



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación

TEMA:

**Sistema de Ejercicios Físicos Recreativos para Educar en Valores
Morales los Menores de 14-15 años del Centro de Rehabilitación
DINAPEN en Guayaquil**

Autora: Jessica Fabiola Rodríguez Ramírez

Tutora: PhD. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo

Consultante: Psc. Enrique Brito

GUAYAQUIL

2016 - 2017

DEDICATORIA

A Dios quién ha sido guía para ir por el buen camino, quien me dio fe, fortaleza, salud, esperanza y las fuerzas necesarias para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a enfrentar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni decaer en el intento para culminar con éxito mi carrera profesional.

JESSICA FABIOLA RODRÍGUEZ RAMÍREZ

RECONOCIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios, por guiarme el camino a seguir, por la fuerza y Voluntad que me ha brindado.

A mi familia, que me han apoyado durante todo este tiempo para seguir con mis estudios, siempre me dieron fuerzas para jamás renunciar y culminar con éxito éste objetivo.

A mi tutora Giseya que ha sido apoyo, el empuje y la guía para poder realizar este trabajo con calidad.

A la facultad y sobre todo a los maestros por compartir sus conocimientos para formarme como profesional.

JESSICA FABIOLA RODRÍGUEZ RAMÍREZ

Datos del Proyecto

Tema: Sistema de Ejercicios Físicos Recreativos para Educar en Valores Morales los Menores de 14-15 años del Centro de Rehabilitación DINAPEN en Guayaquil

LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO: zona 5/ 8

Fecha de inicio: 10 de Mayo 2016. **Fecha de culminación:** 10 de Noviembre 2016. **Duración:** 6 meses.

Datos de la Investigadora:

JESSICA FABIOLA

RODRIGUEZ
RAMIREZ

C.I. 0917011611

Mapasingue Este
Coop. El Cerro Mz. 79
Sl. 13

Celular

Email: r-
okoroko@hotmail.com



Formación académica

Primaria	Escuela Fiscal Mixta # 241 Enrique Vallejo Vivanco Primaria
Secundaria	Unidad Educativa de Iniciación Deportiva U.N.E.D.I.D Basica Superior Colegio Fiscal Técnico Provincia de Bolívar Bachillerato
Título	Bachiller en Ciencias Especialización Informática
Superior	Universidad de Guayaquil Facultad de Educación Física Deportes y Recreación

Titulo Profesora de Cultura Física

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, PhD. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo, en mi calidad de tutora del trabajo de Investigación del Tema **Ssistema de ejercicios físicos recreativos para educar en valores morales a menores de 14-15 años del Centro de Rehabilitación DINAPEN en Guayaquil** de la egresada **JESSICA FABIOLA RODRÍGUEZ RAMÍREZ**, realizada para obtener la licenciatura en cultura física, considero que dicho trabajo de investigación reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la Sustentación y Evaluación del Tribunal Calificador, que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, designe.

Lo que comunico, para los fines pertinentes.

Guayaquil,

.....

PhD. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo

TUTORA

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

APROBACIÓN DEL
TRIBUNAL CALIFICADOR

Los miembros del Tribunal Calificador aprueban el informe de Investigación, sobre el **Sistema de ejercicios físicos recreativos para educar en valores morales a menores de 14-15 años del Centro de Rehabilitación DINAPEN en Guayaquil** de la egresada **JESSICA FABIOLA RODRÍGUEZ RAMÍREZ**, de la Licenciatura en Cultura Física, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Guayaquil,

Para constancia firman

INDICE

I.- INTRODUCCIÓN	1
II.- DIAGNOSTICO Y PROBLEMA	1
III.- JUSTIFICACIÓN.....	3
3.1.-OBJETIVO GENERAL.....	6
3.2.-OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
3.3.-Viabilidad Técnica	7
CAPÍTULO I	8
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
1.1.- ANTECEDENTES Y GENERALIDADES DE LA ADOLESCENCIA.....	8
1.2.-CARACTERÍSTICAS DEL PERÍODO DE LA ADOLESCENCIA.....	10
1.3.-Sub etapa comprendida entre los 11-12 años:.....	10
1.4.- Subetapa comprendida entre los 13-16 años:.....	12
1.5.- VALORES MORALES	18
EDUCACION FISICA.....	19
1.6.- FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.....	19
1.7.- FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	20
1.8.-FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.....	22
1.9.- LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA.....	22
1.10.- La Actividad Física y su relación con los Valores Morales	23
CAPITULO II	26
2.1METODOLOGÍA.....	26
2.2.-TIPO DE ESTUDIO	26
2.2.- MÉTODOS	26
2.3.- POBLACIÓN	27
2.4.-Muestra.....	27
2.5.- IMPACTOS.....	28
2.5.1.- IMPACTO ECONOMICO	28

2.5.2.- IMPACTO SOCIAL.....	28
2.6.- RECURSOS.....	29
2.6.1.- RECURSOS HUMANO.....	29
2.6.2.- RECURSO FINANCIERO.....	29
2.7.- CRONOGRAMA Y EJECUCION DE ACTIVIDADES.....	30
CAPÍTULO III.....	31
3.1.- PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS. ...	31
3.1.1.- ENCUESTA A LOS DIRECTIVOS Y PROFESIONALES DE CULTURA FÍSICA.....	31
3.1.2.- ENCUESTA A LOS ADOLESCENTES DE LA DINAPEN.....	35
TITULO DE LA PROPUESTA	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN.....	39
JUSTIFICACIÓN	39
OBJETIVO.....	40
ORIENTACIONES METODOLOGICAS DE LA PROPUESTA.....	40
SISTEMA DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS.....	41
BAILOTERAPIA.....	47
CROSSFIT	49
A continuación se programará sesiones para principiantes, lo cual refiere a sesiones de poca intensidad y volumen general de trabajo.....	49
Rutina 1	50
Rutina 2	50
Rutina 3	50
Rutina 4	50
Rutina 5	50
Rutina 6	51
Rutina 7	51
Rutina 8	51
Carrera 400 metros	51
CONCLUSIONES.....	52
RECOMENDACIONES.....	53
Bibliografía	54

INDICE DE TABLA

Tabla 1. POBLACION	27
Tabla 2. MUESTRA	28
Tabla 3. RECURSOS FINANCIEROS	29
Tabla 4. SESIONES DE AEROBICOS	45
Tabla 5 BAILOTERAPIA	48

RESUMEN

Según la Organización de Estados Americanos “Ecuador es el país con menor población carcelaria de la región” (O.E.A) 2014. Este trabajo pretende visualizar creencias, prácticas y actitudes de personas que trabajan con los “menores” privados de libertad.

Teniendo en cuenta la significatividad del tema, se realizó un proyecto direccionado a educar en valores morales a jóvenes adolescentes que se encuentran asilados en el Centro de Rehabilitación de Menores DINAPEN de Guayaquil. Basado en un estudio descriptivo, no experimental, con una muestra no pirobalística se emplearon métodos teóricos y empíricos unidos a técnicas que posibilitaron constatar la realidad existente y elaborar un Sistema de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de dichos menores, todo lo cual una vez implementado contribuirá no solo a un cambio en su calidad de vida, sino también a la unión familiar y a su reinserción a la sociedad

Palabras claves: Actividad física, valores morales y adolescentes

I.- INTRODUCCIÓN

II.- DIAGNOSTICO Y PROBLEMA

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

Esta disciplina es una vía para satisfacer las necesidades de movimiento y lograr un estado de bienestar corporal tanto en los niños como en el resto de los practicantes, de esta forma se produce una serie de adquisiciones que determinan el posterior desempeño de quienes la practican.

Como toda actividad humana, las actividades físicas requieren creatividad por parte de sus practicantes así como de motivación de manera tal que permita al individuo ejecutar las acciones con la mejor disposición posible

La motivación constituye en este entorno el proceso psicológico que brinda al organismo los motivos necesarios para llevar a cabo tales propósitos con la intensidad suficiente, garantizando además la ruta psicológica que se sigue para ello.

Cuando se habla de la recreación es importante referirse al origen etimológico de la palabra (Ramos, 1986, pág. 10)

Es evidente que mediante la recreación, el hombre obtiene satisfacciones por los adelantos que la creatividad humana produce; cualidad ésta que tiene la particularidad de producir lo que no existe a través de la inventiva del cerebro humano. La recreación es un factor de bienestar social que contribuye a mejorar la calidad de vida mediante el autoconocimiento, interacción y comunicación con su contexto social.

Para Sajón, citado en Ramos, ⁱ(1986). La recreación se define como:

(Sajon)Lo expuesto con anterioridad nos demuestra la importancia sobre la Actividad Física, por ende la investigadora relacionará el estudio a los menores de edad que se encuentran en el Centro de Rehabilitación DINAPEN, como medio para un desarrollo integral

El marco donde se desarrollará la investigación corresponde al Centro de Rehabilitación de Menores DINAPEN, que se encuentra ubicado en la Provincia del Guayas, Cantón Guayaquil, en la calle Calicuchima y Babahoyo, el caso de estudio refiere a los menores de edad que se encuentran en dicho lugar, con la finalidad de buscar una opción que les permita lograr una restauración de los valores morales en estos adolescentes.

En observación realizada durante las prácticas pre profesionales en Centros de Rehabilitación de la provincia de Guayas, se pudo constatar que la Actividad Física no se ha venido desarrollando de manera adecuada para los menores de edad; Al citar algunos ejemplos de lo anterior podemos mencionar los siguientes: Falta de Recursos Humanos y materiales para el Área de Cultura Física, ha sido una de las causas comunes, lastimosamente no se da la importancia que amerita la Actividad Física dentro del desarrollo motriz e integral del menor de edad que están ubicados en Centros de Rehabilitación para adolescentes. El grupo de profesionales de Cultura Física no ha mostrado el compromiso y dedicación para proyectar nuevos estudios en favor de la Actividad Física en la niñez y adolescencia.

A continuación se citará las causas y efectos que se han producido en la Investigación:

CAUSAS	EFECTOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poca apertura por parte de los Directivos de la Institución, para Implementar Programas de Actividad Física. ✓ No hay antecedentes de proyectos educativos en favor de los adolescentes de la DINAPEN. ✓ Bajo el presupuesto para Implementar Un Programa de Actividad Física Deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No se atiende las necesidades físicas y deportivas de los adolescentes ✓ Despreocupación en innovar nuevas alternativas y propuestas de actividad física para los adolescentes de la DINAPEN ✓ Se pierde el desarrollo conductual e integral de los adolescentes

Ante lo explicado se fórmula el siguiente **PROBLEMA CIENTIFICO**:

¿Cómo educar valores morales en menores de 14-15 años del Centro de Rehabilitación DINAPEN en Guayaquil?

III.- JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se la realiza con la finalidad de lograr una inclusión social e integral en los adolescentes que se encuentran asilados en la DINAPEN, el motivo que impulsó a la autora a realizar esta investigación se basa en contribuir con las necesidades de las personas que a corta edad se encuentran privados de su libertad. Por medio de la aplicación de un Sistema de Actividades Físicas y Recreativas se pretende mejorar el desarrollo conductual y restaurar los valores morales de los mismos, bajo una práctica sistemática y supervisada.

El compromiso de la Investigadora, se vuelve fundamental para poder determinar y dar solución a las necesidades que presentan los menores.

A partir de los resultados de la Investigación se podrá desarrollar nuevos estudios en favor del desarrollo integral de los menores que se encuentran en diferentes Centros de Rehabilitación y están estos amparados en las leyes de nuestro país que a continuación detallaremos;

3.1.- CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR

Sección Decimotercera Rehabilitación Social Art. 203.- 2.- En los centros de rehabilitación social y en los de detención provisional se promoverán y ejecutarán planes educativos, de capacitación laboral, de producción agrícola, artesanal, industrial o cualquier otra forma ocupacional, de salud mental y física, y de cultura y recreación.

Sección sexta Cultura física y tiempo libre Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

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

Capítulo III Sección Segunda Art. 39.- El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público. El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

Código de la Niñez y Adolescencia Derechos humanos: división de los derechos humanos

En relación a la Tesis los Derechos Humanos relacionados con el Tema son los de la Segunda Generación, en la cual se fundamenta en la Igualdad. Se menciona algunos ejemplos aplicados como a la seguridad social; a la protección económica en condiciones de desvalidez; a la alimentación; vestuario y albergue adecuados; a la protección y asistencia de la familia, madres e hijos; aun nivel de vida apropiado; a acceder a niveles físicos y mentales progresivamente mejores; a la educación, ciencia y cultura.

Ley del Deporte Capítulo I las y los ciudadanos Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República.

(http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf, 2008)

En conclusión podemos sugerir que este proyecto percibe puntos comunes y legales del país cuyo objetivo permite mejorar la calidad de vida de los adolescentes que se encuentran asilados en el Centro de Rehabilitación de Guayaquil .mediante la actividad física.

3.1.-OBJETIVO GENERAL.

Elaborar un sistema de ejercicios físicos recreativos para educar valores morales en menores de 14-15 años del centro de rehabilitación DINAPEN en Guayaquil.

3.2.-OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.- Fundamentar los elementos teóricos que sustentan el desarrollo de ejercicios físicos recreativos y su influencia en la educación de valores morales en menores de 14-15 años que se encuentran ubicados en Centros de Rehabilitación.

2.- Diagnosticar el proceso y estado actual de los valores morales en los menores de 14-15 años del Centro de Rehabilitación DINAPEN en Guayaquil.

3.- Seleccionar los ejercicios físicos recreativos que nos permitan conformar un sistema para educar valores morales en menores de 14-15 años del Centro de Rehabilitación DINPEN en Guayaquil.

3.3.-Viabilidad Técnica

La validez técnica de este proyecto es posible porque al estar ubicado en el periodo 2016, cuenta con los recursos económicos y humanos preparados, con conocimientos para enfocarse y guiar adecuadamente el proceso, para lograr su realización.

Por otra parte al permanecer a la práctica social dentro del contexto educativo y tener un tema preciso de gran utilidad y alcances social que una vez desarrollado provocará transformaciones positivas en los menores adolescentes que se encuentran asilados en el Centro de Rehabilitación de Guayaquil permite reafirmar la importancia de la práctica de actividad física como fuente potencializadora de la calidad de vida de los adolescentes que se encuentran asilados en el Centro de Rehabilitación de Guayaquil en este período. Todo lo anterior confirma la viabilidad y factibilidad del proyecto que se presta.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1.- ANTECEDENTES Y GENERALIDADES DE LA ADOLESCENCIA

A continuación se realizará una breve concepción teórica acerca de la etapa de la adolescencia, ya que en la presente investigación los menores de edad que formarán parte del presente estudio se encuentran en esta etapa evolutiva de la vida, así mismo se detallarán sus características.

La etapa que llega después de la niñez y que abarca desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo es conocida como adolescencia. El término proviene de la palabra latina adolescentia.

La adolescencia es, en otras palabras, la transformación del infante antes de llegar a la adultez. Se trata de un cambio de cuerpo y mente, pero que no sólo acontece en el propio adolescente, sino que también se conjuga con su entorno.

Cabe destacar que la adolescencia no es lo mismo que la pubertad, que se inicia a una edad específica a raíz de las modificaciones hormonales. La adolescencia varía su duración en cada persona. También existen diferencias en la edad en que cada cultura considera que un individuo ya es adulto.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todo el mundo la estadística marca que uno de cada cinco individuos transita la adolescencia. Dentro de ese total, el 85% habita en naciones de escasos recursos o de ingresos medios. Por otra parte, cerca de 1,7 millones de adolescentes mueren cada año.

Cuando hablamos de la etapa de la adolescencia, estamos hablando de una serie fundamental de cambios tanto psicológicos como físicos. En este último aspecto hay que subrayar que los más obvios son el crecimiento en altura, el aumento de peso y de grasa corporal, la evolución y el crecimiento de los músculos.

No obstante, es cierto, que aunque estos cambios se producen tanto en los chicos como en las chicas, cada género tiene además sus propias evoluciones físicas. Así, por ejemplo, los individuos masculinos ven cómo les va apareciendo el vello en áreas como los genitales, el bigote o las axilas y además son testigos del crecimiento de sus órganos sexuales.

Las adolescentes del género femenino, por su parte, además de experimentar el crecimiento del vello en su cuerpo, sufren lo que se conoce con el nombre de menarquia que es la primera menstruación. Un hecho significativo que marcará de manera indudable una nueva etapa en sus vidas.

Entre los principales cambios que experimenta una persona en su adolescencia, aparecen el desarrollo del pensamiento abstracto y formal, el establecimiento de la identidad sexual y la solidificación de amistades con la probable experimentación grupal con las bebidas alcohólicas, el cigarrillo e incluso las drogas.

De acuerdo a la psicología, los adolescentes luchan por la identificación del Yo y por la estructuración de su existencia basada en esa identidad. Se trata de un proceso de autoafirmación, que suele aparecer rodeado de conflictos y resistencias, en los cuales el sujeto busca alcanzar la independencia.

En este sentido, la mencionada psicología lleva a cabo una clasificación de los principales problemas que tienen lugar durante la adolescencia. Así, esta determina que existen problemas de tipo sexual, emocionales, escolares, conductuales, de alimentación, de drogas o incluso de abuso.

Y todos ellos se deben en gran medida al conjunto de cambios físicos y al desarrollo mental que experimentan los jóvenes. Unas situaciones a las que deben ir adaptándose pero que de primeras les cuesta ir asimilando por lo que se encuentran en una complicada tesitura consigo mismos. (Definición.de, 2013)¹

Según la investigadora lo expuesto en el apartado web Definición se establece el concepto de adolescencia, la cual es una etapa en la que intervienen cambios físicos y psicológicos, en la que los adolescentes luchan por la identificación del Yo y por la estructuración de su existencia basada en esa identidad. Dichos cambios pueden determinar la personalidad del mismo, por lo tanto es necesaria en algunos casos la orientación por parte de los padres de familia y docentes.

1.2.-CARACTERÍSTICAS DEL PERÍODO DE LA ADOLESCENCIA

Dentro de la etapa de la adolescencia podemos establecer distintas sub etapas, ya que es un período que se sabe cuándo empieza pero no cuando culmina, de ahí que vayamos a encuadrar una serie de características en distintas sub etapas de la adolescencia. (<http://definicion.de/adolescencia/#>.)

1.3.-Sub etapa comprendida entre los 11-12 años:

Podemos decir que en esta etapa el sujeto a nivel psico emocional manifiesta los siguientes comportamientos:

- Inquieto y hablador;
- Rechaza la soledad;
- Desarrolla múltiples relaciones interpersonales.
- Se descontrola con facilidad, sufre frecuentes ataques de risa y cambios de humor;
- Si se le contraría, su voz se exalta con facilidad y cuando falta una autoridad moral realmente firme, resulta difícil controlarlo;
- He ahí su rebeldía contra los padres, las peleas y constantes riñas con los hermanos, la oposición a ayudar en las tareas de casa, la resistencia a adoptar buenos modales, la constante protesta, etc., fenómenos que en gran medida son simples manifestaciones de afirmación personal y de autoabsorción de la primera fase de la adolescencia;
- Resistencia a las normas familiares, agresión casi sin darse cuenta, a los propios padres, a pesar de que indiscutiblemente los quiere;
- Dialoga con los adultos para constatar las reacciones que su comportamiento produce en los interlocutores;
- Gusto por la acción en grupo, en forma de competición con sus semejantes;
- Energía en el trabajo, espontaneidad en la conducta e inmediatez en la acción.

En estas edades comienzan a producirse algunos cambios hormonales, de carácter sexual: voz, acné, órganos sexuales, etc.; sobre todo son más precoces en la mujer.

Tras estos primeros cambios psicoemocionales y sexuales, se producen o despiertan en el individuo reacciones como:

1. Se proyecten apasionadamente en los problemas humanos o en los acontecimientos de la actualidad, aplicándose en ellos o criticándolos radicalmente, llevando hasta las últimas

consecuencias sus razonamientos manifestados por medio de la acción, la crítica, el rechazo o la repulsión.

2. Montan teorías -emanadas de razonamientos y sentimientos muy complejos- sobre el universo, la sociedad, la solidaridad social, la paz o el amor, que al ser resultado de conflictos internos, se convierten en tema de interminables y apasionantes debates que, dirigidos por su portentosa imaginación y perspicaz fantasía, los llevan: al mundo de la ilusión, de la meditación y de la pura especulación intelectual; o al temor de enfrentarse con lo real y a la desconfianza de lo social. Por eso desarrollan una extensa gama de sentimientos, desencadenan innumerables pasiones y transforman las relaciones con el sexo opuesto y auténticos romances efectivos.
3. Experimentan sentimientos de culpa y de angustia; complejos y conductas insaciables; viven constreñidos y manifiestan actitudes agresivas, coléricas o violentas, o por el contrario se comportan con delicadeza extrema y sumisión exagerada, tienen miedo de perder la amistad y el afecto de sus padres y planean perspectivas de futuro (vida aventurera, heroicidades, viajes fantásticos, etc.), modos de comportarse que les permiten liberar una intensa y dinámica carga afectiva.

1.4.- Subetapa comprendida entre los 13-16 años:

Podemos decir que en esta etapa el sujeto a nivel psicoemocional sufre lo denominado "conciencia interiorizante", es decir, interacciona lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual y una dialéctica de conflictos; proceso de interiorización que lo conducirá al descubrimiento de su propio proceso de construcción individual y a su maduración personal. . Esto conlleva en el sujeto la autorreflexión sobre sí mismo y sobre el mundo exterior, lo que conlleva estados de desconfianza,

momentos de tristeza, cambios de humor, actitudes contradictorias y de expresiones insolentes.

Debido a estas características, se producen reacciones en el sujeto como:

- Aspiran a ser elegantes y a tener cualidades estéticas, robustez y fuerza física, habilidades deportivas y buena presencia;
- Dominio de sí mismos y sentido del deber;
- A ser inteligentes y leales, idealistas y activos, tolerantes y deseosos de que tengan buena opinión de ellos; realistas y originales.

En cuanto al plano de los sentimientos, al revés de lo que sucedía durante la niñez, el adolescente canaliza sus sentimientos y afectos hacia fuera de casa, hacia los compañeros o adultos, o sea, hacia cuantas personas se interesen por él, sean sensibles para con sus problemas y comprensivos con su conducta. Estos sentimientos, además de proporcionarle seguridad personal y confianza en sí mismo. Esta situación afectiva lleva al adolescente a la búsqueda del sentido social, al encuentro con los demás y a una especie de sensación de que necesita completarse. Es en ese momento cuando se da la tendencia a los primeros flirteos. Por eso el chico -más agresivo e impulsivo visceralmente- siente la necesidad de ternura, amparo y cariño.

La chica a su vez, siente la necesidad de alguien que la estimule, la comprenda y le dé fuerza y apoyo. Es el momento de la apertura al mundo afectivo y del descubrimiento del otro y de sí mismo, época de romances y amores efímeros, que acaban tan pronto como empiezan - porque han empezado únicamente como un mecanismo de fuga y evasión-. En ese momento el adolescente necesita, más que nunca, ser ayudado, tener unos padres a la altura de su misión educadora,

profesores que comprendan esta compleja problemática de la adolescencia.

Con mucha dificultad consiguen en la pubertad desarrollarse plenamente las dos componentes de una vida sexual normal, la genital y la sentimental. En la chica el componente sentimental va por delante de la genital y en el chico, por el contrario, en la primera fase de la pubertad, es lo sexual lo que se impone a lo sentimental. Sólo en la fase final de la pubertad y de la adolescencia, al conseguir la maduración completa y entrar en la vida adulta, se alcanza el equilibrio en el desarrollo de estas dos componentes.

La primera fase de la adolescencia, caracterizada por una profunda y recíproca atracción, se presenta como la etapa del desarrollo humano en que el aspecto biopsicológico del crecimiento psicosexual se manifiesta por medio de simpatías, afectos, caricias, abrazos, admiración, respeto, orgullo, sumisión, dedicación, lealtad, amistad, agresividad, deseo de protección, poder o dominio.

A cada elemento de este conjunto de emociones corresponden determinadas funciones y papeles en el desarrollo de la personalidad del adolescente. Existen todas como entidades distintas y con diferentes finalidades; pero son interactuantes, por lo cual se hace imprescindible comprender la finalidad y la interacción de la afectividad, de la sexualidad, del amor, etc. que son características esenciales para que el desarrollo de toda la personalidad humana resulte íntegro y armonioso.

Estas constelaciones de sentimientos y emociones, síntomas de su desarrollo psicoafectivo y sexual, hacen de la personalidad del adolescente un terreno abonado para los conflictos.

En este momento (la adolescencia media, entre los 13 y 16 años), el joven empieza a desligarse de su familia, hasta entonces centro de su vida, e inicia el camino del proceso de su identidad.

Para que este proceso se realice con seguridad y equilibrio, es necesario que las fases anteriores del desarrollo se hayan realizado con normalidad y tolerancia, de modo especial la etapa edípica, ya que, como hemos visto, este estadio supone la superación del apego erotizado a uno de los progenitores. Esta ruptura progresiva con los padres conduce al adolescente a renunciar a su dominio y súper protección, a producirle inseguridad e inquietud y a poner de manifiesto su capacidad y sus limitaciones. Se trata del inicio del conflicto generacional y el preludio de la etapa de afirmación de la individualidad del adolescente en la cual, descornado el velo de la expresión de la sexualidad, son necesarios cambios de actitud en las manifestaciones de autoridad familiar y modificaciones en la dinámica de su Super yo.

En este momento, al final de la adolescencia media, es probable que el joven inicie su primer amor, que, a pesar del descubrimiento del otro sexo, entraña muchos componentes narcisistas. Por ejemplo, el joven, al enamorarse de una chica, ve en ella, inconscientemente, a la persona a quien le gustaría parecerse si hubiera nacido mujer. Y en la joven sucede algo parecido. Estos enamoramientos pueden ser mientras tanto muy importantes para dar mayor seguridad y significación a su propia identidad sexual.

Este proceso de desarrollo psicoafectivo, que ocurre en las chicas entre los 13 y los 17 años y en los chicos entre los 14 y los 17, constituye por regla general el período más tumultuoso y ardiente de la adolescencia. El surgir de nuevas fuerzas interiores despierta en ellos:

- Ardor y optimismo;
- Necesidad de independencia y de afirmación de su propio Yo;
- Florecimiento de cualidades y actitudes especiales
- Profundización en su personalidad;
- Apasionamiento por sus ideales;
- Revalorización de su propia imagen;
- Deseo de éxito profesional.

A nivel psicosexual, el adolescente, al interiorizar las funciones de sus órganos genitales, aparta sus tendencias libidinosas de la familia y las dirige hacia lo exterior; hecho que exige un refuerzo de su propia identidad, mediante un proceso sociopsicológico de identificación con los compañeros del mismo sexo, que es el modo de superar el complejo de Edipo, pero también origen inconsciente de gran parte de los conflictos generacionales, dada la gran necesidad que el proceso de identidad del adolescente le crea de ser distinto de las generaciones mayores.

Este cambio de naturaleza afectiva y sexual lleva al adolescente:

- A concienciarse de que sus órganos sexuales, además de su función placentera, tienen una función reproductora;
- A nivel socioafectivo, a la liberación de la autoridad familiar;
- A nivel cultural, a enfrentarse con el legado sociocultural del medio;
- A nivel social, a cuestionarse el orden y la dinámica de la misma sociedad circundante;
- A nivel afectivo, a integrarse sólidamente en la institución escolar.

Este proceso de liberación sucesiva de la autoridad conduce al adolescente:

- Al reencuentro de su propia forma de expresión, a descubrir su propio comportamiento;

- Al aprendizaje del modo idóneo de comunicarse consigo mismo y con los demás;
- En resumen, al desarrollo de su propia personalidad.

A pesar de que, con frecuencia, le invade una angustia originada unas veces por la necesidad de aceptar su propia situación social, y otras porque se da cuenta que es preciso aceptar los límites de su propia naturaleza humana.

Esta es en el fondo la dinámica de la escisión adolescente/adultos, realizada hacia los 16 años, y que es el principio de la tercera fase del desarrollo evolutivo del adolescente, antecámara de su entrada en la edad adulta.

Esta fase de su evolución, caracterizada por la necesidad que siente de aumentar la confianza en sí mismo para asumir las responsabilidades que está contrayendo, hace al adolescente sentir la necesidad de tener tiempo libre, aunque le encanta verse rodeado de otros jóvenes del mismo sexo, a discutir y someter a prueba su independencia y autodeterminación individual, con lo que demuestra que posee una mente mucho más organizada que antes, una estabilidad espiritual más equilibrada, mayor poder de autocontrol, menos actitudes de mal humor y mayor imparcialidad en su análisis de las relaciones, de los hechos y de los acontecimientos, tanto en relación con sus padres, como con sus compañeros, con sus profesores o con la sociedad en general. Así se inicia el proceso de integración y de búsqueda de su puesto en el mundo de los adultos.

Tal estado de búsqueda de equilibrio psicoemocional, de armonía interior y de adaptación a las exigencias de la vida adulta, tanto en el ámbito de la conducta como en lo económico y social, es un período de cambios mucho más lentos y tranquilos que los anteriores y termina cuando el

joven se siente plenamente integrado, completamente independiente, sin necesidad del apoyo emocional de otras personas, sin rechazar su propio pasado, con una nueva valoración de su futuro y una maduración de su forma de pensar. (-, abril del 2009)

1.5.- VALORES MORALES

Los Valores morales son todas aquellas cuestiones que llevan al hombre a defender y crecer en su dignidad en cuanto persona, porque indefectiblemente el valor moral conducirá al hombre hacia el bien moral que como sabemos, aquellos que lo perfecciona ,lo completa y mejora

Los valores morales siempre perfeccionaran al hombre en cuanto ser hombre, en sus acciones, como ser humano y vivir honestamente, decir la verdad y actuar siempre pensando en el prójimo

Los valores morales son una decisión libre y voluntaria del hombre pero sin duda alguna solo hecho de elegirlos hace al hombre más humano y mejor persona. Si bien es cierto que los valores morales se inculcan desde el seno familiar por eso es muy importante llevar una buena relación con los padres, hermanos y todos aquellos que lo rodeen.

Estos deben contar con una calidad moral adecuada para ser buenos transmisores y un modelo a seguir ya que son precisamente y modelo a seguir ya que son precisamente estos familiares quienes le enseñen y muestren al niño, porque este observará todo aquello que le inculquen y también aquello que observe de estos, sus actitudes, modos, entre otros. De nada servirá que un padre le enseñe a su hijo a ser justo, si por otro lado él no lo es.

El segundo agente socializador fundamental de valores morales, sin duda lo s la escuela es aquí donde el niño pasa mayor cantidad de tiempo y en el seno familiar.

El individuo contribuirá difundir el bien dentro de la sociedad en la cual se desarrolla y vive, haciéndola a esta más grande e indestructible. Si bien es cierto que la experiencia es muy importante porque hay veces que optamos más allá de las enseñanzas que hemos recibidos por parte de nuestros padres o de la escuela. Aquí es donde jugará un papel relevante la experiencia, porque cuando descubrimos por la práctica que tal o cual experiencia no fue buena y que aún mas su opción nos trajo muchas complicaciones en la vida, seguramente el día de mañana, la experiencia en una situación similar nos hará escoger una propuesta diferente.

Vale destacar que nuestros padres pueden enseñarnos desde muy temprano que mentir no es correcto y que si vivimos en función de la mentira nuestra vida se complicara. Ahora bien, cuando nos desarrollamos y vamos viviendo nuestras propias aventuras y experiencias esas enseñanzas pueden reforzarse y comprometernos todavía más con aquellas guías morales que se nos enseñaron oportunamente. (Perez, 1996)

EDUCACION FISICA

1.6.- FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.

Desde su etimología la educación física requiere en primer lugar el análisis del término educación procedente de vocablos latinos. Educarse significa criar, nutrir, proteger y extraer, estos procesos complementan y forman parte de la educación.

Educación física es aquella que se realiza dirigida al trabajo del desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr **objetivos** encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. Es la facultad de moverse, obrar, trabajar o realizar una **acción**.

La actividad física es aquella que involucra movimientos significativos del cuerpo o de los miembros, que incluye todos los movimientos de la vida

diaria como el trabajo, la recreación, el ejercicio físico y las actividades deportivas. La actividad física ha transitado por diferentes etapas desde que el hombre se inició en el universo, existen evidencias relacionadas con la práctica de la actividad física del hombre prehistórico, obtenidas fundamentalmente a través de estudios arqueológicos y antropológicos. De estos estudios se llegaron a interpretaciones y conclusiones relacionadas con la vida social de la población primitiva y el movimiento. ((Hernández y Velásquez, 1996) Teniendo en cuenta la función básica que ha cumplido y cumple la actividad física y el movimiento, diferentes autores reflexionaron sobre la utilidad del movimiento en la educación. **Rousseau ((1976))** planteó: Corrientes más modernas, como la psicomotricidad, han utilizado el movimiento como un método educativo, y así su (Boulch, 2000) desarrolló como método general de educación. A través de él propugnó la interdisciplinariedad de diferentes aspectos de la educación intelectual y física que pueden ser aprendidos, desarrollados o potenciados a través del movimiento humano, principalmente en las primeras edades, definió el esquema corporal como la imagen del cuerpo, intuición global, o conocimiento inmediato del individuo de su propio cuerpo en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que le rodean.

1.7.- FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.

La Actividad Física y Deportiva, en la sociedad contemporánea ha devenido en uno de los principales indicadores capaces de garantizar el aumento sostenido de la calidad de vida de la población, de ahí su gran importancia desde el punto de vista social.

Sin embargo no son pocas las ocasiones en que por razones carentes de sólidos fundamentos, se sub-valora la importancia de esta actividad enfocándola únicamente desde la perspectiva más estrecha,

enmarcándola básicamente en los resultados competitivos obtenidos por uno o varios deportes, al margen de cuál o cuáles estos sean.

Pero la Actividad Física y Deportiva o Cultura Física, como verdaderamente se le debe denominar desde el punto de vista científico va más allá, la propia utilización de este último término para definir las actividades que se desarrollan en este amplio espectro así lo indican.

Al referirnos a Cultura Física, se establece una interrelación directa entre el hombre y la actividad física y deportiva, mediada esta por una intervención pedagógica la cual posibilita la formación integral del ciudadano a través de una certera conducción de cualquiera de los procesos pertenecientes a la misma por parte del personal especializado con la correspondiente formación científico - pedagógica, formación integral que sustenta en el desarrollo de capacidades y habilidades tales como físicas - funcionales, motrices, cognitivas y deportivas, todo lo cual garantiza la presencia de un ciudadano con aptitudes y actitudes de carácter positivo preparado para enfrentar los retos de la sociedad en que vive en función de transformar cualitativamente la misma.

La Cultura Física, como se ha expresado abarca un amplio espectro de campos de acción o formas de manifestación entre las que destacan, la Educación Física Escolar, el Entrenamiento Deportivo Perspectivo o a Largo Plazo, la Recreación Física y la Actividad Física Profiláctica y Terapéutica, por sólo mencionar las más importantes.

De esta amplia gama abordaremos dos de suma importancia al relacionarse a las mismas en mayor medida la capa poblacional más importante para cualquier sociedad, la niñez y la juventud.

Nos referimos exactamente a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo Perspectivo o a Largo Plazo.

Veamos entonces como estos dos campos de acción de la Cultura Física coadyuvan al desarrollo de la sociedad contemporánea a través de las funciones que desarrollan cada uno de estos procesos.

1.8.-FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.

En este trabajo se pretende empezar uno de los aspectos más importantes en el desarrollo del menor de edad. El desarrollo físico dónde se da cambios corporales, sensoriales y habilidades motrices que influyen enormemente en él.

El ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológica y psicosociales del desarrollo. Como soporte y puente entre las personas y el ambiente en el que ésta se desenvuelve, y también como conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí se encuentra la motricidad (actividad física, deporte), la cual repercute en tres grandes áreas; biomotriz, psicomotriz y sicomotriz. Por tanto la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del ser humano, los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de práctica de actividad física y deportiva.

La actividad física también es capaz de ejercer efectos positivos sobre otras áreas del desarrollo humano. (Hernandez)

1.9.- LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

En un intento por querer definir el concepto de motivación, nos encontramos con diversas opiniones acerca del mismo que pasan por situarlo como un concepto superfluo, confuso y poco práctico para unos, a ser un elemento clave para la comprensión de la conducta humana (dentro de la psicología social o psicopsicología), para otros.

Por otro lado, al tratar de definirlo habría que determinar, en primer lugar, a qué tipo de motivaciones nos estamos refiriendo puesto que nos encontramos ante dos tipos o grupos: las orgánicas, que son aquéllas que tienen una localización fisiológica en el organismo y son, por excelencia, la sed, el hambre, el sueño y el sexo (junto con otras que no son tan primarias, pero que son aceptadas como tales, como podría ser el dolor, la temperatura, la conducta maternal o el juego) y las motivaciones sociales, que tienen que ver con el componente socio-cultural, intelectual y anímico de las personas y son las que se derivan del proceso de socialización ((Fernández, 1982)

Si pasamos a definir cada una de las motivaciones, podríamos decir que las fisiológicas son "la fuerza o energía que conduce a las personas a mantener o recuperar el equilibrio homeostático, satisfaciendo las necesidades de comer, dormir, beber y reproducirse, como las más vitales" ((Urdaniz, 1994)

Las motivaciones sociales, según exponen Murphy, McClelland, Festinger y McLintock, citados por Urdaniz, G. (1994), se caracterizan por:

- Ser la fuerza impulsora de la conducta; el impulso o energía se sitúa en el organismo.
- La motivación dirige la conducta hacia una meta y canaliza esa energía hacia la realización de unas respuestas; en la medida en que esas respuestas son sociales, la conducta será social.
- La conducta o acción social no se da en aislamiento. Por eso, la motivación de una persona, para ser realmente social, ha de tener en cuenta también las metas u objetivos de los demás.

1.10.- La Actividad Física y su relación con los Valores Morales

La Educación Física contribuye al desarrollo de los valores, favoreciendo la formación integral de nuestros alumnos. A través de la participación en

los juegos y actividades que propongamos se desarrollan valores como respeto tolerancia, cooperación.

Siguiendo a Franco Ortiz, podemos decir que "los valores no se enseñan independientemente del resto de cosas, ni a través de grandes explicaciones o dando una lista con aquello que consideramos correcto y lo que no...Los valores se transmiten a través del ejemplo práctico, a través de la cotidianidad, de nuestro comportamiento en el día a día".

(Piaget, 1935) identifica tres etapas en el proceso de conformación de un esquema de valores:

- **1º etapa - Aceptación de valores:** Mediante el cual se asumen los valores que otras personas importantes para ellos les aportan.
- **2º etapa - Identificación de valores:** Momento en el desarrollo moral a través de la búsqueda de valores. Ya no les sirve que los padres, maestros les digan lo que está bien o mal, sino que buscan el valor de las cosas y hechos en función de su propia esencia, no por cómo los valoran los demás.
- **3º etapa - Convicción de valores:** Lo que les aporta una satisfacción personal que se verá culminada en la realización del valor.

Estos son los valores más importantes que debemos cultivar en chicos adolescente según Piaget (1935)

Responsabilidad, Sinceridad, Respeto, Orden, Tolerancia, Solidaridad, Cooperación, Humildad.

La relatividad de los valores, lo que provoca que cada persona tenga en más consideración a unos u otros, hace que sea necesario concretar y consensuar dentro del Proyecto de Centro cuáles son los que queremos potenciar y desarrollar en nuestros alumnos, no obstante algunos de ellos

perduran más en el tiempo y se encuentran más enraizados en nuestra sociedad. De ahí que, desde el área de Educación Física, podemos y debemos, potenciar en nuestros alumnos valores como los propuestos, esto nos llevará a ese objetivo final consistente en la formación integral de las personas.

CAPITULO II

2.1 METODOLOGÍA.

2.2.-TIPO DE ESTUDIO: El proyecto que se presenta es de tipo descriptivo no experimental tiene como objetivo describir de manera sistemática las características de la población e investigar sobre el sistema de Ejercicios Físicos Recreativos para educar en valores morales a menores de 14 y 15 años del Centro de Rehabilitación DINAPEN de Guayaquil.

2.2.- MÉTODOS

MÉTODOS TEÓRICOS

Histórico - Lógico: Se utilizó con el propósito de interpretar el fenómeno objeto de estudio en sus partes e interacción como un todo, con el objetivo de determinar lo esencial en la bibliografía consultada, en relación con la preparación, sacar conclusiones y ofrecer los argumentos que fundamentan el problema, su descripción, así como en la elaboración de la estrategia metodológica.

Análisis- Síntesis e Inducción- Deducción: Estos métodos permiten analizar, sintetizar, inducir, deducir y organizar determinados fundamentos teóricos de las bibliografías, revistas, documentos y trabajos científicos relacionados con el tema.

Sistémico Estructural Funcional: permite conformar el sistema de ejercicios

MÉTODOS EMPÍRICOS

Su aporte al proceso de investigación es resultado fundamentalmente de la experiencia. Estos métodos posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio,

accesibles a la detección sensorial, a través de procedimientos prácticos con el objeto y diversos medios de estudio. Su utilidad destaca en la entrada en campos inexplorados o en aquellos en los que destaca el estudio descriptivo. En la presente Investigación, la práctica de campo prevalece, ya que se estudiará el desarrollo motor e integral”, a continuación se expone los métodos:

Observación científica: Permite determinar las causas que determinan la no existencia de Programas de Actividad Física.

TÉCNICAS

Encuesta: se realizó a Directivos, Adolescentes y a un grupo de Profesionales de Cultura Física.

POBLACIÓN

- Es el conjunto de personas sobre el cual se desarrollará la investigación
- En esta investigación la población se la obtuvo del Centro de Rehabilitación DINAPEN.

Tabla 1. POBLACION

Estratos	Nº
Directivos	2
Adolescentes	30
Profesores de Cultura Física	8
Total de Población	40

Elaborado por: Jessica Rodríguez

Muestra:

- Es el subconjunto obtenido de la muestra, sobre el cual se

desarrollarán encuestas, y estudios para realizar la comprobación y análisis de resultados.

Tabla 2. MUESTRA

Estratos	Nº
Directivos	2
Adolescentes	30
Profesionales de Cultura Física	8
Total de Población	40

- **Elaborado por:** Jessica Rodríguez
- Es importante indicar que la muestra que corresponde a los menores de edad o adolescentes serán parte de la Aplicación de la Guía de Ejercicios. Así mismo los Directivos y Profesionales de Cultura Física serán parte de una Encuesta. Cabe citar que el dato numérico de la muestra de Profesionales de Cultura Física, no indica que los mismos hayan laborado en la Institución.

IMPACTOS

IMPACTO ECONOMICO

El proyecto apunta a mejorar la salud tanto física como mental de los adolescente hay menos probabilidades de enfermedades y esto sería un beneficio para la economía familiar.

IMPACTO SOCIAL

El proyecto apunta a mejorar la calidad de vida de los jóvenes que se encuentran asilados en la DINAPEN de Guayaquil ya que al restaurar aquellos valores morales que se han ido perdiendo por ciertas falencias dentro del hogar,

En el ámbito social, la mejora de las condiciones de en la relaciones interpersonales es uno de los impactos más destacables, y beneficia especialmente a los adolescentes ya que aprende a ser un poco más receptivos, responsables y honestos, aparte que serían seres útiles a la sociedad.

Es destacable el aumento de las actividades socio-culturales y recreativas y que en muchos casos los jóvenes están reacios a realizarlas pero a través de la motivación aprenden a utilizar su tiempo libre de forma adecuada.

RECURSOS

RECURSOS HUMANO

Entre nuestros recursos se encuentran un grupo de 30 jóvenes que están en el Centro de Rehabilitación en las edades comprendidas entre 14 y 15 años de edad que están restos a realizar actividades físicas-recreativas , un profesional capacitado.

RECURSO FINANCIERO

Tabla 3. RECURSOS FINANCIEROS

Implementos	Cantidad	Costo
Parlantes con sonido estéreo	1	\$ 80
Micrófono	2	\$ 60
Barra de pesa	1	\$ 200
Mancuernas	10	\$ 100
Cajones para saltos	10	\$ 100
Balones medicinales	10	\$ 100
Total		640

2.7.- CRONOGRAMA Y EJECUCION DE ACTIVIDADES

PLAN DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS		PLAN DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS PARA EDUCAR EN VALORES MORALES A MENORES DE 14 A 15 AÑOS QUE SE ENCUENTRAN ASILADOS EN LA DINAPEN DE GUAYAQUIL																																					
Centro de Rehabilitación de Menores DINAPEN		Fecha de inicio 10 de Mayo del 2016. Fecha de culminación 10 de Noviembre del 2016.																																					
MESES	SE M	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE															
SEMANAS		9/13	10/17	12/20	15/23	17/21	19/23	21/25	23/27	25/29	27/31	29/01	31/03	02/05	04/08	06/11	08/14	10/13	12/16	14/18	16/20	18/21	20/24	22/26	24/28	26/29	28/31	30/01	01/03	03/06	05/09	07/12	09/15						
DIAS																																							
ACTIVIDADES DEL PROYECTO POR ETAPAS																																							
FASES 1: DIAGNOSTICO	8																																						
1.1 Identificación del problema	4																																						
1.2 Taller de socialización del proyecto	3																																						
1.3 Taller Valores Morales	2																																						
1.4 Socialización de la estrategia a seguir	3																																						
1.5 Diagnostico de las potencialidades	1																																						
FASE 2- PLANIFICACIÓN Y DESPLIEGUE DEL PROYECTO	17																																						
para Educar Valores Morales A Jovenes de 14-15 años que Se encuentran asilados en DINAPEN de Guayaquil	4																																						
Selección y ubicación de los recursos humanos (estudiantes)	4																																						
Despliegue del Proyecto	13																																						
FASE 3- EVALUACIÓN DE RESULTADOS	5																																						
Aplicación de instrumentos para evaluar la viabilidad (Criterio de especialistas)	2																																						
Procesamiento y análisis de la información	2																																						
Informe de Evaluación	1																																						

CAPÍTULO III

3.1.- PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

La presente investigación aportará con una nueva proyección de actividad física para la reafirmación de valores de los adolescentes.

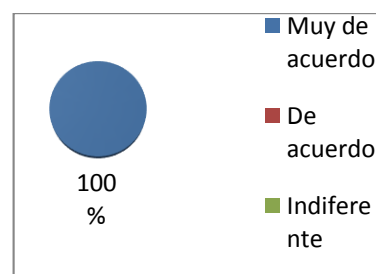
- Se desarrollaron cuestionarios que fueron parte de la encuestas a los grupos de la muestra de la investigación.
- Cabe indicar que la encuesta es anónima, el grupo de preguntas estuvo enfocado a respaldar el objetivo y propuesta de estudio que consiste en un Sistema de Ejercicios Físicos y Recreativos para Educar Valores Morales a Menores de 14-15 años que se encuentran Asilados en la DINAPEN de Guayaquil.
- Cada una de las preguntas expuestas lleva su representación estadística y gráfica, y al finalizar las preguntas a toda la muestra se realizará los análisis e interpretación general de los resultados.

ENCUESTA A LOS DIRECTIVOS Y PROFESIONALES DE CULTURA FÍSICA

- 1.- Estima Ud. que la actividad física ayuda a la formación integral del adolescente.

Tabla 4 Actividad Fisica

Alternativas	F	%
Muy de acuerdo	12	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	12	100

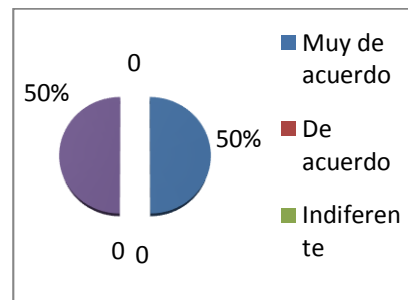


- **Elaborado por:** Jessica Rodríguez
- **Fuente:** DINAPEN

- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 100% de la muestra se encuentra muy de acuerdo en que la actividad física contribuye a la formación integral del adolescente.
- **2.-** Considera Ud. que la adolescencia es una etapa donde se vuelve difícil afianzar una conducta llena de valores.

Tabla 5 adolescentes

Alternativas	F	%
Muy de acuerdo	6	50
De acuerdo	6	50
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	12	100

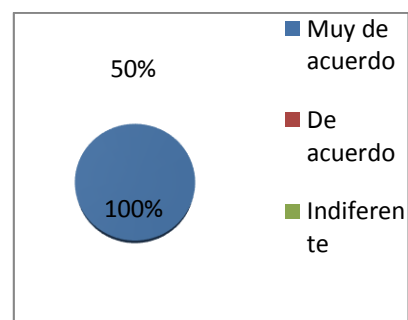


- **Elaborado por:** Jessica Rodríguez
- **Fuente:** DINAPEN

- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 50% de la muestra están muy de acuerdo en que la etapa de la adolescencia hace que se vuelva difícil afianzar la personalidad y conducta llena de valores, otro 50% están en desacuerdo.
- **3.-** Considera Ud. que la aplicación de una guía de ejercicios físicos y recreativos favorecerá al desarrollo bio-psico-socio-cultural-deportivo de los estudiante.

Tabla 6 Ejercicios Físicos

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	12	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	12	100



- **Elaborado por:** Jessica Rodríguez
- **Fuente:** DINAPEN

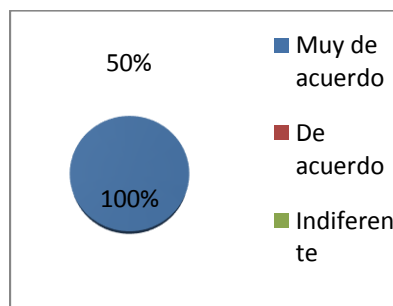
- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 100% de la muestra considera que mediante la práctica de una serie de actividades físicas se puede favorecer el aspecto bio-psico-socio-cultural-deportivo.
- **4.-** Cree Ud. que se debe aportar y gestionar la incorporación de nuevas actividades en la DINAPEN con la finalidad de satisfacer las necesidades de los adolescentes

Cuadro # 6

Ápote y Gestión

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	12	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	12	100

Gráfico # 4

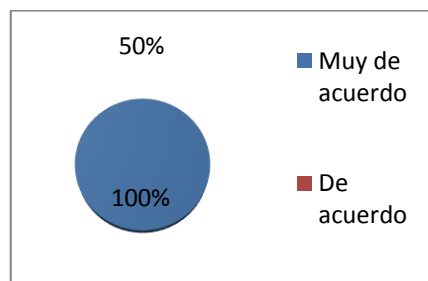


- **Elaborado por:** Jessica Rodríguez
- **Fuente:** DINAPEN

- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 100% de la muestra coincide en que por medio de la incorporación de nuevas actividades se puede fortalecer y satisfacer las necesidades vitales de los adolescentes.
- **5.-** Cree Ud. que debe existir un mayor compromiso de los directivos y profesores para transformar las conductas de los adolescentes y que puedan ser reintegrados a la sociedad con mejores accionares.

• **Cuadro # 7 COMPROMISO Gráfico # 5**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	12	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	12	100



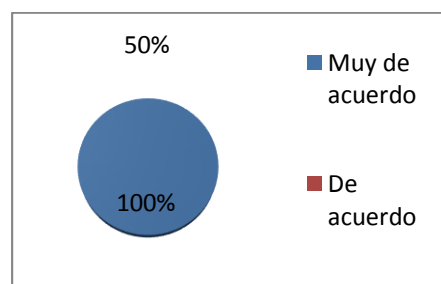
Elaborado por: Jessica Rodríguez

Fuente: DINAPEN

- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 100% de la muestra están muy de acuerdo en que el contexto que conforma la DINAPEN debe comprometerse con el cambio del adolescente, para que el mismo pueda ser reintegrado a la sociedad con nuevas miras positivas al futuro.
- **6.-** Cree Ud. que la motivación juega un papel importante para que el adolescente centre sus actividades con la finalidad de lograr un cambio integral

Cuadro # 8 Motivación Gráfico # 6

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	12	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	12	100



Elaborado por: Jessica Rodríguez

• **Fuente:** DINAPEN

- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 100% de la muestra están muy de acuerdo en que la motivación debe estar siempre presente en el accionar del adolescente para que pueda lograr un cambio integral.

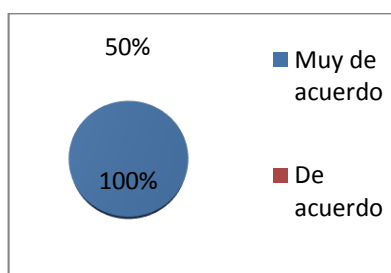
- **7.-** Estima Ud. que se debe brindar charlas en la Dinapen para todo el Contexto que lo conforma, sobre temáticas acerca de la Actividad Física y Desarrollo Integral.

Cuadro # 9

CHARLAS

Gráfico # 7

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	12	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	12	100



Elaborado por: Jessica Rodríguez

- **Fuente:** DINAPEN

- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 100% de la muestra están muy de acuerdo en que se debe brindar charlas en la Dinapen para todo el Contexto que lo conforma, sobre temáticas acerca de la Actividad Física y Desarrollo Integral.

3.1.2.- ENCUESTA A LOS ADOLESCENTES DE LA DINAPEN

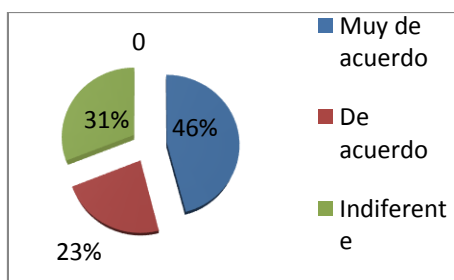
- 1.- Estima Ud. que la actividad física y recreación favorezca el aspecto físico y conductual de los adolescentes.

Cuadro # 10

Aspecto Físico y Conductual

Gráfico 8

Alternativas	F	%
Muy de acuerdo	46	46
De acuerdo	23	23
Indiferente	31	31
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	100	100



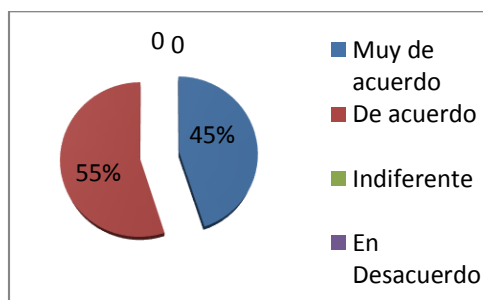
- **Elaborado por:** Jessica Rodríguez
- **Fuente:** DINAPEN

- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 46% de la muestra se encuentra muy de acuerdo en por medio de la práctica de actividad física se puede favorecer el aspecto físico y conductual de los adolescentes.
- **2.-** Considera Ud. que la formación integral ayuda al ser humano a llevar un estilo de vida correcto ante las leyes de la Constitución.

Cuadro # 11 Formación Integral

Gráfico # 9

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	45	45
De acuerdo	55	55
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	100	100



Elaborado por: Jessica Rodríguez

- **Fuente:** DINAPEN

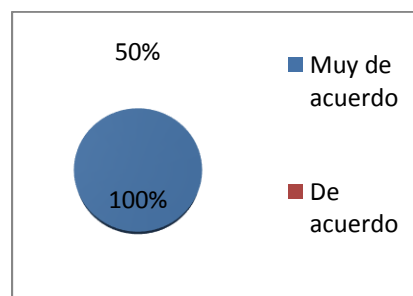
- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 45% de la muestra están muy de acuerdo en que la formación integral ayuda al ser humano a llevar un estilo de vida correcto ante las leyes de la Constitución, mientras que un 55% están en desacuerdo
- **3.-** Considera Ud. que la aplicación de una guía de ejercicios físicos y recreativos favorecerá al desarrollo bio-psico-socio-cultural-deportivo de los estudiantes.

Cuadro # 12

Guía

Gráfico # 10

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	100	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	100	100



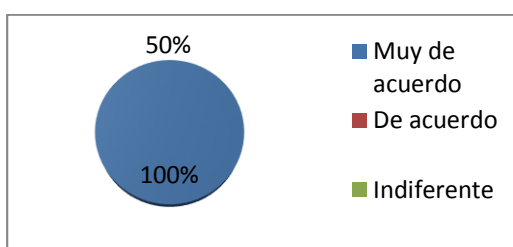
Elaborado por: Jessica Rodríguez

- **Fuente:** DINAPEN

- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 100% de la muestra considera que mediante la práctica de una serie de actividades físicas se puede favorecer el aspecto bio-psico-socio-cultural-deportivo.
- **4.-** Cree Ud. que se debe establecer la práctica deportiva en la Dinapen como un medio que pueda favorecer las necesidades de los adolescentes.

Cuadro # 13 Establecer práctica Gráfico # 11

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	100	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	100	100

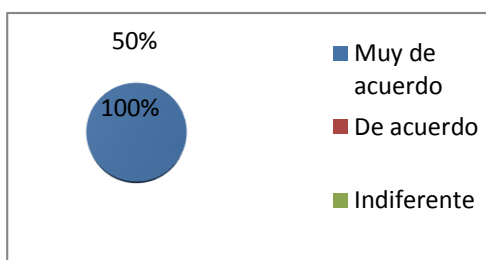


- **Elaborado por:** Jessica Rodríguez
- **Fuente:** DINAPEN

- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 100% de la muestra coincide en que la actividad física es una alternativa para satisfacer las necesidades de los adolescentes.
- **5.-** Cree Ud. que debe existir un mayor compromiso de los directivos y profesores para transformar las conductas de los adolescentes y que puedan ser reintegrados a la sociedad con mejores accionares.

1. Cuadro # 14 Compromiso Gráfico # 12

Alternativas	F	%
Muy de acuerdo	12	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	12	100



- Elaborado por:** Jessica Rodríguez
- Fuente:** DINAPEN

- **Análisis:** La encuesta nos dice que el 100% de la muestra están muy de acuerdo en que debe existir un mayor compromiso de los directivos y profesores para transformar las conductas de los adolescentes y que puedan ser reintegrados a la sociedad con mejores acciones.

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA

- Una vez realizado las encuestas a los grupos de la muestra de la Investigación se puede decir que los resultados fueron favorables a la relación de la actividad física con la formación integral del adolescente, para que pueda desarrollar su personalidad y conductas favorables.
- Así mismo coinciden que mediante la implementación de un Sistema de Ejercicios se puede satisfacer las necesidades bio-psico-socio-culturales-deportivas de los adolescentes, es importante que dentro de todas las actividades que se realicen existan estrategias motivacionales.

PROPUESTA

Derivado del análisis anterior se evidencia la necesidadde elaborar una propuesta encaminada al:

Sistema de Ejercicios Físicos Recreativos para Educar en Valores Morales A Menores de 14-15 años del Centro de Rehabilitación DINAPEN en Guayaquil

INTRODUCCIÓN

La presente propuesta se la realiza con la finalidad de establecer una alternativa eficaz que permita la formación integral del adolescente que se encuentra en el Centro de Rehabilitación DINAPEN de la ciudad Guayaquil

Además del Sistema de ejercicios se realizarán actividades que complementen la Actividad Física tales como charlas, visitas de deportistas que se encuentran en actividad continua.

La Actividad Física y Recreativa está constituida como uno de los mejores sistemas de ejercicio para mejorar los estilos y calidad de vida del ser humano.

JUSTIFICACIÓN

La presente Propuesta Metodológica de Actividad Física y Recreativa, se encontrará enfocada hacia actividades como Bailoterapia, Aeróbicos, y Crossfit.

Los mismos que responden a los gustos y preferencias de nuestros participantes.

Este proyecto está enfocado a la utilización del tiempo libre como medio terapéutico para que aquellos menores infractores, aprendan a enfocar y canalizar las ideas por medio de la actividad física y recreativa.

Con los resultados de la Investigación se podrá desarrollar nuevos estudios en favor del desarrollo integral de los menores que se encuentran en diferentes Centros de Rehabilitación y están estos amparados en las leyes de nuestro país

Bajo los conocimientos y experiencia de la Investigadora se procederá a establecer parámetros para dar cumplimiento al objetivo de estudio.

OBJETIVO

Propiciar la formación de valores morales e inclusión de los jóvenes del Centro de Rehabilitación DINAPEN.

ORIENTACIONES METODOLOGICAS DE LA PROPUESTA

A continuación se expondrá los criterios para realizar la Propuesta de Sistema de Ejercicios Físicos y Recreativos:

- Para dar inicio al Sistema de Ejercicios Físicos y Recreativos, es importante conocer el estado de salud de las personas participantes.
- Tener botellones con agua o dispensadores, para facilitar la hidratación de los jóvenes participantes.
- Realizar la actividad física con ropa ligera y cómoda.
- Contar con personal médico para cualquier imprevisto o lesión que se pueda suscitar en los participantes del programa.
- Las actividades deben ser planificadas y realizadas en los horarios y tiempos establecidos.

SISTEMA DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS ACTIVIDADES

CAMINATA Y TROTE

DESCRIPCION: Se iniciará con ejercicios de caminatas y trote continuo, la distancia, tiempo e intensidad irá variando en el transcurso de las semanas, y según la condición física.

Observación: para fortalecer la caminata y trote se puede realizar pequeñas pruebas a modo de competencia entre los mismo jóvenes en las cuales se puede invitar a otros centros para que compartan la actividad y así los chicos puedan estar mas motivados pueden ser de 1K y 5K.

AERÓBICOS

Normas para su práctica

Las normas básicas que debe cumplir cualquier tipo de ejercicio para ser aeróbico son las siguientes:

- 1.-** Una vez iniciada la rutina o programa de actividad física se debe evitar interrumpir o dejar abandonado la práctica, así mismo se debe trabajar todos los grupos musculares.
- 2.-** La duración mínima estará entre 15 a 25 minutos.
- 3.-** Se debe iniciar con una intensidad del 50% de la capacidad máxima.
- 4.-** Como mínimo se debe trabajar 3 días a la semana

ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DE AEROBICOS

Superficie para la práctica:

Es importante recalcar que la práctica será en el patio, la superficie es de cemento, pero se gestionará la adecuación del terreno para que sea plano en su totalidad y evite cualquier tipo de lesión.

La música debe ser acorde a los gustos y preferencias de acorde a la edad de los adolescentes.

Tabla 7. SESIONES DE AEROBICOS

SESIONES DE AEROBICS		
<p>Inicio</p> <p>Calentamiento: Movimientos articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>	<p>Inicio</p> <p>Calentamiento: Movimiento articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>	<p>Inicio</p> <p>Calentamiento: Movimiento articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>
<p>Parte Principal</p> <p>Pasos básicos de aeróbics a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Marcha Cadena V step Talones Rodillas</p>	<p>Parte Principal</p> <p>Coreografías con pasos básicos.</p>	<p>Parte Principal</p> <p>Explicación de pasos básicos:</p> <p>Squash Touch Step Twist Jumping Jack V Step</p>
<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y Despedida de la Clase</p>	<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>	<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>

SESIONES		
<p>Inicio</p> <p>Calentamiento: Movimientos Articulares a 4 y 8 tiempos.</p> <p>Elongación.</p>	<p>Inicio</p> <p>Movimientos Articulares al ritmo de la música.</p> <p>Estiramiento Muscular a ritmo de la música</p>	<p>Inicio</p> <p>Movimientos Articulares al ritmo de la música.</p> <p>Estiramiento Muscular, al ritmo de la música.</p>
<p>Parte Principal</p> <p>Pequeñas coreografías con los pasos básicos.</p>	<p>Parte Principal</p> <p>Explicación de pasos básicos:</p> <p>Mambo</p> <p>Cha Cha Cha</p> <p>Patada</p>	<p>Parte Principal</p> <p>Pequeñas coreografías con los pasos básicos.</p>
<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y Despedida de la Clase</p>	<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>	<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>

Las tablas expuestas muestran una serie de sesiones de aeróbics, correspondientes a dos semanas, se puede implementar más sesiones a partir de los pasos básicos, pero con diferentes ritmos musicales.

BAILOTERAPIA.- se programará sesiones de bailoterapia bajo los siguientes parámetros:

- Predisposición para disfrutar la sesión
- Zapatos y ropa cómoda
- Termo con agua
- No haber consumido alimentos dos horas antes

Beneficios de la Bailoterapia

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Disminuye la frecuencia de depresión.
- **Coordinación:** Con el baile se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio.
- **Músculos:** Fortalece los grupos musculares y mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.

Efectos psíquicos:

Aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables.

Mejora del estado de humor.

Tabla 8 BAILOTERAPIA

SESIONES DE BAILOTERAPIA		
<p>Parte Inicial</p> <p>Movimientos Articulares al ritmo de la música.</p> <p>Estiramiento Muscular a ritmo de la música</p>	<p>Parte Inicial</p> <p>Movimientos Articulares al ritmo de la música.</p> <p>Estiramiento Muscular a ritmo de la música</p>	<p>Parte Inicial</p> <p>Movimientos Articulares al ritmo de la música.</p> <p>Estiramiento Muscular, al ritmo de la música.</p>
<p>Parte Principal</p> <p>Explicación y ejecución de pasos básicos:</p> <p>Pasos Básicos de Salsa: Movimientos laterales, anteroposterior</p> <p>Coreografía</p>	<p>Parte Principal</p> <p>Explicación y ejecución de pasos básicos:</p> <p>Pasos Básicos de Merengue: Movimientos laterales, anteroposterior</p> <p>Coreografía</p>	<p>Parte Principal</p> <p>Explicación de pasos básicos:</p> <p>Pasos Básicos de Bachata</p> <p>Coreografía</p>
<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y Despedida de la Clase</p>	<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>	<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>

SESIONES DE BAILOTERAPIA		
<p>Parte Inicial</p> <p>Movimientos Articulares al ritmo de la música.</p> <p>Estiramiento Muscular a ritmo de la música</p>	<p>Parte Inicial</p> <p>Movimientos Articulares al ritmo de la música.</p> <p>Estiramiento Muscular a ritmo de la música</p>	<p>Parte Inicial</p> <p>Movimientos Articulares al ritmo de la música.</p> <p>Estiramiento Muscular, al ritmo de la música.</p>
<p>Parte Principal</p> <p>Explicación y ejecución de pasos básicos:</p> <p>Pasos Básicos de reggaeton</p> <p>Coreografía</p>	<p>Parte Principal</p> <p>Explicación y ejecución de pasos básicos:</p> <p>Pasos Básicos de Cumbia: Movimientos laterales, anteropostero</p>	<p>Parte Principal</p> <p>Explicación de pasos básicos:</p> <p>Coreografía: Música Nacional, Bailes de Moda.</p>
<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y Despedida de la Clase</p>	<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>	<p>Parte Final</p> <p>Estiramiento</p> <p>Análisis y despedida de la clase</p>

CROSSFIT

Debido a que el crossfit es una actividad de alta intensidad, es importante que se realice un buen calentamiento y estiramiento.

SESIONES DE CROOSFIT:

A continuación se programará sesiones para principiantes, lo cual refiere a sesiones de poca intensidad y volumen general de trabajo.

RUTINAS DE TRABAJO

Rutina 1

Repetir 2 series de:

- Correr 200 metros
- 10 sentadillas

Rutina 2

- Correr 300 metros
- 2 series de 5 flexiones de codo + 5 abdominales y 5 sentadillas.
- Carrera de 200 metros

Rutina 3

Máximo de repeticiones de los siguientes ejercicios:

- Sentadillas
- Flexiones de codo
- Abdominales

Rutina 4

Repetir 5 series:

- 10 flexiones de codo
- 10 abdominales
- 10 sentadillas

Rutina 5

Repetir 4 series:

- 10 Saltos en cajones
- 10 Abdominales

(Realizar sin pausa los dos ejercicios y descansar entre series)

Rutina 6

Repetir 5 series:

- 15 saltos en cajones
- 10 flexiones de codo
- 10 sentadillas
- 10 abdominales

(Realizar sin pausa los dos ejercicios y descansar entre series)

Rutina 7

Repetir 4 series;

- 10 saltos en cajones
- 10 flexiones de codo
- 10 abdominales

Rutina 8

Carrera 400 metros

Repetir 4 series;

- 10 saltos en cajones
- 10 flexiones de codo
- 10 abdominales
- 10 sentadillas

CONCLUSIONES

En el presente tema de investigación se realizó un estudio de campo mediante la observación preliminar, las causas y efectos que se determinaron en el preámbulo de la Problemática son en base a estudios reales que se realizaron en el Centro de Rehabilitación DINAPEN de Guayaquil. A partir de las diferentes problemáticas que se plantearon se llegó a la conclusión que es de suma importancia que se trabaje en el desarrollo de la formación de valores morales del menor de edad que se encuentra en dicho centro, los objetivos planteados se han logrado cumplir hasta la fase donde encuentra desarrollado el proyecto los cuales presentamos a continuación.

1.- En observación realizada en el centro de Rehabilitación de Menores DINAPEN se logró constatar que los jóvenes asilados en dicho centro tienen tiempo libre que puede ser utilizado en múltiples actividades una de ellas es la planteada en la propuesta actividades físicas y recreativas .

2.- De la encuesta realizada a los adolescentes sobre gustos y preferencias de actividades físicas se logró elaborar el Sistema actividades físicas y recreativas por lo tanto consta del agrado de nuestros participantes ser implementada en los centros de Rehabilitación de Menores DINAPEN.

RECOMENDACIONES

- 1.-** Sugerir el desarrollo de charlas sobre los beneficios de llevar estilos de vida saludable en la Etapa de adolescencia.

- 2.-** A partir de los Resultados de la Investigación, analizar nuevas posibilidades y alternativas de práctica de Actividad Física y Recreativa para mejorar la calidad de vida de los adolescentes que se encuentren privados de libertad.

- 3.-** Realizar estudios y análisis de las tendencias de movimiento y actividad física en otros países para establecer pautas que puedan favorecer la inclusión de nuevas manifestaciones de Actividad Física.

Bibliografía

(Fernández, J. (1982).

(Hernández y Velásquez, 1. (1996).

(Urdaniz. (1994).

-, E. G.-B.-A.-N. (abril del 2009). eldeprtecom/Revista Digital. *revista digital* ,
<http://www.efdeportes.com/> .

http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf. (2008).

Obtenido de

http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf.

(03 de 03 de 2015). Obtenido de <http://definicion.de/adolescencia/#>.

Boulch, L. (2000).

Definicion ABC <http://www.definicionabc.com/general/valores-morales.php>. (s.f.).

Definición.de. (2013). *Definición.de*. Recuperado el 3 de marzo de 2015, de
<http://definicion.de/adolescencia/#>

Hernandez, G. (s.f.). http://html.rincondelvago.com/desarrollo-de-la-capacidad-creadora_1.html. Obtenido de http://html.rincondelvago.com/desarrollo-de-la-capacidad-creadora_1.html

<http://definicion.de/adolescencia/#>. (s.f.).

<http://definicion.de/adolescencia/#>., D. 2. (2015).

Perez, M. d. (1996). Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos96/lovalores-morales/lovalores-morales.shtml>

Piaget. (1935).

Ramos. (1986).

Rousseau. (1976).

Sajon. (s.f.).
