



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

EXTENSIÓN QUEVEDO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA

**EL PROCESO METODOLÓGICO EMPLEADO POR LOS DOCENTES
DE CULTURA FÍSICA Y SU REPERCUSIÓN EN LAS PRÁCTICAS
DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “SIETE DE
OCTUBRE” DE LA PARROQUIA SAN CRISTÓBAL DEL CANTÓN
QUEVEDO AÑO LECTIVO 2010 - 2011.**

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO

EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN CULTURA FÍSICA

AUTOR: EGDO. JORGE AUGUSTO VARGAS VILLALVA

DIRECTOR DE TESIS: LCDA. MARIANA A. ZAMBRANO COELLO

QUEVEDO - LOS RÍOS - ECUADOR

2011



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

EXTENSIÓN QUEVEDO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA

**EL PROCESO METODOLÓGICO EMPLEADO POR LOS DOCENTES
DE CULTURA FÍSICA Y SU REPERCUSIÓN EN LAS PRÁCTICAS
DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “SIETE DE
OCTUBRE” DE LA PARROQUIA SAN CRISTÓBAL DEL CANTÓN
QUEVEDO AÑO LECTIVO 2010 - 2011.**

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO

EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN CULTURA FÍSICA

AUTOR: JORGE AUGUSTO VARGAS VILLALVA

DIRECTOR DE TESIS: LCDA. MARIANA A. ZAMBRANO COELLO

QUEVEDO - LOS RÍOS - ECUADOR

2011



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHYO

EXTENSIÓN QUEVEDO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

CERTIFICACIÓN DEL AUTOR DE TESIS

Yo, Jorge Augusto Vargas Villalva portador de la cédula de ciudadanía N°.120337685-8 estudiante de la especialidad de la Licenciatura en Cultura Física, en la extensión de Quevedo declaro que soy autor exclusivo de la presente investigación que tiene como título:

EL PROCESO METODOLÓGICO EMPLEADO POR LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y SU REPERCUSIÓN EN LAS PARÁCTICAS DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "SIETE DE OCTUBRE" DE LA PARROQUIA SAN CRISTÓBAL DEL CANTÓN QUEVEDO AÑO LECTIVO 2010 - 2011.

Y que es original, auténtica y personal. Todos los efectos académicos y legales que se desprenden de la presente investigación serán de mi exclusiva responsabilidad.

Babahoyo, diciembre del 2011

Egdo. Jorge Augusto Vargas Villalva.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHYO

EXTENSIÓN QUEVEDO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de tutora del trabajo de grado presentado por Jorge Augusto Vargas Villalva para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la educación, mención Cultura Física, cuyo tema es

EL PROCESO METODOLÓGICO EMPLEADO POR LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y SU REPERCUSIÓN EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "SIETE DE OCTUBRE" DE LA PARROQUIA SAN CRISTÓBAL DEL CANTÓN QUEVEDO AÑO LECTIVO 2010 - 2011.

Solicito que sea sometida a la evaluación del Jurado examinador que el Honorable Consejo Directivo le designe

Babahoyo, diciembre del 2011

Lcda. Mariana A. Zambrano Coello.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

EXTENSIÓN QUEVEDO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del tribunal examinador aprueban el informe de investigación sobre el tema

EL PROCESO METODOLÓGICO EMPLEADO POR LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y SU REPERCUSIÓN EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "SIETE DE OCTUBRE" DE LA PARROQUIA SAN CRISTÓBAL DEL CANTÓN QUEVEDO AÑO LECTIVO 2010 - 2011.

Ab. Manuel Cárdenas Vivero Msc

DECANO

Dr. Jacinto Muñoz Muñoz

SUBDECANO

Lcda. Cristina Silva Moreno

SECRETARIA (E)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

EXTENSIÓN QUEVEDO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN

TRIBUNAL DE APROBACIÓN DE SUSTENTACIÓN

OTORGA AL PRESENTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

LA CALIFICACIÓN DE _____

EQUIVALENTE A _____

PhD. Juan Miguel Peña Fernández

DELEGADO DEL DECANO

Msc. Ricardo Arana Cadena

DELEGADO DEL SUBDECANO

Lcda. Mariana A. Zambrano Coello

DIRECTOR DE TESIS

Lcdo. Juan Miguel Luperón Terry

DELEGADO H CONSEJO DIRECTIVO

Lcda. Cristina Silva Moreno

SECRETARIA (E)

DEDICATORIA

Le dedico a mi padre celestial este trabajo por ese donque me dio.

A mi Madre Doña Noemí Villalva por su esfuerzo, lealtad y Amor que me ha brindado desde mi existencia y ese empuje a que siga adelante y que no me detenga, a mis Hijos: Jorge, Sebastián y Augustito por su paciencia para que llegue donde estoy.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme la voluntad de seguir adelante a mis Hijos por la prudencia y Tolerancia que han puesto en mí.

Agradezco a todas las Personas que estuvieron a mí lado cuando más los necesite.

A mi Tutor Lcda. Alejandra Zambrano Coello por esa ayuda incondicional ya que ella me guio acertadamente para ejecutar este proyecto.

Y a una Gran Mujer, Glenda Mendoza que me ayudo en los buenos y malos momentos en las penas y en las alegrías.

INDICE

CONTENIDO	PAG
TEMA	
I. MARCO CONTEXTUAL PROBLEMÁTICO	1
II. OBJETIVOS.	3
III. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.	4
IV. JUSTIFICACIÓN.	4
V. MARCO TEÓRICO.	5
VI. HIPÓTESIS.	24
VII. OPERACIONALIZACIÓN DE LA HIPÓTESIS.	25
VIII. DISEÑO METODOLÓGICO.	26
IX. RECURSOS.	27
X. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.	28
XI. CONCLUSIONES.	31
XII. RECOMENDACIONES.	32
XIII. PRESUPUESTO.	33
XIV. CRONOGRAMA	33
XV BIBLIOGRAFÍA	34
XVI. ANEXOS	35

TEMA

EL PROCESO METODOLÓGICO EMPLEADO POR LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y SU REPERCUSIÓN EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “SIETE DE OCTUBRE” DE LA PARROQUIA SAN CRISTÓBAL DEL CANTÓN QUEVEDO AÑO LECTIVO 2010 - 2011.

I. MARCO CONTEXTUAL PROBLEMÁTICO

1.1. CONTEXTO NACIONAL, PROVINCIAL E INSTITUCIONAL.

El fútbol ecuatoriano en los últimos resultados relevantes a nivel internacional, lo que ha incidido en que muchos empresarios de varios de clubes de América y del mundo se fijan en los nuevos talentos que están surgiendo en nuestro país, donde ya tenemos jugadores de calidad que juegan en diferentes Ligas Profesionales en otros países, por lo que no tenemos que envidiarle nada a nadie.

En la práctica deportiva el fútbol es un deporte que ha evolucionado conjuntamente con el desarrollo de la ciencia y la tecnología en los últimos años debido al desarrollo que ha tenido la metodología de enseñanza-aprendizaje en, psicología del deporte, medicina y la kinesiología,

En la práctica deportiva el fútbol se ha convertido en una verdadera empresa de espectáculo, donde los países más desarrollados en este deporte invierten grandes sumas de dinero contratando a personal altamente capacitado y experimentado, en ciencias aplicadas al deporte para que formen parte de la preparación mediante la formación de equipos multidisciplinario.

Debido a los grandes avances de la ciencia y la tecnología en la esfera del deporte, hay mayores responsabilidades en los países que tienen mayor tradición en la práctica de este deporte en el mundo para capacitar a sus profesionales tales, como: Técnicos, árbitros preparadores físicos, y dirigentes, etc.

Dichas consideraciones nos han obligado a reaccionar, motivándonos a buscar la forma de fortalecernos para hacer frente a tan incesantes cambios, de manera que podamos formar y estructurar una identidad Legal deportiva, capaz que en un futuro no muy lejano, nos permitan competir en óptimas condiciones pedagógicas, técnicas, tácticas, psicológicas, etc.

La mayoría de los profesores de fútbol han sido deportistas que, se han convertido en técnicos, por lo que carecen de conocimientos

metodológicos que les permita dirigir con eficacia el proceso de formación en las prácticas deportivas de las futuras generaciones de estudiantes, aspecto que se evidencia en algunas con una formación incompleta, por ende resulta de poco valor las enseñanzas que en el alto rendimiento imparten, por muy talentosos practicantes.

Las prácticas deportivas en la Provincia de Los Ríos están en proceso de desarrollo, donde se han obtenido resultados positivos en las categorías inferiores, no sucediendo así con las categorías superiores.

En las prácticas deportivas y especialmente el fútbol es definitivamente para atletas. Los guardametas, porteros o arqueros tienen tanta movilidad y fuerza que pueden frenar avances enemigos y provocar ofensivas o contraataques rápidos. Rapidez es otro elemento vital, porque hoy los delanteros tienen una milésima de segundo para resolver sus remates dentro del área, donde se recrudecen las acciones.

1.2. SITUACIÓN PROBLEMICA

El autor ha notado que los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo durante los últimos años han presentado dificultades en cuanto al desarrollo de las prácticas deportivas los que han incidido de forma negativa en el rendimiento en las clases de Cultura Física entre las que se destacan las siguientes:

- Agotamiento durante el juego
- Fatiga precoz, (cansancio durante la segunda mitad del partido)
- Lentitud en los desplazamientos

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente y de, la necesidad que representa para la práctica deportiva el dar solución a esta problemática científica es que el autor decidió realizar esta investigación.

1.3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

¿Cómo influye el nivel metodológico de los profesores de Cultura física, en el desarrollo de la práctica deportiva de los estudiantes del séptimo

año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo

1.4. PROBLEMAS DERIVADOS

1.4.1 ¿Cuál es el nivel de preparación metodológica de los profesores de Cultura Física que imparten la asignatura de Cultura Física en la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo?

1.4.2. ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia de los estudiantes de fútbol del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo?

II. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

2.1.1. Determinar la influencia del nivel metodológico de los profesores que imparten Cultura Física en el desarrollo de la práctica deportiva para el desarrollo de la resistencia de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

2.2.1. Conocer el nivel de preparación metodológico de los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física a los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo.

2.2.2. Conocer el nivel de desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo.

III. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL:

Escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia san Cristóbal del cantón Quevedo.

3.2. DELIMITACIÓN TEMPORAL:

Este problema fue estudiado entre el periodo comprendido entre abril y diciembre del 2010

3.3. UNIDADES DE INFORMACIÓN:

Profesores de Cultura Física y estudiantes del séptimo año de educación básica

IV. JUSTIFICACIÓN

La realización de esta investigación tiene gran importancia para la metodología el desarrollo de las prácticas deportivas que se imparte en los programas de Cultura Física de la Enseñanza Básica y específicamente para mantener el rendimiento físico durante un tiempo prolongado durante el desarrollo del juego, proporcionándole a los profesores de Cultura Física que imparten la asignatura de futbol, en la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia san Cristóbal del cantón Quevedo una concepción metodológica para el mejoramiento de la práctica deportiva prolongada, ósea que requieren del desarrollo de la resistencia de los estudiantes que reciben la asignatura de como parte de los programas de Cultura Física que se imparten en la educación básica

V. MARCO TEÓRICO

5.1. CAPACIDADES CONDICIONALES

El desarrollo de las capacidades condicionales esta determinado fundamentalmente por factores energéticos en particular el régimen de trabajo bajo el que se desarrolla la acción motriz.

Los estudios realizados en fisiología y bioquímica del ejercicio han determinado que el compuesto macro energético ATP (trifosfato de adenosina) que se encuentra en los músculos es la base energética fundamental para el ejercicio físico. El aumento de la capacidad de trabajo supone el incremento de las reservas de ATP y las posibilidades de su resíntesis. Para la obtención de ATP existen tres vías:

Anaerobia alactácida

Resíntesis de ATP

A partir de la fosfocreatina

El ATP de reserva en el músculo es utilizado directamente desde el principio en el ejercicio, el proceso se desarrolla sin utilizar oxígeno y sin producir residuos. Las reservas de ATP a nivel de músculo es limitada por lo que debe ser constantemente resintetizado, lo que ocurre en un proceso permitido por la fosfocreatina (PC).

$ADP + PC \text{ ----- } ATP + C$

Este proceso dura poco tiempo, por lo tanto el empleo de esta vía ocurre en ejercicios de muy corta duración.

a) Anaerobia Lactácida

Resíntesis del ATP por la glicólisis

Cuando aumenta la duración del esfuerzo se agotan las reservas de creatín fosfato, la energía se suministra por la glicólisis, que es la degradación anaerobia de los carbohidratos en cuyo proceso se produce el ácido pirúvico transformado finalmente en ácido láctico. Cuando se eleva el déficit de oxígeno, se eleva el nivel de ácido láctico y menor es la posibilidad del esfuerzo.

b) Aerobia

Resíntesis del ATP por vía aerobia

Consiste en la oxidación de los hidratos de carbono y las grasas, el ácido pirúvico producido en la glicólisis es oxidado permitiendo reconstruir grandes cantidades de ATP sin que se produzca un aumento notable del ácido láctico.

La producción de energía solo se ve limitada por la capacidad del organismo de suministrar el oxígeno necesario. Cuando el ejercicio comienza con una intensidad moderada, los procesos anaerobios tienen que intervenir para producir energía hasta que se produzca el ajuste cardio-respiratorio y los procesos aeróbicos puedan cubrir la demanda energética y ayudar a la eliminación del ácido láctico producido al inicio del esfuerzo, así el trabajo puede prolongarse durante horas.

5.2. RESISTENCIA

La resistencia como capacidad física condicional es la que le permite al hombre desarrollar una determinada práctica deportiva durante un tiempo prolongado con efectividad. La resistencia está muy vinculada a los diferentes estados de fatiga, algunos especialistas afirman incluso que la resistencia es la lucha frente a la fatiga.

En cualquier práctica deportiva cuando se prolonga el tiempo de trabajo comienza a desarrollarse un proceso en el organismo que persigue mantener la estabilidad de las funciones con reacciones de defensa. Las

reacciones de defensa se manifiestan de forma concreta reduciendo las posibilidades funcionales o lo que se conoce como el estado de fatiga.

Las manifestaciones externas de la fatiga que se produce por las prácticas deportivas prolongadas pueden en ocasiones mostrar el grado de agotamiento que se ha producido, aunque esta manifestación no es un índice preciso de los cambios bioquímicos, fisiológicos y psíquicos que internamente se producen en el organismo por lo que es preciso mantener un estricto control de las reacciones internas durante y después de la carga. Son de gran valor los registros individuales del atleta con el objetivo de establecer los niveles de exigencia en cada ejercicio.

Es necesario precisar que aunque los ejercicios de resistencia ejercen influencia sobre todo el organismo, las reacciones cardio-respiratorias evidencian con bastante certeza el nivel de la carga recibida, lo que se puede controlar tanto durante el ejercicio, durante el período de recuperación o a través de pruebas funcionales de capacidad de trabajo.

Durante los ejercicios de resistencia los esfuerzos volitivos en ocasiones permiten mantener a pesar de la fatiga el rendimiento del atleta. Desde luego la mantención del trabajo será durante un tiempo limitado en estas condiciones, que pudiéramos denominar de lucha psíquica frente a la fatiga.

Atendiendo a la relación estrecha entre la práctica deportiva, la resistencia y la fatiga se considera importante analizar brevemente las principales características de este estado del organismo, durante la realización de una práctica deportiva prolongada.

Comúnmente se clasifican dos tipos de fatiga la física y la psíquica atendiendo a la actividad que la ha provocado, así por ejemplo un estudiante después de haber realizado un prolongado y complejo examen manifiesta fatiga psíquica y si ha desarrollado una práctica deportiva prolongada la fatiga es física, aunque esta última tiene lógicamente

también participación psíquica, pero es menor y muy variada atendiendo al tipo de ejercicio.

Algunos especialistas también clasifican la fatiga en mental, sensorial, emocional y física:

- Mental, agotamiento por el trabajo de procesos mentales
- Sensorial, agotamiento de órganos de los sentidos
- Emocional, agotamiento por reiteración de emociones
- Física, agotamiento por el gasto energético

La fatiga por su grado y forma de manifestarse puede ser:

5.3. TIPOS DE FATIGA

- **Local** Afecta un tercio de la musculatura
- **Fisiológica** o natural Regional Afecta hasta dos tercios de la musculatura (Total Afecta a todo el organismo).
- Síntomas más Marcados
- Perdida de la fuerza y la rapidez
- Perdida de la coordinación
- Dolor, pesadez, rigidez,
- Sensación de agotamiento y calor

Prepatológica O Anómala

- Por inadecuación del entrenamiento
- Por patologías latentes

Síntomas más Marcados

- Desproporción esfuerzo - agotamiento
- Lenta recuperación
- Disminución del rendimiento
- Estado de irritabilidad

Patológicas o Crónicas

- Por sobre-entrenamiento
- Por estado de enfermedad

Síntomas más marcados

- Bajo rendimiento general
- Palidez, pérdida de peso, aumento de temperatura
- Insomnio, deshidratación

Cardiovasculares:

- Taquicardia, hipertensión, poca recuperación

Respiratorios:

Taquicardia, aumento del ritmo respiratorio

Sangre y orina:

- Albúmina en la orina
- Tendencia a la hipoglicemia
- Aumento del ácido láctico en sangre

5.4. CLASIFICACIÓN DE LA RESISTENCIA SEGÚN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

La resistencia no se puede determinar como una capacidad única, ya que puede estar combinada a otra capacidad en dependencia de la duración de la práctica deportiva o se manifiesta en diferentes períodos de tiempo. Para una mejor comprensión de esta capacidad podemos clasificarla de acuerdo el esquema siguiente:

Resistencia de corta duración

Es aquella que se desarrolla en un régimen de trabajo anaerobio alactácido en una práctica deportiva de duración corta cuyos recursos energéticos son las reservas de ATP y de creatina fosfato, por lo que esta responde principalmente a la resistencia combinada con la fuerza y la rapidez. La duración de los ejercicios deben estar comprendidos en un rango de 45 segundos a 2 minutos.

La resistencia de corta duración es determinante en disciplinas donde la práctica deportiva se realiza en periodos cortos de tiempo como las distancias cortas en atletismo, en natación en las acciones que se desarrollan en los deportes de combate y en los deportes de juegos.

Resistencia de media duración

La resistencia de media duración se caracteriza por que se realiza durante las prácticas deportivas de tiempos intermedios de duración por el predominio de los procesos anaerobios láctidos es decir se libera la energía por la degradación del glucógeno muscular. Se produce una deuda de oxígeno que se estabiliza hasta el final del ejercicio, se resisten altos valores de lactemia y se logra durante el ejercicio la eliminación de ciertas cantidades de ácido láctico y aumento de las reservas alcalinas.

La duración de los ejercicios es aproximadamente de 2 a 8 minutos y se manifiesta en las distancias medias del atletismo y en los deportes juego. La resistencia de corta duración se denomina por algunos como resistencia a la rapidez sobre todo por su determinación en la capacidad de resistir una alta frecuencia de movimiento.

Resistencia de larga duración

Es también denominada como resistencia de fondo se realiza durante la práctica deportiva de tiempos prolongados de duración y consiste en desarrollar ejercicios de larga duración en condiciones de trabajo aeróbico. Hay en esta resistencia una gran dependencia de las posibilidades de trabajo cardiovascular y respiratorio y de las posibilidades metabólicas del organismo.

Para el desarrollo de esta capacidad se sugiere dividir los ejercicios por su duración en dos grupos, de 8 a 30 minutos y más de 30 minutos ya que se producen en condiciones diferentes, la primera se basa en el metabolismo de los carbohidratos y la segunda incluye los lípidos e incluso las proteínas.

5.5. BASES DE LA RESISTENCIA

En los ejercicios de resistencia en las prácticas deportivas se logra el suministro energético a partir de la resíntesis de ATP durante un tiempo prolongado por vía aeróbica o anaerobia en dependencia de la duración del trabajo. De lo anterior se deduce que un trabajo eficiente de resistencia depende de las reservas de ATP en músculo, de las concentraciones de glucógeno muscular y hepático y de la posibilidad de movilización de los compuestos macro energéticos, carbohidratos, lípidos y proteínas.

El funcionamiento cardiovascular y respiratorio determina la capacidad de resistencia, en particular el desarrollo de la eficiencia cardiaca lograda a expensas de una menor frecuencia y un mayor volumen sistólico. Es de gran importancia el desarrollo de la capacidad de transporte de oxígeno y la vascularización lo que permite la resistencia muscular.

Es indudable que para el desarrollo de cualquier capacidad se requiere de un gran esfuerzo, de gran tenacidad y de sacrificios, pero en el caso de la resistencia la voluntad tiene una función decisiva en el rendimiento, sobre todo en los ejercicios de larga duración cuando el atleta debe enfrentar el cansancio sin doblegar.

5.6. MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Método estándar continuó

Este método se caracteriza por la mantención constante del ejercicio sin que varíen la estructura del movimiento y se mantiene una intensidad de trabajo estable. Los ejercicios de carácter cíclicos son los más recomendados en este método y se emplea con gran frecuencia para el desarrollo de la resistencia general en ciclismo, canotaje, natación, atletismo y en los deportes juego y combate. Para el control de la intensidad del trabajo en este método se mantiene la carga continuada en

una frecuencia cardiaca que oscila entre los 150 a 170 pulsaciones por minutos

Método estándar en cadena

El principio de este método es igual al anterior, mantener un trabajo prolongado sin pausa, pero ejecutando diversos ejercicios organizados sucesivamente, la forma más fácil de organizar este método es en recorrido como el que se muestra en el siguiente ejemplo:

Carrera 50m, Laberinto, Juego con pelotas, Carrera con obstáculos, se repite sin descanso.

Método de cambio

Este método se emplea fundamentalmente en ejercicios cíclicos y su esencia radica en la variación de las magnitudes velocidad de desplazamiento, ritmo y frecuencia de los movimientos. El empleo de este método es muy difundido en ciclismo, atletismo y canotaje, la carga se controla fundamentalmente por el tiempo, la frecuencia de movimiento y las distancias a recorrer.

Método fartlek

El contenido del método fartlek es similar al de cambio pero se diferencia fundamentalmente en su forma de planificación y control, se producen los cambios de ritmo, velocidad y frecuencia a elección por el atleta.

Método intervalos

El método de intervalo ha resultado uno de los más empleados en el entrenamiento de la resistencia, su esencia es lograr suministrar cargas repetidas en condiciones de descanso incompleto provocando una deuda acumulada que exige de un gran esfuerzo cardio-respiratorio y en particular de la capacidad de soportar gran intoxicación muscular.

Atendiendo a la orientación que se pretenda dar a la resistencia, los intervalos se estructuran en:

- Intervalos cortos - duración de 0,15 segundos a 2 minutos
- Intervalos medios - duración de 2 a 8 minutos
- Intervalos largos - duración de 8 a 15 minutos

Los descansos deben mantenerse mientras la frecuencia cardiaca oscile en valores de 120 y 130 y durante la carga entre 170 y 180 pulsaciones por minutos.

Método de juego

Los métodos para el desarrollo de la resistencia generalmente son agotadores y monótonos por lo que se deben motivar constantemente, esta es una posibilidad que brinda el método de juego. El juego como método de entrenamiento tiene que cumplir con el objetivo de desarrollar una capacidad determinada y debe estar organizado atendiendo a los siguientes aspectos:

Los atletas deben dominar los principales elementos técnicos del juego seleccionado, ya que esto permite una adecuada orientación de las acciones motrices hacia la ejercitación de aparatos órganos y sistemas. En muchas ocasiones para los juegos se seleccionan en los deportes pre deportivos con exigencias técnicas muy fuertes, en estos casos se requiere la adopción de reglas especiales.

Para una mejor comprensión de lo anterior se puede ilustrar con el siguiente ejemplo:

Un entrenador desea desarrollar la resistencia de larga duración selecciona el fútbol como deporte, planificando la duración del juego para un tiempo total de 20 minutos, cuando inicia el juego se percata que sus atletas golpean desordenadamente el balón y se producen muchas interrupciones por lo que se permanece mucho tiempo inactivo.

Método de competencia

El método de competencia se emplea en el desarrollo de todas las prácticas deportivas pero para la resistencia resulta de gran utilidad, ya que se logra que el atleta emplee de forma profunda su energía, atraído por la motivación de la competencia. Este método contribuye al desarrollo de los factores volitivos que determinan la resistencia, en particular la resistencia combinada con otras capacidades.

Las competencias pueden organizarse en prácticas deportivas específicas o también como deportes auxiliares.

5.7. MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS.

Las carreras

Las carreras resultan de gran valor para el desarrollo de la resistencia por diversas razones, entre otras por ser un ejercicio que está vinculado a la vida y desarrollo natural del hombre, su técnica es de fácil aprendizaje, no se requiere de grandes recursos y se puede lograr en ellas una acertada planificación y control de los entrenamientos.

Los tipos de carreras más empleados son las carreras en pistas planas o con obstáculos, las carreras con lastre, las carreras a campo traviesa y las combinadas con otros ejercicios.

Una función importante de las carreras es la de servir de complemento o enlace en la organización de otros ejercicios, por lo general está presente en aquellas actividades que requieran desplazamientos.

Ejercicios con implementos

Los ejercicios con implementos pueden ser de dos tipos fundamentales, con implementos específicos del deporte o con implementos auxiliares, en dependencia del objetivo del entrenamiento. Es común ver como se

emplean los balones, las pelotas medicinales, las cuerdas, los pesos y lastres.

La selección de los implementos debe ser cuidadosa si se pretende lograr el efecto deseado, pues se pueden producir traumas y también el rechazo de los atletas a la realización de determinados ejercicios.

Ejercicios en aparatos

Los aparatos más empleados son los de las diferentes modalidades de la gimnasia como barras, espalderas, cajones y bancos suecos, el empleo de estos aparatos requiere del dominio técnico de los ejercicios que en ellos se desarrollen. Pueden ser empleados medios de otros deportes como bicicletas y botes aunque con menor frecuencia debido al rigor técnico de estos.

Existen en la actualidad medios especiales que permiten la aplicación de cargas con gran precisión, lo más conocidos son la bicicleta ergométrica, y el remoergómetro, los ejercicios que se realizan con estos medios se denominan isocinéticos.

Ejercicios combinados

Los ejercicios combinados más empleados son los organizados en circuitos y los recorridos y tienen como característica fundamental la conjugación de diferentes acciones, así se pueden desarrollar carreras y juegos, juegos con implementos, recorridos con tareas individuales y colectivas y complejos de ejercicios en aparatos o con implementos.

5.8. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS.

La resistencia para su planificación en el entrenamiento debe diferenciarse por su tipo de acuerdo a la duración de los ejercicios, es muy diferente por ejemplo el descanso necesario después de una carrera de 800 m y una de 5000 m.

La dosificación de los ejercicios de resistencia presupone un estricto cumplimiento del principio del aumento gradual de las exigencias, ya que estos tienden con facilidad a la sobre exigencia y a que se produzcan alteraciones cardio respiratorio que pueden derivar en patologías.

Cuando estos ejercicios son de larga duración el período puede prolongarse hasta 72 horas después de la carga, considerando además el gran agotamiento psíquico que se produce en el atleta.

La distribución de los ejercicios por su carácter está en dependencia de la duración del ejercicio de competencia.

5.9. ASPECTOS CONCEPTUALES RELACIONADOS CON LOS TEST PEDAGOGICOS EN LAS PRÁCTIAS DEPORTIVAS

Los conceptos de medición y evaluación en la práctica deportiva, son utilizados para atribuir notas. Al parecer esta atribución asume un papel preponderante en el campo educacional. Puede ser un importante propósito, pero no es el único, tiene muchos otros motivos, al menos en la Cultura Física.

La medición y la evaluación asumen un papel de capital importancia en el proceso enseñanza-aprendizaje y en el desarrollo de la práctica deportiva, puesto que permiten tener información confiable y de mucha validez.

A continuación definiremos algunos conceptos relacionados a la temática, sin pretender ser absolutistas en lo que a conceptos y definiciones se refiere:

5.10. CONCEPTO DE TEST PEDAGOGICO

Es un instrumento, procedimiento o técnica usada para obtener una información en la práctica deportiva, por ejemplo el test de estatura.

Los test deportivos son pruebas que a través de las cuales se puede determinar cuantitativamente el grado de eficacia de la práctica deportiva y de habilidad de un deportista.

Estos test representan un instrumento valioso para la solución de múltiples problemas deportivos, pero no son más que un instrumento y no deben ser impuestos como una técnica exclusiva. Asimismo no es determinante para el rendimiento en la práctica deportiva.

5.11. CONCEPTO DE MEDICIÓN

Es un proceso utilizado para recolectar información obtenida por el test, atribuyendo un valor numérico a los resultados (Bouzas y Gianninchi 1998: 19).

Por tanto, la medición constituye el registro de datos de una muestra de resultados alcanzados bajo ciertas condiciones tipo (excepto en la medición antropométrica).

Según Clarence H. Nelson, citado por Flores (2000:19). La medición se refiere solamente a la descripción cuantitativa del sujeto. No implica juicio alguno sobre el valor del comportamiento que se ha medido. Una prueba o test no puede determinar quien es aprobado y quien es suspendido.

5.12. CONCEPTO DE EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso que identifica, capta y aporta la información que apoya la toma de decisiones y retroalimenta a los responsables y participantes de los planteamientos, acciones o resultados del programa al que se aplica. Permite mediante valoraciones y análisis, la comparación de los distintos elementos del programa con parámetros o puntos de referencia previamente determinados para la integración del acervo de información útil en cada momento a la toma de decisiones.

En definitiva, la evaluación determina la importancia y/o valor de la información recolectada. Es decir, clasifica a los testados, refleja el progreso del alumno, o del deportista, además indica si los objetivos están siendo alcanzados o no...

A continuación veremos algunas diferencias, entre medición y evaluación desde la perspectiva de la educación, que también puede apreciarse en el terreno del entrenamiento deportivo:

5.13. DIFERENCIA ENTRE MEDICIÓN Y EVALUACIÓN

Medir:

- Determina con cierta precisión el éxito o fracaso del aprendizaje de un tema o asignatura, expresando con criterio cuantitativo y sujeto a una escala de calificación.
- Se queda en la simple asignación de la nota resultante.
- La medición en su afán de cuantificar, impulsa el desarrollo de pruebas de conocimientos orales y escritos básicamente (tradicionales y objetivos).
- Es propia de la escuela tradicional.
- Tiene incidencia intelectualista.

Evaluar:

- Representa una valoración del desarrollo integral de la personalidad del educando, en función de los cambios propiciados por la educación. Tiene connotación cualitativa.
- No se detiene en la simple interpretación cualitativa del rendimiento. Busca causas que dieron origen a ese resultado y determina las acciones que deben adoptarse para estimularlo.
- La evaluación en su afán de integralidad impulsa el uso de variedad de pruebas, psicotécnicas, socio métricas, antropométricas, socioeconómicas, etc.
- Caracteriza la escuela renovada.

- Trata de encauzar hacia una educación integral

Como se puede apreciar existe una interesante diferencia entre los términos mencionados, siendo la medición un proceso cuantitativo, que tiene sus propias peculiaridades, en cambio la evaluación, tiene características cualitativas.

De modo tal, la evaluación es un proceso que permite en qué medida los objetivos están siendo alcanzados y de cómo influye en la conducta de los deportistas a quienes se aplica, por ejemplo los resultados de una batería de pruebas físicas.

5.14. PRINCIPIOS A TENER EN CUENTA PARA APLICAR UN TEST EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Autenticidad científica de las Pruebas

Entre los criterios científicos que ha de satisfacer una prueba de condición motriz deportiva se encuentran los criterios de calidad principales (criterios de exactitud) como validez, confiabilidad y objetividad, que en conjunto nos facilitan una información (autenticidad) de la prueba en cuestión.

Basándonos en las aseveraciones de Grosser y Starischka (1988:14-15), emitimos los tres conceptos de rigurosidad que caracterizan a los test:

La validez de la Prueba señala en qué medida registra lo que se ha de registrar, es acorde con la cuestión específica planteada. Se distingue la validez de contenido, la validez referida a los criterios (empírica) y validez conceptual o de proyección.

La confiabilidad de la Prueba indica el grado de exactitud con que mide la característica correspondiente (precisión de medición. La comprobación de fiabilidad suele hacerse por el método de repetición (re-test; la prueba se repite con los deportistas bajo condiciones lo más semejantes posible

a breve distancia temporal. Es decir, eliminando en lo posible los factores de distorsión.

La objetividad de la Prueba expresa el grado de independencia del rendimiento probado de la persona, del evaluador y calificador. Se distingue correspondientemente en: objetividad de realización, de interpretación y de evaluación.

Cabe recalcar que la magnitud de los coeficientes de correlación para los criterios de calidad de pruebas de condición en la práctica deportiva, sirven como guía para al profesor y estudiante en cuanto se aplican pruebas de la condición en el proceso de desarrollo de la práctica deportiva.

5.15. PRINCIPIOS DE LA EVALUACIÓN

Para que la evaluación cumpla su finalidad pedagógica-didáctica en el proceso de la práctica deportiva, tendremos en cuenta los principios que garanticen su eficacia y para ellos deben:

Ser una actividad sistemática: Es decir, coherente a la hora de aplicarla en las diversas fases del proceso.

Estar integrada en dicho proceso: La evaluación nunca deberá desarrollarse de forma separada del proceso, y realizada por los mismos responsables de la práctica deportiva.

Tener en cuenta las diferencias individuales: Con objeto de favorecer el desarrollo de los estudiantes, buscar estrategias que faciliten su progresión, ajustada a sus capacidades diferenciadas.

Desarrollarse a partir de distintos Instrumentos: Al considerar que ninguna de las herramientas que habitualmente se emplean en la evaluación reúnen las condiciones óptimas, utilizaremos diversos medios que nos den una amplia información sobre la realidad a valorar (Fraire 1996:129).

5.16. USO DE LA EVALUACIÓN

El valor de la evaluación en la educación física y el deporte, lo deseamos destacar por medio de sus múltiples usos. Para tal efecto, Litwin y Fernández (12-13), después de un riguroso estudio proponen las siguientes aristas:

Como Educación En Sí: Las evaluaciones son procedimientos que deben estar integrados al proceso educativo y, al aplicarlos, deben utilizar al máximo todas sus posibilidades para la instrucción.

Rendimiento Del Individuo: Indica el grado en que éste ha alcanzado los objetivos del programa de las prácticas deportivas. Esto será utilizado por el profesor o entrenador para determinar en qué aspectos debe enfatizar la enseñanza; servirá además, a la finalidad de calificar a los sujetos testados.

Pronóstico: Se dispone en la actualidad de algunos test que permiten predecir el máximo rendimiento de un individuo en determinada actividad, lo que permitirá planificar la cantidad y tipo de enseñanza necesaria para cada individuo. Además, en base a la información que provee este tipo de test, se podrá realizar la selección de integrantes para un equipo de estudiantes que se dedica a la práctica deportiva. Esta forma de test aún pertenece al campo de la investigación.

Clasificación: Por la información que nos da la medida, podremos formar grupos homogéneos de estudiantes de acuerdo a la actividad a realizar. La cantidad de grupos a formar dependerá del número de docentes y de las instalaciones disponibles. El agrupamiento homogéneo tiene por finalidad dar a cada grupo niveles de habilidad similar en la actividad en cuestión, con lo que se verá facilitada la tarea educativa.

Diagnóstico: La utilización de la medida con finalidad diagnóstica indica la ubicación del individuo en cuanto a los fundamentos de la actividad a realizar. Este conocimiento será útil al profesor para clasificar a los

alumnos de acuerdo a sus habilidades básicas, y planificar así el programa dedicados a la práctica deportiva partiendo de los conocimientos que cada sujeto o grupo posee.

Motivación: El rendimiento de un estudiante en cierta actividad está dado en gran parte por la motivación que lo induzca a realizar un máximo esfuerzo. Todo test tiene un elemento competitivo, ya sea contra normas propias, comparando con resultados de sus compañeros, o contra normas uniformizadas, lo que lo convierte en una excelente motivación.

Investigación: La aplicación de un programa de medidas y evaluación permitirá asentar progresivamente la práctica sobre bases cada vez más científicas.

La evaluación de un programa de práctica deportiva será de utilidad desde el punto de vista administrativo para corregir la forma de aplicación de ese programa en el futuro.

También es útil para hacer notar las carencias de equipo, instalaciones, personal, etc., necesarias para conducir el programa de práctica deportiva fijado, y por lo tanto, sobre la base de ellas se podrán hacer solicitudes fundamentadas para cubrir el déficit, exactamente donde éstos se encuentran.

Los datos obtenidos por la evaluación deben servir para mejorar el programa educativo o el programa de práctica deportiva. Si no se emplean con este fin, no se justifica que se pierda tiempo de clases en evaluar, ya que, ésta no es un fin por sí misma, sino, un medio para cumplir un objetivo.

5.17. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Durante la sesión de prácticas deportivas, muchas veces se evalúa sin aplicar ningún test, simplemente por la expresión facial momentánea, el tono de voz, la forma de la postura, entre otros. Estos pueden ser considerados como una evaluación informal o no planeada; a diferencia

de una evaluación sistemática ya sea de tipo diagnóstica, formativa o Sumativa.

La persona dedicada a la práctica deportiva, debe ser evaluada en su totalidad, ya sea en los aspectos bio-fisiológicos, psíquicos, sociales, y otros. Para determinar si los objetivos están siendo alcanzados o no, deben ser utilizados diferentes técnicas e instrumentos para poder medir y evaluar a la persona como un todo. Puesto que los resultados permitirían dosificar mejor la carga de trabajo, respetándose el principio de la individualidad biológica.

El problema para el docente de Educación Física, el preparador físico, o para aquel que desee evaluar, probablemente sea cómo procesar los datos y la información, cómo describir cualitativa y cuantitativamente.

Actualmente existen muchas sugerencias y nuevas posibilidades al respecto. Sin embargo, todas ellas requieren esfuerzo, tiempo y competición, ya sea en su utilización pura o simple, como en su organización. Respecto a las técnicas e instrumentos de mayor utilización, que pueden ayudar al profesor, en su desempeño de evaluador, Santana y otros (1988:195), destacan los siguientes elementos que lo consideramos importantes:

Observación y fichas (o listas de control)

La observación puede ser considerada en dos dimensiones: como proceso mental y como técnica organizada.

Entrevista y cuestionarios

Se pueden obtener información sobre las percepciones, sentimientos, necesidades y otros de interés del profesor.

La técnica sociométrica o sociograma

Posibilita la información sobre la relación social, interpersonal existente en la clase.

5.18. LA TÉCNICA DE TEST (EXAMEN, VERIFICACIÓN) Y OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO.

Por ejemplo, la aplicación de una batería de test físico para determinar el nivel de condición física en que se encuentran los estudiantes que realizan sistemáticamente la práctica deportiva.

VI. HIPOTESIS

6.1. HIPÓTESIS GENERAL.

El desarrollo de la práctica deportiva para el desarrollo de la resistencia de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo depende del nivel metodológico de los profesores de Cultura Física

6.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS O PARTICULARES.

6.2.1. El nivel metodológico de los profesores de Cultura Física en la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo depende de la superación y la actualización de los conocimientos de la práctica deportiva para el desarrollo de la resistencia.

6.2.2. El nivel de desarrollo de la práctica deportiva de la capacidad de resistencia de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo depende de la metodología que utilizan los profesores para Cultura Física.

VII. OPERACIONALIZACION DE LAS HIPOTESIS.

7.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLES	INDICADORES	SUB- INDICADORES
Nivel Metodológico de los Profesores	Metodología para aplicar los ejercicios de la práctica deportiva para el desarrollo de la resistencia	<ul style="list-style-type: none">• Métodos para el desarrollo de la capacidad de resistencia• Procedimientos organizativos• Ejercicios• Factores que influyen en el desarrollo de la resistencia• Volumen e intensidad de la carga

7.2. VARIABLES DEPENDIENTE

VARIABLES	INDICADORES	SUB- INDICADORES
Desarrollo de la práctica deportiva de la Capacidad Física de Resistencia	Test Pedagógicos	<ul style="list-style-type: none">• Medición• Evaluación

VIII. DISEÑO METODOLOGICO

8.1. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población que se seleccionó para el desarrollo de esta investigación lo constituyen los 40 estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo.

La muestra escogida para la realización de este trabajo lo constituyen 20 estudiantes del sexo masculino, lo que constituye el 50% de la población objeto de estudio y los 4 profesores de Cultura Física de esta institución educativa.

8.2. METODOLOGÍA (MÉTODOS DEL NIVEL CUALITATIVO, CUANTITATIVO Y ESTADÍSTICOS)

TIPO DE INVESTIGACION

Descriptiva - Explicativa

Para la realización de la investigación se utilizaron los siguientes métodos.

DEL NIVEL CUALITATIVO:

Analítico – sintético, inductivo – deductivo, nos permitieron realizar la revisión de las diferentes fuentes documentales, gráficas e impresas acerca de la práctica deportiva para el desarrollo de la resistencia y los test pedagógicos, permitiéndonos elaborar nuestras propias conclusiones acerca de la solución científica del objeto de estudio.

DEL NIVEL CUANTITATIVO:

Encuesta, medición, test pedagógicos los que permitieron determinar la influencia del nivel de los profesores de Cultura Física acerca del trabajo metodológico de la práctica deportiva para el desarrollo de la resistencia así como la utilización de test pedagógicos, para determinar el nivel de desarrollo de la práctica deportiva del desarrollo de la resistencia de los estudiantes investigados.

DEL NIVEL ESTADÍSTICO:

Media aritmética (X) y cálculo porcentual, los que permitieran hacer la comparación entre los resultados obtenidos después de aplicados los test.

8.3. TEST PEDAGOGICO QUE FUE APLICADOS PARA EVALUAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE RESISTENCIA.

Se aplico una prueba de la práctica deportiva para el desarrollo de la resistencia en la distancia de 800 metros teniendo en cuenta que el promedio de edad cronológica de los estudiantes investigados es 10,5 años.

IX. RECURSOS.

9.1. HUMANOS

- Director de tesis
- El autor de la investigación

9.2. MATERIALES.

Computador Pentium IV con impresora para la elaboración del informe y el procesamiento de los datos.

Paquete estadístico SPS, para el procesamiento estadístico de los datos

Cuaderno y lápiz: para realizar las anotaciones pertinentes durante la realización de las observaciones.

Cinta métrica, pito y cronometro: para medir en el terreno la distancia de 800 metros, la toma del tiempo y dar la señal de salida

X. ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS.

Análisis de los resultados obtenidos en la encuesta que fue aplicada a 4 profesores de cultura física de la escuela fiscal mixta “Siete de Octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo.

1.¿Cuales son los metodos que usted recomienda para el desarrollode la práctica deportiva de la resistencia en los estudiantes?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
3	30	Método de juego
5	50	Método de fartlek
2	20	Método de intervalo

En la pregunta 1, el mayor porcentaje de los encuestados, prefieren trabajar con los métodos de fartlek e intervalo para el desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia, no concediéndole la importancia que tiene el método de juego para el desarrollo de esta capacidad, debido a que este método motiva mas a los estudiantes además de que con el empleo del mismo se desarrollan las habilidades motrices de los estudiantes a través de la actividad específica del juego.

2.- ¿Qué tiempo le dedica a la práctica deportiva para el desarrollo de esta capacidad Y Porque?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
4	40	Dos veces a la semana
6	60	Tres veces a la semana

En cuanto al tiempo que le dedican al desarrollo de la capacidad de la práctica deportiva para el desarrollo de la resistencia, el mayor porcentaje de los encuestados coinciden en plantear que tres veces a la semana, lo se corresponde con el orden de prioridad que se le debe dar a esta capacidad en la preparación física de los estudiantes,

3.- ¿Cuáles son los ejercicios que usted utiliza en el entrenamiento para el desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia en la preparación de los estudiantes?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
7	70	Carreras de fondo
3	30	Juegos deportivos

En cuanto a los ejercicios utilizados para el desarrollo de la resistencia el mayor porcentaje de los encuestados coinciden en plantear que las carreras de fondo o de distancias largas, lo que se corrobora con las respuestas de la pregunta 1

4.- ¿Cuál es el método de progresión de la carga que usted recomienda para el desarrollo de las prácticas deportivas de las capacidades físicas en sus estudiantes?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
4	40	Método Ondulado
6	60	Método lineal

En cuanto a la utilización de los métodos de progresión de las cargas para el desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia, el mayor porcentaje de los encuestados coinciden en plantear que el método lineal es el más idóneo o cual constituye un error desde el punto de vista metodológico, ya que en estas edades es aconsejable trabajar con el método de progresión de las cargas ondulado, ya que le permite una mejor adaptación y recuperación al organismo de los estudiantes después de aplicada una carga

5. ¿A qué componente de la carga usted le concede mayor importancia para el desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
6	60	Intensidad
4	40	Volumen

Otro aspecto que se tuvo en cuenta en la encuesta es el orden de prioridad que le dan los profesores a los componentes de la carga para el desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia, donde el mayor porcentaje de los encuestados, le conceden mayor importancia a la intensidad. Esto constituye un error metodológico, ya que la resistencia se desarrolla en base a la mayor cantidad de volumen de trabajo que sea capaz de realizar el atleta en un tiempo dado, sin llegar al agotamiento o al estado de fatiga (tiempo de trabajo, cantidad de kilómetros recorridos, etc.)

RESULTADOS OBTENIDOS EN EL TEST DE RESISTENCIA.

Evaluación	tabla de test pedagógico	Evaluación cualitativa			
	Pésimo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Puntos	1	2	3	4	5
Escala de evaluación	+ 4.50"	4.49 – 4.40"	4.39"-4.30"	4.29-4.20"	- 4.20"
Resistencia General	10(50%)	5(20%)	5(20%)	0	0

El valorar los resultados obtenidos en el test pedagógico que fue aplicado a los 20 estudiantes para comprobar el nivel de desarrollo práctica deportiva en la capacidad física resistencia, observamos que el mayor porcentaje de los estudiantes que fueron objeto de nuestra investigación están en los niveles de pésimo y malo, lo que coincide con los resultados de la encuesta que fue realizada a los profesores de la escuela fiscal mixta "Siete de octubre" del cantón Quevedo.

Donde se pone de manifiesto que existe una estrecha relación entre el bajo nivel metodológico de los profesores y el bajo nivel de desarrollo de la práctica deportiva de la capacidad física de resistencia y su influencia negativa en el rendimiento físico de los estudiantes.

XI.CONCLUSIONES.

1. Los estudiantes de la escuela fiscal mixta "Siete de octubre" de la Parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo que fueron sometido a nuestra investigación, poseen dificultades en el desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia, lo que limita sus posibilidades de rendimiento físico en las clases de Cultura Física.

2. El nivel de preparación metodológica de los profesores de Cultura Física que trabajan en la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la Parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo, no es el mejor.
3. Se acepta la hipótesis planteada en nuestra investigación, ya que el nivel de desarrollo de la práctica deportiva de la capacidad de resistencia de los estudiantes de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la Parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo depende del nivel metodológico de los profesores de Cultura Física que trabajan en esta institución educativa.

XII.RECOMENDACIONES

1. Que se impartan cursos de superación sobre el desarrollo de la práctica deportiva de la capacidad de resistencia, a los profesores de Cultura Física que *trabajan en la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la Parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo,*
2. Que se den a conocer los resultados de esta investigación a través de una publicación científica en los medios de información existentes en el cantón Quevedo.

XIII. PRESUPUESTO.

Transporte	\$25.00
Refrigerio	\$10.00
Material de Oficina	\$25.00
Material Bibliográfico	\$20.00
Transcripción de informe	\$40.00
Imprevistos	\$30-00
Total	\$150.00
CIENTO CINCUENTA DOLARES AMERICANOS	

XIV.CRONOGRAMA.

ACTIVIDAD	octubre	noviembre	diciembre	enero	febrero
Definición del tema	X				
Elaboración y presentación del anteproyecto		X			
Desarrollo de tesis			X		
Desarrollo de tesis				X	
Entrega y sustentación de tesis					X

XV. BIBLIOGRAFIA.

1. Lago Peñas, Carlos; "El Entrenamiento de la velocidad en el fútbol". Revista Training Fútbol. Nº 59 (Enero 2001)
2. Arjol Serrano, José Luis; "Aproximación teórico-práctica al entrenamiento de la velocidad en el fútbol" Revista AB Fútbol nº 7
3. Pairó, Miguel; "La velocidad de reacción en fútbol" Revista AB Fútbol nº 12
4. Cañizares, Josu María; "La velocidad de reacción en el fútbol: fundamentación y propuesta para su entrenamiento". Fútbol Cuadernos Técnicos, nº 5. Wanceulen Librería Deportiva
5. Hahn Erwin; "Entrenamiento con niños "Ediciones Martínez Roca; Barcelona (1988)

Lincografía

- <http://fabian122007.blogspot.com/>
- <http://verdeedufisicabachillerato.blogspot.com/2008/10/plan-bimestral-y-anual-2008-2009>.



XVI. ANEXO

Anexo 1

ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES DE CULTURA FISICA

UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACION

ESCUELA DE CULTURA DE FISICA

Encuesta aplicada a los profesores de Cultura Física

Estimado compañero:

Necesitamos de su colaboracion para realizarle una encuesta teniendo en cuenta su experiencia profesional como profesor de cultura Física , donde es de nuestro interes conocer algunos aspectos metodologicos relacionados con la metodologia para el desarrollo de la capacidad resistencia en los estudiantes del septimo año de educacion basica de la escuela fiscal mixta "Siete de Octubre" de la parroquia San cristobal del canton Quevedo.

.Cuestionario:

1.¿Cuales son los metodos que usted recomienda para el desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia en los estudiantes?

.....

2. ¿Qué tiempo le dedica a la práctica deportiva para el desarrollo de esta capacidad y Porque?

.....
.....

3. ¿Cuáles son los ejercicios que usted utiliza para el desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia en los estudiantes?

.....
.....

4. ¿Cuál es el método de progresión de la carga que usted recomienda para el desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia?

.....
.....

5. ¿A qué componente de la carga usted le concede mayor importancia para el desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia?

.....
.....

De antemano le damos las gracias por su colaboración

ANEXO 2

MATRIZ PARA INTERRELACIONAR EL PROBLEMA CON LOS OBJETIVOS Y LAS HIPOTESIS

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
¿Cómo influye el nivel metodológico de los profesores de Cultura física, en el desarrollo de la práctica deportiva de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo?	Determinar la influencia del nivel metodológico de los profesores que imparten Cultura Física en el desarrollo de la práctica deportiva para el desarrollo de la resistencia de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo	El desarrollo de la práctica deportiva para el desarrollo de la resistencia de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo depende del nivel científico metodológico de los profesores de Cultura Física

ANEXO 3

MATRIZ PARA INTERRELACIONAR LOS PROBLEMAS CON LOS OBJETIVOS Y LAS HIPÓTESIS ESPECIFICAS

PROBLEMA ESPECIFICO	OBJETIVO ESPECIFICO	HIPÓTESIS ESPECIFICA
<p>¿Cuál es el nivel de preparación metodológica de los profesores de Cultura Física que imparten la asignatura de Cultura Física en la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo?</p>	<p>Conocer el nivel de preparación metodológica de los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física a los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo.</p>	<p>El nivel metodológico de los profesores de Cultura Física en la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo depende de la superación y la actualización de los conocimientos de la práctica deportiva para el desarrollo de la resistencia.</p>
<p>¿Cuál es el nivel de desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia de los estudiantes de fútbol del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo?</p>	<p>Conocer el nivel de desarrollo de la práctica deportiva de la resistencia de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo.</p>	<p>El nivel de desarrollo de la práctica deportiva de la capacidad de resistencia de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Siete de octubre” de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo depende de la metodología que utilizan los profesores para Cultura Física.</p>