con especiales niveles de calidad en la ejecución.

Podemos concluir este análisis, planteando la necesidad del desarrollo de actividades físicas recreativas, partiendo de un interconductual, que contemple el análisis conjunto de las interacciones presentes en las actividades físicas, y que permitan desarrollar un lenguaje común que facilite la comunicación entre instructores y alumnos, o al menos la puesta en relación, de los distintos constructos motivacionales y emocionales, para así no sólo ampliar nuestro conocimiento sino también poder orientar la práctica profesional de la actividad física, deportes y recreación de manera más consciente y eficaz.

6.2 LA RECREACIÓN

Se manifiesta la necesidad y la importancia de la Recreación para el hombre y la sociedad, donde diferentes autores y estudiosos de la materia, demuestran elementos comunes al emitir una conceptualización sobre la Recreación.

Se hace notar beneficios para el hombre y la sociedad, beneficios en salud integral Física Emocional - Mental - Espiritual - Social, en perfecto

equilibrio. Su acercamiento a la naturaleza y desarrollo de Valores Pedagógicos, Sociológicos y Psicológicos; contribuyendo la Recreación a la formación integral del individuo.

La Recreación toma en cuenta todo el concepto de integración del hombre como un ente biológico - psicológico - social en toda su extensión y aspectos donde se desenvuelve el individuo, siendo la Recreación una necesidad del ser humano, se considera fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre. Se presenta como un medio no convencional de la educación, donde el individuo aprende haciendo sobre sus propias experiencias convirtiéndose en un medio de Integral aprendizaje.

Existe una gran clasificación de áreas de la Recreación y por compilación se presentan como: Difusión; arte y Cultura; Educativa; Social; Lúdica Deportiva que será la que abordaremos con desarrollo de valores que los llevarán a ser seres aptos para la sociedad con una mejor calidad de vida y formación integral.

Razón por la cual se considera a LA RECREACION, ALGO MAS QUE UNA HERRAMIENTA EDUCATIVA

6.2.1 LA RECREACION, ALGO MAS QUE UNA HERRAMIENTA EDUCATIVA

Es de conocimiento de la gran mayoría, que desde sus orígenes, el hombre a sentido la necesidad de recrearse; de que hacer en su tiempo en el cual no está ejerciendo alguna labor; en este particular la historia nos ha dicho muchas cosas. Hemos llegado a ver la importancia vital que tiene la Recreación para el hombre, para la sociedad y para la vida en general.

El latín *RECREATIO*, nos mueve a restaurar o recrear, por eso Webster,... nos dice que la Recreación "es un proceso de recuperación de energía y del ánimo después del trabajo." Coinciden con él otros autores como Max Kaplan, Monroy y Vera Guardia entre otros.

Es tan significativa por el hecho de convertirse en un elemento esencial de la cultura humana, un factor de salud individual y colectiva de mucha importancia. Son muchos los beneficios que obtiene la sociedad, pues hay que tomar en cuenta que un cuerpo sano trabaja más y reclama menos que un cuerpo débil y enfermo.

Estaríamos hablando de [cómo](#) influye la Recreación en la motivación del personal de alumnos hacia la actividad física, pero, en completo equilibrio hacia la salud Física - Emocional - Mental - Espiritual - Social, (FEMES) ya que el desarrollo de las facultades intelectuales y su libre juego están sometidas al equilibrio del organismo total. También la Recreación acerca a la naturaleza en el cual el cuerpo y el espíritu se ejercitan en armonía y contribuyen a la formación integral del individuo, desarrollando sus Valores Pedagógicos, Sociológicos y Psicológicos.

Cuando se habla de formación integral, se dice que el hombre es un ente Biológico - Psicológico - Social, ¿y qué implica eso?, Vera Guardia, 1986 acota que hay una relación con el Cuerpo - Mente - Espíritu, y busca a su vez una relación directa y entrelazada como 1o es el dominio Motriz - Cognoscitivo - Afectivo. A través de la Recreación este aspecto integral va mas allá de 1o deseado, el mismo tiene que ver directamente con el Hacer Conocer - Convivir. En el modelo educativo actual, está ligada en todos sus aspectos la Transversalidad, integrando todos sus ejes en el mismo orden, así se tiene, Trabajo, Lenguaje - Desarrollo del Pensamiento - Valores. En cuanto a su trabajo cotidiano escolar en el desarrollo de sus contenidos Procedimentales - Conceptuales Actitudinales; el ser interactúa con sus Manos - Cerebro - Corazón, para situarse en 1o que es un verdadero ser integral; es aquí donde la Recreación juega su papel más importante.

El resultado de serias investigaciones han comprobado, que el desarrollo potencial máximo del hombre se logra mediante el desarrollo simultáneo y coordinado de los dominios Motriz - Cognoscitivo - Afectivo, dejando a un lado la concepción tradicionalista de la separación de estos dominios y tratándoseles en forma comprensiva e integral.

La Recreación ha sido, es y será una necesidad básica del ser humano que a través del tiempo se ha manifestado en diferentes formas, considerándose fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre. Vera, 1989, plantea que cada ser humano en su edad y en su propio mundo necesita diariamente Recreación para disfrutar de una vida plena y satisfactoria. Ahora, Ramos, 1986, manifiesta que la Recreación es un medio de educación no formal que establece claramente la relación de vivir para trabajar o trabajar para vivir. A través de actividades recreativas el individuo aprende haciendo sobre sus propias experiencias, despertando su creatividad, espontaneidad, originalidad e iniciativa.

Se puede decir entonces que la Recreación es un medio de Inter. Aprendizaje de carácter práctico que incluye un estado de equilibrio entre el individuo y la naturaleza, al brindar opciones que permiten el desarrollo de la creatividad en todos nuestros alumnos de las diferentes escuelas.

La Recreación por su naturaleza es prácticamente infinita en la gama de actividades posibles; existiendo sin embargo clasificaciones de estas actividades que permite agruparlas. Se tiene una compilación de la siguiente manera:

6.2.2 ÁREAS DE RECREACIÓN

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad.

Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio.

- Difusión.

- Arte y Cultura.

- Educativa.
- Social.
- Lúdica Deportiva.
- Vida al Aire Libre.

Difusión: De la Cultura viva = Folclore

Patrimonio heredado = Monumentos, museos, bibliotecas,...

Arte y Cultura: Artística, Cultural y Expresión Plástica.

Educativa: Científico - Recreativa y Formación.

Social: Liderazgo.

Lúdica Deportiva: Actividad física, Deportes y Juegos.

Vida al Aire Libre: Paseos, caminatas excursiones y **Campamentos**.

"Vivimos en una era en que la recreación no sólo es necesario sino que ofrece muchas oportunidades para la educación y la formación del carácter que no pueden hallarse en otro lado" (J.A. Wylie, s/f).

Bajo estas premisas debe considerarse a la recreación como parte integral del desarrollo de los programas de actividad física de las diferentes escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre. Es tan importante y necesario como una práctica de campo, como cualquiera de los laboratorios, áreas de taller, bibliotecas, videotecas,... y la exploración en conjunto de muchos aspectos es reconocida como parte básica y esencial de los procesos educativos.

6.2.3 FUNCIONES DE LA RECREACIÓN

Actitud positiva: La recreación trae como consecuencia que las personas cambien la actitud negativa y se trace metas que con esta

actitud puede llegar a cumplir, junto con el crecimiento personal del que se esta recreando.

Actividades Para El Tiempo: la recreación permite que el ser humano siempre tenga momento para todo y que siempre encuentre el momento preciso para recrearse.

El Equilibrio Biológico Y Social: La recreación proporciona equilibrio integral al individuo.

Mejor Calidad De Vida: La práctica recreativa siempre ayuda al mejoramiento de la calidad de vida. Las actividades que dañan la persona no son recreación.

6.2.4 EFECTOS DE LA RECREACIÓN

En el aspecto físico y mental mejoran la preservación y el desarrollo de la originalidad y el ingenio creativo

Aspecto físico: Existe un encuentro en la diversión, contra la severa disciplina del trabajo o del estudio.

Posibilita la recreación física, donde el cuerpo recobre un puesto entre los valores culturales, bajo aspectos de la salud, equilibrio físico o mental.

Permite el desarrollo del interés por la belleza, su apreciación, estimación y el poder complementarse entre sus pares.

Gracias a la recreación se evita el ocio, la vida sedentaria, la falta de creatividad.

Aspecto psicológico: Permite y favorece el desarrollo social entre personas, como por ejemplo en el trabajo, en el colegio y así crecer

internamente. Las personas se muestran más relajadas después de haber pasado un momento agradable de recreación humana.

El ser humano se aleja de la vida rutinaria, de esta era de tecnología.

El hombre deja de ser una persona antisocial y aprende a valorar las cosas simples de la vida, obteniendo así un buen desarrollo físico, donde hoy en día la vida se muestra monótona y alejada de la vida afable junto a la familia.

6.2.5 TIPOS DE RECREACIÓN

La recreación puede ser activa o pasiva. la *recreación activa* implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la *recreación pasiva* ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

a.- Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, los predeportivos, los intelectuales y los sociales.

b.- Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

c.- Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre.

Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

•7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La presente investigación, conlleva a la realización de un conjunto de actividades recreativas deportivas, de destrezas y carrera, de orientación, en el agua, de aplicación militar, y festival recreativo.

⊖ ACTIVIDADES RECREATIVAS DEPORTIVAS

7.1.1 FÚTBOL “CONO-GOL”

Objetivo: ~~Mejorar los pases y el juego sin balón.~~

Nº de participantes: ~~2 Equipos de 11 personas.~~

Material: ~~Un balón y 4 conos por cada dos equipos.~~

Organización: ~~Dos equipos en un terreno delimitado. Un equipo atacante y otro que defiende.~~

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.~~

Con formato: Sangría: Sangría francesa: 1,27 cm, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 7 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 1,25 cm

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Con viñetas + Nivel: 2 + Alineación: 0 cm + Tabulación después de: 0,63 cm + Sangría: 0 cm

7.1.2 “FUTBOL GIGANTE”

Objetivo: ~~Desarrollar la velocidad, fuerza, agilidad, resistencia anaeróbica y pases~~

Nº de participantes: 2 Equipos de 20 o más personas.

Material: Un balón.

Organización: ~~Dos equipos en un terreno delimitado. Un equipo atacante y otro que defiende.~~

Desarrollo: ~~El equipo atacante se pasa el balón exclusivamente con las manos, hasta que alguno se encuentra en posición propicia para lanzar el balón hacia el arco. De esta manera se consigue un gol. Los pases se ejecutaran indefinidamente, se considerara como falta el patear el balón, ejecutando un saque lateral el equipo contrario. La duración del partido será dos tiempos de 25 minutos. Ganara el equipo que mayor número de anotaciones realice.~~

7.1.3 “FÚTBOL A CUATRO”

Objetivo: mejorar la agilidad, resistencia anaeróbica y pases

Nº de participantes: 2 Equipos de 6 personas.

Material: Balón de fútbol.

Organización: Uno en cada mitad del terreno. Cuatro porterías. Una en cada lateral del terreno de juego

Desarrollo: Utilizando las reglas de fútbol, cada equipo ataca en dos porterías y defiende en las otras dos. Este juego se puede adaptar a baloncesto con cuatro canastas o a balonmano con cuatro porterías.

7.1.4 “FÚTBOL CON PAREJAS”

Objetivo: Fundamentos técnicos del fútbol y desarrollo de la cooperación.

Nº de participantes: 2 Equipos de 6 parejas.

Material: Un balón y 4 conos.

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

Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario, se aplicara las reglas del Fútbol.

7.1.5 “FÚTBOL-VOLEY”

Objetivo: desarrollar la Cooperación, coordinación, precisión

Nº de participantes: 2 Equipos de 3 personas.

Material: Balón por equipo.

Organización: Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado.

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, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos suecos, elástico, etc. Se aplicaran las reglas y puntajes del ecuavoley.

7.1.6 BALONMANO “BALON TIRO CIRCULAR”

Objetivo: Mejora la coordinación, precisión, velocidad de reacción.

Nº de participantes: Grupos de 6 a 12.

Material: Un balón y tres conos.

Objetivos: En el centro se colocan los conos y un guardián.

Desarrollo: El resto se pasa el balón desde el círculo exterior y cuando lo considere oportuno, un jugador lanzará a los conos intentando derribarlos. El que consiga tirarlos cambia su papel con el del medio.

7.1.7 “DIEZ PASES”

Objetivo: Mejorar la velocidad en los pases.

Nº de participantes: Dos grupos de seis a ocho.

Material: Un balón.

Desarrollo: El equipo atacante realiza pases procurando que el balón no sea interceptado por los adversarios y que ningún jugador en posesión del balón sea tocado por el defensor. Cada vez que se haga un pase se contará en voz alta, hasta llegar a diez, una vez que se llegue es un punto para el equipo. Si se intercepta el pase se comienza a contar de nuevo.

7.1.8 “PELOTA AL BLANCO”

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y fuerza explosiva.

Nº de participantes: Grupos de seis a ocho participantes.

Material: Un balón.

Organización: Todos los jugadores del grupo se disponen en una hilera menos dos (los lanzadores), que se colocan a los lados y a una distancia de unos 5-10 metros de ellos (aprox.).

Desarrollo: Los lanzadores disparan al resto de sus compañeros, que deben mantener siempre pegados al suelo los pies. Solo podrán evitar ser tocados fintando y esquivando el balón con el cuerpo. Los que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.

7.1.9 VOLEY RELEVOS EN PARED

Objetivos: Dominar de la técnica del toque de dedos y antebrazo.

Nº de participantes: Entre cuatro y ocho jugadores.

Material: Balón por grupo y una pared.

Organización: Cada grupo en fila frente a la pared y el primero de cada grupo con su balón.

Desarrollo: A la señal, el 1º, realiza un toque de dedos o antebrazos hacia la pared de manera que el siguiente compañero hace el gesto, después de que el balón toque el suelo. El jugador que toca el balón corre hacia la última posición. Gana el equipo que consiga cuatro rotaciones seguidas sin perder el control del balón.

7.1.10 VOLEIBOL-TENIS"

Objetivos: Dominar de la técnica del toque de dedos y antebrazos.

Nº de participantes: Parejas.

Material: Un balón.

Organización: Se juega uno contra uno, en un campo reducido con la red situada a 2,50-3m,

~~**Desarrollo:** Hay que golpear el balón con toque de dedos o toque de antebrazos, tras un bote en el campo propio. Si no se posee red se puede utilizar un elástico.~~

Con formato: Fuente: Negrita

~~7.1.11 VOLEYBALL CIEGO~~

~~**Objetivos:** Velocidad de reacción, reflejos y coordinación.~~

~~**Nº de participantes:** dos equipos de seis personas.~~

~~**Material:** Un balón.~~

~~**Organización:** Se juega los dos equipos uno contra uno, en un campo reducido con la red situada a 2 m.~~

~~**Desarrollo:** Para este juego se necesita tapar con una sabana la red o cuerda que divide los campos de modo que de un lado no se vea el otro. Los participantes estarán sentados en el suelo o en sillas y no se podrán levantar para darle a la pelota. La pelota debe ser una pelota ligera y grande para que se mueva lentamente.~~

~~7.1.12 JUEGOS DE DESTREZA. CARRERA DE CARROS ROMANOS~~

~~**Objetivos:** resistencia a la fuerza, velocidad.~~

~~**Nº de participantes:** indefinido.~~

~~**Material:** ninguno.~~

~~**Organización:** Grupos de cuatro personas.~~

Desarrollo: El jinete va agarrado de dos compañeros a sus hombros. Las piernas las lleva otro compañero sobre sus hombros. Transportar al jinete a lo largo de unos metros. Cambio de rol.

7.1.13 CARRERA DE CIEMPIÉS AL REVÉS

Objetivos: fuerza, coordinación, equilibrio.

Nº de participantes: indefinido.

Material: ninguno.

Organización: En fila. Cinco o seis personas en área abierta.

Desarrollo: En cada grupo, se toman de las manos por entre las piernas (tu izquierda agarra la mano del de delante y le ofreces tu derecha entre tus piernas al de atrás). Las filas se colocan de espaldas a la línea de partida.

A la señal, el primer competidor (que en realidad es el último de la fila) se tiende de espaldas (se acuesta) sin soltarle la mano al que está delante, haciendo que su fila comience a avanzar al revés pasando "sobre" él, que está en el suelo (obviamente, sin pisarlo y para ello caminan con las piernas abiertas). Cada uno de los que va pasando a su vez se va tendiendo en el suelo de modo que la fila avance y todos los integrantes de la fila queden de espaldas en el suelo. Cuando el último (que era el primero de la fila) haya pasado y esté también de espaldas (o sea, toda la fila está tumbada en el suelo), se pone de pie el primero que se tumbó, a pies quietos, y luego todos los demás, rehaciendo el ciempiés. Se continúa repitiendo el mecanismo hasta llegar a la meta. Gana la fila en la que todos sus integrantes cruzan la línea de meta.

7.1.14 LA PACHARACA

Objetivos: fuerza, velocidad y resistencia.

Nº de participantes: 20 personas

Material: cinturón.

Organización: En círculo uno junto al otro y dos integrantes fuera de él.

Desarrollo: la persona que se encuentra fuera con el cinturón en su mano persigue al otro integrante por la parte externa del círculo dándole de "chicotazos" (toparle con el cinturón). Quien es perseguido para liberarse debe colocarse delante de cualquier compañero y quien queda atrás debe correr para no ser tocado, y así sucesivamente. El relevo del cinturón se o realizara indistintamente.

Con formato: Sangría: Primera línea:
0 cm

7.1.15 CARRERA ENROLLADA

Objetivos: coordinación, equilibrio.

Nº de participantes: Grupos de 10.

Material: ninguno.

Organización: Se colocan los miembros del grupo detrás de una línea de salida uno al lado del otro cogidos de la mano.

Con formato: Sangría: Primera línea:
0 cm

Desarrollo: A la señal de partida comienzan a enrollarse sin soltarse de las manos, cuando lo hagan todos deben andar hacia delante (sin desenrollarse), hasta llegar a la meta.

7.1.16 EL DRAGÓN

Objetivos: coordinación, equilibrio, velocidad, fuerza

Nº de participantes: Se forman grupos de 6 a 8 personas.

Material: pañuelo, cinta, trapo.

Organización: Los grupos forman una especie de tren cogidos por la cintura, el último lleva un trapo, cinta, etc. en su cintura.

Desarrollo: A la voz del instructor el 1º de cada dragón intenta quitar el trapo al otro dragón. Si lo consigue se unen los dos grupos y el juego continúa. Gana el grupo que mantenga a sus miembros en las primeras posiciones del dragón más numeroso.

7.1.17 JUEGOS DE VELOCIDAD LOS CÍRCULOS

Objetivos: velocidad

Nº de participantes: indefinido

Material: tiza, pintura, etc.

Organización: Sobre un campo de juego de unos 100 metros cuadrados se marcan 5 o 6 círculos numerados en el mayor desorden posible.

Desarrollo: Los jugadores se colocan en la línea de salida y el director del juego nombra uno de los círculos, con lo que los jugadores salen corriendo hacia el círculo nombrado sin pisar los otros círculos (el que lo haga queda eliminado). Los dos últimos en llegar quedan también eliminados. El director del juego vuelve a nombrar otro círculo... y así sucesivamente. Los cinco últimos jugadores irán cayendo de uno en uno. Si el número del círculo nombrado es sobre el que están, todos los que salgan quedarán eliminados. Siempre que el primero no haya entrado en el círculo nombrado, el director del juego puede cambiar de destino. Esto no es recomendable, sobre todo al comienzo.

7.2 — ACTIVIDADES RECREATIVAS DE APLICACIÓN MILITAR

7.2.1 CABO VERTICAL VELOCIDAD

Objetivos: fuerza explosiva

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: cabo vertical de 5 metros, Cronómetro, Pito, Material para anotaciones.

Organización: junto a cada cabo se coloca cada persona.

Desarrollo: Los participantes se colocan juntos al cabo sujetándolo con sus manos, a la señal de partida subirá el cabo sin apoyo en el menor tiempo posible hasta la marcación de 5 metros. Ganará el equipo que menor tiempo registre sumando los tiempos individuales.

7.2.2 CABO VERTICAL RESISTENCIA

Objetivos: resistencia a la Fuerza.

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: Cabo vertical de 5 metros, Cronómetro, Pito, Material para anotaciones.

Organización: junto a cada cabo se coloca cada persona.

Desarrollo: Los participantes se colocan junto al cabo sujetándolo con sus manos, a la señal de partida subirá el cabo sin apoyo hasta la marcación de 5 metros y bajara el mismo de igual forma. Ganara el competidor que mayor veces suba y baje el cabo sin apoyo, se registrara la distancia recorrida en el cabo. Ganara el equipo que mayor distancia registre sumando las marcas individuales.

7.2.3 FLEXION Y EXTENSION DE CODO VELOCIDAD

Objetivos: fuerza explosivas.

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: Pito, cronometro, Material para anotaciones.

Organización: se coloca la persona de cubito ventral (boca abajo) sobre una superficie plana, con apoyo en sus manos a la altura de los hombros, extendiendo sus brazos eleva su cuerpo teniendo dos puntos de apoyo. (Manos y pies). Formando una línea recta entre el tronco, la cadera y los tobillos.

Desarrollo: a la señal de listos y la pitada la persona ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de codo en un tiempo de 1 minuto.

Al flexionar topara en la superficie el pecho y al hacer la extensión la articulación del codo debe extenderse por completo.

El cuerpo durante la ejecución debe permanecer completamente estirado, es decir no se debe arquear la cadera o apoyar en el piso otra parte del cuerpo. La ejecución se puede detener pero sin alterar la posición inicial. Ganara el equipo que mayor número de flexiones registre sumando las marcas individuales.

7.2.4 FLEXION Y EXTENSION DE CODO RESISTENCIA

Objetivos: Resistencia a la fuerza.

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: Pito, cronometro, Material para anotaciones.

Organización: se coloca la persona de cubito ventral (boca abajo) sobre una superficie plana, con apoyo en sus manos a la altura de los hombros, extendiendo sus brazos eleva su cuerpo teniendo dos puntos de apoyo. (Manos y pies). Formando una línea recta entre el tronco, la cadera y los tobillos.

Desarrollo: a la señal de listos y la pitada la persona ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de codo.

Al flexionar topara en la superficie el pecho y al hacer la extensión la articulación del codo debe extenderse por completo.

El cuerpo durante la ejecución debe permanecer completamente estirado, es decir no se debe arquear la cadera o apoyar en el piso otra parte del cuerpo. La ejecución se puede detener pero sin alterar la posición inicial. Ganara el equipo que mayor número de flexiones registre sumando las marcas individuales.

7.2.5 FLEXION Y EXTENSION DE CADERA VELOCIDAD

Objetivos: fuerza explosivas.

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: Colchoneta, pito, cronometro, Material para anotaciones.

Organización: se coloca la persona de cubito dorsal (boca arriba) sobre una colchoneta en superficie plana, con apoyo en la espalda y las plantas de los pies ligeramente separadas, las rodillas flexionadas a 90°, los brazos en el pecho entrelazados. Un ayudante sujeta los pies y los fija al piso.

Desarrollo: a la señal de listos y la pitada la persona ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de cadera en un tiempo de 1 minuto. Al flexionar topara los codos en las rodillas, al hacer en el piso la extensión topara su espalda por completo. El ayudante debe sostener únicamente de los pies sobre el empeine y tobillo, no se debe sujetar de las rodillas o pantorrillas, los brazos no debe separarse del pecho durante la ejecución. La ejecución debe ser continua y se contabilizara el número de repeticiones correctas ejecutadas. Ganara el equipo que mayor número de flexiones registre sumando las marcas individuales.

7.2.6 FLEXION Y EXTENSION DE CADERA RESISTENCIA

Objetivos: resistencia a la fuerza.

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: Colchoneta, pito, cronometro, Material para anotaciones.

Organización: se coloca la persona de cubito dorsal (boca arriba) sobre una colchoneta en superficie plana, con apoyo en la espalda y las plantas de los pies ligeramente separadas, las rodillas flexionadas a 90°, los brazos en el pecho entrelazados. Un ayudante sujeta los pies y los fija al piso.

Desarrollo: a la señal de listos y la pitada la persona ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de cadera en forma continua sin detenerse.

Al flexionar topara los codos en las rodillas, al hacer en el piso la extensión topara su espalda por completo. El ayudante debe sostener únicamente de los pies sobre el empeine y tobillo, no se debe sujetar de las rodillas o pantorrillas, los brazos no debe separarse del pecho durante la ejecución.

La ejecución debe ser continua y se contabilizara el número de repeticiones correctas ejecutadas. Ganara el equipo que mayor número de flexiones registre sumando las marcas individuales.

7.2.7 CABO DE GUERRA

Objetivos: resistencia a la fuerza.

Nº de participantes: 15 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: 40 metros de cabo, pito, marcaciones, conos, etc.

Organización: se forman dos equipos colocados frente a frente de 15 personas en columna sujetando el cabo en cada uno de los extremos.

Desarrollo: a la señal de listos y la pitada los equipos tiran hacia sí, vence el equipo que consigue que el otro pase una línea o marcación previamente señalada.

ACTIVIDADES RECREATIVAS DEPORTIVAS

Con formato: Numeración y viñetas

7.1.1 FÚTBOL “CONO-GOL”

Objetivo: Mejorar los pases y el juego sin balón.

Nº de participantes: 2 Equipos de 11 personas.

Material: Un balón y 4 conos por cada dos equipos.

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

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.

7.1.2 “FUTBOL GIGANTE”

Objetivo: Desarrollar la velocidad, fuerza, agilidad, resistencia anaeróbica y pases

Nº de participantes: 2 Equipos de 20 o más personas.

Material: Un balón.

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

Desarrollo: El equipo atacante se pasa el balón exclusivamente con las manos, hasta que alguno se encuentra en posición propicia para lanzar el balón hacia el arco. De esta manera se consigue un gol. Los pases se ejecutaran indefinidamente, se considerara como falta el patear el balón, ejecutando un saque lateral el equipo contrario. La duración del partido será dos tiempos de 25 minutos. Ganara el equipo que mayor número de anotaciones realice.

Con formato: Justificado,
Interlineado: 1,5 líneas

7.1.3 “FÚTBOL A CUATRO”

Objetivo: mejorar la agilidad, resistencia anaeróbica y pases

Nº de participantes: 2 Equipos de 6 personas.

Material: Balón de fútbol.

Organización: Uno en cada mitad del terreno. Cuatro porterías. Una en cada lateral del terreno de juego

Desarrollo: Utilizando las reglas de fútbol, cada equipo ataca en dos porterías y defiende en las otras dos. Este juego se puede adaptar a baloncesto con cuatro canastas o a balonmano con cuatro porterías.

7.1.4 “FÚTBOL CON PAREJAS”

Objetivo: Fundamentos técnicos del fútbol y desarrollo de la cooperación.

Nº de participantes: 2 Equipos de 6 parejas.

Material: Un balón y 4 conos.

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

Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario, se aplicara las reglas del Fútbol.

7.1.5 “FÚTBOL-VOLEY”

Objetivo: desarrollar la Cooperación, coordinación, precisión

Nº de participantes: 2 Equipos de 3 personas.

Material: Balón por equipo.

Organización: Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado.

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, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos suecos, elástico, etc. Se aplicaran las reglas y puntajes del ecuavoley.

7.1.6 BALONMANO “BALON TIRO CIRCULAR”

Objetivo: Mejora la coordinación, precisión, velocidad de reacción.

Nº de participantes: Grupos de 6 a 12.

Material: Un balón y tres conos.

Objetivos: En el centro se colocan los conos y un guardián.

Desarrollo: El resto se pasa el balón desde el círculo exterior y cuando lo considere oportuno, un jugador lanzará a los conos intentando derribarlos. El que consiga tirarlos cambia su papel con el del medio.

7.1.7 “DIEZ PASES”

Objetivo: Mejorar la velocidad en los pases.

Nº de participantes: Dos grupos de seis a ocho.

Material: Un balón.

Desarrollo: El equipo atacante realiza pases procurando que el balón no sea interceptado por los adversarios y que ningún jugador en posesión del balón sea tocado por el defensor. Cada vez que se haga un pase se contará en voz alta, hasta llegar a diez, una vez que se llegue es un punto para el equipo. Si se intercepta el pase se comienza a contar de nuevo.

7.1.8 “PELOTA AL BLANCO”

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y fuerza explosiva.

Nº de participantes: Grupos de seis a ocho participantes.

Material: Un balón.

Organización: Todos los jugadores del grupo se disponen en una hilera menos dos (los lanzadores), que se colocan a los lados y a una distancia de unos 5-10 metros de ellos (aprox.).

Desarrollo: Los lanzadores disparan al resto de sus compañeros, que deben mantener siempre pegados al suelo los pies. Solo podrán evitar ser tocados fintando y esquivando el balón con el cuerpo. Los que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.

7.1.9 VOLEY RELEVOS EN PARED

Objetivos: Dominar de la técnica del toque de dedos y antebrazo.

Nº de participantes: Entre cuatro y ocho jugadores.

Material: Balón por grupo y una pared.

Organización: Cada grupo en fila frente a la pared y el primero de cada grupo con su balón.

Desarrollo: A la señal, el 1º, realiza un toque de dedos o antebrazos hacia la pared de manera que el siguiente compañero hace el gesto, después de que el balón toque el suelo. El jugador que toca el balón corre hacia la última posición. Gana el equipo que consiga cuatro rotaciones seguidas sin perder el control del balón.

7.1.10 VOLEIBOL-TENIS"

Objetivos: Dominar de la técnica del toque de dedos y antebrazos.

Nº de participantes: Parejas.

Material: Un balón.

Organización: Se juega uno contra uno, en un campo reducido con la red situada a 2,50-3m.

Desarrollo: Hay que golpear el balón con toque de dedos o toque de antebrazos, tras un bote en el campo propio. Si no se posee red se puede utilizar un elástico.

7.1.11 VOLEYBALL CIEGO

Objetivos: Velocidad de reacción, reflejos y coordinación.

Nº de participantes: dos equipos de seis personas.

Material: Un balón.

Organización: Se juega los dos equipos uno contra uno, en un campo reducido con la red situada a 2 m.

Desarrollo: Para este juego se necesita tapar con una sabana la red o cuerda que divide los campos de modo que de un lado no se vea el otro. Los participantes estarán sentados en el suelo o en sillas y no se podrán levantar para darle a la pelota. La pelota debe ser una pelota ligera y grande para que se mueva lentamente.

7.2 ACTIVIDADES RECREATIVAS DE DESTREZA Y CARRERA.

7.2.1 CARRERA DE CARROS ROMANOS

Objetivos: resistencia a la fuerza, velocidad.

Nº de participantes: indefinido.

Material: ninguno.

Organización: Grupos de cuatro personas.

Desarrollo: El jinete va agarrado de dos compañeros a sus hombros. Las piernas las lleva otro compañero sobre sus hombros. Transportar al jinete a lo largo de unos metros. Cambio de rol.

7.2.2 CARRERA DE CIEMPIÉS AL REVÉS

Objetivos: fuerza, coordinación, equilibrio.

Nº de participantes: indefinido.

Material: ninguno.

Organización: En fila. Cinco o seis personas en área abierta.

Desarrollo: En cada grupo, se toman de las manos por entre las piernas (tu izquierda agarra la mano del de delante y le ofreces tu derecha entre tus piernas al de atrás). Las filas se colocan de espalda a la línea de partida.

A la señal, el primer competidor (que en realidad es el último de la fila) se tiende de espalda (se acuesta) sin soltarle la mano al que esta delante, haciendo que su fila comience a avanzar al revés pasando "sobre" él, que está en el suelo (obviamente, sin pisarlo y para ello caminan con las piernas abiertas). Cada uno de los que va pasando a su vez se va tendiendo en el suelo de modo que la fila avance y todos los integrantes de la fila queden de espaldas en el suelo. Cuando el último (que era el primero de la fila) haya pasado y esté también de espaldas (o sea, toda la fila está tumbada en el suelo), se pone de pie el primero que se tumbó, a pies quietos, y luego todos los demás, rehaciendo el ciempiés. Se continúa repitiendo el mecanismo hasta llegar a la meta. Gana la fila en la que todos sus integrantes cruzan la línea de meta.

7.2.3 LA PACHARACA

Objetivos: fuerza, velocidad y resistencia.

Nº de participantes: 20 personas

Material: cinturón.

Organización: En círculo uno junto al otro y dos integrantes fuera de él.

Desarrollo: la persona que se encuentra fuera con el cinturón en su mano persigue al otro integrante por la parte externa del círculo dándole de "chicotazos" (toparle con el cinturón). Quien es perseguido para liberarse debe colocarse delante de cualquier compañero y quien queda atrás debe correr para no ser tocado, y así sucesivamente. El relevo del cinturón se o realizara indistintamente.

7.2.4 CARRERA ENROLLADA

Objetivos: coordinación, equilibrio.

Nº de participantes: Grupos de 10.

Material: ninguno.

Organización: Se colocan los miembros del grupo detrás de una línea de salida uno al lado del otro cogidos de la mano.

Desarrollo: A la señal de partida comienzan a enrollarse sin soltarse de las manos, cuando lo hagan todos deben andar hacia delante (sin desenrollarse), hasta llegar a la meta.

7.2.4 EL DRAGÓN

Objetivos: coordinación, equilibrio, velocidad, fuerza

Nº de participantes: Se forman grupos de 6 a 8 personas.

Material: pañuelo, cinta, trapo.

Organización: Los grupos forman una especie de tren cogidos por la cintura, el último lleva un trapo, cinta, etc. en su cintura.

Desarrollo: A la voz del instructor el 1º de cada dragón intenta quitar el trapo al otro dragón. Si lo consigue se unen los dos grupos y el juego continúa. Gana el grupo que mantenga a sus miembros en las primeras posiciones del dragón más numeroso.

7.2.5 RELEVOS CIEGOS

Objetivo: orientación en el espacio, coordinación, velocidad.

Nº de participantes: grupos de 10 a 15 personas

Material: una venda, pañuelo

Organización: Los equipos estarán divididos en dos grupos cada uno, y se pondrán enfrente uno de otro en los dos extremos de un campo.

Desarrollo: A una señal salen los primeros corredores, que llevarán los ojos vendados e irán al otro lado dirigidos por los gritos de sus compañeros. Al llegar, entregarán el testigo a otro compañero que también estará con los ojos vendados y que ha de recorrer el camino hacia donde salió el primero y allí entregar el testigo a otro ciego... hasta que hayan corrido todos los del grupo.

Con formato: Justificado, No ajustar espacio entre texto latino y asiático, No ajustar espacio entre texto asiático y números

Con formato: Color de fuente: Negro

7.2.6 CARRERA CON CARGAS

Objetivo: resistencia a la fuerza, velocidad

Nº de participantes: grupos de 5 a 10 personas

Material: conos

Organización: A una señal Formarán los equipos en columnas detrás de una línea y se determina la distancia a recorrer.

Desarrollo: El primero llevará sobre sus espaldas al segundo. Al llegar a una cierta distancia el que va de carga se vuelve para transportar al tercero y así sucesivamente hasta que pase todo el equipo.

Con formato: Justificado, No ajustar espacio entre texto latino y asiático, No ajustar espacio entre texto asiático y números

Con formato: Color de fuente: Negro

7.2.7 CARRERA DE TRAINERAS

Objetivo: coordinación, velocidad

Nº de participantes: grupos de 10 a 20 personas

Material: conos, cuerda

Organización: Se conforman los equipos y se forman en fila india agarrando la cuerda.

Desarrollo: Todo el equipo corre agarrado a una larga cuerda en fila india y sin soltarse. La llegada a la meta se cuenta con el tiempo del último que ha entrado.

Con formato: Justificado

7.2.8 CARRERA DE VAGONES

Objetivo: orientación en el espacio

Nº de participantes: grupos de 10 a 15 personas

Material: conos

Organización: Todo el grupo en fila india y con los ojos tapados menos el último.

Desarrollo: El último les ha de guiar, pero sin hablar. Un golpe en el hombro derecho significa girar a la derecha. Un golpe en el hombro izquierdo significa girar a la izquierda. Un golpe en la cabeza significa ir hacia delante. Deben pasarse las señales desde el último hasta el que va en cabeza.

Con formato: Justificado

7.2.9 CARRERA A TRES PIERNAS

Objetivo: coordinación, velocidad

Nº de participantes: grupos de tres jugadores

Material: conos, sogas

Organización: Se forman grupos de tres jugadores.

Desarrollo: Los alumnos se ponen en fila de tal manera que el del centro esté en dirección opuesta a los otros dos. Los tres componentes de cada equipo se atan las piernas de la siguiente manera: la pierna izquierda del de la izquierda con la izquierda del otro (el del centro) y la pierna derecha del de la derecha con la derecha del que está en el centro. Una vez que estén así atados se da la señal de comienzo y los grupos se lanzan como pueden hacia la meta.

Con formato: Justificado, Sangría:
Izquierda: 1,25 cm

7.2.10 LOS CÍRCULOS

Con formato: Fuente: Sin Negrita,
Color de fuente: Automático

Objetivos: velocidad

Nº de participantes: indefinido

Material: tiza, pintura, etc.

Organización: Sobre un campo de juego de unos 100 metros cuadrados se marcan 5 o 6 círculos numerados en el mayor desorden posible.

Desarrollo: Los jugadores se colocan en la línea de salida y el director del juego nombra uno de los círculos, con lo que los jugadores salen corriendo hacia el círculo nombrado sin pisar los otros círculos (el que lo haga queda eliminado). Los dos últimos en llegar quedan también eliminados. El director del juego vuelve a nombrar otro círculo... y así sucesivamente. Los cinco últimos jugadores irán cayendo de uno en uno. Si el número del círculo nombrado es sobre el que están, todos los que salgan quedarán eliminados. Siempre que el primero no haya entrado en el círculo nombrado, el director del juego puede cambiar de destino. Esto no es recomendable, sobre todo al comienzo.

7.2.11 ARREBATAR CON LA MANO

Objetivo: Juego de resistencia física.

Nº de participantes: Grupo, clase,....

Material: ninguno

Organización: Uno de los contendientes sitúa la parte exterior de su pie contra la exterior del pie del otro competidor. Ambos se abrazan situando sus pies izquierdo un paso más adelante que el anterior.

Desarrollo: Ellos se toman de la mano derecha y tratan de derribarse uno a otro. El primero que logre hacer que el otro mueva su pie o pierda el equilibrio es el ganador.

Con formato: Justificado

7.2.12 LUCHA CON UNA PIERNA Y UNA MANO

Objetivo: Juego de resistencia física.

Nº de participantes: Grupo, clase,....

Material: ninguno

Organización: Cada competidor sostiene su pierna izquierda tras de sí tomada con su mano izquierda, mientras que su mano derecha toma la mano derecha del compañero.

Desarrollo: Entonces tratan de ver quien logra derribara quien.

7.2.13 PLUMA AL VIENTO

Objetivo: habilidad, trabajo en equipo.

Nº de participantes: indefinido

Material: globos, cronometro, pito

Organización: Se juega por equipos o por parejas

Desarrollo: El animador lanza al viento una pluma o un globo...Los jugadores soplarán hacia arriba a fin de mantener en el espacio esa pequeña pluma (globo)...que en ningún momento deberá caer al suelo. Se cronometra por equipos, cuál ha durado menos.

Con formato: Justificado

7.3 ACTIVIDADES RECREATIVAS DE PRESENTACION E INTEGRACION.

7.3.1 ALBUM DE RECUERDOS

Objetivo: Conocer a los demás.

Nº de participantes: Más de 6

Material: Fotografía de pequeño de cada participante, cartulinas, bolígrafos.

Organización: Se reparten cartulinas entre los participantes, las cuales deberán doblarlas por la mitad, en una parte pegarán la fotografía, y en la otra escribirán datos de la infancia, tales como:

- Mi mayor travesura,
- Mi primer amor,
- Mi mejor regalo,
- Mis primeros amigos, etc..

Desarrollo: Una vez hecho todos los álbumes, se barajarán y se repartirán a los participantes, se irán leyendo uno a uno y se mostrará la fotografía, entre todos se tratará de adivinar a quién pertenece el álbum.

Con formato: Justificado

7.3.2 AUTOBIOGRAFÍA

Objetivo: Facilitar a los demás la información que cada uno/a considere más significativa de sí mismo.

Nº de participantes: Grupo, clase,....

Material: Ficha, folios cartulinas. Útiles de escribir.

Con formato: Justificado

Organización: Cada jugador/a debe extractar en un tiempo determinado los datos que considere más significativo de su vida.

Con formato: Justificado

Desarrollo: Cada jugador/a escribe en un folio o cartulina durante un tiempo determinado, por ejemplo cinco minutos, los datos más significativos de su vida. A continuación, se juntan todas las fichas, se barajan y después el grupo debe adivinar a quien pertenece cada ficha que se va sacando, en las que NO debe figurar el nombre.

Con formato: Justificado

7.3.3 CONOCIENDO A MIS COMPAÑEROS

Objetivo: Favorecer el conocimiento entre los participantes, a través de una serie de juegos con una pelota.

Con formato: Justificado

Nº de participantes: Más de 10 personas

Con formato: Justificado

Material: Un balón.

Con formato: Justificado

Organización: se colocan en un círculo grande con un jugador en el medio utilizando una pelota que deberán arrojar hacia arriba mencionando el nombre de un compañero.

Desarrollo: En este juego uno de los jugadores (jugador 1) toma el balón y lo arroja hacia arriba al mismo tiempo que dice el nombre de uno de los otros (jugador 2). Mientras el que fue nombrado (jugador 2) corre a coger el balón, el resto arranca lo mas lejos posible. Para que paren de correr, el jugador (jugador 2) nombrado debe tomar el balón y decir fuerte una característica que distinga al primero (jugador 1) que arrojó el balón hacia arriba. Cuando los jugadores que corrían escuchen esta característica deben pararse en el lugar que están para que el que tiene el balón (jugador 2) trate de golpearlos con él. El que sea golpeado con el balón pierde una vida y debe comenzar otra vez el juego. Si no golpea a nadie, el jugador nombrado pierde una vida y debe reanudar ella el juego. Se puede asignar un número de vidas a cada participante o

eliminar a la primera vez que se es golpeado o que no se pudo tocar a nadie con el balón.

7.3.4 LA CESTA ESTÁ REVUELTA

Objetivo: Aprender los nombres.

Nº de participantes: 10 personas

Material: ninguno

Organización: Se hace un círculo entre todos los participantes

Desarrollo: Cada persona se considerará "plátano", a la persona de su derecha "limón" y a la de su izquierda "naranja" (o cualquier fruta que se quiera). El educador, en el centro, señalará a una persona y le dirá el nombre de una fruta, según la fruta que le diga la persona señalada tendrá que decir el nombre de la persona en cuestión. Si la persona señalada se equivoca, pasará a ocupar el lugar del educador, y así sucesivamente.

Con formato: Justificado

7.3.5 LA TELARAÑA

Objetivo: Aprender los nombres.

Nº de participantes: Más de 10

Material: Una madeja de lana.

Organización: Se hace un círculo entre todos los participantes.

Desarrollo: Se trata de presentarnos ante el resto de los compañeros, cuando hemos acabado tenemos que lanzar un ovillo de lana a otro jugador que hará lo mismo.

El que tiene la madeja de lana comienza diciendo su nombre, profesión, hobbies, etc..., cuando termina lanza la madeja de lana a cualquier otro participante sosteniendo la punta de ésta, el que recoge la madeja dice también su nombre, aficiones, etc..., y del mismo modo, sosteniendo la lana, lanza el ovillo a otro participante, así hasta que todos han dicho su nombre y demás. Para recoger el ovillo, se irá diciendo el nombre y todo lo que ha dicho la persona que anteriormente te ha lanzado la madeja, y se le lanzará ahora a él, así hasta que el ovillo queda recogido.

Con formato: Justificado

Con formato: Justificado

7.3.6 ME PICA AQUÍ

Objetivo: Aprender los nombres. Ayudar a los demás a recordar.

Nº de participantes: Grupo, clase,....

Material: ninguno

Organización: Se hace un círculo entre todos los participantes.

Desarrollo: Este juego nos ayuda a aprender los nombres de los demás cuando un grupo se reúne por primera vez, a menudo un juego activo de nombres proporciona un ambiente de seguridad y positivo, relajará la tensión que provoca el estar con gente nueva.

Es bueno darse cuenta de que se puede ayudar a que la gente se acuerde de los nombres, no hay nada malo en no saberlos todos. La primera persona dice: "Se llama Juan y le pica allí" (rascando la cabeza de Juan) y yo me llamo María y me pica aquí" (rascándose).La tercera dice: "Se llama María y le pica allí y yo me llamo Carmen y me pica aquí" (rascándole a María y luego a sí misma.....).

Con formato: Justificado

7.3.7 RECONOZCO A TU ANIMAL

Objetivo: Cohesión de grupo, concentración auditiva, percepción de los otros/as por otro canal.

Con formato: Justificado

Nº de participantes: Grupo, clase,....

Con formato: Justificado

Material: Una silla menos que participantes. Pañuelos o vendas para tapar los ojos.

Organización: Todo el grupo sentado en círculo.

Con formato: Justificado

Desarrollo: Se trata de reconocer a una persona por el sonido que hace de un animal. Una persona se pasea por el centro con los ojos cerrados, sentándose sobre las rodillas de alguien del grupo. La persona sobre la que se ha sentado imita el sonido de un animal. Si la que está con los ojos cerrados la reconoce cambian de lugar. Si no continúa el paseo, sentándose sobre otra.

Notas: Puede hacerse al revés, todos con los ojos cerrados, menos la persona sin silla

Con formato: Justificado

7.4 ACTIVIDADES RECREATIVAS DE ORIENTACION

7.4.1 LOS PALOS DE LA BARAJA

Objetivo: velocidad, trabajo en equipo. Implementación de estrategias

Nº de participantes: cuatro grupos de 4 a 6 personas.

Material: baraja española

Organización: Se toma una baraja española y se esconden en diversos lugares poniendo juntos los cuatro ases, los cuatro reyes, los cuatro caballos,... y procurando que las cartas más altas sean las más difíciles de encontrar.

Desarrollo: La tropa se divide en cuatro equipos (cada uno un palo de la baraja) y tratará de coger su palo. Se facilitarán indicios de manera que puedan utilizarse conocimientos de orientación: señales de morse o de semáforo, por medio de un plano o mapa, dibujando la posición de cada carta utilizando rumbos con la brújula, etc. Ejemplo: "Correr hacia donde se pone el sol y al llegar ante una puerta, buscar el número seis, etc." Puede añadirse conocimiento de árboles, estimación de distancias, pistas, etc. Gana la patrulla que más puntos logra conseguir. Y con esas cartas luego se jugará un campeonato de guiñote o mus.

Con formato: Justificado

7.4.2 PISTA GEOGRÁFICA DE ORIENTACION

Objetivo: orientación en el terreno, reforzamiento de terminología sobre estudio del terreno.

Nº de participantes: equipos de dos o tres personas.

Material: mapa o carta topográfica, brújula, papel, lápiz, etc.

Organización: Este juego es excelente para aprender la terminología de los diferentes elementos del paisaje. Para ello hace falta prepararlo bien. Los jefes deberán a ir antes a reconocer el terreno, llevar una grabadora e ir hablando todo lo que ven.

Desarrollo: Cada jugador (individualmente o en equipos de dos o tres) dispone del mapa de una región que indicará el punto de partida, y la descripción de un itinerario redactado en la forma que emplearía un guía para explicar un recorrido a alguien que tuviera intención de seguirlo. Por ejemplo: Cogemos el primer camino al Este que sube hacia el poste indicador de P...En este momento descubrimos un paisaje bastante amplio; entre dos campos de alfalfa va un sendero que seguiremos hasta el viejo olmo; vemos los tejados del pueblo de Z...., vayamos hacia la iglesia. Repentinamente, al cabo de unos momentos, vemos la colina de R...., vamos a ir atravesando la maleza en dirección NO. A unos 400

Con formato: Justificado

m encontramos una asa que seguiremos hacia Oeste y después cogeremos el sendero de pendiente más pronunciada.

El itinerario, descrito mediante sucesivos puntos de referencia, combinando descripciones de lugares, de las configuraciones del terreno, de plantas que llaman la atención por algún motivo, por puntos de mira, por azimut, etc. puede realizarse más o menos difícil según la imaginación del director de juego, quien habrá recorrido dicho recorrido de antemano.

7.4.3 CROSS DE LOS MENSAJEROS

Con formato: Justificado

Objetivo: Transmitir un mensaje con la mayor rapidez por medio del relevo verbal.

Nº de participantes: Varios equipos de 6 a 10 personas.

Material: área con obstáculos naturales. Terreno complejo.

Con formato: Justificado

Organización: Los jugadores de cada equipo se hallan repartidos en tantos puestos como jugadores por equipo haya. Con idéntico número de puestos para todos los equipos. Estos puestos forman un circuito que se inicia y termina en un mismo sitio.

Desarrollo: El mismo mensaje verbal es dado al jugador primero en salir de cada equipo. Tienen que transmitirlo a su compañero de equipo del puesto vecino, de boca a oído.

Resultará ganador el equipo que primero repita el árbitro el mensaje más preciso.

Conviene elegir un recorrido bastante difícil que obligue a los jugadores a realizar un doble esfuerzo: franquear los obstáculos y conservar en la memoria el texto dado.

Si las condiciones naturales del terreno no son difícilillas, tener preparadas pruebas como:

- Franquear una barrera o un pequeño arroyo
- El compañero "relevo" encaramado a un árbol.
- Enhebrar una aguja antes de hablar.
- Realizar equilibrios sobre un tronco o sobre piedras.
- Acertar a un bote tirando piedras.

7.5 ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL AGUA

7.5.1 AL AGUA PATOS

Objetivo: coordinación, fuerza

Nº de participantes: 6 a 10 personas

Material: ninguno

Organización: Los jugadores se ponen en fila, unos frente a otros, dentro del agua, que no debe sobrepasar la cintura.

Desarrollo: Se cogen de las manos formando un puente; si son tres jugadores a cada lado, tendremos un puente formado por los seis brazos. Sobre los brazos se echará otro jugador. Los del puente balancean los brazos tomando impulso a la voz de "al agua" intentan tirar a su compañero todo lo lejos que puedan.

7.5.2 TIBURONES

Objetivo: fuerza, agilidad

Nº de participantes: 6 a 10 personas

Material: 5 pelotas

Organización: Se conforman dos grupos, ubicados en orillas opuestas, dentro del agua

Desarrollo: Primeramente se tiene que designar que grupo van a ser de tiburones, los mismos que tienen que evitar que pase el grupo contrario con las pelotas hacia la otra orilla, se cronometrará el tiempo que se demoren en pasar todas las pelotas.

7.5.3 PERLAS DEL PACÍFICO

Objetivo: incrementar la capacidad aeróbica mediante la apnea, y desarrollo acuático.

Nº de participantes: 4 grupos de 2 personas

Material: canicas de colores

Organización: Se conforman los grupos de parejas en la orilla de la piscina.

Desarrollo: El instructor indica el color de la perla, un miembro de cada grupo salta al agua y en un sumergimiento extrae la mayor cantidad de perlas, posterior a esto sale de la piscina y se releva con el compañero que está presto a la nueva señal del instructor.

← Con formato: Justificado

7.5.4 SIMON DICE

Objetivo: incrementar la capacidad aeróbica mediante la apnea, desarrollo de habilidades acuáticas.

Nº de participantes: 5 a 10 personas

Material: Cualquier material puede valer para este juego

Organización: En la piscina se echan distintos materiales. Los jugadores mantienen un continuo desplazamiento en círculo andando, corriendo, nadando.

Desarrollo: De pronto el animador grita: "Simón dice que hay que tomar un objeto del fondo, los participantes deben ejecutarlos tan rápido como pueden. El juego se puede hacer eliminando al último o últimos que ejecutan la orden. Las órdenes serán del tipo:

- hay que salirse al borde de la piscina
- hay que tocar un objeto de color rojo
- hay que colocarse por parejas subidos a caballo
- hay que formar grupos de cuatro y tomarse de la mano

Con formato: Justificado

7.5.5 VAYA LIO

Objetivo: fuerza, agilidad, orientación espacial

Nº de participantes: 4 equipos de 10 jugadores

Material: 2 pelotas, flotadores, gorros y similares

Organización: Formando 4 equipos distinguidos mediante gorros de colores

Desarrollo: Jugar a la vez 2 partidos de waterpolo, cada uno en una dirección de la piscina.

- aumentar el número de equipos y organizar mas partidos simultáneos
- facilitar flotadores a los más necesitados
- adaptar las reglas del juego introduciendo algunas nuevas a fin de que sea un lío controlado

7.6 ACTIVIDADES RECREATIVAS DE APLICACIÓN MILITAR

7.6.1 CABO VERTICAL VELOCIDAD

Objetivos: fuerza explosiva

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: cabo vertical de 5 metros, Cronómetro, Pito, Material para anotaciones.

Organización: junto a cada cabo se coloca cada persona.

Desarrollo: Los participantes se colocan juntos al cabo sujetándolo con sus manos, a la señal de partida subirá el cabo sin apoyo en el menor tiempo posible hasta la marcación de 5 metros. Ganara el equipo que menor tiempo registre sumando los tiempos individuales.

7.6.2 CABO VERTICAL RESISTENCIA

Objetivos: resistencia a la Fuerza.

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: Cabo vertical de 5 metros, Cronómetro, Pito, Material para anotaciones.

Organización: junto a cada cabo se coloca cada persona.

Desarrollo: Los participantes se colocan juntos al cabo sujetándolo con sus manos, a la señal de partida subirá el cabo sin apoyo hasta la marcación de 5 metros y bajara el mismo de igual forma. Ganara el competidor que mayor veces suba y baje el cabo sin apoyo, se registrara la distancia recorrida en el cabo. Ganara el equipo que mayor distancia registre sumando las marcas individuales.

7.6.3 FLEXION Y EXTENSION DE CODO VELOCIDAD

Objetivos: fuerza explosivas.

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: Pito, cronometro, Material para anotaciones.

Organización: se coloca la persona de cubito ventral (boca abajo) sobre una superficie plana, con apoyo en sus manos a la altura de los hombros, extendiendo sus brazos eleva su cuerpo teniendo dos puntos de apoyo. (Manos y pies). Formando una línea recta entre el tronco, la cadera y los tobillos.

Desarrollo: a la señal de listos y la pitada la persona ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de codo en un tiempo de 1 minuto.

Al flexionar topara en la superficie el pecho y al hacer la extensión la articulación del codo debe extenderse por completo.

El cuerpo durante la ejecución debe permanecer completamente estirado, es decir no se debe arquear la cadera o apoyar en el piso otra parte del cuerpo. La ejecución se puede detener pero sin alterar la

posición inicial. Ganara el equipo que mayor número de flexiones registre sumando las marcas individuales.

7.6.4 FLEXION Y EXTENSION DE CODO RESISTENCIA

Objetivos: Resistencia a la fuerza.

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: Pito, cronometro, Material para anotaciones.

Organización: se coloca la persona de cubito ventral (boca abajo) sobre una superficie plana, con apoyo en sus manos a la altura de los hombros, extendiendo sus brazos eleva su cuerpo teniendo dos puntos de apoyo. (Manos y pies). Formando una línea recta entre el tronco, la cadera y los tobillos.

Desarrollo: a la señal de listos y la pitada la persona ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de codo.

Al flexionar topara en la superficie el pecho y al hacer la extensión la articulación del codo debe extenderse por completo.

El cuerpo durante la ejecución debe permanecer completamente estirado, es decir no se debe arquear la cadera o apoyar en el piso otra parte del cuerpo. La ejecución se puede detener pero sin alterar la

posición inicial. Ganara el equipo que mayor número de flexiones registre sumando las marcas individuales.

7.6.5 FLEXION Y EXTENSION DE CADERA VELOCIDAD

Objetivos: fuerza explosivas.

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: Colchoneta, pito, cronometro, Material para anotaciones.

Organización: se coloca la persona de cubito dorsal (boca arriba) sobre una colchoneta en superficie plana, con apoyo en la espalda y las plantas de los pies ligeramente separadas, las rodillas flexionadas a 90°, los brazos en el pecho entrelazados. Un ayudante sujeta los pies y los fija al piso.

Desarrollo: a la señal de listos y la pitada la persona ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de cadera en un tiempo de 1 minuto.

Al flexionar topara los codos en las rodillas, al hacer en el piso la extensión topara su espalda por completo. El ayudante debe sostener únicamente de los pies sobre el empeine y tobillo, no se debe sujetar de

las rodillas o pantorrillas, los brazos no debe separarse del pecho durante la ejecución.

La ejecución debe ser continua y se contabilizara el número de repeticiones correctas ejecutadas. Ganara el equipo que mayor número de flexiones registre sumando las marcas individuales.

7.6.6 FLEXION Y EXTENSION DE CADERA RESISTENCIA

Objetivos: resistencia a la fuerza.

Nº de participantes: 5 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: Colchoneta, pito, cronometro, Material para anotaciones.

Organización: se coloca la persona de cubito dorsal (boca arriba) sobre una colchoneta en superficie plana, con apoyo en la espalda y las plantas de los pies ligeramente separadas, las rodillas flexionadas a 90°, los brazos en el pecho entrelazados. Un ayudante sujeta los pies y los fija al piso.

Desarrollo: a la señal de listos y la pitada la persona ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de cadera en forma continúa sin detenerse.

Al flexionar topara los codos en las rodillas, al hacer en el piso la extensión topara su espalda por completo. El ayudante debe sostener únicamente de los pies sobre el empeine y tobillo, no se debe sujetar de

las rodillas o pantorrillas, los brazos no debe separarse del pecho durante la ejecución.

La ejecución debe ser continua y se contabilizara el número de repeticiones correctas ejecutadas. Ganara el equipo que mayor número de flexiones registre sumando las marcas individuales.

7.6.7 CABO DE GUERRA

Objetivos: resistencia a la fuerza.

Nº de participantes: 15 personas por compañías, paralelos, pelotones, etc.

Material: 40 metros de cabo, pito, marcaciones, conos, etc.

Organización: se forman dos equipos colocados frente a frente de 15 personas en columna sujetando el cabo en cada uno de los extremos.

Desarrollo: a la señal de listos y la pitada los equipos tiran hacia si, vence el equipo que consigue que el otro pase una línea o marcación previamente señalada.

7.7 FESTIVAL RECREATIVO

Con formato: Numeración y viñetas

7.7.1 DIA DE LA INTEGRACION MILITAR”

Desarrollo: organizado cada grupo debe tener un nombre propuesto

Objetivo: fomentar la integración, confianza y camaradería entre el grupo.

Nº de participantes: grupos de 6 a 8 personas

Con formato: Justificado

Material: papel, cartulina, lápiz, pinturas de colores, pizarra, tiza líquida, vasos plásticos, grabadora, CDS. De música, balines plásticos, dardos y tableros, artículos sobre el tiempo como: Reloj de arena, calendario de bolsillo, despertador, varios objetos, etc.

Organización: en un área o espacio libre amplio se ubicaran las diversas estaciones con una separación considerable entre cada una. Se organizan los grupos de 6 a 8 personas.

Con formato: Justificado

por ellos mismos, se les destinara a cada grupo un numero e irán inmediatamente a las estación del numero, en un tiempo aproximado de 7 minutos cambiaran de estación recibiendo una puntuación del uno al

diez en cada estación según cumplan los pedidos, el grupo que en la suma total obtenga el mayor puntaje será el ganador del evento.

PRUEBAS

ESTACION 1. Entre todo el grupo, transportaran al monitor sin que este toque el suelo. Recorriendo una distancia de 20 metros.

ESTACION 2.Prueba de pensar:

Una babosa se encuentra al pie de un árbol de 10 metros. Durante el día trepa 2 metros, pero se escurre uno durante la noche. ¿Cuántos días necesitará la babosa para llegar a lo alto del árbol?

SOLUCIÓN: 9 Días

ESTACION 3. El animador interpretará, con mímica, el oficio de utilero de un equipo de fútbol y el grupo a de adivinarlo.(El monitor a de intentar cambiando de oficio), el grupo deberá descifrar al menos 3 de 5 mímicas sencillas

ESTACION 4. Con cada letra de las palabras que presentamos, realizar una frase con sentido

Ejemplo: **CASA** y **DANONE**

SOLUCIÓN: Cuando **A**quel **S**abio **A**nciano **D**espertó **A**nonadado **N**o **O**bservó **N**ada **E**xtraño.

ESTACION 5. Escribir en una hoja al menos 12 apellidos que terminen por "EZ"

(Fernández, Gómez, González, Gutiérrez, Hernández, Ibáñez, Jiménez, López, Martínez, Pérez, Rodríguez, Sánchez, Ordóñez, Domínguez, Menéndez...)

ESTACION 5. La prueba consiste en enseñar un objeto durante 1 minuto, todos los participantes tienen que fijarse muy bien en todos los

detalles. Cuando pasa el minuto se esconde el objeto y los participantes tienen que dibujar el objeto observado. (¿Que te atreves?).

ESTACION 6. Improvisar una coreografía con ritmo mientras suena una canción. Si alguien para de moverse la prueba no será válida.

ESTACION 7. La prueba se llama los "números cómicos" consiste en de uno en uno dibujaran en el aire, imaginariamente y con el trasero, un número del 1 al 50 que el monitor les dirá al oído. Los restantes miembros del grupo deberán de adivinarlos. La prueba será valida cuando acierten de 10 por lo menos 8, sino prueba no valida.

ESTACION 8. La prueba consiste en que cada miembro del grupo se deberá tomar cinco balines plásticos. A una distancia de 1 metros más o menos habrá vasos de plástico. Su misión es derribar el mayor numero de vasos posible.

ESTACION 9. Nombrar como mínimo 6 personajes que aparezcan en los Simpsons y mantener un pequeño diálogo entre ellos.

ESTACION 10. A la cuenta de tres, cada uno del grupo escribirá en un papel, sin que nadie se copie, una fruta cualquiera. Luego se pondrán en común todos los papeles. Si nadie coincide con la fruta de los compañeros, la prueba será valida.

ESTACION 11. Escribir 10 palabras que empiecen por CH (se debe cambiar de letra y mínimo 2 letras por grupo)

ESTACION 12. En una tabla de corcho estarán dibujadas 5 dianas. Los participantes tendrán 2 dardos por persona, con los que tendrán que acertar a tirar al centro de la diana, por lo menos 4 dianas tiene que tener un dardo (da igual el lugar, solo tiene que estar dentro de la circunferencia) y una diana tiene que tener el dardo en el centro. Deberán tirar desde una distancia de 2 metros.

ESTACION13. Esta es la última prueba, que no tiene tiempo máximo de realización. La deberán superar todos los grupos. Consistirá en encontrar entre muchos objetos revueltos, 3 objetos que estén relacionados con el **TIEMPO**. Por ejemplo: Reloj de arena, calendario de bolsillo y despertador

7.7.2 EL RALLYE DEL SOLDADO

Objetivo: velocidad, trabajo en equipo, desarrollo de habilidades motrices.

Nº de participantes: 5 grupos de 6 personas

Material: cuerdas, globos, botellas de 1 litro, agua, lavacaras, relojes, conos, tiza, material para demarcar el circuito.

Organización: Cada equipo formará un coche. En el coche habrá 6 participantes: 4 harán de ruedas, uno de depósito de gasolina y otro de conductor.

Desarrollo: Señoras y señores, pongan ustedes mucha atención. Van a ver uno de los espectáculos más impresionantes del mundo: el gran rallye. La velocidad de los bólidos les helará la sangre; la temerosidad de los corredores les sobrecogerá. Un espectáculo no apto para cardíacos.

El circuito

Tiene que estar muy bien determinado, las curvas bien señalizadas y la anchura debe permitir que un coche adelante a otro con una cierta

Con formato: Justificado

facilidad. Unas banderitas clavadas en el suelo darán vistosidad al circuito. La salida y la meta deben estar indicadas con una raya en el suelo y con una pancarta. En una parte del circuito estarán los pits, que van a jugar un papel muy importante.

Los Pits

Los pits son los talleres que durante la carrera solventarán con rapidez cualquier fallo del motor, ruedas... Deben estar junto al circuito. Los espectadores lo pasarán muy bien si se sientan junto a los pits. En los pits habrá: globos (ruedas), hojas y bolígrafos (tantos como equipos), papeles de periódico, palanganas con agua... toallas, agujas e hilos.

Los coches

En cada vuelta, después de pasar por los pits, el conductor y el depósito cambiarán de función de la siguiente manera: las 4 ruedas se colocarán como las cuatro aristas de un rectángulo; estarán rodeados por una cuerda y deberán correr sujetando dicha cuerda y sin desdibujar el rectángulo que formará la misma. El chofer irá dentro del rectángulo y el depósito irá dentro también pero detrás del conductor. Importante: el chofer siempre llevará unos guantes; las ruedas llevarán un globo hinchado cada una, y el depósito una botella llena de agua. Estos objetos se irán intercambiando cuando se cambien las funciones de cada jugador.

La carrera

La carrera consta de 15 vueltas al circuito. En cada vuelta habrá que hacer una parada obligatoria en los pits para poner a punto el vehículo. En los pits, cada equipo deberá realizar la prueba que se le ordene para poder continuar.

Además de hacer la prueba, el conductor y el depósito pasarán a hacer de ruedas, mientras que 2 ruedas realizarán sus funciones. El conductor del coche deberá firmar en la hoja de ruta que cada equipo tendrá. Aunque la prueba varíe, esto deberá hacerse siempre. Lógicamente,

ganará la copa el primer equipo que tras las 15 vueltas atraviere la meta.

A tener en cuenta

- Si algún equipo no realiza correctamente las pruebas, no puede seguir.
- Si algún chofer se olvida de firmar en alguna vuelta (excepto la 14) su equipo pierde la carrera.
- La salida y la llegada las marcará el comisario de la carrera con sendos banderazos.
- Cada equipo tendrá en los pits a un encargado que les irá facilitando el material necesario para cada prueba
- El equipo ganador puede descorchar al final una botella de refresco. Y como serán unos auténticos campeones, invitan a los otros equipos.

PRUEBAS

1ª vuelta: Parar en pits, una rueda se ha pinchado. Se revienta un globo y se hincha otro que reemplazará al reventado.

2ª vuelta: No se para más que para cambiar al conductor y firmar.

3ª vuelta: Cambiar dos ruedas (hinchar 2 globos)

4ª vuelta: El conductor tiene insolación: fabricar un sombrero de papel. A partir de ahora, se le pondrá siempre al conductor.

5ª vuelta: No se para más que para cambiar de conductor y firmar

6ª vuelta: Se acaba la gasolina. Entre los seis del equipo se beben el agua de la botella que llevan y la llenan de nuevo

7ª vuelta: Cambiar las 4 ruedas a base de hinchar 4 globos

8ª vuelta: Tienen que subir a un espectador en el coche y dar con él la siguiente vuelta

Con formato: Justificado, Sangría:
Izquierda: 0 cm, Primera línea: 1,25
cm

Con formato: Justificado

9ª vuelta: un problema de motor. El conductor tiene que enhebrar un hilo en una aguja sin quitarse los guantes.

10ª vuelta: Las cubiertas están desgastadas, las ruedas patinan. Tienen que intercambiarse las zapatillas entre los miembros de cada equipo. Ningún participante podrá llevar ahora sus propias zapatillas y así continuarán hasta el final.

11ª vuelta: No se para más que para cambiar de conductor y firmar.

12ª vuelta: El barro en el parabrisas impide ver bien. Todos los jugadores se lavan la cara en una lavacara.

13ª vuelta: Queda muy poco tiempo y hay que cronometrarlo bien. El conductor tiene que ponerse en el brazo todos los relojes de sus compañeros y continuar así la carrera. Hay que avisar entonces que en la vuelta 14 no hay parada, ni tan siquiera para firmar, y que ya no deben cambiar de conductor.

14ª vuelta: No hay parada

15ª vuelta: Meta. Banderazo del comisario de la carrera.

7.7.3 GRAN JUEGO DE KIM.

Objetivo: velocidad, trabajo en equipo

Nº de participantes: grupos de 5 personas

Material: árboles, sustancias a probar y oler, cuerdas, papeles de colores, marcadores, etc.

Organización: Cercar un grupo de 24 árboles con cuerda o simplemente marcándolos (esto dependerá del número de partes de un mensaje que tengan que encontrar: 6 partes por 4 patrullas = 24)

Desarrollo: En primer lugar el organizador prepara lo siguiente:

-En una determinada zona de cada árbol que estará marcada con un poco de rotulador untar el olor que corresponda (por ejemplo seis árboles por patrulla) Dejar oculto al pie del árbol una parte del mensaje.

-Cada patrulla tendrá que seguir su olor elegido.

Ejemplo: Ajo, vinagre, gel de baño, limpia cristales... Si el mensaje va a tener seis partes untaremos seis árboles salteados con olor a ajo, seis con vinagre...

La patrulla va olisqueando todos los árboles hasta que encuentra sus seis trocitos de mensaje.

- Consejo: Cada mensaje completo escribirlo de un color diferente, para que si se confunden de olor no les coincidan las partes del mensaje.

- En el mensaje que montarán y encontrarán pone que tienen que buscar otra zona cercada que debe estar preparado en otra área cercana y buscar otros cuatro árboles que volverán a estar untados con el olor que les corresponda, pero esta vez al pie del árbol encontrarán, a parte de otra parte de otro mensaje, un sobrecito con algo para degustar, tienen que adivinar lo que hay en los cuatro árboles que les corresponde.

-Cuando hayan encontrado sus cuatro árboles juntarán las partes de ese segundo mensaje en el que pondrá que tienen que ir a X sitio a realizar X prueba y decir cuales son las cuatro sustancias que han probado.

-Ejemplos de sustancias que pueden degustar: Vainilla, avecrem, pimienta, manzanilla, te, orégano, harina, Nestcafe, Colacao, curry, ajo picado, pan a migajas, menta, bicarbonato, galleta picada, maní machacado...

No gana quien llega primero sino quien lo hace correctamente.

7.7.4 MAFEKING

Objetivo: trabajo en equipo, aplicación de estrategias.

Nº de participantes: dos equipos en proporción de 3 a 1.

Material: linternas, barras camuflaje, banderines, conos, etc.

Organización: Existe una fortaleza, Mafeking, defendida por un grupo en proporción de 1/3 con respecto a los atacantes. En dicha fortaleza existirá un círculo con bandera dentro y una cárcel, tal como indica la figura. Sólo los defensores tendrán una linterna. Tanto los defensores como los atacantes podrán camuflarse a su gusto. Lo único que llevará descubierto será la cara, que se podrán cubrir con la mano.

Desarrollo: Es un buen juego para las noches de campamento. Caen prisioneros los que a una distancia de unos tres metros, o menos, sean descubiertos y nombrados en voz alta. Los defensores presos irán a una cárcel lejos de la fortaleza, lo mismo que los atacantes. Para rescatar a los prisioneros basta con penetrar en la cárcel y tocar a uno.

Ganan los defensores si consiguen atrapar a toda la tropa de los atacantes. Y ganan los atacantes si consiguen penetrar al menos un tercio de ellos en el círculo de la bandera.

La fortaleza ha de ir aumentando en tamaño a medida que se adquiere experiencia en este juego.

7.7.5 MENSAJE INDIO EXTERIOR

Objetivo: resistencia, habilidad, trabajo en equipo.

Nº de participantes: indefinido

Material: ninguno

Organización: Dos puestos de tramperos A y B están situados en un país desértico lleno de indios.

Desarrollo: Los dos puestos están amenazados de bloqueo y es preciso que el puesto A prevenga lo más rápidamente posible al puesto B de la situación. Como el país no es seguro, varios mensajeros, transportando cada uno un mensaje idéntico, son enviados de uno a otro puesto. Cinco o seis tramperos se ofrecen para llevar el mensaje.

El texto indica obligatoriamente la posición de B:

- Los tramperos deben atravesar un bosque de 1 ó 2 km. De longitud y 1 de ancho para llegar a B.

- Los indios, 3 ó 4 veces más numerosos que los mensajeros, intentarán interponerse y destruir los mensajes con el fin de que los B se queden ignorantes de las intenciones de los A.

-La duración del juego se fija por anticipado.

- Los indios conocen la posición de A pero ignoran la de B. Tienen, por lo tanto, interés en capturar, cuanto antes mejor, un mensaje que facilitará la manera de crear una red entre los mensajeros y el puesto.

- Los tramperos pueden aprenderse de memoria su mensaje y destruirlo en caso de peligro, antes de ser apresados y a la vista de los indios: si no es en estas circunstancias no pueden hacerlo.

Para ello tiene que estar sellado cuando los indios lo intercepten.

- Los tramperos ganan 3 puntos por cada mensaje transmitido íntegramente. Ganan dos puntos en el caso de que reconstruyan de memoria el mensaje.

- Los indios ganan la partida si consiguen que los mensajeros no lleguen a sumar 6 puntos como mínimo antes del fin de juego.

7.7.6 JUEGO DE BASES

Objetivo: desarrollar la creatividad y aplicación de conocimientos.

Nº de participantes: grupos de 3 personas

Material: varios.

Organización: se conforman los equipos y se destina su sector y misión a cumplir.

Desarrollo:

1. BASE VIVACS (de 30' a 45')

Hace muy mal tiempo y la noche se echa encima. El pronóstico del tiempo es de lluvias torrenciales y granizo. Debes hacer un vivac con capacidad para 3 personas. Esas 3 personas comprobarán in situ (es decir, desde dentro) la solidez del vivac al granizo y a las lluvias. Para construir vuestro vivac se puede utilizar todo lo que lleve encima desde que ha empezado el juego y todo lo que la Naturaleza ofrece, sin

destrozar nada. Si tiene necesidad de una rama, por ejemplo coger las secas de los árboles y matorrales.

La puntuación se da en base a tiempo empleado en la construcción, creatividad, estética, acabado, resistencia a la lluvia y resistencia al granizo, así como a la habitabilidad.

2. BASE ALIMENTACIÓN (Elegir una de las dos posibilidades)

Ha estado lloviendo mucho y se han refugiado en el vivac, olvidando de recoger la comida y los hornillos. Los peroles, platos, etc. se los ha llevado el aire. Lo único que se ha salvado del desastre ha sido una papa, un huevo y un puñado de harina que uno de los integrantes llevaba en el bolsillo. Deben cocinar la papa y el huevo en una hoguera, de tal forma que ambos alimentos ocupen un sólo volumen. Así mismo, deben de cocer la harina haciendo un bollo de pan en un pequeño horno. Después de hacerlo todo, todos los miembros de la patrulla deben probar la comida y el pan.

La puntuación se da en base al tiempo empleado en encender la hoguera y el horno, a la presentación de los alimentos cocinados y alas caras de placer que pongan al probar las succulentas creaciones.

3. BASE MORSE, MENSAJES CIFRADOS Y PISTAS

En esta base vas a recibir un mensaje en morse y mensajes cifrados que tendrás que traducir para poder seguir participando en esta base, pues te indicarán el lugar donde se encuentra la primera pista. Siguiendo las pistas podrás llegar hasta un sobre con el nombre de tu equipo. En este sobre encontrarás un mensaje.

Debe cifrar ese mensaje en código morse y transmitirlo a los jefes.

La puntuación se da en base a los tiempos empleados y errores cometidos.

8. SUGERENCIAS METODOLÓGICAS PARA APLICAR LA PROPUESTA

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 1,24 cm

Desde el programa propuesto se plantea una nueva visión que condiciona de una manera diferente los procesos de enseñanza aprendizaje en la actividad física por medio de la recreación. La concepción del aprendizaje como un proceso de construcción del propio alumno supone, que éste participe activamente en la reconstrucción de sus esquemas anteriores de conocimiento para integrar en ellos, de

Con formato: Sangría: Izquierda: 1,25 cm

manera significativa, las nuevas adquisiciones. Esta visión implica que la intervención del instructor estará centrada en:

- presentar el contenido de enseñanza de manera que pueda ser captado por el alumno,
- posibilitar la aparición de procesos reflexivos que le permitan comprender e integrar a sus estructuras cognoscitivas los nuevos aprendizajes que se le van proponiendo y evitar que aprendan contenidos aislados y sin articulación.

Debido a la diversidad de situaciones de aprendizaje que se pueden dar en nuestra área, es necesario hablar de un continuo que va desde estrategias pedagógicas que favorecen el desarrollo de la capacidad receptiva del alumno (aprendizaje receptivo), hasta estrategias pedagógicas que propician el desarrollo de la capacidad productiva y creativa (autoaprendizaje) del alumno.

Esto exige del instructor, la aplicación de diversos tipos de estrategias de enseñanza, instructiva, participativa y motivacional que tendrán por objeto asegurar la progresiva autonomía de decisión y de acción del alumno. Esto supone una intervención del instructor con claros propósitos de ayuda, guía, orientación, apoyo respecto del aprendizaje y desarrollo de estas nuevas alternativas recreativas hacia el alumno.

La acción docente debe estar vinculada firmemente con el nivel de competencia de los alumnos; es decir, cuanto mayores sean las dificultades que el alumno encuentra para efectuar las actividades, mayor será el nivel de ayuda y orientación del instructor; por el contrario, cuanto mayor sea la competencia del alumno deberá disminuir la ayuda brindada por el instructor.

En este nuevo modelo de desarrollo recreativo debemos diseñar la enseñanza de una manera poco directiva, que a nivel práctico se

transforma en una disminución de la toma de decisiones por parte del instructor y un aumento de la misma por parte de los alumnos, elevando así su autoestima, creatividad y niveles de motivación, sin olvidar que no todos pueden asumir un mismo grado de emancipación en su aprendizaje. Por ello, es necesario estar atentos a las diferencias individuales y / o grupales de los alumnos.

Se sugiere que para su aplicación se considere los siguientes aspectos:

➤ Capacitar a los instructores en la aplicación y desarrollo de estas nuevas tendencias de enseñanza – aprendizaje lúdicas, a fin de alcanzar los objetivos deseados.

➤ Se aclare correctamente el contenido y desarrollo de la actividad a realizar.

➤ No formar grupos muy numerosos y heterogéneos.

➤ Un instructor por cada diez alumnos, para un mejor desarrollo y control de las actividades.

➤ Practicar a nivel lúdico – recreativo los fundamentos técnicos propios de la/s actividad/es en el medio natural seleccionada.

➤ Planificar y organizar la/s actividad/es en el medio natural seleccionada/s.

➤ Análisis y empleo de criterios de seguridad personal, grupal y de preservación del medio ambiente.

➤ Seleccionar correctamente los lugares para su práctica, equipamiento y recursos materiales. Normas esenciales de precaución, protección y seguridad.

Con formato: Sangría: Izquierda: 1,33 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,08 cm

Con formato: Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 1,35 cm + Tabulación después de: 1,99 cm + Sangría: 1,99 cm

Con formato: Español (España, internacional)

Con formato: Sangría: Izquierda: 1,35 cm, Sin viñetas ni numeración

Con formato: Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 1,35 cm + Tabulación después de: 1,99 cm + Sangría: 1,99 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,08 cm

Con formato: Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 1,35 cm + Tabulación después de: 1,99 cm + Sangría: 1,99 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,08 cm

Con formato: Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 1,35 cm + Tabulación después de: 1,99 cm + Sangría: 1,99 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,08 cm

Con formato: Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 1,35 cm + Tabulación después de: 1,99 cm + Sangría: 1,99 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,08 cm

Con formato: Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 1,35 cm + Tabulación después de: 1,99 cm + Sangría: 1,99 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,08 cm

Con formato: Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 1,35 cm + Tabulación después de: 1,99 cm + Sangría: 1,99 cm

Con formato: Sangría: Primera línea: 0 cm

➤ Responsabilidad en la organización y ejecución de actividades lúdico – deportivas.

Con formato: Sangría: Primera línea: 0 cm

➤ Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo, mediante el desarrollo de los valores cooperativos en la práctica de las actividades recreativas.

Con formato: Sangría: Primera línea: 0 cm

➤ Valoración del juego limpio como manifestación de respeto y tolerancia hacia los demás y nosotros mismos.

Con formato: Sangría: Primera línea: 0 cm

➤ Aceptación del desafío que supone jugar con otros evitando actitudes de rivalidad y comprendiendo el nivel de oposición como una estrategia de juego.

Con formato: Sangría: Primera línea: 0 cm

➤ Confianza en las propias posibilidades corporales y motrices y disposición y perseverancia para practicar actividades físicas y recreativas.

Con formato: Sangría: Primera línea: 0 cm

Este proceso debe ser desarrollado de manera progresiva y requiere que el alumno se vaya adaptando a estas propuestas didácticas.

Con formato: Sangría: Izquierda: 1,25 cm

9. BIBLIOGRAFIA

➤1. AMES, C. Metas de ejecución, clima motivacional y procesos motivacionales. En G. Roberts (Ed.) Motivación para el deporte y el ejercicio. Bilbao: Desclée De Brouwer. 1995, pp. 197-214.

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

2. [Apter, M. J. \(1982\). *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversals*. London. Academic Press.](#)

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

3. [Atkinson, J. W. \(1974\). *The mainstream of achievement-oriented activity*. En J. W. Atkinson y J. O. Raynor \(eds.\). *Motivation and achievement*. New York. Halstead.](#)

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

Con formato: Español (España, internacional)

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

➤4. BÉQUER Díaz, Gladys. Juegos de Movimiento. Gladys Bécquer Díaz, Catalina González Rodríguez, Maria L. Plous Fierro. Dpto. Nacional de Educación Física del INDER.

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm, Sin viñetas ni numeración, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

➤5. [Cantón, E. \(1990\). *Estudio de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte a través del Journal of Sport Psychology*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.](#)

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

➤6. CERVELLÓ, E.M. y SANTOS-ROSA, F.J. Motivación en las clases de educación física: un estudio desde la perspectiva de metas, en Revista de Psicología del Deporte, vol., 9, 1-2, pp. 51-70, 2000.

Con formato ...

Con formato ...

Con formato ...

➤7. CONTRERAS, O. Didáctica de la educación Física. Un enfoque constructivista. Barcelona. INDE. 1998.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato ...

8. [Crandall, V. C. \(1963\). *Achievement*. En H. W. Stevenson \(ed.\). *Child psychology*. Chicago. University of Chicago Press.](#)

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato ...

Con formato: Inglés (Reino Unido)

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

9. [Cruz, J. y Cantón, E. \(1992\). *Desarrollo histórico y perspectivas de la Psicología del Deporte en España*. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 53-62.](#)

Con formato: Español (España, internacional)

Con formato ...

Con formato: Español (España, internacional)

10. Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The psychology of Happiness.*

London: Rider.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

11. Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York. Plenum Press.

Con formato: Español (España, internacional)

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

➤12. DOSIL Días, Joaquín - Psicología y Rendimiento Deportivo -Edic. Gersam 2002 – España.

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

13. Duda, J. L. (1993). *Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport.* En R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (eds.). *Handbook of research on sport psychology.* New York. Macmillan.

Con formato: Español (España, internacional)

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

➤14. FLEITAS Díaz, Isabel. Teoría y Práctica de la Gimnasia / Isabel Fleitas Díaz y otros. - - Ministerio de Educación Superior. - - Ediciones ENPES. La Habana. 1990.

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

➤15. Duda, J. L. (1993). *Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport.* En R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (eds.). *Handbook of research on sport psychology.* New York. Macmillan.

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato

16. Garrido, I. (1996). *Motivación: funcionalidad y mecanismos reguladores de la acción.* En I. Garrido (Ed.): *Psicología de la motivación.* Madrid: Síntesis.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato

➤17. GONZÁLEZ, Lorenzo J.- El entrenamiento psicológico en los deportes- Editorial Biblioteca Nueva S.L.- Madrid -1996.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato

18. Hanin, Y. L. (1986). *A study of anxiety in sports.* En W. F. Straub (ed.). *Sport psychology: An analysis of athlete behavior.* Ithaca, NY. Movement.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato

Con formato: Español (España, internacional)

➤19. KOONTZ, Harold; Weihrich, Heinz. Administración, una perspectiva global 11ª. Edición. Editorial Mc Graw Hill. México, 1999. Pág. 501.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

➤20. LAWThER John D. - Psicología del Deporte y del Deportista. Ediciones Paidós - Barcelona - 1987

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

➤21. PERALTA Rodríguez, Enrique. Dirección y Planificación de la Cultura Física / Enrique Peralta Rodríguez. José Eduardo Meneses Reyes. - - Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1987.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

➤22. ROBERTS, G. (Ed.) Motivación para el deporte y el ejercicio. Bilbao: Desclée De Brouwer. 1995.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

23.ROBBINS / COULTER, Administración, Octava Edición, editorial Pearson Prentice Hall, Pag. 395.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato: Español (España, internacional)

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm, Punto de tabulación: No en 1,88 cm

➤24. RUIZ, L.M., GRAUPERA, J.L., VALLE, S., MENDOZA, N., RICO, I. y SÁNCHEZ, F. Orientación participativa y motivación de logro hacia el aprendizaje en E.F. por los estudiantes de la ESO. Toledo, Departamento de Actividad Física y Ciencia del Deporte y Vicerrectorado de Investigación. Universidad de Castilla La Mancha, 2000.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato

➤25. RUIZ, L.M.; NAVARRO, F.; GRAUPERA, J.L.; LINAZA, J.L. y GUTIÉRREZ, M. Desarrollo Comportamiento Motor y Deporte. Madrid, Síntesis, 2000.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato

➤26. RUÍZ Aguilera, Ariel. Metodología de la enseñanza de la educación física (Tomo II. / Ariel RuízRuiz Aguilera. -- Editorial Pueblo y Educación. --204 pág.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato

➤27. SOLANA, Ricardo F..Administración de Organizaciones. Ediciones Interoceánicas S.A. Buenos Aires, 1993. Pág. 208.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Con formato

- 28. STONER, James; Freeman, R. Edward y Gilbert Jr, Daniel R..
Administración 6a. Edición. Editorial Pearson. México, 1996. Pág. 484.
- 29. THOMAS Alexander - Psicología del Deporte - Editorial Gerder
Barcelona - 1982.
- 30. TRECHERA, J.L. Introducción a la Psicología del Trabajo. Bilbao:
Desclée de Brouwer. 2ª Edición, 2003.
- 31. TRECHERA, J.L. Trabajar en equipo: talento y talante. Bilbao:
Desclée de Brouwer. 2ª Edición, 2004.
- 32. TRECHERA, J.L. Como gota de agua. La Psicología aplicada a
las organizaciones. Bilbao: Desclée de Brouwer. (2004).
- 33. VALDÉS Casal, Hirán. Introducción a la investigación científica
aplicada a la Educación Física y el Deporte / Hirán Valdés Casal,
Migdalia Estévez Callell, Margarita Arroyo Mendoza.—Editorial Pueblo y
Educación.—La Habana, 1988. —264 p.
- 34. VROOM, V.. Work and motivation. New York: Wiley. (1964)
- 35. WEISINGER H.: La inteligencia Emocional en el trabajo. Ed.
Javier Vergara Editor Buenos Aires, 1998.
- 36. WILLIAMS, Jean - Psicología aplicada al Deporte (varios autores)
- Biblioteca Nueva - Madrid - 1991

Con formato: Sangría: Izquierda:
0,63 cm

Con formato: Numerado + Nivel: 1 +
Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... +
Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda +
Alineación: 0,63 cm + Tabulación
después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27
cm, Punto de tabulación: No en 1,88
cm

Con formato: Sangría: Izquierda:
0,63 cm

Con formato: Numerado + Nivel: 1 +
Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... +
Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda +
Alineación: 0,63 cm + Tabulación
después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27
cm, Punto de tabulación: No en 1,88
cm

Con formato: Sangría: Izquierda:
0,63 cm

Con formato: Numerado + Nivel: 1 +
Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... +
Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda +
Alineación: 0,63 cm + Tabulación
después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27
cm, Punto de tabulación: No en 1,88
cm

Con formato: Sangría: Izquierda:
0,63 cm

Con formato: Numerado + Nivel: 1 +
Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... +
Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda +
Alineación: 0,63 cm + Tabulación
después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27
cm, Punto de tabulación: No en 1,88
cm

Con formato: Sangría: Izquierda:
0,63 cm, Sin viñetas ni numeración,
Punto de tabulación: No en 1,88 cm

Con formato: Numerado + Nivel: 1 +
Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... +
Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda +
Alineación: 0,63 cm + Tabulación
después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27
cm, Punto de tabulación: No en 1,88
cm

Con formato: Sangría: Izquierda:
0,63 cm

Con formato

Con formato: Sangría: Izquierda:
0,63 cm

Con formato

Con formato: Sangría: Izquierda:
0,63 cm

Con formato

Con formato: Sangría: Izquierda:
0,63 cm

Con formato

Con formato: Sangría: Izquierda:
0,63 cm

- ~~25. ROBBINS / COULTER, Administración, Octava Edición, editorial Pearson — Prentice Hall, Pag. 395.~~
- ~~26. Apter, M. J. (1982). *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversals*. London. Academic Press.~~
- ~~27. Atkinson, J. W. (1974). The mainstream of achievement-oriented activity. En J. W. Atkinson y J. O. Raynor (eds.). *Motivation and achievement*. New York. Halstead.~~
- ~~28. Bakker, F. C., Whiting, H. T. A. y Brug, H. van der (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Ed. Morata.~~
- ~~29. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.~~
- ~~30. Cantón, E. (1990). *Estudio de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte a través del Journal of Sport Psychology*. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia.~~
- ~~31. Cantón, E. (1999). Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando?. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (2), (comentarios) 277-283.~~
- ~~32. Cantón, E. y Sánchez-Gombau, M.C. (1999). Estrategias de cambio de actitudes: la "intervención mediada" psicológicamente en el entrenamiento deportivo. En G. Nieto y E.J. Garcés (Coord.): *VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte* (Vol. I, pp. 60-68). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.~~
- ~~33. Cantón, E., Sánchez, M. C. y Mayor, L. (1995). Estrategias psicológicas y práctica física en la prevención de la infección por VIH. *Anales de psicología*, 11 (2), 175-182.~~
- ~~34. Crandall, V. C. (1963). Achievement. En H. W. Stevenson (ed.). *Child psychology*. Chicago. University of Chicago Press.~~

~~35. Cruz, J. y Cantón, E. (1992). Desarrollo histórico y perspectivas de la Psicología del Deporte en España. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 53-62.~~

Con formato: Inglés (Reino Unido)

~~36. Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The psychology of Happiness*. London: Rider.~~

~~37. Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.~~

~~38. Duda, J. L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. En R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (eds.). *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.~~

~~39. Garrido, I. (1996). Motivación: funcionalidad y mecanismos reguladores de la acción. En I. Garrido (Ed.): *Psicología de la motivación*. Madrid: Síntesis.~~

~~40. Hanin, Y. L. (1986). A study of anxiety in sports. En W. F. Straub (ed.). *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca, NY: Movement.~~

~~41. Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J. G. Jones y L. Hardy (eds.). *Stress and performance in sport*. Chichester, England: Wiley.~~

Con formato: Inglés (Reino Unido)

Con formato: Español (España, internacional)

FUENTES EXPERTAS

Msc. Araceli Obando. [Profesora Docente](#) de la Carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación. ESPE

[Dr. Guido Estévez. Psicólogo Deportivo. Docente de la Carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación. ESPE](#)

FUENTES ELECTRÓNICAS

www.nmdes.com/nivel10/

Descargado de [Ágora Marianista](#) www.marianistas.org/juegos-2

<http://reme.uji.es/articulos/acante1372212100/texto.html>

http://incarbhone.portalfitness.com/congreso_mujer3/congreso_mujer/34.htm

Con formato: Portugués (Brasil)

ANEXOS

Anexo 1

Con formato: Fuente: Negrita

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACION

Encuesta para los alumnos de las Escuelas de Formación y Perfeccionamiento de la Fuerza Terrestre

El presente cuestionario tiene como finalidad obtener información respecto a la motivación que usted tiene para realizar actividad física en la ESCUELA a fin de proponer un programa motivacional con actividades físicas, deportivas y recreativas.

DATOS INFORMATIVOS:

Unidad:.....

Cuestionario:

1 ¿Cree usted que la actividad física es importante durante su permanencia en la escuela como alumno?

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Si
No

Con formato: Sangría: Primera línea: 0,63 cm

2 ¿Se siente motivado con la actividad física que se desarrolla en la escuela?

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Si
Muy poco
No

Con formato: Sangría: Primera línea: 0,63 cm

3 Existe motivación por parte de los instructores para un buen desempeño durante la actividad física y se interesan por lo que haces y como te sientes.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Si
Muy poco
No

Con formato: Sangría: Primera línea: 0,63 cm

4 ¿Se siente presionado por los instructores en el momento de las actividades físicas?

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Si
No

Con formato: Sangría: Primera línea: 0,63 cm

5 ¿Le gusta realizar las actividades físicas que actualmente se practican en la escuela como el trote, gimnasia de manos libres, maderos, fusiles entre otras?

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Si
Muy poco
No

Con formato: Sangría: Izquierda: 1,25 cm

Con formato: Sangría: Primera línea: 0,63 cm

6 ¿En qué nivel considera usted que se encuentra su Motivación al realizar la actividad física programada por la escuela según la siguiente escala?

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

ALTO
MEDIO

Con formato: Sangría: Primera línea: 0,63 cm

BAJO

7 ¿Con que frecuencia realizan actividades recreativas en el horario establecido por la escuela?

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

SIEMPRE
A VECES
NUNCA

Con formato: Sangría: Primera línea: 0,63 cm

Con formato: Fuente: (Predeterminado) Arial

Con formato: Fuente: (Predeterminado) Arial

8 ¿Le gustaría realizar actividades físicas recreativas?

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Si
No

Con formato: Sangría: Primera línea: 0,63 cm

9 ¿Cree usted que es necesario que los programas de Educación Física de la escuela contemplen actividades recreativas en su planificación?

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Si
No

Con formato: Sangría: Primera línea: 0,63 cm

10 ¿Considera usted que las instalaciones y áreas verdes que ofrece la escuela son las adecuadas para el desarrollo de la actividad física recreativa?

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Si
No

Con formato: Sangría: Primera línea: 0,63 cm

Anexo "2"

Con formato: Fuente: Negrita

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ESCUELA POLITECNICA DEL EJÉRCITO.

CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA, DEPORTES
Y RECREACION.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Guía de observación para el análisis de los programas de actividad física y su influencia en la motivación del personal de alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre.

DATOS INFORMATIVOS:

Unidad: _____ **No de Observación**

Nombre del observador: _____ **Fecha:**

PLAN DE OBSERVACION.

Objetos de observación: Motivación hacia la práctica de la actividad física.

1) De la Planificación de la Actividad Física.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,32 cm

La planificación de la actividad física que se realiza en las Escuelas de Formación y Perfeccionamiento de la Fuerza Terrestre contempla las siguientes actividades.

<u>ACTIVIDADES</u>	<u>SIEMPRE</u>	<u>A VECES</u>	<u>NUNCA</u>
<u>Trote</u>			
<u>Habilidades y destrezas militares</u>			
<u>Natación</u>			
<u>Juegos recreativos</u>			
<u>Juegos deportivos</u>			
<u>Total</u>			

2) Niveles de entusiasmo e interés por realizar actividad física

a) Actitudes de los estudiantes

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Adecuada

Poco adecuada

No adecuada

b) Niveles de interés de los alumnos frente a la Actividad Física

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Adecuada

Poco adecuada

No adecuada

3) Motivación de los alumnos durante la actividad física por parte del instructor

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,32 cm

Alto

Medio

Bajo

4) Cumplimiento de la planificación de la actividad física por parte de los instructores.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

a) De los objetivos

Se cumplieron a cabalidad

Se cumplieron medianamente

No se cumplieron

b) Nivel de tratamiento de los objetivos

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm

Alto

Medio

Bajo

c) Uso de medios didácticos

Con formato: Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: a, b, c, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

Adecuado

Poco adecuado

No adecuado

d) Proceso de evolución

Adecuado

Poco adecuado

No adecuado

FUERZA TERRESTRE

ANEXO 3

Con formato: Fuente: Negrita

ESCUELA DE ARTILLERÍA

27-BA " BOLIVAR "

SECCION CC.FF.

'EL CAMBIO"

PARALELO "A"

Con formato: Izquierda: 2,5 cm, Derecha: 2,5 cm, Arriba: 3 cm, Abajo: 3 cm, Ancho: 29,7 cm, Alto: 21 cm, Distancia del encabezado desde el borde: 1,25 cm, Distancia del pie de página desde el borde: 1,25 cm

Con formato: Fuente: 12 pto

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL PERSONAL DEL CURSO DE PROMOCION SLDO. A CBOS. ENERO 2008				
LUNES 07 13:45-14:45	MARTES 08 06:00-07:00	MIERCOLES 09 13:45-14:45	JUEVES 10 06:00-07:00	VIERNES 11 13:45-14:45
Calentamiento 15´	Calentamiento 15´	Calentamiento 15´	Calentamiento 15´	calentamiento 15´
Trote 35´	Trote 35´	natacion 35´	Pista de musculación 35´	natacion 35´
Estiramiento 10´	Flexiones de cadera 4x25	Estiramiento 10´	Estiramiento 10´	Vuelta ala calma 10´
	Flexiones de codo 4x25			
	Estiramiento 10´			
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Calentamiento 15´	calentamiento 15´	Calentamiento 15´	Calentamiento 15´	calentamiento 15´
Trote 35´	natacion 35´	8 x 350 mts	Trote 35´	natacion 35´
Estiramiento 10´	Vuelta ala calma 10´	Estiramiento 10´	Flexiones de cadera 4x25	Vuelta ala calma 10´
			Flexiones de codo 4x25	
			Estiramiento 10´	
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Calentamiento 15´	Calentamiento 15´	calentamiento 15´	calentamiento 15´	calentamiento 15´
Trote 35´	Pista de pentathlon	natacion 35´	pruebas físicas	pruebas físicas
Estiramiento 10´	Estiramiento 10´	Vuelta ala calma 10´	Flexiones de codo	Cabo 5mts.
			flexiones de cadera	Pista de pentathlon
			trote 3200 mts.	Lanz. de granada 2 al centro(20mts)
			Estiramiento 10´	Natación
				Estiramiento 10´
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	
Calentamiento 15´	calentamiento 15´	Calentamiento 15´	Calentamiento 15´	
Deportes y recreacion 35´	natacion	Cross country 35´	pista de pentathlon tabla 1-2-3	
Estiramiento 10´	Vuelta ala calma 10´	Flexiones de cadera 4x25	8 x 400 tabla 4-5-6-7	
		Flexiones de codo 4x25	Estiramiento 10´	
		Estiramiento 10´		