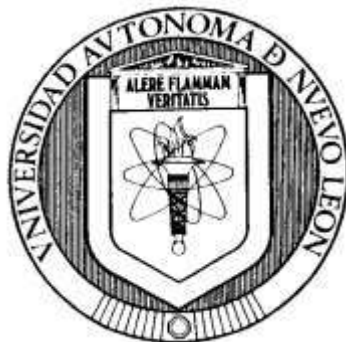


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



**DISEÑO ESTRUCTURAL Y OPERATIVO DE UN PROGRAMA
DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES
EN EL MEDIO ESCOLAR**

Por

LIC. NORMA IDALIA ALVARADO SALDAÑA

**PRODUCTO INTEGRADOR
REPORTE DE PRACTICAS**

**Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CON ORIENTACIÓN EN GESTIÓN DEPORTIVA**

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Diciembre, 2023



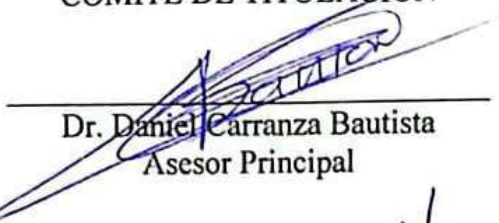
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO





Los miembros del Comité de Titulación de la Subdirección de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador “Diseño estructural y operativo de un programa de actividades deportivas extracurriculares en el medio escolar”

Realizado por la Lic. Norma Idalia Alvarado Saldaña con número de matrícula 0863575 sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Actividad Física y Deporte con Orientación en Gestión Deportiva

COMITÉ DE TITULACIÓN


 Dr. Daniel Carranza Bautista
 Asesor Principal


 MAFYD. Oscar Franco Ávila
 Co-asesor


 M.C.A. Mireya Medina Villanueva
 Co-asesor


 Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera
 Subdirector de Posgrado e Investigación

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Diciembre del 2023

DEDICATORIA

En esta hermosa etapa de mi vida que hoy finaliza, quiero agradecer primeramente a Dios, por darme la oportunidad de vivir esta experiencia y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente para la realización de esta proyecto profesional, por haber puesto en mi camino a todos aquellos ángeles que han sido mi soporte y compañía durante todo este periodo de estudio, especialmente a Alexis y Abril por su paciencia y entendimiento, por cada momento en familia sacrificado para ser invertido para la construcción de este sueño, a ellos dedico todas las bendiciones que de parte de Dios vendrán a nuestras vidas.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva

Fecha de Graduación: Enero 2017

LIC. NORMA IDALIA ALVARADO SALDAÑA

Título del Producto Integrador: DISEÑO ESTRUCTURAL Y OPERATIVO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES EN EL MEDIO ESCOLAR

Número de Páginas: 62

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte
Con Orientación en Gestión Deportiva

Resumen del reporte de prácticas profesionales:

Después de haber estudiado los diferentes planteamientos realizados por diversos autores, donde nos dan a conocer desde diferentes perspectivas algunas premisas considerables para la práctica deportiva en el medio escolar, podemos mencionar la importancia de la motivación, como factor de permanencia y satisfacción en las actividades, seguido a ello, nos encontramos con los múltiples beneficios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales que genera en el escolar su desempeño desde edades tempranas en el ámbito deportivo, previniendo de manera asertiva las consecuencias en el medio social que trae como consecuencia los periodos de ocio por tiempo prolongado.

Al fomentar la formación integral de todos los estudiantes del centro educativo, mediante su programa de actividades se brinda espacios en donde los educandos pueden desarrollar habilidades motrices, conductas y valores sociales, además de estar trabajando por su propio beneficio en el campo de la salud, lo cual proporcionará una mejor calidad de vida para la comunidad educativa y la sociedad en general.

Es importante mencionar que cada institución educativa cuenta con instalaciones apropiadas para las actividades deportivas curriculares, por tal motivo, al implementar un programa de extracurricular, las instalaciones deportivas de los centros docentes, estarán proporcionado una oportunidad a los ciudadanos del entorno, de ocupar de una forma constructiva y saludable el tiempo libre que puede reportar numerosos beneficios

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL:



Dr. Daniel Carranza Bautista
Asesor Principal

Contenido

I. INTRODUCCION	1
II.MARCO TEORICO	3
2.1 ANTECEDENTES	3
2.2 CARACTERIZACIÓN	5
2.3 JUSTIFICACIÓN.....	6
2.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
2.5 ARGUMENTACIÓN TEORICA	9
III.NIVEL DE APLICACIÓN	30
IV.PROPÓSITO.....	30
4.1 OBJETIVO GENERAL	30
4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	30
VI.ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES.....	31
VII.RECURSOS	35
VIII.PRODUCTO	37
IX.CONCLUSIONES	45
X.GLOSARIO.....	47
XI.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	500
XII.ANEXOS	52
XII. RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO.....	57

I. INTRODUCCION

La práctica deportiva se considera crucial en las etapas escolares puesto que con ella se logra un desarrollo físico y mental a través de sus actividades, las cuales cumplen funciones específicas como la prevención de la obesidad, el fortalecimiento de la salud, enseñanza de valores sociales y de convivencia, fomentando la competitividad sana, es por ello que se estima que un programa de actividades deportivas en el medio escolar provee en los estudiantes de una amplia gama de beneficios a lo largo de su vida.

La elaboración de este proyecto abarca no solamente el aspecto deportivo sino también la participación social en donde se incluyen a todas las personas que conforman el contexto, alumnos participantes, padres, directivo, entrenadores, etc., donde se pretende diseñar e implementar un programa de actividades deportivas.

Dicho proyecto surge del estudio y análisis de la situación escolar, buscando cubrir la necesidad que existe de un programa de actividades deportivas que proyecten la participación social del instituto así como la incorporación de gran parte del alumnado en estas actividades, por lo que se requiere abordar en el diseño y programa de actividades los siguientes puntos:

- Participación escolar en las actividades deportivas.
- Material humano que se tiene.
- Elementos a disposición.
- Infraestructura

Después de haber realizado un análisis a la situación presentada en el departamento deportivo del Instituto Montessori Anáhuac donde realicé las prácticas profesionales, se observa la ausencia de la aplicación de un programa de actividades deportivas que favorezca la participación del población escolar en las actividades extracurriculares y

propriadamente deportivas, por lo cual se atendieron estas necesidades realizando la aplicación de una serie de estrategias enfocadas a la atención de estas deficiencias, buscando incorporar de manera eficaz y efectiva a los miembros del comunidad escolar en el medio deportivo.

II.MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES

La práctica deportiva proporciona al individuo múltiples cualidades que son beneficiosas para su vida y desarrollo, influyendo en el aspecto físico, psicológico y social. Es por ello que la actividad física adquiere gran importancia en el ámbito educativo y, sobre todo, en edades en las que lo aprendido influye en la formación integral de la persona y es susceptible de permanecer para toda la vida.

La educación a través del deporte englobaría una serie de actitudes, valores, formas de vida, hábitos, formación, etc., así como un sin fin de importantes particularidades que deben tenerse presentes en sus diferentes manifestaciones

Dentro de la institución se creó el departamento deportivo hace aproximadamente 8 años, viendo la necesidad de fomentar e incrementar la práctica deportiva en todos los niveles, esto debido a que en sus inicios se contaba con actividad deportiva solamente para alumnos de secundaria en el deporte de volibol, la cual después de algunos años se suspendió por razones desconocidas.

Para retomar en la participación de actividades deportivas se dio difusión a entrenamientos extracurriculares por dicho departamento, siendo el futbol el deporte que reinició esta etapa deportiva dentro de la organización.

El deporte educativo "constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica y, luego, una formación continua a través del movimiento. Este modo de deporte postula la búsqueda de unas metas más educativas y pedagógicas aplicadas al deporte para dirigirse hacia una visión global del proceso de enseñanza e iniciación, donde la motricidad sea el común denominador y el niño protagonista del proceso educativo. (Romero & Campos, 2007)

Ésta práctica deportiva realizada fuera del horario escolar, se puede producir fundamentalmente en las formas que se exponen a continuación: - Práctica deportiva realizada en el centro educativo en horario no lectivo, denominada popularmente como “actividad deportiva extraescolar”. - Práctica deportiva realizada en horario no lectivo llevada a cabo en clubes deportivos, asociaciones, etc., es decir, actividades organizadas por instituciones públicas o privadas pero no practicadas en el centro educativo. (López, 2011).

2.2 CARACTERIZACIÓN

INSTITUTO MONTESSORI ANÁHUAC DEL NORTE S.C.

El Instituto Montessori Anáhuac localizado en el municipio de San Nicolás de los Garza Nuevo León, con dirección en Av. Manuel L. Barragán #230 Col. Residencial los Robles, es una institución que nace en 1988 encabezada por el director Lic. Juan N. Sánchez Ramírez y 12 maestros acreditados por el American Montessori Society (AMS), iniciando actividades con 90 alumnos a nuestro cargo en tres niveles educativos; preescolar, primaria y secundaria, conformado un grupo de 38 familias de nivel socioeconómico medio alto, cabe destacar que a pesar de no ser una organización perteneciente a un orden de tipo religioso, diariamente se realizan la acción de gracias por los alimentos.

Actualmente contamos con 4 niveles educativos; maternal, preescolar, primaria y secundaria, el equipo de docentes está formado por maestros capacitados en el sistema Montessori y desde 1993 reconocen nuestro trabajo certificaciones y acreditaciones de las mejores universidades de Monterrey Nuevo León; México.

MISIÓN:

Lograr que todos nuestros alumnos adquieran los suficientes conocimientos para que desarrollen todas sus habilidades intelectuales; construyendo así con sus actitudes la base para una formación integral que les permita sobresalir dentro del mundo que los rodea.

VISIÓN:

Seguir siendo una Institución valorada por toda nuestra comunidad; contar con maestros capacitados que logren fortalecer la participación activa del educando y construyan de una manera significativa las habilidades del pensamiento para que de esta manera se logren fortalecer los valores necesarios de una formación integral.

Durante el presente ciclo escolar el instituto cuenta con una población estudiantil de 950 alumnos de nivel básico, cabe destacar que hasta la fecha no ha existido un programa diseñado debido a la falta de recurrencia a las actividades deportivas extracurriculares lo cual ha visto limitada la participación del instituto en ligas escolares.

Los deportes establecidos por la organización son fútbol, basquetbol y ajedrez, los cuales son atendidos por 4 entrenadores y un coordinador deportivo, en sus respectivas canchas, a excepción del ajedrez que es impartido en un espacio techado ubicado dentro de las instalaciones del mismo.

2.3 JUSTIFICACIÓN

Podemos decir que el ámbito extraescolar es reconocido como uno de los entornos educativos que poseen mayores posibilidades de desarrollar una importante labor educativa, afectiva y social principalmente en la infancia y la juventud.

Se pretende fomentar que los programas que en él se desarrollen tengan por finalidad complementar la oferta educativa, proporcionando a los padres de familia una educación más completa e integral. Se observa la tendencia de participación estudiantil en las actividades extraescolares de tipo deportivo presentan mayor afluencia que las actividades de tipo cultural, siendo los estudiantes de primaria menor y mayor los de mayor participación, seguidos del alumnado de secundaria

La práctica deportiva es un instrumento educativo puesto que desarrolla actividades integrando y respetando la diversidad en el desempeño a la vez que ayuda a consolidar hábitos deportivos y de salud.

Si consideramos los múltiples beneficios que la actividad física genera en el organismo, al incursionar en el ámbito deportivo desde edades tempranas estaremos contribuyendo en la formación de individuos saludables en su vida adulta. Por lo que es

prioridad en la aplicación de un programa deportivo que las actividades deportivas cumplan con estas tres premisas:

- Que promuevan educación de calidad a través del deporte.
- Que ofrezcan a los estudiantes la oportunidad de aprender y practicar diversas actividades deportivas.
- Que fomente y desarrolle buenos hábitos, deportivos y de salud, en las niñas y niños que participan en las mismas

La entidad escolar está rodeada de escuelas con programas de participación deportiva por lo que la realización y aplicación de un programa de actividades deportivas son claves para que la práctica deportiva sea apropiada y de calidad.

El planteamiento e implementación de este tipo de actividades traerá como consecuencia la proyección del instituto en el ámbito deportivo, lo cual, añadido a su particular método de enseñanza proporcionará a la organización un crecimiento en el medio educativo. Si bien, el instituto es ampliamente reconocido en nuestra ciudad por su sistema, al dar impulso a su área deportiva, junto con una adecuada difusión, la organización se colocará en dentro de las mejores del área por su compromiso social, nivel educativo y óptimo desempeño deportivo de sus educandos.

La práctica deportiva es un instrumento que desarrolla y consolida de manera permanente hábitos deportivos y de salud, por lo que al integrar un programa de actividades deportivas en edades tempranas, estaríamos favoreciendo, fomentando y propiciando el cuidado de la salud así como la empatía, igualdad, tolerancia y respeto hacia la diversidad mediante la convivencia sana y pacífica.

La falta de actividad física es un factor para la presencia de sobrepeso en los menores lo que propicia dificultades en el desarrollo psicológico y síntomas de ansiedad

y depresión. En este sentido se pretende disminuir el riesgo de presentar trastornos de conducta alimentaria en la adolescencia, además de las posibles dificultades en la motricidad, sin dejar de lado la prevención de enfermedades cardiovasculares y metabólicas propias de la inactividad y los malos hábitos de alimentación, a esto se puede añadir las consecuencias psico-sociales como la baja autoestima, y discriminación social por ejemplo.

Se considera de importancia el diseño y aplicación del programa por ser un medio que permite en los estudiantes el aumento de la sociabilidad, el desarrollo de responsabilidad, la promoción del compañerismo y el trabajo en equipo, les enseñanza de valores, enfocándose a mantener mente y cuerpo sano, además de estar trabajando de manera indirecta en la prevención de problemas de tipo social como; bulling, vandalismo, incursión en adicciones, deserción escolar, etc.

Se consideran grandes beneficios tras la aplicación de un programa de actividades deportivas extracurriculares pudiendo mencionar de manera inmediata, el aumento en la participación de los estudiantes y su motivación inicial para involucrarse en actividades deportivas, el desarrollo de habilidades básicas y conocimientos en el deporte elegido, A mediano plazo: un mejor rendimiento físico y competitivo, mientras que a largo plazo: tras la participación continua en programas deportivos se contribuye a un estilo de vida activo, el desarrollo personal, incluida la construcción de la autoestima y la confianza, promoviendo un estilo de vida saludable.

2.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema que sustenta la realización de esta propuesta es el diseño de un programa de actividades deportivas extracurriculares que permita estructurar el desarrollo, difusión y crecimiento del departamento deportivo de manera interna al mismo tiempo que se proyecta ante la sociedad.

En comparación con otras instituciones, el Instituto cuenta con una menor población estudiantil, por lo cual, no se ha implementado la aplicación de un programa deportivo. Mientras que para los padres de familia les resulta complicado trasladar a sus hijos a escuelas especializadas en deporte tras terminar la jornada escolar, lo más conveniente en estos casos es prolongar su estancia en la organización participando en el programa de actividades deportivas extracurriculares, disminuyendo de esta manera el tiempo de ocio en los estudiantes.

Tras analizar el hecho evidente de la poca participación que el alumnado del instituto realiza en actividades deportivas fuera del horario escolar, se busca crear y aplicar una serie de estrategias y acciones que permitan lograr el progreso del ámbito deportivo en la organización con el propósito de contribuir de manera responsable a complementar el proceso formativo-educativo de los niños y adolescentes a través del entorno deportivo, procurando el reforzamiento de estilos de vida saludables los cuales generarían en nuestra población actitudes positivas.

2.5 ARGUMENTACIÓN TEORICA

2.5.1 El factor de la motivación para la práctica de actividades físicas y deportivas en niños y adolescentes

La participación en actividades deportivas tanto en niños como en adolescentes requiere de motivación, por ello analizaremos algunos puntos importantes sobre este tema, Garita (2006) nos dice que: “uno de los aspectos más importantes para el buen

desempeño en determinada actividad es la motivación, ya que funciona como factor regulador de la energía y la emoción empleada para cumplir un objetivo”.

Para comprender la importancia que tiene la motivación en el desempeño de cualquier tipo de actividad veamos el término desde su significado, mencionado por Garita (2006) “es la intensidad y dirección del comportamiento; la dirección se refiere a si el individuo busca, se aproxima o siente atraído por ciertas situaciones y la intensidad se refiere a la cantidad de empeño que la persona emplea en una situación determinada”.

Dicho por Garita (2006); este concepto, “es un término multidimensional, integrado por la motivación intrínseca, extrínseca y la amotivación”. Además añade que: “la motivación intrínseca se refiere a comprometerse en una actividad puramente por el placer y la satisfacción que provoca hacerla”; es decir que existe “en ausencia de recompensas materiales u obligaciones o presiones externas”.

La motivación intrínseca se divide en tres categorías que son:

- a.) Motivación intrínseca hacia el conocimiento, que está relacionada con la exploración, curiosidad, metas de aprendizaje, motivación de aprender por la necesidad de conocer y entender. Es desempeñar una actividad por el placer y la satisfacción que se experimenta mientras aprende, explora o trata de entender algo nuevo
- b.) Motivación intrínseca hacia el cumplimiento, también llamado motivación de dominio, motivación de eficacia y orientación a la tarea y definida como comprometerse en una actividad por el placer y la satisfacción experimentada cuando se intenta crear algo o cumplir con alguna técnica de entrenamiento difícil
- c.) Motivación intrínseca para experimentar estimulación, es cuando alguien se compromete en una actividad con el fin de experimentar sensaciones estimulantes producto de su participación (Garita, 2006).

Por otra parte, el mismo autor menciona que existe otro tipo de motivación en la cual “el individuo basa su energía para realizar la actividad en medios externos”, es decir, su principal motivación no se encuentra dentro de sí, sino que proviene del exterior, por la recompensa material o social, entre otros; este tipo de motivación es llamada Motivación extrínseca, que no es un comportamiento determinado por sí mismo, solamente puede ser propuesto por asuntos externos como las recompensas

Al hablar sobre la motivación extrínseca Garita (2006), menciona también tres categorías que son:

a.) Regulación externa, se refiere al comportamiento que es controlado por medios externos, como recompensas materiales o la imposición de otros.

b.) Introspección, indica que quien participa en el deporte es porque siente presión de estar en buena forma por razones estéticas, porque se siente avergonzado o apenado cuando no está en su mejor forma.

c.) Identificación, es cuando el sujeto valora o juzga un comportamiento como importante y por eso lo elige.

Por último también establece, que se encuentra la existencia de la no motivación, esta se presenta cuando el individuo, “no es motivado, ni interna ni externamente”; en otras palabras, “no tiene definida la motivación por la que practica el deporte”, además añade que la amotivación “ha sido hallada como el estado que existe cuando el individuo tiene poca o no tiene motivación para intentar un comportamiento” (Garita, 2006).

La motivación de un niño para la práctica deportiva puede ser condicionada por sus padres y posteriormente por su entrenador, por lo que una relación positiva de los niños con el entrenador, facilita su proceso de enseñanza. Podría decirse entonces que; los niños permanecerán en actividades deportivas por una combinación de estas motivaciones y será de gran importancia que el personal técnico incluya en sus planes y programas de trabajo, la variabilidad e innovación en sus prácticas, de esta manera se

lograrán los objetivos tanto de enseñanza técnico-táctica, así como en el desarrollo de sus habilidades básicas y su permanencia en el medio deportivo.

Siendo un tema crucial para fomentar un estilo de vida y saludable, también se destaca que la motivación, no es homogénea, ya que los estudiantes pueden experimentar disminución de la misma debido a los cambios propios de su etapa de desarrollo y crecimiento, autoimagen, así como la presión de los grupos sociales. (Garita, 2006).

Por otra parte Ryan y Deci (2000) identifican tres tipos de motivación: autodeterminación; que involucra la elección y autonomía, relacionándose positivamente con la participación a largo plazo. Mientras que, la motivación controlada y la amotivación se asocian con una menor persistencia dentro de las prácticas deportivas.

Un papel esencial, es que la motivación desempeña, puesto que la promoción de la motivación intrínseca, el reconocimiento de la diversidad y la calidad prestada en el desarrollo de las prácticas, son aspectos fundamentales, para fortalecer y fomentar la actividad física en la población escolar.

2.5.2 Programa de actividades físicas y deportivas.

En la actualidad podemos observar que los programas de actividad física se han incrementado notablemente, según Hernández & Anguera (2001) “estos programas no solamente agrupan una gran diversidad de grupos de edad, sino que se plantean objetivos distintos que abordan diversas cuestiones psicosociales que requieren un plan de intervención (por ejemplo; escuelas de iniciación deportiva, gimnasia rítmica, mantenimiento, rehabilitación, etc.)”, además añade que “aunque estos programas aparezcan con una clara filosofía de programa de intervención social, las diferencias con estos últimos se centran, en general, en la carencia de planificación y de evaluación, aunado a esto agregan “es indudable que cualquier programa que se implemente debe ser sometido a evaluación con el fin de conocer en qué medida es eficaz, es decir, en qué medida se cumplen la totalidad de los objetivos planteados. No obstante, la eficacia deberá

complementarse con la eficiencia, al conseguir que la primera, requiera el menor uso posible de recursos.

Giráldez et al., (2017) refiere que el deporte en edad escolar son todas aquellas actividades que se desarrollan fuera de la asignatura de Educación Física, participando en ellas, estudiantes pertenecientes a una institución escolar, promoviendo un estilo de vida saludable, así como el enfoque de la práctica deportiva.

Un plan integral de actividades se compone de acciones, plazos definidos, resultados esperados, recursos y personas involucradas, así como la integración de competencias asumidas por diversos agentes, tales como:

1) Agentes socio-políticos: organizaciones, entidades, organismos creados para la promoción del deporte.

2) Agentes colaboradores: recursos humanos, materiales o infraestructuras, incluidas organizaciones sin fines de lucro.

3) Agentes técnico-deportivos: ejecutan los programas, asumiendo tareas como; planificar la acción deportiva, educar en el juego limpio y valores, establecer rutinas de estilos de vida saludable, informar a los padres de familia sobre el proceso formativo y competitivo.

4) Agentes réplica: refiere a las personas que comparten o no, la misma visión o ideología que el técnico-deportivo, estas figuras pueden afectar el aspecto emocional de los niños, siendo el caso de los padres del deportista.

5) Agentes disciplinarios: son los encargados del cumplimiento de reglamento y disciplina en la competición.

“Los programas de deporte en edad escolar deben implicar a agentes que busquen un modelo educativo y formativo, que mejore la esfera social, emocional, física y psíquica del niño” (Giráldez et al., 2017).

García y Pérez (2014) en su artículo para la promoción de actividad física, nos muestra las áreas de oportunidad en la población infantil en cuanto al tema de movilidad, estableciendo como prioridad una mejora de la nutrición, así como la adopción de estrategias de promoción de diversos tipos de actividad físicas. El empleo de la actividad física para mejorar la prevención de patologías que aluden al organismo, se precisan programas que fomenten la actividad física en forma integradora, desde edades tempranas, con la intención de crear adherencia y una práctica continuada a lo largo de la vida.

2.5.3 La importancia de los programas físicos y deportivos

En cuanto a la aplicación de un programa de actividades físicas Tolano et al., (2015), destacan que mediante su práctica “se pretende mejorar las capacidades físicas de los sujetos, que se definen “como predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo y permiten que los movimientos sean factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”.

Otro de los puntos considerables, según Tolano et al. (2015) es que, consideran “necesario un análisis serio y pausado de los objetivos y tareas que en realidad es importante cumplir con el deporte escolar, para que cumpla en primer lugar su cometido social, el que está referido a lograr un desarrollo multilateral de esos escolares y a la vez con relación el deporte crear las bases generales que luego en el momento adecuado permitan ir encaminando el trabajo deportivo”.

Consolidado la importancia de los programas de actividad física García y Pérez (2014) mencionan que:

“Para conseguir el estilo de vida activo que se persigue, el deporte en edad escolar se puede transformar en un elemento de desarrollo de virtudes educativas de gran valor para el desarrollo personal de todo individuo. Valores como la coeducación, el esfuerzo y la dedicación, la tolerancia, solidaridad o trabajo en equipo son algunos de los elementos que se desarrollan”. (p.132)

Por lo que, los programas deportivos escolares buscan objetivos relacionados con la autonomía personal del estudiante, la inserción y no discriminación social, así como lo empleo del tiempo libre de forma positiva.

El enfoque didáctico y la práctica debe ser acorde a la etapa educativa en la que se encuentra el alumno, considerando los principios de: individualización, las experiencias previas, la actividad del alumno, sus intereses, la sociabilidad y la diversidad, considerando los estilos de enseñanza entre ellos; la resolución de problemas, el descubrimiento guiado, trabajo en grupos, mando directo, sin dejar de lado las medidas de seguridad y la prevención de accidentes.

Partiendo de esto García y Pérez (2014) sugieren la siguiente metodología:

- Lúdica, el juego fue a la vez que un recurso una metodología en sí mismo.
- Activa, el niño desarrolló su actividad en función de sus capacidades, intereses y necesidades.
- Flexible, ajustándose a cada niño en particular y respetando cualquier respuesta.
- Participativa, a través del trabajo en equipo fundamentalmente y evitando la competitividad.
- Integradora, sin distinción de sexo o cualquier otro vínculo discriminatorio.
- Natural y cercana, para que el alumno valorase las posibilidades que les ofrecía su entorno.
- Motivadora, buscando generar el hábito de la actividad física como fuente de satisfacción.

Contemplando en el programa una suma de acciones organizadas por grupos de edad, el acondicionamiento físico general de los alumnos, entendiendo como tal la progresión de los diferentes aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento, debe ser objeto de observación y control en función de la práctica de diferentes habilidades y destrezas.

Abordando la información planteada por Bahomonde, et al., (2019) se destaca que la inactividad física está relacionada directamente con problemas de obesidad ya que acciones como estar sentado frente al televisor o leer libros demasiado tiempo tienen un efecto directo sobre riesgos cardiovasculares, por lo cual existe una necesidad de la práctica de actividad física para reducir los perfiles lipídicos, adiposidad o riesgo cardiometabólico. Sugiriendo la etapa escolar como idónea para la adquisición y adherencia a la actividad física, ya sea en clases de educación física, recreos activos o actividades extracurriculares, la cual a su vez está relacionada con un mayor rendimiento académico, mayor nivel de atención, así como incremento de la autoestima.

Por otra parte Barbosa y Urrea (2018) en su artículo “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental” describen que el deporte y actividad física, son factores que influyen en la salud física, previniendo riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis, enfermedades degenerativas, como la demencia, el Alzheimer y en cuanto a la salud mental; disminuye el estrés, la ansiedad, la depresión, mejorando las capacidades cognitivas, las habilidades sociales, el autoconcepto y la resiliencia. Lo cual genera la promoción de estilos de vida saludable. Cabe destacar que resaltan información de gran relevancia ya que confirman que la Organización Mundial de la Salud (2010), revela que al menos el 60% de la población mundial no realiza la actividad necesaria para obtener beneficios para la salud.

Según lo expresan Barbosa y Urea (2018) Bahomonde et al. (2019), quienes consideran que la práctica de deporte y ejercicio físico producen beneficios tanto físicos como psicológicos y sociales, mejorando el sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo

y endocrino; disminuyendo el colesterol y los triglicéridos, la obesidad y la adiposidad, permitiendo además la tolerancia la estrés, mejorando el autoconcepto y la autoestima.

2.5.4 Características de los niños en la educación básica

Es de vital importancia respetar las fases sensibles de los alumnos en estas edades, donde Tolano et al. (2015) recomiendan tomar pulso u otro mecanismo para controlar las cargas de trabajo. De igual forma Garita (2006) establece en la siguiente premisa: “es importante mencionar que el docente siempre motive a sus alumnos al momento de la intervención, ya que esto permite que el alumno permanezca en el proceso y ponga mayor empeño a las diferentes actividades propuestas”.

Fernández & Bausto (2009) mencionan que “El periodo que comprende la niñez y la adolescencia puede dividirse, con relación a la práctica del ejercicio”, por lo que hacen una clasificación en tres grandes fases descritas a continuación:

1. Entre los 5 y los 11 años. Se extiende desde el inicio de la vida escolar hasta la pre-pubertad. Este grupo se caracteriza por una musculatura débil, una buena flexibilidad y una escasa capacidad de concentración, sobre todo si se ha de prolongar algo esa atención. El niño puede iniciarse en los deportes pero sobre todo debe jugar. No se le ha de presionar en absoluto para que participe, y esa participación, en todo caso, ha de resultarle divertida.
2. Entre los 11 y los 15 años ocurre la pubertad y el gran brote de crecimiento. Aumenta considerablemente la capacidad aeróbica, incrementándose el VO₂ máximo. Se gana en fuerza y resistencia. En cuanto a la flexibilidad, existe una polémica, ya que clásicamente se señala una pérdida de la misma durante ese crecimiento rápido y en cambio hay autores que no la advierten. El adolescente se inicia en actividades competitivas, aunque perder o ganar debe carecer de importancia, ya que sólo contribuye a que descubra que toda actividad tiene una

finalidad, la existencia de normas que respetar, la importancia del trabajo en equipo, así como el respeto y consideración al contrario.

3. Por encima de los 15 años. Acaba la adolescencia y comienza la edad adulta, termina el crecimiento y se completa el desarrollo muscular, puede forzarse el ejercicio físico a realizar y hacerlo de forma especializada.

En el estudio de Tolano et al. (2015) “*Efecto de un programa de iniciación deportiva escolar en las capacidades físicas condicionales*” sugiere que: durante la aplicación de las sesiones se logró detectar que a los alumnos les gusta experimentar actividades y/o juegos dinámicos, que impliquen el realizar cualquier variedad de movimientos, así como no solo practicar un mismo deporte si no siempre innovar y por ende captará la atención de los alumnos en mayor grado y en consecuencia existirá una participación más activa en éste tipo de actividades.

Recordemos que las características motrices de los niños van cambiando dependiendo de la etapa de desarrollo en la que se encuentren. Luna, et al., (2016) concluyen que un programa de estimulación de las habilidades motrices básicas en base a juegos motores practicados en tiempo extra escolar mejorará el desarrollo motor de los alumnos.

Mientras que para Uribe (1998) durante la práctica del trabajo motriz se deben tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

1. La observación de las conductas motrices o estadios motrices en cada etapa de la vida
2. Las modificaciones corporales
3. Factores que afectan el crecimiento
4. Períodos críticos del crecimiento
5. Factores de riesgo del crecimiento
6. Formas de evaluar el crecimiento
7. La maduración psicomotriz, ósea, dentaria, sexual

8. Los periodos de desarrollo psicomotriz (sensoriomotriz, preoperacional, operaciones concretas, operaciones formales)
9. Las etapas del desarrollo del pensamiento
10. Las capacidades perceptivomotrices, sociomotrices y físicomotrices.

Además, señala que: “debe desarrollar la capacidad para plantear los estímulos en el momento oportuno según el periodo de desarrollo en que se encuentra el ser, para así aprovechar al máximo el potencial de todas las posibilidades y lograr personas más competentes”

Como se puede observar son diferentes los factores que se deben considerar en la aplicación de programas deportivos extracurriculares, considerando las etapas de desarrollo de cada estudiante, así como las habilidades y destrezas motrices que se desean abordar para la práctica de determinado deporte.

2.5.5 Actividades físicas y deportivas extraescolares

Algunos autores nos hacen referencia de aspectos importantes de las actividades extraescolares, iniciaremos con Vaquero (2007) en su artículo “*Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria*” nos muestra una importante aportación sobre problemática a la que se enfrente en su cotidianidad los diferentes niveles educativos, afirmando que: “la vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, sedentarismo, descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia” añade también que: ”la grave crisis de valores, de violencia, de aislamiento, de baja autoestima, que sufren gran parte de nuestros escolares, no pueden seguir siendo tratados con acciones puntuales de carácter informativo, el problema es mucho más grave y, por lo tanto, requiere reflexiones e intervenciones profundas desde el campo de la formación y la educación del niño.

Como podemos apreciar hay mucho que hacer en el ámbito de la ocupación del tiempo libre, para beneficios de los escolares. Por tal motivo Vaquero (2007) afirma que: “Si queremos que el niño utilice bien su tiempo libre, tenemos que educarlo y formarlo para que haga de este, un espacio que le proporcione elementos para su desarrollo integral, conduciéndolo a adquirir hábitos de vida saludables, que le permitan vislumbrar y construir un proyecto de vida”

Considerando que lo expuesto por Vaquera (2007), es de gran utilidad, puesto que al proporcionar a los estudiantes diversas opciones, en este caso, la práctica de actividades extracurriculares para el aprovechamiento del tiempo libre, desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica, les permitirá crecer y desarrollarse, al mismo tiempo que se disminuyen los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta, de igual manera se favorece la creación de espacios de socialización y de integración.

“La actividad física fuera del contexto escolar es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre. Sin embargo incluimos en esta categoría a aquellas actividades que, si bien se desarrollan en el ámbito escolar, su carácter es de participación voluntaria, lo cual implica cierto grado de motivación.” (Vaquera, 2007).

Otro aspecto importante que menciona es que : “la actividad física puede ser considerada en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición”, por ello, añade que:” teniendo en cuenta que el motivo principal para la práctica de actividad física en estas edades es la diversión, tanto en niñas como en niños, padres y educadores, deben promover estrategias atractivas que reviertan positivamente en el ocio de nuestros niños, facilitando así los tan codiciados hábitos saludables”, además considera, que deberá ponerse especial atención en la promoción de la práctica de actividades físicas extracurriculares, sino también en brindar el conocimiento de una dieta sana como una manera de prevención de múltiples enfermedades.

Al igual que Vaquera (2007); Romero & Campos (2007) coinciden con la idea: “La práctica deportiva proporciona al individuo múltiples cualidades que son beneficiosas para su vida y desarrollo, influyendo en el aspecto físico, psicológico y social”.

2.5.6 Los programas de actividades físicas y deportivas como actividades extracurriculares

La práctica deportiva en la edad escolar se convierte en una oportunidad instrumental para llegar a la formación y educación global; representa una actividad de gran importancia en la que se manifiestan, además de los beneficios ya aludidos, determinados valores imprescindibles para desarrollar la personalidad y acceder a un estilo de vida asociado al deporte (Romero & Campos, 2007). Además mencionan que: “las posibilidades de práctica en estas edades pueden llevarse a cabo en diferentes circunstancias, tomando como referente la institución organizadora, así como el momento de su realización”, además relatan que la implementación de las actividades extraescolares es una enorme posibilidad de opciones, pero todo puede definirse en las siguientes formas:

- Práctica deportiva realizada en el centro educativo en horario no lectivo, denominada popularmente como “actividad deportiva extraescolar”.
- Práctica deportiva realizada en horario no lectivo llevada a cabo en clubes deportivos, asociaciones, etc., es decir, actividades organizadas por instituciones públicas o privadas pero no practicadas en el centro educativo. (Romero & Campos, 2007)

Romero & Campos (2007), muestran los objetivos fundamentales de las actividades deportivas que manifiestan los centros escolares educativos en primaria, siendo principalmente:

- Crear hábitos de salud 78%
- Ocupar el tiempo libre 76,1%

en segundo lugar:

- Facilitar la formación global y cumplir con el proyecto de centro con el 49,5%

en tercer lugar:

- Preparar futuros deportistas con un 11%.

Los datos obtenidos confirman que entre los centros que realizan actividades deportivas extraescolares, el 69,1% realizan con un carácter no competitivo. Las actividades con carácter competitivo son moderadas, suponen un 46,4% en el caso de competiciones internas, un 37,3% en el de competiciones externas y un 26,4% en competiciones intercentro.

Por su parte García y Pérez (2014), presentan los siguientes objetivos para un programa de actividades deportivas en edad escolar:

Objetivo general:

- Disminuir el sedentarismo y aumentar la actividad física saludable en la población, como estrategia de promoción de salud y prevención de factores de riesgo (obesidad) y de enfermedades futuras.

Objetivos específicos:

1) Desarrollar la práctica del deporte como recreación, divertimento y complemento fundamental de la formación integral.

2) Fomentar adquisición de hábitos permanentes de actividad física y deportiva, como elemento para su desarrollo personal y social.

3) Organizar actividades físico-deportivas adecuadas a la edad y necesidades, en consonancia con su desarrollo físico y biológico, predominando los aspectos de promoción, formativos y recreativos, ocupando parte del tiempo de ocio de manera activa, lúdica y divertida.

4) Incrementar la participación de las niñas y mujeres jóvenes en actividades físicas y deportivas.

5) Hacer de la práctica deportiva un instrumento para la adquisición de valores tales como la solidaridad, la colaboración, el diálogo, la tolerancia, la no discriminación, la igualdad entre sexos, la deportividad y el juego limpio.

6) Promover la implicación y activa participación de las familias para el desarrollo del Programa, a través de las Asociaciones de Padres y Madres.

7) Impulsar la activa participación de los profesionales de los Centros de Salud como agentes activos en la promoción de la actividad física saludable en la población infantil y juvenil.

8) Promover que las instalaciones deportivas escolares (Centros de Primaria y de Secundaria) puedan ser utilizadas por el alumnado en horario no lectivo y durante toda la semana, incluyendo los fines de semana

Se puede resumir que la causa principal por la cual los centros educativos argumentan para no impartir estas actividades deportivas en horario extraescolar es, básicamente, el de no poseer estructura (responsable, presupuesto, material e instalaciones, etc.) lo que debe hacernos reflexionar ante las diferentes actuaciones o ayudas de las administraciones competentes.

En el artículo presentado por Molla (2007) *“La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares”* se muestra resultados en relación a la actividad escolar, los cuales indican que: “el 61% de esta población

manifiesta practicar actividad física y/o deporte, un 26% han abandonado la práctica de manera temporal o permanente y que el 12% no ha practicado nunca.

Algunos estudios realizados al respecto: según Molla (2007); Rodríguez et al., (2005); Palau et al., (2005), Nuviala & Nuviala, (2005), han demostrado que el abandono y el desinterés hacia el deporte es un tema real e importante en la población juvenil, ya que la oferta deportiva no parece dar respuesta a los intereses y motivaciones de este grupo de población.

Así mismo Molla (2007) destaca que los principales motivos que mueven a los alumnos a participar en las actividades complementarias extracurriculares son principalmente: por diversión, por estar con los amigos y porque les gusta el deporte, adicional a esto, considera que los motivos de inicio y mantenimiento en la práctica deportiva se destaca la importancia del papel y apoyo de los padres, por lo que afirma que los padres, encuentran en el deporte una alternativa al sedentarismo y al posible enganche de sus hijos a las tecnologías.

En este punto podría resumirse que hay poca variación en los programas de actividades deportivas, es común encontrarse siempre con las mismas actividades por lo que llegan a resultar monótonas y aburridas para los estudiantes. Molla (2007) considera que: “se les debería preguntar a los alumnos sobre las actividades que les interesa realizar e intentar llegar a un consenso para evitar problemas de no participación”

Según Reverter et al., (2014) establece que: resulta de extrema importancia el desarrollo de estudios que incidan sobre el análisis de los hábitos de actividad física en la edad infantil y juvenil, potenciando el diseño de campañas educativas y la realización de programas específicos de intervención en niños y adolescentes, con el objeto de mejorar su estado de salud y de reducir el riesgo de patologías crónicas.

La práctica de actividad física y de deporte forma parte de las conductas beneficiosas para la salud. Los resultados encontrados en los estudios en los que se han

relacionado estas prácticas con otras conductas de salud, tanto con muestras americanas, europeas, y españolas, nos indican que, por lo general, las personas que practican algún tipo de actividad física o deporte, además de obtener beneficios físicos) y psicológicos poseen conductas más saludables que las personas inactivas físicamente (Reverter et al., (2014)

La práctica de actividad física y de deporte en horario extraescolar está asociada a un mejor nivel educativo, por lo tanto es importante la promoción del ejercicio físico fuera del horario escolar.

Devis & Peiró (1993), afirman que: debido al limitado tiempo de que dispone esta asignatura dentro del currículum escolar, la consecución de este objetivo se ve dificultada. Incluso disponiendo de más tiempo, habría que preguntarse si los programas de educación física serán capaces de influir en el mantenimiento de una vida físicamente más largo plazo.

Las experiencias escolares deben ser satisfactorias y percibidas como algo divertido y motivante, de lo contrario, se presentará el abandono de las actividades, por lo tanto es considerable que la promoción de un programa deportivo extraescolar se dirija al desarrollo de las actitudes positivas y la autoestima en el alumnado para favorecer la práctica de actividades físicas, aunado a las estrategias de motivación, las cuales son clave puesto que pueden influir en el cambio de conductas de los practicantes

Devis & Peiró (1993) se inclinan por aquellas actividades que enfatizan y refuercen la participación en actividades de tiempo libre, en lugar de las que se dirijan al rendimiento físico, parece ser que la actividad física está adquiriendo más importancia que la condición física en la promoción de la salud y que una perspectiva holística de promoción ofrece grandes posibilidades para la educación física escolar.

Es imprescindible establecer mecanismos de evaluación y de seguimiento de cualquier Programa para conocer la medida en que se alcanzan los objetivos propuestos

así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias. (García y Pérez, 2014)

2.5.7 Repercusiones sociales a falta de la práctica de actividades físicas y deportivas

Ramírez et al., (2004), nos relatan que la actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión, además consideran que puede ayudar a construir una autoestima más sólida una auto-imagen positiva de sí mismo ante las mujeres, y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos.

Existe un componente importante en atribuir al deporte la potencialización de factores psicosociales como incorporar la norma, el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo. (Ramírez et al., 2004).

Algunos autores apuntan que el deporte y la actividad física en general permiten verificar que, sin duda, el deporte es un instrumento poderoso de transformación social y que existe en él un elemento importante para el desarrollo de los individuos, el niño, y el adolescente, además del aspecto de la socialización. En el mismo sentido, el autor concluye que la práctica del deporte es saludable, se utiliza como un antídoto a los vicios, a la delincuencia, y a la violencia de cualquier tipo. (Ramírez et al., 2004).

El deporte siendo un instrumento y al mismo tiempo una alternativa para fomentar el camino hacia la integración de la sociedad, convirtiéndose cada vez más en la herramienta que logra dicho objetivo incluso trasciende fronteras.

La aparición de las nuevas tecnologías, así como las cuestiones de seguridad urbana en ciudades cada vez más aglomeradas y llenas de peligros para los niños, impide que estos, puedan jugar en la calle o realizar ejercicio en su actividad diaria, por lo que el

tiempo de ocio es un factor de riesgo para la sociedad en general. La vida sedentaria que caracteriza a gran parte de la población provoca consecuencias negativas sobre la salud.

El fenómeno del sedentarismo no es ajeno a los niños, ya que tanto niños como jóvenes manifiestan la tendencia de abandonar el ejercicio físico que caracterizaba a generaciones pasadas.

Después de haber estudiado los diferentes planteamientos realizados por diversos autores, donde nos dan a conocer desde diferentes perspectivas algunas premisas considerables para la práctica deportiva en el medio escolar, podemos mencionar la importancia de la motivación, como factor de permanencia y satisfacción en las actividades, seguido a ello, nos encontramos con los múltiples beneficios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales que genera en el escolar su desempeño desde edades tempranas en el ámbito deportivo.

Por otra parte, es importante mencionar que cada institución educativa cuenta con instalaciones apropiadas para las actividades deportivas curriculares, por tal motivo, al implementar un programa de extracurricular, las instalaciones deportivas de los centros docentes, estarán proporcionando una oportunidad a los ciudadanos del entorno, de ocupar de una forma constructiva y saludable el tiempo libre que puede reportar numerosos beneficios.

Con todo esto podríamos decir que un individuo al ser físicamente activo, puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven.

2.5.8 Capacidad organizativa para las actividades físicas y deportivas extracurriculares

Comprender la capacidad organizativa en el ámbito de las actividades físicas y deportivas extracurriculares implica diversos factores entre ellos; la habilidad para planificar, coordinar y ejecutar programas o eventos deportivos de manera eficiente y efectiva. Esta capacidad abarca desde la gestión de recursos humanos y materiales hasta

la planificación de horarios, espacios y actividades que promuevan el desarrollo físico y social de los participantes

El estudio realizado por López (2011) “*Aprovechamiento en horario no lectivo de instalaciones deportivas de colegios de educación primaria*”, muestra que el 40 % de las instalaciones deportivas analizadas no cuentan con un acceso independiente desde el exterior, lo que supone un obstáculo para su gestión al obligar a los usuarios a atravesar otras dependencias escolares ajenas a la práctica deportiva para acceder a los espacios deportivos.

Por otro lado, se observa que el 35,7 % de los colegios no cuentan con iluminación artificial en sus instalaciones deportivas al aire libre, lo cual limita su horario de uso, en especial durante el periodo invernal. Pero los datos más significativos son los que se refieren a las insuficiencias de las instalaciones cubiertas, ya que el 56 % de los centros educativos analizados tienen menos de 200 m² de espacio deportivo cubierto. (López, 2011)

En cuanto al perfil de los alumnos de las actividades físicas desarrolladas fuera del horario lectivo en las instalaciones deportivas escolares, López, (2011) destaca que en un 43,6 % de los colegios sólo se admiten alumnos del propio centro, no ofertándose tampoco ningún tipo de actividad para personas adultas y mayores.

Finalmente nos indica que el deporte más practicado con un 40,5 % de preferencia es el fútbol-sala, seguido por el baloncesto con un 14,3 %. Con los datos analizados se puede concluir que la oferta de actividades físicas en horario no lectivo está basada en los deportes tradicionales, como el fútbol sala o el baloncesto, y orientada exclusivamente hacia la población escolar.

Autores como Pérez y Gómez (2017) señalan que la capacidad organizativa requiere de una planificación meticulosa y estructurada de las actividades, la distribución adecuada de los recursos materiales y humanos, así como la capacidad de adaptación a

diferentes contextos para garantizar el éxito de las iniciativas deportivas extracurriculares. Otro aspecto descrito sobre la Capacidad organizativa es el de Jones y Mills (2019), quienes consideran que esta implica "la habilidad para estructurar y administrar de manera efectiva los recursos disponibles para ofrecer programas deportivos que satisfagan las necesidades e intereses de los participantes, asegurando la seguridad y el disfrute de la actividad".

En este sentido, cabe destacar que las diversas literaturas resaltan la importancia de la capacidad organizativa para asegurar la viabilidad y el impacto positivo de las actividades físicas y deportivas fuera del horario escolar.

III.NIVEL DE APLICACIÓN

Todos los estudiantes del Instituto Montessori Anáhuac en los niveles de primaria menor (3° y 4° grado) primaria mayor (5° y 6° grado) alumnos de secundaria (1°, 2° y 3° grado), en la rama varonil y femenil, entrenadores deportivos y coordinador deportivo.

IV.PROPÓSITO

Construir e incentivar la participación de nuestra población estudiantil mediante la estructura de un programa de actividades deportivas extracurriculares a través de enseñanzas pedagógicas y deportivas, desarrollando hábitos de vida deportiva saludable estimulando la formación temprana y así mismo alejando al niño y adolescente de los problemas sociales, culturales y personales a través del aprovechando del tiempo libre y sus expresiones corporales.

4.1 OBJETIVO GENERAL

- Estructurar un programa de actividades deportivas que integren y estimulen la práctica deportiva en niños entre los 5 años y los 14 años, a través de la enseñanza de diversas disciplinas, a fin de generar un ambiente deportivo y una cultura hacia la práctica de la actividad física.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

4.2.1 Definir las necesidades deportivas.

4.2.2 Estructurar un plan de actividades del ciclo escolar.

4.2.3 Diseñar un programa de actividades deportivas.

4.2.4 Fomentar hábitos de vida deportiva saludable mediante el establecimiento del programa de las actividades deportivas.

V.TIEMPO DE REALIZACIÓN

La realización y desarrollo de esta actividad de diseño y estructura de un programa de actividades deportivas extracurriculares en el medio escolar, se llevó a cabo en el periodo escolar agosto-diciembre.

VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

6.1 Análisis referencial de centros educativos

La institución se encuentra rodeada por tres centros educativos los cuales brindan a sus alumnos actividades extracurriculares, por lo cual se realizó una visita a las organizaciones y conocer las disciplinas que realizan sus alumnos en horario no lectivo.

Iniciamos con el más cercano; el colegio Oxford campus Barragán, el cual, dentro de su programa ofrece deportes a los estudiantes disciplinas como: futbol, gimnasia, basquetbol, volibol y tae kwon do. Otra de las instituciones es el colegio Irlandés Anáhuac, quien integra actividades como: futbol, basquetbol, volibol, natación, y tae kwon do. Por último se encuentra el instituto Saint Tomas San Nicolás, con futbol, volibol, basquetbol, tenis y ajedrez. Todos ellos brindan a sus estudiantes actividades vespertinas con frecuencias de dos a tres días a la semana en un horario hasta las 6 de la tarde.

TABLA DE ANALISIS REFERENCIAL	
Institución	Disciplinas Extracurriculares
Oxford Barragán	Futbol, gimnasia, volibol, basquetbol, tae kwon do
Irlandés Anáhuac	Futbol, basquetbol, natación, volibol , tae kwon do
Saint Tomas San Nicolás	Futbol, volibol, basquetbol, tenis, ajedrez

6.2 Análisis de la capacidad organizativa para la práctica deportiva.

Consistió en levantar un censo de la infraestructura, en donde se registra como espacios disponibles; una cancha de futbol rápido 47m X 17m, una cancha de basquetbol 26 m X 14 m , una cancha de volibol 9 m X 18 m y un espacio multifuncional techado de 14 m X 26 m, (Anexo 2) mientras que los horarios disponibles para la realización de actividades es de las 15 a las 18 horas, en lo que se refiere al capital humano se dispone de tres entrenadores multidisciplinarios y un coordinador deportivo, dentro de los recursos y material deportivo con los que se cuenta, se puede resumir que están disponibles los implementos necesarios para la realización de las actividades en cada una de las canchas anteriormente descritas.

6.3 Diseño y aplicación de Encuesta de Preferencias Deportivas

Se elaboró el diseño un instrumento (Anexo 1) dirigido a los estudiantes el cual se aplicó para conocer las preferencias del alumnado y tener el conocimiento de las disciplinas con mayor demanda para de esta manera poder brindar la atención requerida a las necesidades presentadas por la población estudiantil.

Tras la aplicación de la encuesta de preferencias deportivas a 170 alumnos del instituto de tercero a sexto grado de primaria, y estudiantes de los tres grados de secundaria se obtuvieron los siguientes resultados.



Tabla 1. Alumnos que actualmente realizan actividad en un club deportivo

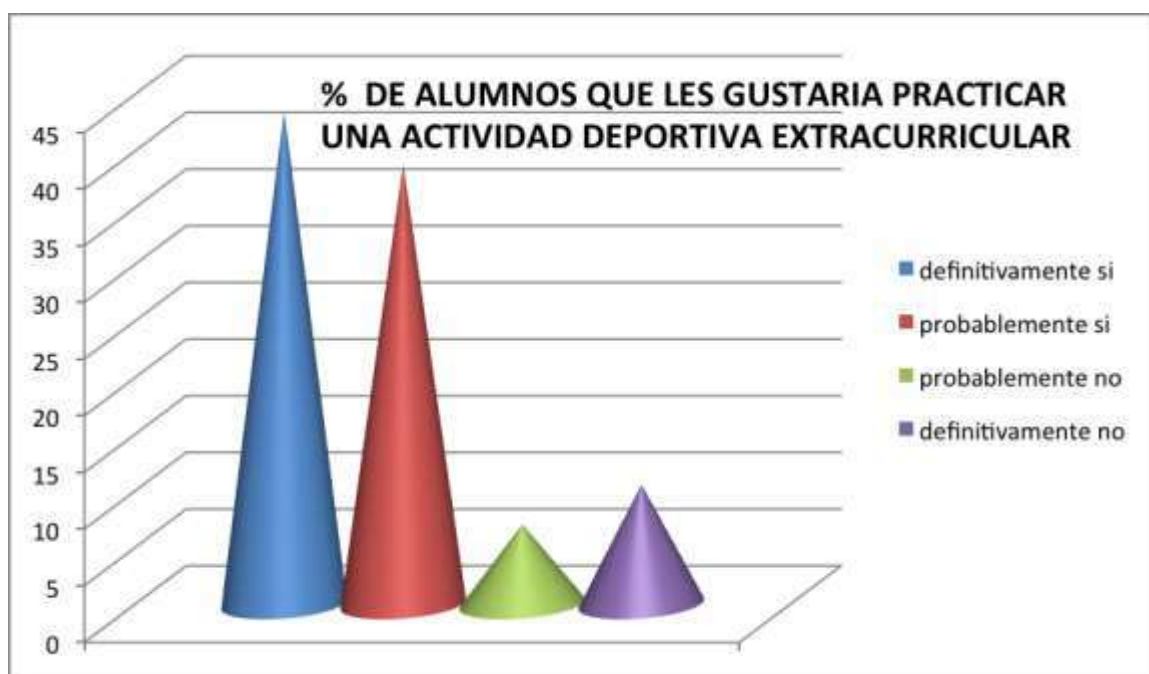


Tabla 2. Alumnos que les gustaría practicar una actividad deportiva fuera del horario de clases

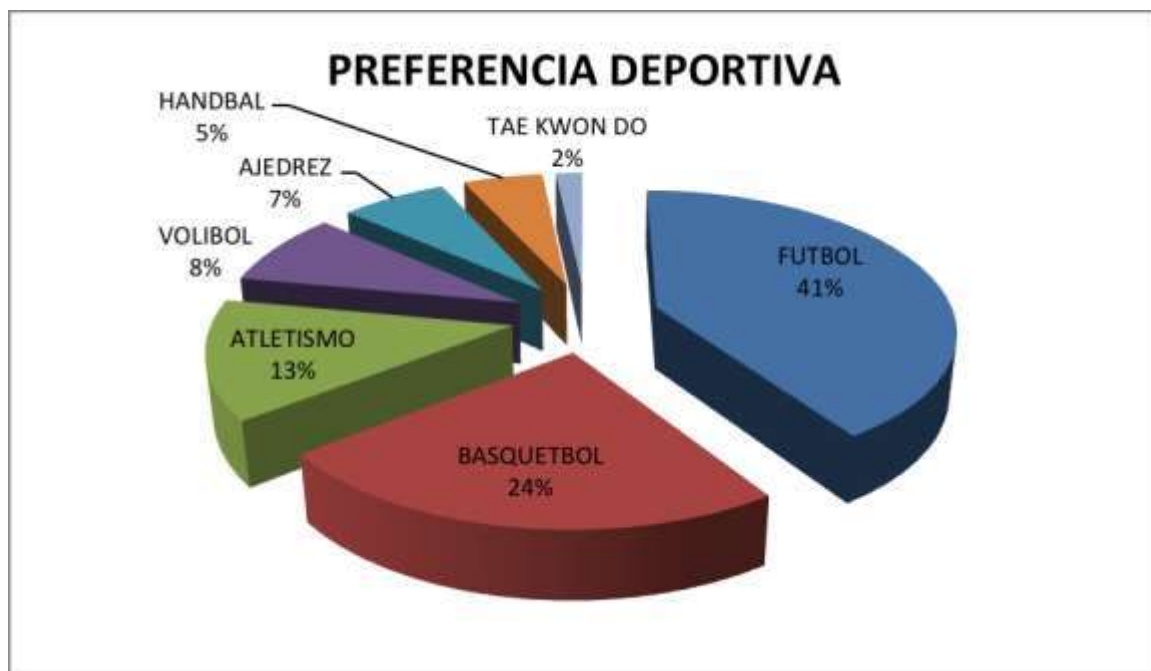


Tabla 3. Resultados de la preferencia de las diferentes disciplinas deportivas

En el análisis de los resultados se puede observar que la población estudiantil del Instituto Montessori Anáhuac en su mayoría no pertenece a ningún club deportivo 61.17%, mientras que el 31.76% afirma pertenecer a uno de ellos, se destaca la tendencia hacia la afirmación de la posibilidad de integrarse a la práctica deportiva en horario extra escolar con alrededor del 82% (43.52% le agradaría participar en actividades deportivas extracurriculares +38.82% probablemente sí).

Una vez enumeradas las diferentes disciplinas deportivas que podrían ofertarse dentro de la organización, los deportes que despuntan con la preferencia del alumnado son el fútbol y basquetbol con un 41% y 24% respectivamente, siendo el de menor preferencia el taekwon do con apenas un 2% de las menciones.

6.5 Implementar pláticas grupales

Es necesario que las actividades deportivas se desarrollen en un ambiente de cordialidad, por lo que se propone implementar mensualmente pláticas grupales sobre la importancia de la práctica de valores sociales y de convivencia en el ámbito escolar y en la vida diaria así como del cuidado de la salud.

VII.RECURSOS

Buscando dar proyección a diversas disciplinas, se busca implementar y desarrollar la práctica del deporte escolar en general, tras haber analizado la problemática presentada en el departamento deportivo de la institución, se destaca la necesidad de un diseño estructural y operativo de las actividades deportivas con la utilización de los siguientes recursos y planes de acción

Recursos económicos

- a) Realizar un inventario general de material
- b) Precisar los gastos anuales del personal, coordinador deportivo, personal técnico, mantenimiento, papelería de oficina, Material Deportivo, torneos y ligas deportivas
- c) Precisar los ingresos anuales

Fijos: Cuotas

Variables: publicidad, aportaciones

Recursos Materiales

- a) Equipo deportivo: canastas, aros y redes, balones de basquetbol, porterías, balones de futbol soccer, postes de volibol y red, conos, vallas, escalera de agilidad, cuerdas, cronómetros, silbatos, ajedrez, mesas, sillas.

Recursos Humanos

- a) Coordinador deportivo
- b) Personal técnico

Instalaciones

- a) Cancha de futbol rápido
- b) Cancha de volibol
- c) Cancha de basquetbol
- d) Espacio techado

VIII.PRODUCTO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES EN EL MEDIO ESCOLAR

Objetivo General:

Ofrecer a los estudiantes la oportunidad de conocer, practicar y dominar diferentes modalidades deportivas extracurriculares contribuyendo a la adquisición de hábitos saludables.

Objetivos Específicos:

- Proporcionar a los escolares formación deportiva de calidad valorando sus aptitudes y actitudes, como base para su iniciación en el ámbito deportivo.

- Desarrollar una formación integral en el alumnado: en la que se incluyan capacidades: motrices, cognitivas, sociales y afectivas, mediante la participación deportiva.

- Crear hábitos deportivos saludables, procurando generar la extensión de estos hábitos fuera de la edad escolar, fomentando una vida saludable

Distribución del Programa

1. PLAN DEPORTIVO

a) Elegir los itinerarios y actividades deportivas que responden mejor a las necesidades de la entidad, las personas y su entorno social.

b) Especificar las líneas de trabajo por itinerario y actividad deportiva Participación: libre, participación en torneos

DISCIPLINAS A IMPLEMENTAR:

Futbol

Basquetbol

Ajedrez

CATEGORÍAS:

- **Iniciación**
- **Primaria mayor**
- **Secundaria**

HORARIOS:

FUTBOL		
CATEGORIA	DÍAS DE ENTRENAMIENTO	HORARIO
Iniciación	lunes-jueves	15:00-16:30
Primaria mayor	lunes-jueves	16:30-18:00
Secundaria varonil	martes-jueves	16:30-18:00
Secundaria femenil	miércoles-viernes	16:30-18:00

BASQUETBOL		
CATEGORIA	DÍAS DE ENTRENAMIENTO	HORARIO
Iniciación	miércoles-viernes	15:00-16:30
Primaria mayor	martes-jueves	15:00-16:30
Secundaria varonil	lunes-viernes	16:30-18:00
Secundaria femenil	lunes-viernes	16:30-18:00

AJEDREZ		
CATEGORIA	DÍAS DE ENTRENAMIENTO	HORARIO
Secundaria	martes-jueves	15:00-16:00

DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS

La distribución de las actividades se realiza de la siguiente forma:

Fútbol; cancha de pasto sintético ubicada en la parte trasera del edificio dimensiones de 46m x 17 m

Basquetbol; cancha central de la instalación 26m x 14m

Ajedrez; espacio techado ubicado bajo el estacionamiento 26m x14 m (Ver anexo 2)

PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

El registro de los estudiantes que ingresan al programa de actividades deportivas extracurriculares se realiza mediante la inscripción en el departamento deportivo

cubriendo requisitos mínimos tales como: realizar aportación de recuperación mensualmente, tres fotografías y acta de nacimiento, lo cual se solicita para para su participación en ligas deportivas (Ver anexo 3)

CALENDARIZACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Categoría: Iniciación

Septiembre								Octubre								Noviembre								Diciembre							
Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
35								39								44								48							
36								40								45								49							
37								41								46								50							
38								42								47								51							
39								43								48								52							
								44																							
Enero								Febrero								Marzo								Abril							
Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
52								5								9								13							

1								6								10								14							
2								7							11							15									
3								8						12						16											
4								9						13						17											
5																															

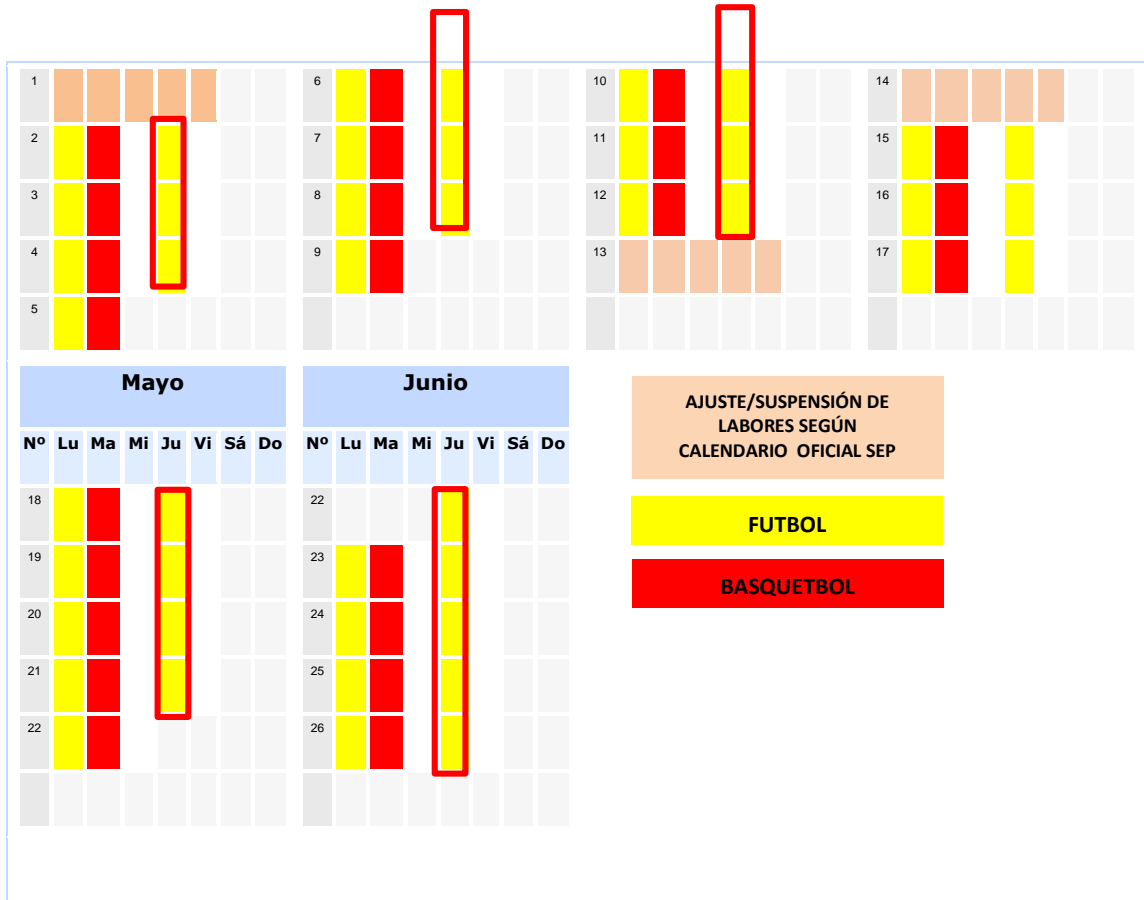
Mayo							Junio								
Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18								22							
19								23							
20								24							
21								25							
22								26							

AJUSTE/SUSPENSIÓN DE LABORES SEGÚN CALENDARIO OFICIAL SEP
FUTBOL
BASQUETBOL

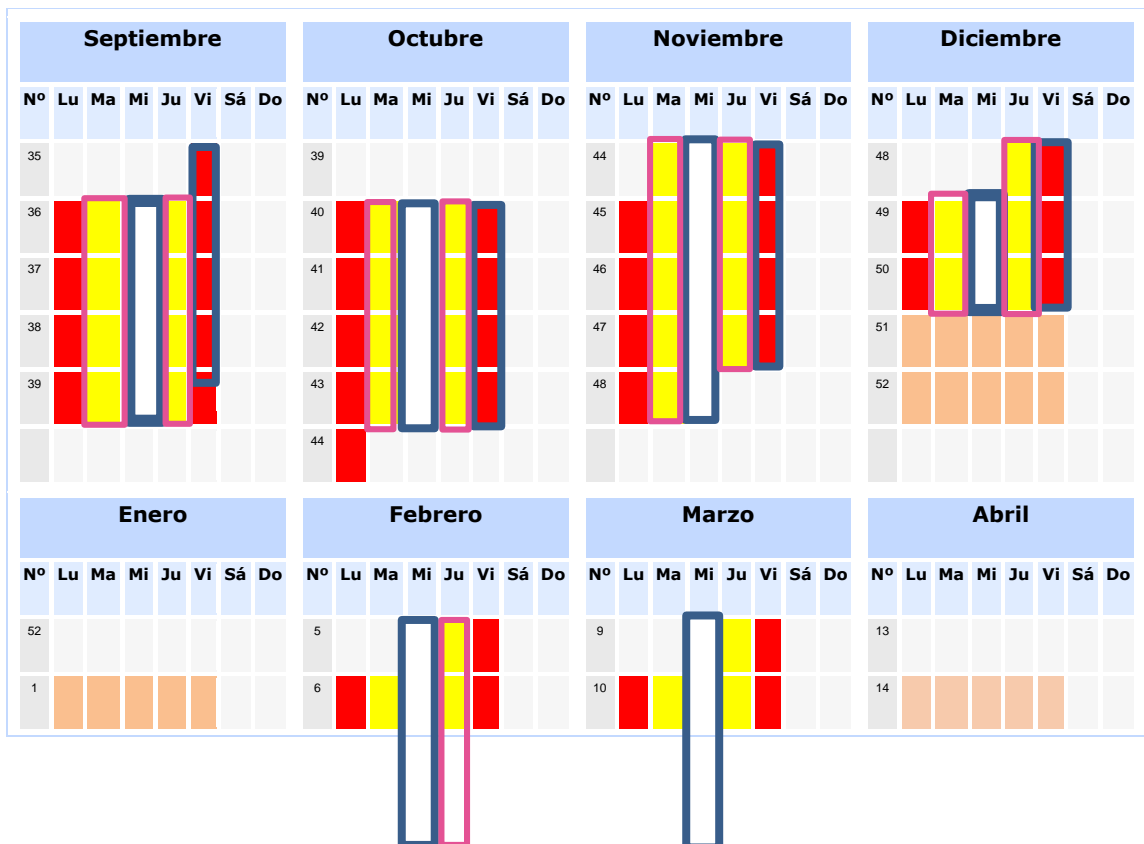
Categoría: Primaria mayor

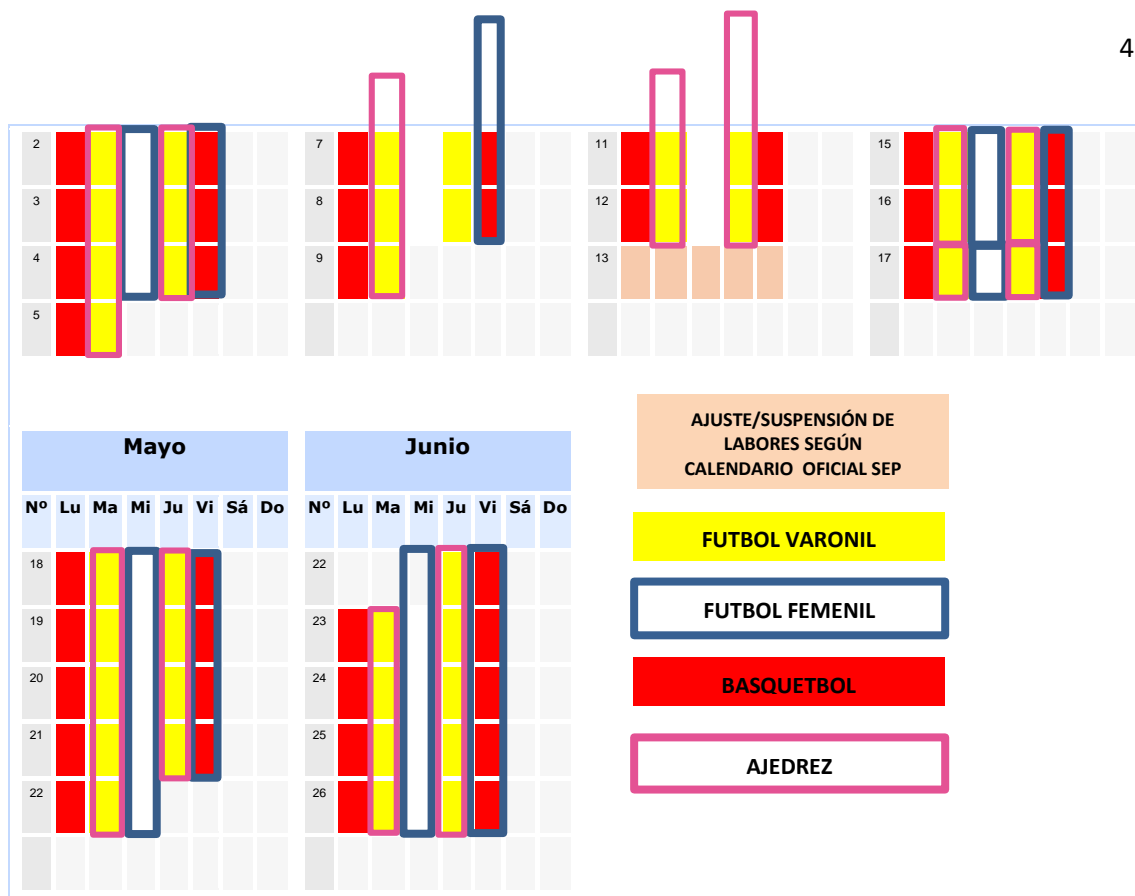
Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre										
Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
35								39								44								48							
36								40							45								49								
37								41							46								50								
38								42							47								51								
39								43							48								52								

Enero							Febrero							Marzo							Abril										
Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Nº	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
52								5							9							13									



Categoría: Secundaria





Verificación de utilización de espacios

Para corroborar la correcta funcionalidad y verificación de la adecuada utilización de espacios deportivos es necesaria la realización de un reporte mensual por parte de la coordinación deportiva, donde se informe al área administrativa de la institución las condiciones o necesidades presentadas, con la finalidad de mantener en estado óptimo la infraestructura necesaria para la funcionalidad del programa.

2. PLAN FORMATIVO

Personal técnico:

Es indispensable que las personas que participan frente a los grupos de entrenamiento cuenten con la experiencia requerida en el ámbito de la disciplina deportiva

a su cargo, además de formación académica específica y/o implicación como personal técnico en proyectos deportivos.

Con la finalidad de garantizar la calidad en el servicio prestado el personal técnico será actualizado periódicamente con técnicas y estrategias innovadoras que favorezcan el desarrollo de las habilidades en los estudiantes.

3. PLAN DE COMUNICACIÓN

Proyección y difusión:

- a) Es imprescindible establecer las formas y espacios donde se realizarán las acciones comunicativas pizarra de avisos, página web, redes sociales. La comunicación a través de los medios electrónicos, son herramientas que facilitan el flujo de información de manera rápida y directa
- b) Concretar oportunamente la información que debe de transmitirse, así como los horarios de entrenamientos y partidos:

Al inicio del ciclo escolar se realiza la difusión interna de las actividades deportivas, además de entregarse de manera individual el folleto institucional con la información referente a inscripciones y los requisitos correspondientes.

Además de realizar una junta informativa con los padres de familia antes de iniciar el periodo de entrenamientos correspondientes al ciclo escolar en curso para dar a conocer los objetivos y propósitos del programa, así como las participaciones de los alumnos en determinadas ligas deportivas.

Rendición de informe trimestral sobre los logros deportivos de cada categoría, así como el desempeño técnico y táctico de los participantes.

3. PLAN DE SALUD:

- a) Comprobar que todas y todos los deportistas tengan un seguro que les cubra posibles percances
- b) Establecer los diferentes protocolos de actuación en caso de lesión.
- c) Definir el responsable de mantener los botiquines preparados y de que las personas responsables sepan dónde y cómo utilizarlos.
- d) Revisar periódicamente la seguridad de las instalaciones

IX. CONCLUSIONES

El deporte escolar forma parte de las actividades formativas de la entidad educativa, por lo tanto, la aplicación del proyecto “Diseño Estructural y Operativo de un Programa de Actividades Deportivas Extracurriculares en el Medio Escolar” promoverá la búsqueda de consensos para que todos trabajemos en la misma dirección, de la mano con la comunidad e identificando los diferentes valores de competencia deportiva y cotidiana que favorezcan al impulso de las actividades extracurriculares en el ámbito deportivo.

Al fomentar la formación integral de todos los estudiantes del centro educativo, mediante su programa de actividades se brinda espacios en donde los educandos pueden desarrollar habilidades motrices, conductas y valores sociales, además de estar trabajando por su propio beneficio en el campo de la salud, lo cual proporcionará una mejor calidad de vida para la comunidad educativa y la sociedad en general.

La problemática abordada sustenta la realización de este programa de actividades deportivas extracurriculares permitiendo estructurar el desarrollo, difusión y crecimiento del departamento deportivo de la institución.

Tras definir las necesidades deportivas y diseñar un programa de actividades en base a éstas, se fomenta el fortalecimiento de hábitos de vida saludables, estructurando un programa de actividades deportivas, a través de la enseñanza de diversas disciplinas, se logra promover un ambiente deportivo, generando una cultura hacia la práctica de la actividad física, logrando un proceso formativo en entorno del deporte escolar, reforzando estilos de vida saludables.

El apoyo de todos los niveles de la estructura de la organización traerá como consecuencia, el fortalecimiento del programa, con lo cual, se estará creando una cultura deportiva que beneficiará a todos nuestros, al mismo tiempo estaremos laborando a favor de las generaciones futuras.

X. GLOSARIO

Actitud: La estabilidad de una disposición. Disposición mental específica hacia una experiencia planteada, que puede ser negativa o positiva.

Actividad deportiva: Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas.

Actividad Física: Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.

Aprendizaje: Puede ser definido como un cambio interno en el individuo, que se deduce a partir de un mejoramiento relativamente permanente de la realización como consecuencia de la experiencia y la práctica. Un cambio en el rendimiento que resulta como función de un ejercicio o práctica.

Bienestar físico: es el resultado del conocimiento de sí mismo, la autodisciplina y las habilidades internas mediante los cuales cada persona regula sus acciones, incluyendo el régimen alimenticio

Capacidad motriz: Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.

Club deportivo: son asociaciones de personas físicas que tienen entre sus adeptos la promoción de una o varias disciplinas deportivas, la práctica de las mismas y la participación en competiciones

Destreza: Es aquel elemento de la actividad que capacita al ejecutante para cumplir una gran cantidad de trabajo con un esfuerzo relativamente leve. Se adquiere principalmente, por un proceso de perfeccionamiento en la coordinación de diversos grupos musculares.

Deportes educativos: deportes practicados con el objeto de inculcar a los individuos una serie de actitudes, principios o ejercicios cuyo objeto es ajustar las imperfecciones o brindar asistencia para lograr una mejor formación moral, intelectual o física en la vida.

Educación física: Es la expresión del cuerpo que tiene relación con la mente. Es el desarrollo y refinamiento de los patrones fundamentales y las destrezas motoras generales, incorporando las experiencias de exploración, descubrimiento y combinación.

Equipamiento deportivo: Es el conjunto de espacios y edificaciones predominantemente de uso público, destinados a la práctica deportiva.

Infraestructura deportiva: Dícese del conjunto de instalaciones para el desarrollo de la actividad física reglamentada, de enseñanza o recreativa.

Iniciación deportiva: Cuando una persona, cualquiera sea su edad, comienza a desarrollar una actividad deportiva.

Liga: asociación de clubes deportivos cuyo objetivo es organizar encuentros entre equipos miembros que son de un nivel o categoría similares.

Material deportivo: todos los artículos necesarios para la práctica del deporte y que no sean de uso personal, como balones, redes, postes, cajones de salida, bloques de salida, marcadores, etc.

Objetivo: meta o último fin de los esfuerzos de un individuo u organización.

Proyecto deportivo.- es la unidad mínima operacional que vincula recursos, actividades y componentes durante un período determinado y con una ubicación definida. Su utilidad establece el propósito de hacer algo. Resulta un instrumento de decisión que valora sí el evento, actividad y escenario es rentable y debe implementarse o abandonarse.

Recursos materiales o físicos: son de tipo operativo, de mercadeo u otra índole manejable, como espacio para oficinas, equipo de procesamiento de datos y reproducción de documentos, transporte y comunicación.

Salud: un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bahomonde C., Carmona C., Albornoz J., Hernández R., Torres G. (2019),” Efecto de un programa de actividades deportivas extraescolares en jóvenes chilenos”, *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)* ISSN: 1579-1726. 1988-2041. *Retos*, 35, PP. 261-266
- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica”. *Revista Katharsis*, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159
- Devis J., Peiró C. (1993),”La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física”, *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 4, pp.71-86
- Fernández M., Bausto J. (2009), “El niño y el deporte”, *Medigraphic*. Vol 5, No.1, www.medigraphic.com/pdfs/orthotips/ot-2009/ot091b.pdf. recuperado 12/11/16
- García A., Hernández M. (2011),”Programas de intervención para mejorar los niveles de actividad física en niños de nivel educativo básico e intermedio: una revisión sistemática”. *Journal of behavior, health & social issues* (México) ISSN 2007-0780
- García E., Pérez J. (2014.), “Programa para la promoción de actividad física saludable en escolares murcianos” *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, núm. 25, pp. 131-135
- Garita Elmer, (2006),”Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte”, *Revista Mhsalud*, ISSN: 1659-097 vol. 3. Nº. 1.
- Giráldez, V., Barcala R. y Mateos C, (2017). “Programas de deporte escolar en España e implicación de los agentes educativos”.*Revista Internacional de Medicina y*

Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 17 (67) ISSN: 1577-0354 397.
pp. 397-411.

Hernández A.; Anguera M., (2001), “Análisis psicosocial de los programas de actividad física: evaluación de la temporalidad”, *Psicothema*, ISSN: 0214 - 9915. Vol. 13, nº 2, pp. 263-270

Jones, A., & Mills, A. (2019). "Organizational capacity in sports clubs: An Australian perspective." *Sport Management Review*, 22(1), 119-130.

López I. (2011), “Aprovechamiento en horario no lectivo de instalaciones deportivas de colegios de educación primaria”, *Apunts. Educación física y Deportes*, No.103, ISSN: 1577-4015, pp. 83-90

Luengo Vaquero, (2007),”Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria”, *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 7, pp. 27, ISSN: 1577-0354

Luna P., Aravena J., Contreras D., Fabres C., Faúndez F. (2016) “Efectos en el desarrollo motor de un programa de estimulación de habilidades motrices básicas en escolares de 5º año básico de colegios particulares subvencionados del Gran Concepción”. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, vol. 17, núm. 1, pp. 29-38, 2016

Molla M. (2007), “La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares”. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, Vol. 7, pp. 241-252, ISSN: 1577-0354

Pérez, J. L., & Gómez, M. T. (2017). "Capacidad organizativa y gestión de programas deportivos y recreativos." *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (31), 293-298.

- Ramírez W., Vinaccia S., Suárez G. (2004), “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico”, *Revista de Estudios Sociales*, ISSN: 0123-885, No.18
- Reverter J., Plaza D., Jové M., Hernández V. (2014), “Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante)”, *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, Nº 25, pp. 48-52, ISSN: 1579-1726
- Romero M.; Campos M. (2007) “Características de las actividades deportivas extraescolares en los centros educativos de primaria de Sevilla”, *II Congreso Internacional y XXIV Nacional de Educación Física, Palma Mallorca*
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). “La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar”. *American Psychologist*, 55(1), 68-78
- Tolano, E.; Dórame, Z.; Preciado, M.; Toledo, I.; Serna, A; Gavotto O., (2015) “Efecto de un programa de iniciación deportiva escolar en las capacidades físicas condicionales”, *Journal of Sport Science*, ISSN: 1885-7019, Vol. 11.
- Uribe I. (1988) “Motricidad infantil y desarrollo humano“. *Educación Física y Deporte*, ISSN-e 0120-677X, Vol. 20, Nº. 1, 1998, págs. 91-95

XII.ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA DE PREFERENCIA

Edad: _____

Grado Escolar: _____

Género: _____

Elige solo una de las opciones para las siguientes preguntas

1) Fuera del colegio, ¿con qué frecuencia participas en deportes, juegos organizados, etc.?

1 = nunca

2 = menos de una vez a la semana

3 = cada semana

4 = todos los días

2) Fuera del colegio, ¿con qué frecuencia realizas actividades físicas como caminar, dar largos paseos en bici, etc.?

1 = nunca

2 = menos de una vez a la semana

3 = cada semana

4 = todos los días

3) Fuera del colegio, ¿cuántas veces a la semana generalmente haces ejercicio en tu tiempo libre, de tal forma que quedes extenuado?

7 = todos los días

6 = 4-6 veces a la semana

5 = 2-3 veces a la semana

4 = una vez a la semana

3 = una vez al mes

2 = menos de una vez a la semana

1 = nunca

4) ¿Eres miembro de algún club deportivo?

1 = no

2 = sí, pero no participo

3 = sí, estoy entrenando en un equipo de deportes

5) ¿Tomas parte en competiciones deportivas? (Por ejemplo: atletismo, partidos de fútbol, etc.)

3 = sí

2 = lo hacía, pero ya no lo hago

1 = no

6) ¿Crees que cuando tengas 20 años practicarás algún deporte o tomarás parte en actividades físicas?

- 4 = definitivamente sí
- 3 = probablemente sí
- 2 = probablemente no
- 1 = definitivamente no

7) ¿Te gustaría participar en alguna actividad deportiva en horario extracurricular?

- 4 = definitivamente sí
- 3 = probablemente sí
- 2 = probablemente no
- 1 = definitivamente no

8) ¿Cuántos días a la semana te gustaría practicar esa actividad?

- 4 = todos los días
- 3 = 2-3 veces a la semana
- 2 = una vez a la semana
- 1 = nunca

9) ¿Conoces los beneficios que obtienes en la salud con la práctica de la actividad física?

- 4 = definitivamente sí
- 3 = probablemente sí
- 2 = probablemente no
- 1 = definitivamente no

10) ¿Participarías en actividades extracurriculares dentro del Instituto?

- 4 = definitivamente sí
- 3 = probablemente sí
- 2 = probablemente no
- 1 = definitivamente no

11) Selecciona por orden de preferencia las siguientes actividades

- ___ Atletismo
- ___ Ajedrez
- ___ Basquetbol
- ___ Futbol
- ___ Volibol
- ___ Handbal
- ___ Tae Kwon Do

ANEXO 2

UBICACIÓN DE ESPACIOS DISPONIBLES



ANEXO 3

FOLLETO PROMOCIONAL

ACTIVIDADES VESPERTINAS

**INSTITUTO
MONTESSORI ANAHUAC**

**FÚTBOL, BÁSQUETBOL,
TAEKWONDO**

¡INSCRIBETE YA, TE ESPERAMOS!

MONTESSORI ANAHUAC ¡SOMOS DEPORTE EDUCATIVO!

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO
NORMA IDALIA ALVARADO SALDAÑA

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte

Con Orientación en Gestión Deportiva

Reporte de Prácticas Profesionales: DISEÑO ESTRUCTURAL Y
OPERATIVO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS
EXTRACURRICULARES EN EL MEDIO ESCOLAR

Campo temático: Instituto Montessori Anáhuac, San Nicolás de los Garza Nuevo León

Lugar y fecha de nacimiento: Monterrey, Nuevo León 26 de Enero de 1978

Lugar de residencia: Apodaca, Nuevo León

Procedencia académica: Facultad de Organización Deportiva Universidad Autónoma de
Nuevo León

Experiencia Propedéutica y /o Profesional: Docente de Educación Física Secretaria de
Educación Pública 2014-2024

E-mail: alvarado.idalia@live.com