



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHYO

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

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA

**LA METODOLOGIA UTILIZADA POR LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y
SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL
SEPTIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BASICA UNIDAD POPULAR
DEL CANTÓN QUEVEDO DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2012- 2013**

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO

EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN CULTURA FÍSICA

AUTOR: ROBERTO BOLIVAR ALARCÓN LÓPEZ

DIRECTOR DE TESIS: AB. ALBA LÓPEZ LOZANO

LECTOR DE TESIS: LIC. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY

QUEVEDO - ECUADOR

2013



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

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

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA

**LA METODOLOGÍA UTILIZADA POR LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y
SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE
SEPTIMO AÑO LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BASICA UNIDAD POPULAR
DEL CANTÓN QUEVEDO DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2012- 2013**

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO

EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN CULTURA FÍSICA

AUTOR: ROBERTO BOLIVAR ALARCÓN LÓPEZ

DIRECTOR DE TESIS: AB. ALBA LÓPEZ LOZANO

LECTOR DE TESIS: LIC. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY

2013



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CERTIFICACIÓN DEL AUTOR DE TESIS

Yo **Roberto Bolívar Alarcón López** portador de la cedula de ciudadanía Nro **0906987474** estudiante de la especialidad de la Licenciatura en Cultura Física, de la Universidad Técnica de Babahoyo extensión Quevedo declaro que soy autor exclusivo de la presente investigación que tiene como título: **LA METODOLOGIA UTILIZADA POR LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEPTIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BASICA UNIDAD POPULAR DEL CANTÓN QUEVEDO DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2012- 2013**

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 Febrero del 2013

Roberto Bolívar Alarcón López



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de tutor del trabajo de grado presentado por **Roberto Bolívar Alarcón López** para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la educación, mención Cultura Física, cuyo tema es **LA METODOLOGIA UTILIZADA POR LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEPTIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BASICA UNIDAD POPULAR DEL CANTON QUEVEDO DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2012- 2013**

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

Babahoyo, Febrero del 2013

AB. Alba López Lozano



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

APROBACIÓN DEL LECTOR

En mi calidad de lector del trabajo de grado presentado por **Roberto Bolívar Alarcón López** para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la educación, mención Cultura Física, cuyo tema es **LA METODOLOGIA UTILIZADA POR LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEPTIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BASICA UNIDAD POPULAR DEL CANTON QUEVEDO DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2012- 2013**

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

Babahoyo, Febrero del 2013

Lic. Juan Luperón Terri



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHYO

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: **LA METODOLOGIA UTILIZADA POR LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEPTIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BASICA UNIDAD POPULAR DEL CANTON QUEVEDO DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2012- 2013**

DECANO O SU DELEGADO

SUBDECANO O SU DELEGADO

Ab. Narcisa Saldivar Gómez Msc..

SECRETARIA (e)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

TRIBUNAL DE APROBACIÓN DE SUSTENTACIÓN

OTORGA EL PRESENTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

LA CALIFICACIÓN DE _____

EQUIVALENTE A _____

DELEGADO DEL DECANO

DELEGADO DEL SUBDECANO

DIRECTOR DE TESIS

DELEGADO H CONSEJO DIRECTIVO

Ab. Narcisa Saldivar Gómez Msc.

SECRETARIA (e)

DEDICATORIA

Dedico la presente tesis a los seres que más amo en este mundo.

A mi esposa

A Mis hijos: Roberto, Mercy y Freddy

A Mi nieto: Adonis

A mi madre.

A mis hermanos.

AGRADECIMIENTOS

Deseo expresar mis más sinceras muestras de agradecimiento:

A Dios Todopoderoso que me guió en todo el proceso, desarrollo, elaboración y sustentación de este trabajo, también a mí querida familia que siempre me apoyo y estímulo.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido

Paginas Preliminares

- I. Titulo o portada
- II. Certificación
- III. Aprobación
- IV. Dedicatoria
- V. Agradecimiento
- VI. Índice General de contenidos
- VII. Índice de cuadros y gráficos

CAPÍTULO I	Páginas
Problema de Investigación.....	2
Tema.....	3
1. Planteamiento del problema.....	4
1.1. Planteamiento Macro Meso y Micro.....	5-6
1.2. Análisis crítico.....	7
1.3. Delimitación del Problema.....	8
1.4. Objetivos: General y Específicos.....	9
1.5. Justificación.....	10
1.6. Limitación de la Investigación.....	11
CAPÍTULO II	
2. Marco Teórico.....	12
Marco Teórico Conceptual.....	12
2.1.1 algunas definiciones de capacidades físicas condicionales....	14-15
2.1.1.1. Importancia de las capacidades físicas para el rendimiento deportivo.....	16-17
2.1.2. Principales factores que condicionan el desarrollo de las capacidades físicas en el hombre.....	18
2.1.2.1. Condiciones genéticas, hereditaria y somatotípicas del individuo.....	19
2.1.2.2. Determinados rasgos de la personalidad del hombre.....	20
2.1.2.3. Determinadas condiciones objetivas y subjetivas.....	20
2.1.2.4 Sistemas de principios básicos para el desarrollo de las capacidades físicas.....	21
2.1.2.5. Principio de la selección adecuada del contenido.....	22
2.1.2.6. Principio de la relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación.....	23-24
2.1.2.7 Principio del aumento gradual y paulatino de las cargas.....	25-26
2.1.2.8 Principio de la repetición del ejercicio físico.....	27
2.1.2.9. Principio del carácter multilateral de las cargas.....	28
2.1.2.10 Principio de la dosificación adecuada de las cargas.....	29
2.1.2.11 Principio del control y evaluación de las cargas frecuentemente.....	30

2.1.2.12 Principio del carácter individualizado de la carga en el entrenamiento.....	31
2.1.2.13 Principio de la alternancia de las cargas.....	31
2.1.2.14 Principio del aprovechamiento adecuado de los períodos sensitivos para el desarrollo de las capacidades físicas deportivas.....	32
2.1.3. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES.....	34
2.1.3.1. Fuerza máxima.....	34
2.1.3.2. Fuerza rápida.....	35
2.1.3.3. Fuerza explosiva.....	36
2.1.3.4. Resistencia a la fuerza rápida.....	36
2.1.3.5. Resistencia a la fuerza.....	37
2.1.3.6. Resistencia anaerobia de corta duración.....	37
2.1.3.7. Resistencia anaerobia de media duración.....	38
2.1.3.8. Resistencia anaerobia de larga duración.....	38
2.1.3.9. Resistencia aerobia de corta duración.....	39
2.1.3.10 Resistencia aerobia de media duración.....	39
2.1.3.11 Resistencia aerobia de larga duración.....	40
2.1.3.12 Rapidez de reacción.....	40
2.1.3.13 Rapidez de traslación.....	41
2.1.3.14 Resistencia a la rapidez de reacción.....	41
2.1.4. CARACTERÍSTICAS METODOLOGAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES (VARIABLE INDEPENDIENTE).....	42
2.1.4.1 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.....	42
2.1.4.2. VOLUMEN.....	42
2.1.4.3. INTENSIDAD	42
2.1.4.4. DENSIDAD.....	43
2.1.4.5. RENDIMIENTO FÍSICO (VARIABLE DEPENDIENTE)....	43
2.1.4.6. TEST PEDAGÓGICOS.....	43
BASES LEGALES DE LA CULTURA FISICA EN EL ECUADOR.....	43
2.2. MARCO TEÓRICO INSTITUCIONAL.....	45 - 56
2.3. PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS.....	57
2.3.1. Hipótesis General.....	57
2.3.2. Hipótesis Específicas.....	57
2.3.2.4. Variables.....	58
2.4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	59
2.5. Variable dependiente.....	59
CAPÍTULO III	
3. METODOLOGÍA EMPLEADA.....	60
3.1 MÉTODOS.....	60
3.1.2. Modalidad básica de investigación.....	61
3.1.5. Nivel o tipo de investigación.....	61
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	62
3.4.1 Población.....	62
3.4.2. Muestra.....	62
3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS: TEST Y ENCUESTA.....	63

3.5.1 La encuesta.....	63
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN - PROCEDIMIENTO.....	64
3.7 SELECCIÓN DE RECURSOS DE APOYO.....	65
CAPITULO IV	
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	67 - 77
4.1.2. VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS.....	78
4.1.3. PRESENTACION Y ANALISIS DE DATOS.....	79
4.2. INTERPRETACION Y DISCUSION DE RESULTADOS.....	80
CAPITULO V	
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	82
5.1. CONCLUSIONES.....	82
5.2. RECOMENDACIONES.....	83
CAPÍTULO VI	
LA PROPUESTA.....	84
ANTECEDENTE DE LA PROPUESTA.....	85
FINALIDAD DE LA PROPUESTA.....	86
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.....	86
FUNDAMENTACIÓN.....	87
JUSTIFICACION.....	87
OBJETIVOS.....	88
METAS.....	88
BENEFICIARIOS.....	89
ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES.....	89
MÉTODOS Y TÉCNICAS A UTILIZARSE.....	90
CONTENIDOS.....	91
DETERMINACIÓN DE PLAZOS O CALENDARIO DE ACTIVIDADES... ..	92
CRONOGRAMA DE LA EJECUCION DE LA PROPUESTA.....	93
DETERMINACIÓN DE RECURSOS NECESARIOS.....	94
PRESUPUESTO DEL PROYECTO.....	95-96
MARCO ADMINISTRATIVO	97
6.1. CRONOGRAMA.....	98
7. BIBLIOGRAFÍA – LINGÜOGRAFÍA	99-101
INDICE - ANEXOS	
Anexo # 1 Cuestionario	102-103
Anexo# 2 Test	104
Anexo# 3 Currículo	109-110
INDICE DE CUADROS	
Cuadro # 1	58
Cuadro # 2	59
Cuadro # 3	78
Cuadro # 4	79
Cuadro # 5	92
Cuadro # 6	93
Cuadro # 7	97
Cuadro # 8	98
Cuadro # 9	111
Cuadro # 10	112-114
INDICE DE GRAFICOS	
Gráfico # 1	105
Gráfico # 2	105
Gráfico # 3	106

Gráfico # 4	106
Gráfico # 5	107
Gráfico # 6	107
Gráfico # 7	108
Gráfico # 7	108