

PRÓLOGO

La presente investigación surge como una necesidad en los estudiantes de Séptimo de la escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo, la cual tiene como título: LA METODOLOGÍA 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.

Para la realización de la investigación se trazó como objetivo, Determinar la influencia de la metodología utilizada por los profesores de Cultura Física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el rendimiento físico en los estudiantes séptimo año de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo.

Para dar cumplimiento al objetivo antes mencionado se emplearon como métodos de investigación él, analítico – sintético e histórico – lógico: encuesta, y test pedagógicos, para el procesamiento estadístico de la información de los datos obtenidos, se utilizo el cálculo porcentual (%) y la media aritmética (\bar{X}), lo que permitió procesar la información mediante el análisis de los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados a los estudiantes que fueron objeto de la investigación.

En los resultados obtenidos se evidencia que existen dificultades en cuanto a la aplicación de la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los docentes de Cultura Física lo que incidió negativamente en el rendimiento físico de los estudiantes investigados, lo que a su vez nos permitió confirmar la hipótesis planteada en la investigación.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

¿Cómo influye la metodología utilizada por los profesores de Cultura física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el rendimiento físico en los estudiantes del séptimo año de la escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo?

PROBLEMAS ESPECIFICOS.

¿Cuál es la metodología que utilizan los profesores de Cultura Física de la escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales?

¿Cuál es el nivel de desarrollo físico en los estudiantes séptimo año de la escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo?

¿Qué nivel de conocimiento poseen los profesores de Cultura Física de la escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo sobre los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales?

TEMA

La metodología utilizada por los docentes de la Cultura Física y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del séptimo año de la escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo durante el periodo lectivo 2012-2013

CAPITULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

1.1. CONTEXTUALIZACIÓN MACRO, MESO Y MICRO

Desde el año 1984 en el Ecuador se viene hablando de Cultura Física en virtud de que aquella época, se tiene un Plan de Estudios para el nivel primario debido a que por Resolución MINISTERIAL. El Convenio ECUATORIANO – ALEMAN para el mejoramiento de la Educación Física y el Deporte, luego de una investigación seria llega a la conclusión que es necesario unificar los tres campos: Educación Física, Deportes y Recreación que constituyen un todo en esencia y por lo tanto, se lo debe tratar dentro de una sola estructura denominada Cultura Física.

En esta realidad, a la Cultura Física se le conceptúa como el resultado de la conjugación de las relaciones hombre-medio a través del conocimiento y practica de la educación física, el deporte y la recreación.

Para institucionalizar esta disciplina, se considero como necesidad prioritaria la elaboración de un instrumento básico que oriente su práctica, este es el programa de estudio.

La elaboración de dicho instrumento (Plan de Estudios) se fundamentó en tres aspectos básicos:

- La cultura física en la sociedad ecuatoriana;
- La necesidad de contribuir a la formación de la personalidad del individuo; y,
- La funcionalidad del programa en los diferentes tipos de escuelas grupos e individuos.

El 3 de Enero de 1991 mediante resolución Ministerial el País pone en vigencia el PROGRAMA DE ESTUDIO DE CULTURA FISICA PARA EL

NIVEL PRIMARIO, elaborado en el marco del Convenio Ecuatoriano-Alemán, a partir del año lectivo 1991-1992; del mismo modo, El Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, en la década de los noventa, teniendo como base el convenio indicado con la República Federal de Alemania ,propuso que esta misma concepción cuyo resultado ahora se lo denomina el Área de Cultura Física para el sistema educativo ecuatoriano, también tenga alcance para el Bachillerato cuando mediante Acuerdo Ministerial N° 235 del 19 de septiembre del 2003, la Secretaria Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (SENADER) Acuerda “Poner en vigencia el PROGRAMA DE ESTUDIO DEL ÁREA DE CULTURA FISICA PARA EL BACHILLERATO, presentado por la Dirección Nacional de Educación Física”, con lo cual se logra establecer la secuencia programática, situación que permitirá establecer bases solidas para una mejor orientación educativa en el movimiento y señalar el camino para un mejor futuro del deporte ecuatoriano.

La existencia de estos instrumentos jurídicos y los Planes y programas de estudio, también trajo consigo la vigencia de principios Didácticos y metodológicos, aspectos que contribuyeron en algo a mejorar las condiciones profesionales de los docentes de esta nueva área; sin embargo en la práctica esto no se cumple en forma satisfactoria. Otro de los apuntes negativos que le hacemos a este fenómeno es que en la práctica, en las escuelas de EGB (de primero a séptimo) los docentes capacitados en esta área no son los que están al frente en la cátedra de Cultura Física.

La provincia de Los Ríos, no está ajena a las repercusiones que debió generar en el país la vigencia como Área de La Cultura Física ya que forma parte del contenido académico que se transmite en las escuelas, colegios y universidades y desempeña un papel importante dentro del currículo escolar en la contribución a la educación integral en la formación de niños, jóvenes y adolescentes. Sin embargo el problema que se ha

podido constatar en esta jurisdicción, es que en la mayoría de Instituciones educativas especialmente las de Educación Básica,(las que tienen hasta séptimo Año de EGB) la asignatura de Cultura Física no es impartida por docentes de esa Área, sino que la misma es dictada por el profesor -tutor (de grado) por así haberlo dispuesto Autoridades Superiores, lo cual no garantiza el cumplimiento de la metodología requerida para desarrollar adecuadamente las capacidades físicas y con ello mejorar el rendimiento físico de los estudiantes.

Las repercusiones de este problema llegan también a la Escuela de Educación Básica Unidad Popular, entidad que acatando disposiciones, debió a partir del presente periodo lectivo dejar la responsabilidad de dictar las clases de Cultura Física a los profesores tutores que están a cargo del primero al séptimo AEB y los (as) docentes especializados en esta Área quedaron a cargo de los octavos novenos y décimos AEB. Sabemos de antemano que el profesor – tutor carece del conocimiento suficiente en el manejo y dominio de la metodología adecuada para dirigir una clase de Cultura Física y con ello desarrollar o acrecentar las capacidades físicas condicionales y coordinativas de los estudiantes.

1.2. ANALISIS CRÍTICO.

El autor ha notado que los estudiantes de séptimo año de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo han presentado dificultades en cuanto al rendimiento físico lo que ha incidido de forma negativa en las clases de Cultura Física y particularmente en los eventos internos selectivos para escoger a los mejores a fin de representar a la escuela en las competencias deportivas inter- escolares. Esto se ha evidenciado en Los resultados de los test pedagógicos para valorar el desarrollo de las capacidades físicas que han realizado los docentes de Cultura Física de esta institución educativa del cantón Quevedo donde se aprecia que existen dificultades en la metodología de la enseñanza utilizada por los docentes en las clases de cultura física que no permiten un buen desarrollo de las capacidades condicionales, lo que incide de forma negativa en el rendimiento físico de los estudiantes, situación que se ha notado durante el desarrollo de las clases de Cultura Física.

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente y de la necesidad que representa el desarrollo de las capacidades condicionales para el rendimiento físico de los estudiantes es que el autor decidió realizar esta investigación como parte de su tesis de grado de la licenciatura en Cultura Física, con el objetivo de dar solución a esta problemática científica.

1.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Campo: Educativo

Área: Cultura Física

Aspecto: Desarrollo físico general

Tema: La metodología utilizada por los docentes de Cultura Física y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del séptimo año.

Problema: ¿Cómo influye la metodología utilizada por los profesores de Cultura física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el rendimiento físico en los estudiantes de séptimo año?

Delimitación espacial: Escuela de Educación Básica Unidad Popular

Delimitación temporal: Este problema fue estudiado en el periodo comprendido entre septiembre del 2012 y enero del 2013.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo general

Determinar la influencia de la metodología utilizada por los profesores de Cultura Física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el rendimiento físico en los estudiantes séptimo año de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo.

1.4.2. Objetivos específicos.

Analizar los conocimientos que sobre los métodos para desarrollar las capacidades físicas poseen los profesores de Cultura Física de la escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo

Identificar la metodología que utilizan los profesores de Cultura Física de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Determinar el rendimiento físico en los estudiantes séptimo año de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo.

1.5. JUSTIFICACIÓN.

La realización de esta investigación tiene gran importancia para los docentes ya que pretende insinuarles la utilización de una adecuada metodología para desarrollar las capacidades físicas condicionales específicas de los estudiantes y específicamente para incrementar el rendimiento físico en los mismos; además de sensibilizarlos y proporcionarles a los profesores de Cultura Física algunas sugerencias y recomendaciones encaminadas al trabajo para el mejoramiento del desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes que reciben dicha asignatura como parte de la malla curricular en esta institución educativa.

Con esta investigación además de elevar el rendimiento físico de todos los estudiantes y particularmente de los que fueron objeto de investigación, se incrementarán las condiciones de salud de los sujetos investigados y la comunidad educativa teniendo en cuenta la influencia que ejerce la carga interna sobre los diferentes órganos y sistemas lo que se pone de manifiesto en el incremento de la capacidad vital pulmonar, disminución de la cantidad de latidos del corazón con una mayor expulsión de sangre a los diferentes órganos y tejidos, por lo que también contribuirá a darle salida al programa del buen vivir como eje transversal que se trabaja en las clases de Cultura Física en la Educación General Básica.

Con los resultados emanados de esta investigación se está incidiendo de forma positiva en el desarrollo físico y mental de los niños y esto a su vez repercute favorablemente en el rendimiento físico y mental de los mismos lo que contribuye al incremento de su capacidad de trabajo y con ello al rendimiento físico e intelectual en las diferentes actividades curriculares y extracurriculares que tienen que desarrollar como parte de su régimen de vida diario tanto en la escuela, como en la comunidad donde residen los estudiantes que fueron objeto de investigación.

1.6. LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo investigativo provocó en cierta forma algo de preocupación por parte de los docentes especialmente de quienes habían sido escogidos para la encuesta, probablemente porque pensaban que se trataba de alguna evaluación con alguna repercusión en lo profesional. Por otra parte, tuvimos algunos inconvenientes para realizar la prueba de resistencia debido a que la escuela no dispone de pista atlética por lo que fue necesario utilizar las calles circundantes a la institución para ejecutar la misma.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO.

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

DEFINICIONES DE CULTURA FÍSICA:

La Cultura Física estudia la práctica de las actividades físico deportivo a través del proceso de enseñanza y aprendizaje institucionalizado, que forma parte del currículo de la formación del profesional en las diferentes universidades del país. La Cultura Física es un concepto moderno que abarca tres campos del conocimiento: Educación Física, Deporte y Recreación

LA EDUCACIÓN FÍSICA.- es la parte intencional con la que el profesor alcanza de los estudiantes el aprendizaje de los contenidos básicos de la Cultura Física.

DEPORTE.- campo de aplicación de lo aprendido con la intención del estudiante de competir y compararse. Actividad física que se realiza con la utilización de reglas y reglamentos.

RECREACIÓN.- campo de aplicación de lo aprendido con la intención de disfrutar, recuperar y emplear excedente energético.

Definición, fines y objetivos de la Educación Física

La Educación Física: Es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, entre otras.

Fines y Objetivos

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

En este capítulo también haremos referencia a las teorías abordadas por diferentes autores acerca de las variables que fueron objeto de investigación en este trabajo y que fueron consultadas mediante la revisión de diferentes fuentes bibliográficas por el autor. Abordaremos aspectos importantes como los siguientes

- Algunas definiciones de capacidades físicas condicionales.
- Importancia de las Capacidades Físicas para el rendimiento deportivo
- Principales factores que condicionan el desarrollo de las capacidades físicas en el hombre (condiciones genéticas, hereditarias y somato_ típicas).
- Determinados rasgos de la personalidad del hombre
- Determinados condiciones objetivas y subjetivas
- Sistema de principios básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y

- Principales características metodológicas para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

2.1.1 ALGUNAS DEFINICIONES DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES:

El concepto de capacidades físicas es un término muy poco divulgado dentro de la literatura actual en el mundo, quizás por el grado de complejidad de la misma, esto no significa que no existan definiciones al respecto, algunos autores exponen sus criterios, a ello nos referiremos a continuación.

El término de capacidades físicas significa “aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas.” (Colectivo de Autores, Gimnasia Básica) p.2. Se conoce la terminología de capacidades físicas con el nombre de cualidades físicas motoras. Estas no son más que las formas en que el hombre interactúa con el medio que lo rodea, en otras palabras, constituyen simples respuestas del medio interno del hombre ante la necesidad de adaptarse y sobreponerse a las exigencias del entorno social en que este vive y se desarrolla.

Las capacidades físico deportivas o cualidades físicas motoras están condicionadas en la propia estructura biológica del organismo, las cuales dependen considerablemente de determinados factores genéticos y hereditarios, su desarrollo en el tiempo transcurre de forma natural pero a niveles determinados, sin embargo, para alcanzar niveles superiores de desarrollo, tenemos necesariamente que aprovechar los períodos sensitivos de cada una de las capacidades físicas, cumpliendo para ello con un numeroso grupo de aspectos biometodológicos.

La comprensión de este fenómeno por parte del hombre, es el resultado de la necesidad que tenemos de conocer más acerca de su desarrollo. El tema de las capacidades físicas constituye actualmente en el ámbito internacional una de las temáticas más investigadas y estudiadas, sin embargo, a pesar de todo ello, mucho camino falta aún por recorrer.

Retornando al concepto de capacidades físico deportivas, podemos plantear que en nuestro criterio entendemos por este fenómeno:

Aquellas cualidades biopsíquicas que posee un individuo para ejecutar diferentes movimientos espacio - corporales con un alto nivel de rendimiento, que se expresan en disímiles facultades físicas del hombre, manifestándose en la práctica por la resistencia y la rapidez con que el mismo hala, empuja , presiona y soporta una carga externa o interna satisfactoriamente, por la rapidez de su sistema neuromuscular de reaccionar ante un estímulo externo, la de accionar un plano muscular o la de trasladar el cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible y la de resistir por un tiempo prolongado a la ejecución de rápidas e intensas contracciones musculares, además de la capacidad aeróbica de resistir a esfuerzos de larga duración sin la presencia del cansancio muscular y la de realizar grandes amplitudes de movimientos de forma rítmica y fluida.

Entre las principales capacidades físicas condicionales tenemos:

- a) Fuerza
- b) Velocidad
- c) Resistencia
- d) Flexibilidad

Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo

Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

2.1.1.1. IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

No podemos concebir un rendimiento deportivo sin el desarrollo multifacético de las capacidades físicas. Los resultados deportivos en la actualidad dependen fundamentalmente entre otras cosas, del desarrollo físico general y específico que exige la modalidad deportiva practicada. El desarrollo de las capacidades físico deportivas, tales como la resistencia, la fuerza, la rapidez, la movilidad y las capacidades coordinativas constituyen la base fundamental para cualquier preparación deportiva, cuando un atleta alcanza un desarrollo adecuado de estas (entiéndase por ello, un nivel acorde con las exigencias competitivas para el cual se prepara), entonces, mayores serán las posibilidades de asimilar las cargas técnico- tácticas, psicológicas, teóricas, aspectos que sin dudas permiten alcanzar formas superiores de rendimiento deportivo.

La capacidad de resistencia, permite al hombre crear las condiciones básicas para realizar actividades físico deportivas, mientras mayores posibilidades tenga un organismo para intercambiar el oxígeno a nivel intracelular, entonces mayor será el tiempo del cual dispondrá para continuar ejercitando sus músculos, por ende, más se tardará la aparición y

presencia del cansancio o fatiga muscular. Cuando realizamos ejercicios destinados al desarrollo de la resistencia elevamos considerablemente la eficacia de nuestros sistemas y órganos, bioquímicamente se incrementan las reservas mitocondriales, lo que trae como resultado mayores posibilidades para contrarrestar los niveles de cansancio y mayor capacidad para resistir a esfuerzos físicos prolongados, aspecto este sumamente importante en el mundo del deporte competitivo.

El desarrollo de la fuerza no sólo aumenta la masa muscular del organismo e incrementa la capacidad para acelerar los movimientos corporales, sino que al realizar ejercicios para fortalecer nuestro sistema muscular, las miofibrillas se activan, se multiplican y se engrosan en dependencia del tipo de fuerza que se desarrolla, esto trae por consiguiente, una mayor disposición para realizar contracciones musculares con alto grado de rendimiento. Cuando los músculos se ponen en acción con cierta frecuencia de tiempo y como resultado de la adaptabilidad del hombre se elevan internamente los mecanismos del cuerpo para realizar actividades físicas deportivas con rendimiento.

La rapidez como capacidad física reclama en su accionar práctico de las propiedades del sistema neuromuscular para contraerse y la de relajarse constantemente a una máxima velocidad de ejecución, esta capacidad es esencial en la mayoría de los deportes.

La movilidad es la capacidad que posee un organismo de realizar grandes amplitudes de movimientos articulares, sin el desarrollo de esta se limitan considerablemente la buena coordinación intramuscular, cuando un individuo posee buena movilidad, entonces condiciona mejor su sistema neuromuscular para asimilar toda las demás cargas de entrenamiento, incluso evita lesiones de toda índole considerablemente.

Las capacidades coordinativas están condicionadas precisamente por el desarrollo de las condicionales y por el nivel de percepción, representación, memoria, imaginación creadora e inteligencia de un sujeto dado, su desarrollo depende de múltiples factores.

2.1.2. PRINCIPALES FACTORES QUE CONDICIONAN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL HOMBRE

El desarrollo de las capacidades físicas motrices en el hombre ocurre como un proceso natural dentro de su propio período evolutivo. Ella es la resultante de determinadas funciones fisiológicas y bioquímicas que tienen lugar de forma muy parecida en todos los seres humanos en determinados períodos de su vida.

Por ejemplo, hoy día se conoce que para alcanzar un buen desarrollo de las capacidades físicas motrices, ello debe suceder aprovechando de forma adecuada los llamados períodos críticos o sensitivos, de los cuales hablaremos en detalle más adelante. El organismo humano, biológicamente está preparado para activar y desarrollar todas las cualidades físicas, esto se manifiesta durante la práctica de las actividades físico deportivo

Ahora bien, cabe cuestionarnos la siguiente pregunta ¿Cuáles son los principales factores de que depende el desarrollo de las capacidades físico deportivo en el hombre?, en nuestra opinión existen tres elementos esenciales que determinan su desarrollo, ellos son:

- a) Condiciones genéticas, hereditaria y somatotípicas del individuo.
- b) Determinados rasgos de la personalidad del hombre.
- c) Determinadas condiciones objetivas y subjetivas.

2.1.2.1. Condiciones genéticas, hereditaria y somatotípicas del individuo

La condición genética y somatotípica del individuo constituyen un factor importante en el desarrollo de las cualidades físicas motoras. Recientes investigaciones han revelado el descubrimiento del genoma humano, donde se recogen las codificaciones genéticas que trae en el ADN un individuo, es decir, la humanidad cuenta ya con el mapa de los genes, y aunque aún falta mucho por saber en este sentido, sólo se está comenzando, estamos convencido que también el deporte se beneficiará de estos adelantos de la ciencia moderna. Las más novedosas investigaciones realizadas en este campo demuestran que genéticamente todos los hombres son iguales, sin embargo, no significa que todos los organismos reaccionen de la misma forma ante un mismo estímulo o fenómeno. Todo ello nos hace pensar prácticamente que en el campo del deporte encontramos múltiples diferencias entre un sujeto y otro. ¿Por qué los gemelos no poseen el mismo desarrollo de las cualidades físicas deportivas?, ¿Por qué cuando dos gemelos practican un mismo deporte se encuentran diferencias en cuanto al rendimiento se refiere?; todas estas interrogantes nos conducen a la duda, por lo que nos preguntamos, ¿Qué tan idénticos podemos ser los hombres genéticamente, si en la práctica funcionalmente no sucede así ?. Esto constituye un tema demasiado interesante, pero sólo pretendíamos referirnos a él como punto de reflexión, pues constituye una temática de mucha actualidad y que sin dudas tendrá su aplicación al campo del deporte en un futuro cercano.

El factor genético y hereditario constituye un elemento indispensable en el desarrollo de las capacidades físicas de un sujeto dado. Las condiciones somatotípicas del individuo (Relación entre la estatura y el peso corporal), su composición muscular, el nivel de funcionalidad de sus órganos y

sistemas, su factor y grupo sanguíneo, son entre otros, aspectos biológicos que inciden directamente en el desarrollo de las capacidades físicas deportivas de cualquier individuo

2.1.2.2. Determinados rasgos de la personalidad del hombre

Este es otro aspecto importante en el desarrollo de las capacidades físicas. Es conocido por todos de la influencia que ejerce sobre la psiquis del hombre el medio y las circunstancias en que este se desarrolla, además de cómo el desarrollo psíquico de un hombre puede verse transformado por las características de las actividades que este realiza, lo que se deduce que existe una interacción entre el hombre como ente social y las condiciones del entorno donde vive y se desarrolla.

No existen dudas de la importancia y del papel que juegan determinados rasgos morales y volitivos de la personalidad del hombre en el desarrollo de las capacidades físicas. El carácter y el temperamento de un individuo son determinantes en el desarrollo físico, así como la voluntad, la perseverancia, la tenacidad, el grado de motivación e interés del individuo. etc.

2.1.2.3. Determinadas condiciones objetivas y subjetivas

El desarrollo de las capacidades físicas puede tener lugar gracias a determinadas condiciones objetivas y subjetivas. Entre las objetivas se encuentran las condiciones económicas del sujeto, alimentación, régimen de vida, atención médica, medios disponibles para desarrollar las capacidades, entre otras, mientras dentro de las subjetivas podemos

mencionar el tipo de entrenamiento, los conocimientos y experiencia de quien prepara al atleta, la edad, el sexo. etc.

2.1.2.4 SISTEMA DE PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

El desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas se fundamenta en cualquier proceso pedagógico en un conjunto de regularidades, leyes y principios, los cuales constituyen una especie de guía metodológica para profesores de Educación Física y entrenadores deportivos.

El proceso de desarrollo de las capacidades físicas requiere de un basamento teórico que garantice a cada pedagogo los pasos esenciales, los aspectos que no deben violarse, para llevar a cabo un eficiente proceso de entrenamiento y desarrollo de las mismas.

Y es precisamente, a través del cumplimiento de un sistema de principios que pretendemos establecer un conjunto de regularidades de carácter obligatorio y necesario. A continuación relacionamos los principios que deben tenerse en cuenta para el proceso de desarrollo de las capacidades físicas.

- a) Principio de la selección adecuada del contenido.
- b) Principio de la relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación.
- c) Principio del aumento gradual y paulatino de las cargas.
- d) Principio de la repetición del ejercicio físico.
- e) Principio del carácter multilateral de las cargas.
- f) Principio de la dosificación adecuada de las cargas.

- g) Principio del control y evaluación de las cargas frecuentemente.
- h) Principio del carácter individualizado de la carga en el entrenamiento.
- i) Principio de la alternancia de las cargas.
- j) Principio del aprovechamiento adecuado de los períodos sensitivos para el desarrollo de las capacidades físicas deportivas.
- k) Principio de la necesidad de equilibrio entre gasto energético y consumo durante la práctica de ejercicios físicos deportivos.

2.1.2.5. Principio de la selección adecuada del contenido.

Este principio presupone la necesidad de seleccionar un contenido (carga física) adecuado que responda a las necesidades físicas de los atletas y a las exigencias de la modalidad deportiva para la cual nos preparamos. La carga física seleccionada por el profesor debe garantizar la correcta asimilación por parte de los deportistas. Aquí se establece la necesidad de elegir un conjunto de ejercicios que garanticen el desarrollo de las capacidades que se desean desarrollar; el orden y la interconexión de las mismas en todo el período de duración de la preparación desempeñan un importante papel.

Generalmente el perfeccionamiento de las capacidades físicas en los estudiantes constituye la base para posteriores objetivos específicos del deporte practicado, de ahí que el entrenador debe seleccionar un complejo y variado grupo de ejercicios que aseguren el logro de los objetivos previstos, partiendo siempre de una correcta elección de las principales direcciones de entrenamiento que surgen de la caracterización del deporte practicado.

Es necesario para caracterizar el deporte practicado, especificar las capacidades más necesarias en determinada modalidad deportiva, así como los rasgos elementales que caracterizan dicha actividad.

Este principio nos expresa la necesidad de definir para el desarrollo de cada capacidad física un conjunto de ejercicios pedagógicamente organizado, con una correcta determinación de objetivos claros y precisos, que partan de los niveles de la media grupal, haciendo énfasis en el trabajo individual de cada estudiante, donde tome como referencia o punto de partida los resultados que arrojaron los test iniciales por cada capacidad.

El contenido seleccionado durante el período de preparación determina evidentemente un gran por ciento de los éxitos en el rendimiento físico.

2.1.2.6. Principio de la relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación.

Entendemos por el potencial de entrenamiento el grado de estimulación que produce determinada carga física en el organismo humano. Las cargas físicas según Virus (1995) pueden ser:

- ◆ Carga ineficaz.
- ◆ Carga de recuperación.
- ◆ Carga de mantenimiento.
- ◆ Carga de desarrollo.
- ◆ Carga excesiva.

Tanto las cargas de tipo ineficaz como las excesiva no son beneficiosas para el entrenamiento, la primera porque no provoca ningún tipo de estimulación en dependencia con los niveles que poseen los estudiantes, es decir, la estimulación queda muy por debajo de las verdaderas posibilidades del organismo, siendo insuficiente ya que no provocan cambios significativos, mientras la carga excesiva puede provocar sobreentrenamiento, lesiones, desgarramientos tendinosos y musculares, y desde el punto de vista psicológico puede producir rechazo por parte de

los estudiantes, así como apatía por el entrenamiento o las clases de Cultura Física. etc.

Por consiguiente, las cargas de mantenimiento, de recuperación y de desarrollo desempeñan funciones vitales dentro de la preparación del deportista, la presencia de ellas están determinadas por el período o etapa en que se encuentra la preparación, así como la parte de la sesión o clase. Por ejemplo:

Carga de Recuperación: Son las que garantizan el restablecimiento de las diversas modificaciones que han tenido lugar en el organismo del estudiante como consecuencia del proceso del entrenamiento, que se combinan frecuentemente cuando el período de preparación es muy largo, que prosiguen después de las competencias en ocasiones, que tanto el volumen como la intensidad son relativamente bajo en comparación con el nivel de los atletas, que son cargas específicamente de carácter general y que su objetivo fundamental es disminuir la intensidad de los estímulos que producen dichas cargas. Todo esto responde a una necesidad biológica del organismo, pues es casi imposible mantener constantemente al organismo bajo influencia de cargas de desarrollo o de mantenimiento.

Carga de Mantenimiento: Son las cargas que su potencial de entrenamiento está acorde al nivel de adaptación del organismo, que no producen cambios significativos y que su objetivo radica en estabilizar los niveles de desarrollo alcanzado.

Carga de desarrollo: Son las cargas físicas que contribuyen al mejoramiento de la máxima capacidad general de trabajo del individuo, que producen un grado de estimulación en el organismo que presupone una adaptación de la misma, su objetivo es propiciar constantemente

modificaciones biológicas que condicionen el trabajo físico de forma eficiente para la modalidad deportiva practicada.

Por otro lado, la recuperación es un proceso o mecanismo que funciona como necesidad biológica en el organismo humano, que garantiza la regeneración de los substratos energéticos gastados durante la actividad física deportiva, con ella se logra el retorno al estado inicial de un grupo de parámetros que se alteran con el proceso del entrenamiento. En el mecanismo de la recuperación desempeña un papel importante el régimen de vida del atleta (contempla horario y tipo de las actividades que realiza diariamente, frecuencia, alimentación, sueño, satisfacción espiritual etc.), el tiempo de recuperación entre un ejercicio y otro de igual condición, entre ejercicios de diferentes tipos y con disímiles exigencias, así como el descanso entre una frecuencia y otra. Para todo ello es importantísimo conocer con qué frecuencia de tiempo se recuperan y se restablecen totalmente los distintos sistemas energéticos que intervienen en la actividad.

En esencia este principio hace referencia a la relación que se establece entre el potencial de entrenamiento y la recuperación del organismo, es decir, lo importante es lograr la recuperación adecuada asegurando para ello una nueva disposición del organismo para posteriores actividades.

2.1.2.7 Principio del aumento gradual y paulatino de las cargas

Tomando como referencia la ley básica del entrenamiento deportivo, o ley de la bioadaptación, también conocida con el nombre de síndrome de Hans Seylé, la cual plantea la capacidad de adaptación del organismo ante estímulos externos como una forma de supervivencia. Es como si se desatara una reacción en cadena cuando gastamos energías durante un ejercicio, siempre he tratado de explicarle a los estudiantes que el

organismo " Reacciona inteligentemente hasta alcanzar niveles superiores con relación a los iniciales ante un estímulo externo (carga)", por lo que se hace necesario incrementar el grado de estimulación de la carga, por tres razones obvias:

Primero: Para alcanzar niveles superiores de adaptación.

Segundo: Porque en la misma medida en que gastamos energías (ATP) se crean condiciones metabólicas en el organismo para producir cantidades superiores.

Tercero: Para mejorar los procesos y mecanismos en la producción de energía anaerobia (Sarcoplasma celular) y aerobia (mitocondrias).

Todo estos aspectos explicados anteriormente constituyen el fundamento científico del por qué debemos incrementar gradualmente y de forma paulatina las cargas físicas en el entrenamiento. El aumento gradual y paulatino de las cargas debe tener lugar a partir de los índices que arrojan los test iniciales, teniendo en cuenta constantemente los niveles de asimilación de las cargas por parte de los atletas, la edad, el sexo, características del deporte que practica y la experiencia deportiva del mismo. Este incremento puede tomar una dinámica de carga de diferentes formas, como pueden ser:

- Rectilínea ascendente.
- Ondulatoria.
- Escalonada.
- Piramidal. etc.

Todo ello en dependencia de los objetivos que se haya propuesto el entrenador, tipo de deporte y del tiempo disponible para preparar a sus deportistas.

Es precisamente el entrenador o profesor es el más indicado para ir aumentando las cargas físicas a partir de los resultados observados y mostrados en la práctica por parte de los estudiantes y son los propios atletas quienes van marcando los límites de sus posibilidades en ese período de entrenamiento.

Para que exista un grado de estimulación que provoque desarrollo es necesario incrementar el nivel de exigencia integral del entrenamiento, es decir, se puede complejizar los ejercicios a realizar, tanto en su estructura biomecánica, como en el volumen, la intensidad y los períodos de recuperación entre repeticiones y series. El incremento del volumen de una carga de entrenamiento está dado por el grado de asimilación que posee el atleta, por el período de entrenamiento en que se encuentra y por los objetivos que se quiere lograr, sin embargo, el aumento de la intensidad depende fundamentalmente de la proximidad a la competencia y de las características del deporte practicado, entre otras

La esencia de este principio está determinado por la dosificación de las cargas en el tiempo, su grado de incremento paulatino con relación a las posibilidades de los deportistas y la forma en que se interconexionan y se distribuyen las mismas.

2.1.2.8 Principio de la repetición del ejercicio físico.

Entre más se ejercite un ejercicio físico, mayores posibilidades habrá para realizarlo de forma correcta, y por ende, mayores posibilidades tendrá el organismo entrenado para condicionar los músculos para empeños superiores, logrando con ello, un nivel de adaptación donde se van acumulando varios efectos de entrenamiento, lo que hace posible el perfeccionamiento total de esta actividad.

Tomando en consideración el anterior criterio, se puede plantear que el proceso de la repetición del ejercicio físico durante una clase o durante el período de duración de la preparación es un principio básico para el desarrollo de las capacidades físicas deportivas, puesto que esta garantiza los niveles de estimulación que necesita el organismo para su desarrollo, sobre la base de la propia ejercitación. Todo esto nos determina, que si queremos influir de forma positiva en los incrementos de desarrollo de las capacidades físicas deportivas, estamos obligados a repetir y con cierta sistematicidad los ejercicios seleccionados pedagógicamente, logrando con su continuidad el efecto acumulativo que se necesita para condicionar al cuerpo para la práctica deportiva.

La esencia de este principio radica en la necesidad básica de repetir, de ejercitar con frecuencia el ejercicio físico sin obviar los incrementos graduales y paulatinos de los mismos, tratando de dirigir un proceso de dosificación adecuado que se sustente en la interrelación de los demás principios fundamentalmente.

2.1.2.9. Principio del carácter multilateral de las cargas.

En el entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas deportivas el carácter multilateral de las cargas constituyen condiciones elementales para la formación integral del sistema muscular y los demás órganos y sistemas del deportista, la versatilidad de la estructura de los ejercicios seleccionados durante la preparación de un individuo, así como las variadas y disímiles influencias que producen éstas en el cuerpo humano propician mayores beneficios a la integralidad física deportiva del hombre, y como consecuencia se crean condiciones más favorables para la disponibilidad óptima en las diferentes situaciones que demandan las actividades deportivas y las de la vida propia.

Es necesario que los atletas entrenen y realicen dentro del marco de su preparación la mayor diversidad de ejercicios posibles, con el objetivo de propiciar un desarrollo integral. Tenemos la experiencia práctica con atletas de alto rendimiento deportivo en nuestro país con condiciones físicas de primer nivel, que poseen incluso una fuerza máxima de brazos acostado en el banco de 140 Kg., sin embargo, a penas pueden realizar tres repeticiones en la barra fija. Este atleta del que hablamos, del cual no diré su nombre por ética profesional, es considerado uno de los más grandes prospectos del béisbol cubano en la actualidad, posee una enorme fuerza al bate y conecta frecuentemente largas conexiones, sin embargo, para nuestro juicio no está preparado íntegramente para la vida.

Por todo lo expuesto con anterioridad, exhortamos a la realización de la mayor cantidad posible de ejercicios físicos durante la preparación física del deportista, pues precisamente con la variabilidad de las influencias externas e internas que propician los ejercicios físicos se estimulan mayores por cientos de las miofibrillas musculares, lo que trae consigo un mayor desarrollo físico general.

2.1.2.10 Principio de la dosificación adecuada de las cargas.

“Dosificar es prever anticipadamente un conjunto de pasos, de orientaciones, de elementos y direcciones que se concretan en la práctica, permitiendo así su validación o no”. La dosificación como una de las tareas básicas de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje en el deporte constituye la planificación prevea y anticipada que el entrenador o profesor realiza, estructurando pedagógica, metodológica, didáctica y científicamente con lógica las acciones a realizar y cuando se efectuarían las mismas. El éxito de una buena dosificación está dado por la forma en que se seleccionan los contenidos, se combinan y se distribuyen a lo largo del período de preparación.

Para cumplir con este principio se hace necesario tener en cuenta la esencia de los demás principios, pues en este se encierra de forma global el cumplimiento de todos. Por lo que se hace imprescindible cumplir con un grupo de parámetros de forma fehaciente, tales como:

- ✓ Seleccionar cargas físicas acorde con el nivel de los atletas.
- ✓ Cumplir estrictamente con la relación entre el tiempo de trabajo y de recuperación en dependencia con los objetivos que se deseen lograr.
- ✓ Aumentar en pequeñas dosis y de forma progresiva el nivel de las cargas, teniendo en cuenta los niveles de asimilación.
- ✓ Repetir el ejercicio físico conociendo el tiempo de restablecimiento de los sistemas energéticos involucrados en la carga desarrollada.
- ✓ Aplicar cargas versátiles para el desarrollo integral.
- ✓ Controlar y evaluar constantemente las cargas físicas.
- ✓ Alternar adecuadamente las cargas durante el entrenamiento.
- ✓ Establecer un régimen de vida fructífero para el atleta.
- ✓ Educar a los atletas a partir de nuestro propio ejemplo.

2.1.2.11. Principio del control y evaluación de las cargas frecuentemente.

“Para saber con certeza, si hemos avanzado desde el punto de vista físico en alguna modalidad deportiva, se hace necesario conocer y medir el estado del organismo de un atleta antes, durante y después de concluido el período de preparación, esto nos permite evaluar los niveles alcanzado, así como la forma en que han sido asimiladas las cargas realizadas”.

Se desprende de este principio la necesidad de controlar y evaluar sistemáticamente por parte del entrenador la forma en que se van asimilando las cargas por parte de los atletas, ya que esto permite adecuar la misma acorde al desarrollo que se va adquiriendo por parte de los atletas e incrementar los niveles de exigencias en dependencia de los objetivos a lograr y teniendo en cuenta el momento en que se encuentra la preparación.

2.1.2.12. Principio del carácter individualizado de la carga en el entrenamiento.

El desarrollo de las capacidades físicas no tiene lugar de la misma forma en personas con la misma edad, sexo, nivel de entrenamiento, régimen de vida etc., pues cada individuo se desarrolla independientemente de los demás, respondiendo incluso su organismo de diferente forma ante un mismo estímulo.

Si tomamos en consideración lo antes expuesto y vamos más a la parte deportiva, podemos sugerir a entrenadores y profesores que el entrenamiento de las capacidades físicas debe tener un carácter individualizado de las cargas físicas, dando a cada cual lo necesario para avanzar, sin importar el ritmo de crecimiento, pensando siempre, que todos tendrán las mismas oportunidades para desarrollarse.

2.1.2.13. Principio de la alternancia de las cargas.

Este principio refleja esencialmente la necesidad de combinar y alternar las diferentes capacidades físicas durante una sesión, día, semana, mes o todo período que dure la preparación. El éxito de este principio en la práctica está dado por la correcta distribución en el tiempo de las diferentes direcciones del entrenamiento, así como la relación entre los diferentes

componentes de la carga física. La estructura organizativa de la misma depende fundamentalmente de los objetivos que se desee lograr.

Existe actualmente la tendencia de que las cargas que provocan un mismo estímulo, deben volver a repetirse en dependencia del tiempo de restablecimiento energético gastado, según el sistema utilizado, aspecto este que entra en contradicción con lo que se plantea en la ley básica del entrenamiento o síndrome de Hans Seylé.

2.1.2.14. Principio del aprovechamiento adecuado de los períodos sensitivos para el desarrollo de las capacidades físicas deportivas.

Es indudable para el desarrollo de las capacidades físicas el óptimo aprovechamiento de los llamados períodos sensitivos. Estos períodos constituyen fases dentro del propio desarrollo físico del hombre donde ocurre un crecimiento acelerado de las capacidades físicas.

El conocimiento de las zonas óptimas para el desarrollo de las distintas modalidades de capacidades físicas por parte del entrenador se convierte en algo imprescindible para la preparación física en los jóvenes, de ahí la importancia que reviste su aprovechamiento óptimo. Además es muy importante tener presente dentro de este principio los siguientes aspectos:

- ✓ Un nivel reducido de los índices iniciales del organismo no debe ser impedimento para la selección y la iniciación de un atleta en un deporte, pues las aptitudes de un individuo se desarrollan en la propia actividad del entrenamiento.
- ✓ Es necesario tener presente que un incremento de los índices de desarrollo físico del organismo de un atleta, en algunos casos puede ser motivo de un rápido aceleramiento de los procesos de la maduración biológica, pues no todos los niños maduran

biológicamente con la misma rapidez, claro está que en aquellos que maduran más rápido, tendrán incrementos de sus índices de desarrollo mucho más elevado, con respecto a los que maduran mucho más lento, de ahí que sea necesario tener siempre en cuenta la edad biológica del sujeto.

2.1.2.15. Principio de la necesidad de equilibrio entre gasto energético y consumo durante la práctica de ejercicios físicos deportivos.

Este principio hace referencia a la constante necesidad que demanda en la realización de ejercicios con carácter sistemático y continuo la mantención de un equilibrio energético entre la cantidad y calidad de los alimentos que se consumen y el gasto energético que tiene lugar durante la realización de los ejercicios físicos. Se conoce que las personas que practican deportes generalmente tienen un elevado gasto energético, la magnitud del gasto depende fundamentalmente de la duración, intensidad y características del esfuerzo físico que se realiza.

Cuando el consumo de nutrientes es superior al gasto energético del organismo, este tiende a subir de peso corporal, pero cuando el gasto es superior al consumo, entonces se baja considerable de peso corporal, ambos aspectos pueden limitar el rendimiento deportivo, de ahí la importancia que tiene el mantener el equilibrio energético cuando realizamos actividades físico deportivas.

Los alimentos proporcionan la energía química que posteriormente es transformada en energía mecánica. Los alimentos proporcionan al organismo sustancias nutritivas como los hidratos de carbono, glúcidos, lípidos o grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, de donde provienen las energías que posibilitan los esfuerzos físicos.

Con el objetivo de mantener el equilibrio energético, se determina cual es el gasto energético de determinada actividad deportiva, expresadas en calorías (representa la cantidad de calor necesaria para elevar en un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua), entonces se determina la cantidad de calorías a consumir, conociendo por supuesto, las calorías que ofrecen determinados alimentos, partiendo del tipo de alimento y la cantidad.

Es muy difícil determinar con exactitud la cantidad de calorías que debe consumir un deportista, pues aún dentro de un mismo tipo de deporte los atletas realizan funciones diferentes, sin embargo existen estimados de consumo diario para atletas de alto rendimiento deportivo(entre 4500 y 4700 calorías). Estos estimados son relativos, pues aquí influyen múltiples factores, tales como: peso corporal, talla, sexo, edad, temperatura ambiental, entre otros.

Lo importante en todo esto y a su vez para cumplir con este principio durante la práctica de los ejercicios físico y los deportes, es consumir una dieta rica en nutrientes que garantice el suficiente aporte calórico que demanda el tipo de actividad que realizamos, atendiendo a la duración e intensidad de la misma y controlar sistemáticamente el peso corporal del atleta y la influencia de éste en el rendimiento deportivo.

2.1.3. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

2.1.3.1. Fuerza máxima

- ✓ Para su desarrollo se necesitan pesos que oscilen entre el 80 y 100 % de la fuerza máxima en un ejercicio determinado.
- ✓ Es una dirección del sistema anaerobio aláctico, por lo que su duración no debe exceder más allá de los 10 segundos de trabajo.

- ✓ Su objetivo fisiológico está en el engrosamiento de las miofibrillas musculares.
- ✓ El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1 - 3 minutos.
- ✓ El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- ✓ Utiliza como sustrato energético predominante el ATP muscular y el Creatín fosfato.
- ✓ No producen concentraciones de lactato.

2.1.3.2. Fuerza rápida.

- ✓ Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con el 60 – 79 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio.
- ✓ Se puede trabajar con pesas también, entre 30 – 59 % de la fuerza máxima de un ejercicio dado, pero deben realizarse con una máxima velocidad de ejecución.
- ✓ Es una dirección del sistema anaerobio aláctado, por lo que su duración no debe exceder más allá de los 10 segundos de trabajo.
- ✓ Su objetivo fisiológico está en la multiplicación de las miofibrillas musculares.
- ✓ El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1 - 3 minutos.
- ✓ El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- ✓ Utiliza como sustrato energético predominante el ATP muscular y el Creatín fosfato.
- ✓ No producen concentraciones de lactato.

2.1.3.3. Fuerza explosiva

- ✓ Su característica fundamental es la explosividad de los movimientos que se van a realizar.
- ✓ Es una dirección del sistema anaerobio aláctico, y su duración no debe exceder más allá de los 3 segundos, pues esta dirección utiliza como energía el ATP muscular.
- ✓ Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad de impulso de algún plano muscular de nuestro propio cuerpo u objeto externo.
- ✓ La fuerza explosiva no puede estar precedida de algún tipo de movimiento, sino que parte siempre de una posición estática.
- ✓ No producen concentraciones de lactato.
- ✓ Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios que requieran de gran explosividad.

2.1.3.4. Resistencia a la fuerza rápida

- ✓ Es la capacidad ideal para el desarrollo de cualquier modalidad deportiva, su desarrollo es sinónimo de forma deportiva.
- ✓ Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con el 60 – 79 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio, al igual que la fuerza rápida, pero a diferencia de que aquí, el tiempo de duración debe oscilar entre los 10 – 90 segundos.
- ✓ Se puede trabajar con pesas también, entre 30 – 59 % de la fuerza máxima de un ejercicio dado, pero deben realizarse con una máxima velocidad de ejecución y en un tiempo de duración que oscile entre los 10 – 90 segundos.
- ✓ Su objetivo fisiológico está en la activación y multiplicación de las miofibrillas musculares.
- ✓ Es una dirección que genera grandes concentraciones de ácido láctico. (Superior a los 12 mol/l)

- ✓ El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 3-5 minutos.

2.1.3.5. Resistencia a la fuerza.

- ✓ Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con menos del 45 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio, en un tiempo de duración superior a los 90 segundos y con un ritmo de ejecución lento, pues superior a este por ciento, las cargas generan altas tensiones musculares, lo que no permite la vasodilatación y con ello el flujo sanguíneo, imposibilitando el transporte de mioglobina y con ello el desarrollo de la resistencia a la fuerza.
- ✓ Su objetivo fisiológico está en la activación de la mayor cantidad de miofibrillas musculares.
- ✓ Es una dirección que genera pocas concentraciones de ácido láctico. (Inferior a los 4 mol/l).
- ✓ El tiempo de recuperación entre repeticiones no debe asegurar la recuperación completa del organismo.(Ejemplo: Si comenzamos un ejercicio de esta naturaleza con una frecuencia cardíaca de 130 p/m, entonces, la próxima repetición no debe garantizar la recuperación completa.

2.1.3.6. Resistencia anaerobia de corta duración

- ✓ Su tiempo de duración oscila entre los 10 – 20 segundos de trabajo.
- ✓ Es una dirección que genera ciertas concentraciones de ácido láctico.

- ✓ Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios a máxima velocidad sin presencia de oxígeno.
- ✓ El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 3-5 minutos.
- ✓ El tiempo de recuperación entre series debe ser mayor a los 5 minutos.
- ✓ Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de velocidad máxima que oscilen en un tiempo entre los 10 y los 20 segundos.

2.1.3.7. Resistencia anaerobia de media duración

- ✓ Su tiempo de duración oscila entre los 20 – 60 segundos de trabajo.
- ✓ Es una dirección que genera altas concentraciones de ácido láctico.
- ✓ Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios a máxima velocidad sin presencia de oxígeno.
- ✓ El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 4-6 minutos.
- ✓ El tiempo de recuperación entre series debe ser mayor a los 6 minutos.
- ✓ Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de velocidad sub máxima que oscilen en un tiempo entre los 20 y los 60 segundos.

2.1.3.8. Resistencia anaerobia de larga duración

- ✓ Su tiempo de duración oscila entre los 60 - 120 segundos de trabajo.
- ✓ Es una dirección que genera altas concentraciones de ácido láctico.

- ✓ Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios a máxima velocidad sin presencia de oxígeno.
- ✓ El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 4 - 6 minutos.
- ✓ El tiempo de recuperación entre series debe ser mayor a los 6 minutos.
- ✓ Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de velocidad moderada que oscilen en un tiempo entre los 60 y los 120 segundos.

2.1.3.9. Resistencia aerobia de corta duración

- ✓ Su tiempo de duración oscila entre los 3-10 minutos trabajo.
- ✓ Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
- ✓ Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios con una duración superior a los 3 minutos de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.
- ✓ Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de resistencia aerobia que oscilen en un tiempo entre los 3 - 10 minutos, las mismas pueden ser con un carácter variable, invariables o interválicas.

2.1.3.10. Resistencia aerobia de media duración

- ✓ Su tiempo de duración oscila entre los 10 - 30 minutos trabajo.
- ✓ Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
- ✓ Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios con una duración superior a los

10 minutos de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.

- ✓ Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de resistencia aerobia que oscilen en un tiempo entre los 10 - 30 minutos, las mismas pueden ser con un carácter variable, invariables o interválicas.

2.1.3.11. Resistencia aerobia de larga duración

- ✓ Su tiempo de duración es superior a los 30 minutos trabajo.
- ✓ Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
- ✓ Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios con una duración superior a los 30 minutos de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.
- ✓ Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de resistencia aerobia que oscilen en un tiempo superior a 30 minutos, las mismas pueden ser con un carácter variable, invariables o interválicas.

2.1.3.12. Rapidez de reacción

- ✓ Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular.
- ✓ Su tiempo de duración es menor a 3 segundos de trabajo.
- ✓ Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para reaccionar ante estímulos externos en la menor brevedad posible.
- ✓ No producen concentraciones de lactato.
- ✓ Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas y carreras con cambios de dirección.

2.1.3.13. Rapidez de traslación

- ✓ Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular y el Creatín fosfato.
- ✓ Su tiempo de duración es 10 segundos de trabajo.
- ✓ Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- ✓ El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1 - 3 minutos.
- ✓ El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- ✓ No producen concentraciones de lactato.
- ✓ Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas y carreras de máxima velocidad.

2.1.3.14. Resistencia a la rapidez de reacción.

- ✓ Utiliza como substrato energético predominante el glucógeno muscular.
- ✓ Su tiempo de duración es de 10 - 30 segundos de trabajo.
- ✓ Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para resistir con cierta rapidez de reacción a constantes cambios de dirección.
- ✓ El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 3 - 5 minutos.
- ✓ El tiempo de recuperación entre series debe ser superior a los 5 minutos.
- ✓ Producen concentraciones elevadas de lactato.
- ✓ Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas con cambios de dirección constante.

2.1.4. CARACTERISTICAS METODOLOGAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES (VARIABLE INDEPENDIENTE)

Son los métodos y procedimientos que utiliza el profesor en las clases de Cultura Física con el objetivo de desarrollar las capacidades físicas en los estudiantes.

2.1.4.1 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Se refiere a la posición en que se realiza, influencia que ejercen sobre el sistema nervioso y a osteomuscular.

2.1.4.2. VOLUMEN

Es el aspecto cuantitativo de la carga física y se cuantifica la cantidad de repeticiones, tiempos y cantidad de ejercicios a realizar para el desarrollo de la rapidez de reacción.

2.1.4.3. INTENSIDAD

Es el aspecto cualitativo de la carga física que representa el esfuerzo realizado por el atleta desde el punto de vista fisiológico y psicológico durante la realización de la actividad física para el desarrollo de la rapidez de reacción.

2.1.4.4. DENSIDAD:

Representa el tiempo de trabajo y descanso después de aplicada la carga física para el desarrollo de los ejercicios para el desarrollo de la rapidez de reacción.

2.1.4.5. RENDIMIENTO FÍSICO (VARIABLE DEPENDIENTE)

Se refiere al nivel de desarrollo físico alcanzado por los estudiantes mediante el desarrollo de las capacidades físicas condicionales que se mide mediante los test pedagógicos

2.1.4.6. TEST PEDAGÓGICOS

Pruebas que sirven para medir y evaluar el nivel de desarrollo alcanzado por los estudiantes

BASES LEGALES DE LA CULTURA FÍSICA EN EL ECUADOR

En el Ecuador los problemas de la Educación Física, Deportes y Recreación son de origen conceptual y práctico. Recién el 12 de abril de 1984 mediante RESOLUCIÓN MINISTERIAL 962, se tiene un Plan de Estudios para el nivel primario; sin embargo al presentarse fraccionada distorsionó el verdadero objetivo.

El 3 de Enero de 1991 mediante resolución Ministerial el País pone en vigencia el PROGRAMA DE ESTUDIO DE CULTURA FÍSICA PARA EL NIVEL PRIMARIO, elaborado en el marco del Convenio Ecuatoriano-

Alemán, a partir del año lectivo 1991-1992; del mismo modo mediante Acuerdo Ministerial N° 235 del 19 de septiembre del 2003, la Secretaria Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (SENADER) Acuerda “Poner en vigencia el PROGRAMA DE ESTUDIO DEL ÁREA DE CULTURA FISICA PARA EL BACHILLERATO, presentado por la Dirección Nacional de Educación Física”.

De acuerdo con lo señalado en el artículo 1° de la **Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación (Gaceta Oficial N° 387.592 del 23 de Agosto de 2011**, la misma tiene por objeto establecer las bases para la educación física, regular la promoción, organización y administración del deporte y la actividad física como servicios públicos por constituir los mismos derechos fundamentales de los ciudadanos y un deber social del Estado así como su gestión como actividad económica con fines sociales.

2.2. MARCO TEÓRICO INSTITUCIONAL

En el año de 1967, viajan a Quito un grupo de profesores de esta ciudad, a realizar un Curso de capacitación Profesional en la Universidad Central, entre ellos la profesora Señora Gloria Zarsoza Ayala, quien llega a conocer que la Federación de Estudiantes Universitarios del Ecuador (FEUE) en cumplimiento a los postulados de la Universidad, era vincularse los estudiantes con los sectores populares y realizar trabajos conjuntos en bien de la comunidad, tenía entre las actividades por el año 1968, la construcción de tres escuelas: una en Esmeraldas, otra en Otavalo y otra en la Provincia de Los Ríos pero no sabían en qué lugar.

Al saber, la señora Prof. Gloria Zarsoza Ayala, que para ese entonces era Secretaria del Comité de Pro Mejoras Barriales de Quevedo, inmediatamente se puso en contacto con los directivos de FEUE, cuyo presidente era el estudiante Sr. Milton Reyes (fallecido) a quien le hizo conocer que en la ciudad de Quevedo “Teníamos” el espacio verde en una extensión de dos manzanas para un Complejo Educativo esto es para Colegio, Escuela, Jardín de Infantes y Canchas Deportivas.

Realizadas las gestiones en Quito, la FEUE, en ese mismo año, envía una comisión de estudiantes con la finalidad de inspeccionar el terreno y luego del informe realizaron los estudios de factibilidad para la construcción de la Escuela Unidad Popular. Para entonces se desarrollaban asambleas con los moradores del Pro Mejoras dirigidos por los señores Manuel Yáñez, Aurelio Mina, Leonardo Romero, Alfonso Zarsoza, Eduardo Lara, Daza entre otros.

De los universitarios que se destacaron en esta jornada de consecución, planificación, estudios y ejecución de la obra, fueron los siguientes: Milton

Reyes, Edison Fonseca, Carlos Carrillo, Manuel Tenecela, Miguel Moreno, Víctor Narváez, N. Palacios, Arteaga, Guadalupe Fierro, Milena Narváez, Claudia Vivanco.

Y llegó el día domingo 12 de enero de 1968. Día memorable para esta comunidad, llegaron 40 estudiantes de la Universidad Central, trayendo en 2 camiones los materiales para la construcción de la escuela Unidad Popular, como; cemento, zinc, hierro etc. Que fueron trasladados desde la hoy calles Delia Ibarra y Panamá, (los carros no entraban, no habían calles) a hombros de los moradores del sector, que confundidos con los universitarios, en una demostración de unidad y camaradería empezaban a compartir experiencias estudiantes y pueblo.

El centro de operaciones se estableció en el domicilio de la familia Zarsoza Ayala y a trabajar, todos unidos desde el día siguiente su llegada, y desde las 7 de la mañana se inició la construcción de la escuela, es de anotar que no se pagó a ningún trabajador, entre los estudiantes habían muchos de Ingeniería y de la Comunidad no faltó los albañiles, también las señoritas pegaban los bloques con cemento dando ejemplo y entusiasmo entre toda la gente. (Que jornada tan linda).

En el mes de abril del mismo año 1968, se terminó la obra de la escuela, luego en una gran asamblea se resolvió ponerle un nombre, un nombre que guarde relación con su origen y nació la "UNIDAD POPULAR".

El 4 de Junio de 1969, por gestiones de la FEUE en Quito, y una comisión de Quevedo, fue oficializada por el Ministro de Educación, siendo el Director Provincial de Educación el Sr. Armando Romero Bolaños, y Supervisor de la zona el señor Julio Delfín Rúaes. La comisión para la oficialización y que tuvo destacada actuación, fue integrada por el señor

Luis Alfonso Zarsoza, y las señoras Flora Goya y María Escobar (fallecida).

El día lunes 12 de mayo de 1960, en medio de la desbordante alegría de la comunidad, se inaugura el año lectivo 1960 -1961, con 280 alumnos de ambos sexos para entonces la comisión había conseguido en el ministerio 2 profesoras ellas fueron las señoritas María Rodríguez y Teresa Villacís. Posteriormente por la gran cantidad de alumnos, se contrataron como profesores particulares a la señora Gloria Calderón y al señor Jaime Bajaña (fallecidos). La primera Directora fue la señora Dolores Zambrano de Anda, quien por exigencia de los padres de familia fue cambiada a otra escuela.

En 1970, siendo Presidenta la señora Lucia Ayala, y tesorera la señora Elita de Litardo, con la valiosa colaboración del señor Leonardo Martínez, quien por dos ocasiones dio dos funciones en el teatro Quevedo, para lo cual la gente vendía las entradas en los almacenes, tiendas y calles, siendo el producto total en beneficio de la construcción de un pabellón de tres aulas, en la parte norte del predio (hoy ocupa la Academia Jambeli) es de mencionar también, que las señoras Zarsoza y Litardo, autoras de esta obra, nombraron como Director de ésta al Cura Párroco de San Camilo, Padre Juan Manuel Basurto.

A fines del año 1969, por gestiones de algunos socios de la cooperativa, el Club de Leones, Construye un pabellón de tres aulas en la parte sur del predio, y la Dirección Provincial de Educación, nombra 2 profesoras; Dolores Abarca y Jeannette Meza (Nombre, Escuela Manuel Quintana Miranda).

En el año 1971, se da un hecho trascendental para la vida de la institución la Dirección Provincial, unifica las dos Escuelas, dando fin a discrepancias entre los socios y padres de familia, llamándose solo “Unidad Popular”, y como Director el Profesor Teodomiro Peñafiel Verdugo.

Al siguiente año es nombrado Director el profesor señor. Francisco Alarcón Lucio y una profesora más, la señora Elizabeth Veintimilla.

En 1972, septiembre, última Dictadura Militar, fue encargado de la Dirección Provincial de los Ríos, el señor Teodoro Jara Sevilla, movido por intereses políticos, trató de cambiar el nombre de la escuela, por el del “Naciones Unidas”. Esta si fue una lucha inolvidable, cada vez que nos reuníamos en asamblea, o los directivos, nos caía el con los militares y después de resistencias de la gente, al final caigan como “Invitados de Honor” al cuartel militar que era en ese entonces aquí en San Camilo, los asiduos “invitados” eran, Don Francisco Alarcón Lucio, Manuel Yáñez, Leonardo Romero, Mina Zarsoza, Lara y una vez hasta el Padre Juan Manuel Basurto. También en esta lucha estuvieron valientes mujeres que sería largo enumerarlas. Al final el Ministro de Educación hizo justicia ratificando definitivamente su nombre, “Unidad Popular”.

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Al hacer una revisión bibliográfica acerca de los estudios realizados sobre el tema de investigación notamos que entre los más destacados se encuentran los realizados por Pedro Moreira, 2007 en la ciudad de México, donde llego a la conclusión de que la práctica sistemática y organizada de la Cultura física incide de forma positiva en el rendimiento físico de los estudiantes, para lo cual selecciono dos grupos homogéneos compuesto por 20 estudiantes con un promedio de edad de 15.6 años designando a un grupo como control y al otro experimental.

Los estudiantes del grupo control no realizaban de forma sistemática actividades físicas, mientras que los estudiantes del grupo experimental practicaban ejercicios físicos 3 veces a la semana, esta investigación la desarrollo durante un periodo de 6 meses y al final pudo comprobar que los indicadores de rendimiento físico en los estudiantes que practicaban actividades de Cultura Física era mejor que los que no la practicaban (grupo control.)

En el año 2009 Antonio Crespo realizo un estudio similar con estudiantes que practicaban bailo terapia, para lo cual selecciono a 40 personas comprendidas entre 30 y 40 años de edad del sexo femenino, la cual la dividió en dos grupos homogéneos (control y experimental) conformados por 20 sujetos cada uno con un promedio de edad de 36.5 años.

A los sujetos que conformaron el grupo experimental le aplico los ejercicios de bailo terapia de forma sistemática (4 veces a la semana) y los del grupo control realizaban ejercicios físicos una vez a la semana durante un periodo de 10 semanas, llegando a la conclusión de que las personas que integraron el grupo experimental obtuvieron los mejores indicadores de rendimiento físico.

FUNDAMENTOS TEORICOS CIENTIFICOS

Antiguamente la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo. En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscaba en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado Palestra¹.

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia). Ejercicios rápidos (carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos). Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.

Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista. Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima.

A fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica. Así mismo a fines del mencionado siglo las escuelas e institutos de formación de profesores de educación física alcanzaron un nivel universitario. Pero la verdad es que los deportes actuales nacieron hace poco más de un siglo. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XX, en Alemania y Suiza y se fundamentaba principalmente en salto, carreras y lucha al aire libre, suplementada con natación, escalamiento, trabajo de equilibrio, danza, esgrima y equitación.

La educación física como hoy la entendemos, se origina a través de las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para mejorar su condición física para la guerra.

Los deportes hípicos también nacieron en Inglaterra, además de uno de los deportes más importantes, el fútbol, el rugby y el cricket.

Finalizando el siglo, la bicicleta y el automóvil estaban en total surgimiento, lo que trajo aparejado el nacimiento de los deportes de velocidad, como el ciclismo y el automovilismo, que a partir de allí, el deporte combino la habilidad física con la eficiencia mecánica.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS USADOS-GLOSARIO

Neuromuscular: adj. Que estudia o atañe, conjuntamente, al músculo y al nervio que termina en él. De hecho, la unidad **neuromuscular** es la formada por una fibra nerviosa motora y el conjunto de fibras musculares por ella inervadas Neurona.

Mitocondriales: Las **mitocondrias** son orgánulos celulares encargados de suministrar la mayor parte de la energía necesaria para la actividad celular. Actúan, por lo tanto, como centrales energéticas de la célula y sintetizan ATP a expensas de los carburantes metabólicos (glucosa, ácidos grasos y aminoácidos). La mitocondria presenta una membrana exterior permeable a iones, metabolitos y muchos polipéptidos. Eso es debido a que contiene proteínas que forman poros llamados porinas o VDAC (canal aniónico dependiente de voltaje), que permiten el paso de moléculas de hasta 10 kDa y un diámetro aproximado de 2 nm.

Somatotípicas: Somatotipo o psicología constitucional es una teoría, desarrollada en la década de 1940 por el psicólogo norteamericano William Herbert Sheldon, que asocia los tipos de cuerpos humanos con tipos de temperamentos.

Sheldon propuso clasificar al físico humano de acuerdo con la contribución relativa de tres elementos fundamentales, somatotipos, denominados según las tres capas germinales del desarrollo embrionario: el endodermo, (que se desarrolla dando lugar al tracto intestinal), el mesodermo, (que se convierte en músculos, corazón y vasos sanguíneos), y el ectodermo (que posteriormente forma la piel y el sistema nervioso).

En su libro de 1954, *Atlas del Hombre (Atlas of Men)*, Sheldon categoriza todos los tipos de cuerpos, con una escala del uno al siete para cada uno de los «somatotipos», donde el «endomorfo» puro tendría el valor 7-1-1, el «mesomorfo» puro tendría el valor 1-7-1 y el «ectomorfo» puro tendría el valor 1-1-7. Supuestamente a partir de este número, se podrían predecir las características mentales de un individuo.

Sarcoplasma celular: La **fibra muscular** o **miocito**, es una célula fusiforme y multinucleada con capacidad contráctil y de la cual está compuesto el tejido muscular.

La membrana celular se denomina sarcolema y el citoplasma sarcoplasma. Contiene orgánulos celulares, núcleos celulares, mioglobina y un complejo entramado proteico de fibras llamadas actina y miosina cuya principal propiedad, la contractilidad, es la de acortar su propia longitud cuando son sometidas a un estímulo físico, químico, eléctrico o mecánico.

Anaerobio- aláctacido: **Anaeróbico (-a)** o **anaerobio (-a)** es un término técnico que significa *vida sin aire* (donde "aire" usualmente es oxígeno).

Mioglobina: La **mioglobina** es una hemoproteína muscular, estructuralmente y funcionalmente muy parecida a la hemoglobina, es una proteína relativamente pequeña constituida por una cadena polipeptídica de 153 residuos aminoacídicos que contiene un grupo hemo con un átomo de hierro, y cuya función es la de almacenar y transportar oxígeno. También se denomina miohemoglobina o hemoglobina muscular.

Substrato:

Gimnasia: La **gimnasia** es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

Palestra: La **palestra** (en griego παλαίστρα) era la escuela de lucha en la Grecia Antigua. Los eventos que no requerían mucho espacio, tal como la

lucha y el boxeo, se practicaban allí. La palestra funcionaba independientemente o como una parte de los gimnasios públicos. Una palestra podía existir sin pertenecer a un gimnasio, pero ningún gimnasio podía existir sin tener una palestra.

Galeno: **Galeno de Pérgamo** (Griego: Γαληνός, *Galēnos*; latín: *Claudius Galenus*¹) (* Pérgamo, Grecia, 130 - † Roma, 200), más conocido como **Galeno**, fue un médico griego. Sus puntos de vista dominaron la medicina europea a lo largo de más de mil años. Se le dio el nombre de Claudio en la Edad Media, pero esto parece ser un error historiográfico que se subsanó en la Edad Moderna.

Jabalina: Una **jabalina** es una lanza diseñada para ser arrojada. Fue utilizada por los cazadores prehistóricos y por los guerreros en combate. En muchas sepulturas de guerreros celtíberos se han hallado jabalinas de hierro y en el tapiz de Bayeux se representa una batalla con jabalinas lanzadas al aire contra el ejército enemigo. Para darles mayor fuerza de impulso y recobrarlas después de haberlas arrojado, se ataban algunas en el medio con una correa al soldado, que se conoce con el nombre de amiento, del latín *amentum*.

Visigoda: La **Hispania visigoda** es la denominación del período histórico que abarca el asentamiento del pueblo visigodo en la Península Ibérica, entre mediados del siglo V y comienzos del siglo VIII.

Esgrima: La **Esgrima** conocida también como **Esgrima deportiva** para diferenciarla de la Esgrima histórica, es un deporte de combate en el que se enfrentan dos contrincantes que deben intentar tocarse con un arma

blanca, en función de la cual se diferencian tres modalidades: sable, espada y florete. Su definición es "arte de defensa y ataque con una espada, florete o un arma similar". La esgrima moderna es un deporte de entretenimiento y competición, pero sigue las reglas y técnicas que se desarrollaron en su origen para un manejo eficiente de la espada en los duelos.

Equitación: La **equitación** es el arte de mantener el control preciso sobre un caballo,¹ así como los diferentes modos de manejarlo. La equitación implica también los conocimientos para cuidar caballos y el uso del equipo apropiado.

Rugby: Es muy popular en todas las naciones que conforman las Islas Británicas (Inglaterra, Irlanda del Norte, Escocia, Gales e Irlanda), así como en las excolonias británicas (Australia, Nueva Zelanda y Sudáfrica) y en países europeos como Francia e Italia.

Además de los países antes mencionados, el rugby se practica en todos los continentes, con variados grados de popularidad y competitividad internacional.

Cricket: El **críquet** (del inglés **cricket**) es un deporte de bate y pelota, en el que se enfrentan dos equipos de once jugadores cada uno. Se juega en un campo de hierba, más o menos ovalado (elíptico), cuya extensión no debe ser inferior a la de uno de fútbol. En el centro del campo hay un terreno rectangular al que se le conoce con el nombre de *pitch*.

Originado en su forma organizada en Inglaterra, el críquet es popular principalmente en los países de la Mancomunidad Británica de Naciones. En los países del Subcontinente Indio, es el deporte de masas, mientras en otros países, como Inglaterra y Australia es el mayor deporte veraniego.

Sustrato: parte del biotopo donde determinados seres vivos realizan sus funciones vitales.

Disimiles: "disímil": adj. Desemejante, diferente. Sinónimos de "disímil":

Distinto, diferente, desigual, opuesto, dispar.

2.3. PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

2.3.1. Hipótesis General

La metodología utilizada por los profesores de Cultura física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales incide negativamente en el rendimiento físico en los estudiantes de séptimo año de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo

2.3.2. Hipótesis Específicas

2.3.2.1. La metodología utilizada por los profesores de Cultura Física de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo depende de la superación y la actualización de los conocimientos sobre el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

2.3.2.2. El rendimiento físico en los estudiantes séptimo año de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo depende de la metodología que utilizan los profesores para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

2.3.2.3. El nivel de conocimientos que poseen los profesores de Cultura Física sobre los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales dependen de la superación especializada de los mismos

2.3.2.4. VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Metodología utilizada por los Docentes de Cultura Física para el desarrollo de las capacidades Físicas condicionales.

CONCEPTO	VARIABLES INDEPENDIENTES	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Metodología.-conjunto de procedimientos racionales utilizados para alcanzar una gama de objetivos que rigen en una investigación	Metodología utilizada por los docentes de Cultura física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales	Deportes, educación física, recreación	a) Deporte.- act. Física de competencia sujeta a reglas b) Educ. Física.- act. física intencional para lograr aprendizajes c) Recreación.- act. física para disfrutar, recuperar y emplear energías	Cuantos tipos de deportes hay. Que es fuerza, velocidad. Como utiliza el tiempo libre, que actividad realiza.	Encuestas, cuestionarios elaborados para docentes. Test elaborado para estudiantes

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Físico.

2.4. Operacionalización de las hipótesis específicas.

2.5. Variable dependiente

CONCEPTO	VARIABLES DEPENDIENTES	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Rendimiento Físico.- capacidad para soportar o resistir actividades deportivas o esfuerzos físicos	Rendimiento físico	Fuerza Resistencia Velocidad flexibilidad	Fuerza máxima, Resistencia a la fuerza, fuerza rápida, aerobia, anaerobia, traslación, Redacción. Actividad pasiva.	¿Cuáles son los niveles de fuerza? ¿Cuáles son los niveles de flexibilidad? ¿Cuáles son los niveles de velocidad? ¿Cuáles son los niveles de resistencia?	<u>Técnicas:</u> Encuestas Observación <u>Instrumento:</u> Test Físicas Medición, evaluación

CAPITULO III

3. METODOLÓGIA EMPLEADA

3.1. MÉTODOS

Para la realización de este trabajo se utilizaron los siguientes métodos ANALITICO – SINTETICO E INDUCTIVO - DEDUCTIVO

El Método Inductivo.- consiste en ir de los casos particulares a la generalización; se inicia por la observación de fenómenos particulares con el propósito de llegar a conclusiones y premisas generales. Haciendo acopio de este método nos percatamos de que un pequeño grupo de alumnos al ser observados en una prueba atlética interna, presentaban deficiencias en su rendimiento físico.

El método Deductivo.- consiste en ir de lo general a lo particular; se inicia con la observación de fenómenos generales con el propósito de señalar las verdades particulares. En la investigación, al tener la sospecha de que el bajo rendimiento físico era general, hicimos comprobaciones generales y logramos deducir que el problema era mayoritario.

El Método Analítico.- maneja juicios, es un proceso de conocimiento que se inicia por la identificación de cada una de las partes que caracterizan una realidad, podrá establecer la relación causa-efecto entre los elementos que componen el objeto de investigación. Mediante la utilización de este método logramos establecer el efecto y buscamos el motivo, verificándose entonces que la causa del bajo rendimiento era la incorrecta metodología utilizada por los docentes que imparten clases de Cultura Física.

El método Sintético.- considera los objetos como un todo, la interrelación de los elementos que identifican el objeto. El método que emplea el análisis y la síntesis consiste en separar el objeto de estudio en dos partes y, una vez comprendida su esencia, construir un todo. Análisis y síntesis son dos procesos que se complementan en uno .La síntesis como método nos permitió identificar cual era el problema y la razón del bajo rendimiento físico de los estudiantes.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

ES UNA INVESTIGACIÓN DE APLICACIÓN ya que la misma está encaminada a resolver los problemas relacionados con el rendimiento físico de los estudiantes que fueron objeto de nuestra investigación, teniendo en cuenta que la misma se desarrollo en las instalaciones de la escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo, podemos afirmar que es una INVESTIGACIÓN DE CAMPO .y de acuerdo al nivel de alcance de la misma podemos afirmar que es descriptiva – explicativa.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Evidentemente ésta es una investigación descriptiva por que a través de la recolección de datos llegamos a conocer una realidad, damos un pronóstico sobre el rendimiento físico de los estudiantes, identificamos las relaciones existentes entre las variables y podemos aportar a la solución de un problema.

Así mismo, ésta investigación es de carácter explicativa por que nos permite determinar la causa y el efecto de la utilización de una inapropiada metodología en el desarrollo de las clases de Cultura Física.

Es una investigación de tipo cualitativa al permitir tener un conocimiento profundo del comportamiento humano y las razones que gobiernan ese comportamiento, es decir se logró conocer los motivos del bajo rendimiento físico de los estudiantes; también esta investigación es de tipo cuantitativa por cuanto involucra la utilización de técnicas estadísticas, encuestas y datos informativos para establecer hipótesis relacionadas con el problema planteado; y la media aritmética (X), nos permitió hacer la comparación entre los resultados obtenidos después de aplicados los test y el cálculo porcentual, para cuantificar el bajo rendimiento físico reflejado por los estudiantes.

Por lo tanto ésta investigación es de aplicación ya que la misma está encaminada a resolver los problemas relacionados con el rendimiento físico de los estudiantes que fueron objeto de nuestra investigación y teniendo en cuenta que la misma se desarrollo en las instalaciones de la escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo, podemos afirmar que ésta es una investigación de campo. .

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 POBLACIÓN.

La población que se escogió para el desarrollo de esta investigación lo constituyen los 80 estudiantes y 6 profesores de la escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo.

3.4.2. MUESTRA

La muestra que se seleccionó para la realización de este trabajo lo constituyen los 80 estudiantes del nivel Básico Medio y 6 profesores que dictan clases de Cultura Física de la escuela de Educación Básica Unidad

Popular del cantón Quevedo, por lo que la muestra coincide con el 100% de la población correspondiente al periodo lectivo 2012- 2013.

	POBLACION	MUESTRA
ESTUDIANTES	80	8
DOCENTES	6	6
TOTAL	8	86

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS: TEST Y ENCUESTA

3.5.1 La encuesta

es un estudio en el cual el investigador obtiene los datos a partir de realizar un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, formada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos.

Estas técnicas, permitieron determinar, la existencia, de un bajo rendimiento físico y la aplicación de una inadecuada metodología utilizada por los profesores, factores que inciden en el rendimiento físico en los estudiantes investigados.

Los cuestionarios de las encuestas como técnica de estudio para obtener datos precisos de los estudiantes y conocer de propia fuente éste hecho específico. Estas encuestas fueron aplicadas a los profesores para saber qué métodos utiliza en las clases de Cultura Física.

El test

Es un instrumento experimental para medir o evaluar el comportamiento de un sujeto frente a determinados objetos y situaciones, cuyos criterios de cuantificación o valoración han sido establecidos mediante procedimientos estadísticos y/o clínicos. Debe ir acompañado de unas normas de aplicación, variación e interpretación de los resultados

Las técnicas que utilizamos para la recogida de la información son: los protocolos de los test pedagógicos, considerando que ésta técnica o instrumento nos permite medir o evaluar el comportamiento de los sujetos investigados (estudiantes) con el objetivo de conocer la influencia de la metodología utilizada por los docentes para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el rendimiento físico de los estudiantes.

3.6. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN - PROCEDIMIENTO.

Test pedagógicos que fueron aplicados para evaluar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

1. Capacidad Física fuerza

- a) Flexión y extensión de brazos
- b) Salto largo sin impulso
- c) Abdominales de tronco

2. Rapidez de traslación

Carrera de velocidad a una distancia de 20 metros

3. Resistencia

Carrera a una distancia de 800 metros

El promedio de edad de los estudiantes investigados fue de 10- 11 años y el orden de aplicación de los test fue el siguiente

1. Rapidez
2. Fuerza
3. Resistencia

3.7. SELECCIÓN DE RECURSOS DE APOYO

Los test se aplicaron en las primeras horas de la mañana y fueron evaluados por el autor de la tesis, utilizando los mismos instrumentos o materiales para todas las mediciones que fueron realizadas, entre los que tenemos los siguientes:

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 25 y 800 metros, la toma del tiempo y dar la señal de salida.

Protocolo para la recogida de datos de los test pedagógicos que fueron aplicados

TEST DE FUERZA	Mediciones
Flexión y extensión de brazos (Repeticiones)	
Salto largo sin impulso (Cms)	
Abdominales de tronco (Repeticiones)	
TEST DE RAPIDEZ	
Carrera de velocidad a una distancia de 20 metros (Segundos)	
TEST DE RESISTENCIA	
Carrera a una distancia de 800 metros (Minutos)	

CAPITULO IV

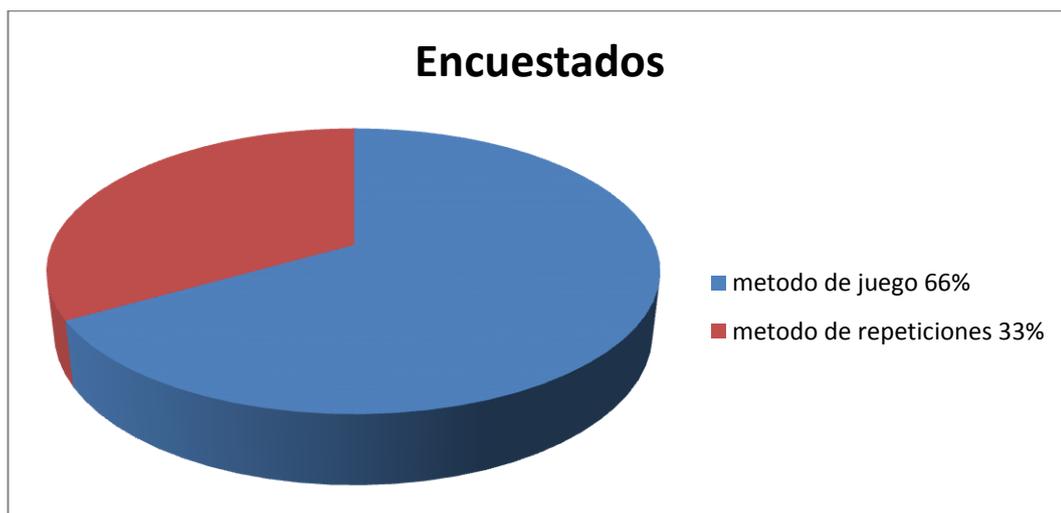
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

4.1. Análisis de los resultados obtenidos en la encuesta que fue aplicada a 6 Profesores de Cultura Física que fueron objeto de investigación.

1.¿Cuales son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la rapidez en sus estudiantes?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
4	66.7	Método de juego
2	33.3	Método de repeticiones

Grafico # 1



Análisis e Interpretación

En la pregunta 1, el mayor porcentaje de los encuestados, prefieren trabajar con el método de juego para el desarrollo de la rapidez de traslación que tiene como desventaja que es muy difícil controlar la carga (volumen e intensidad) a que es sometido el estudiante durante el desarrollo de esta capacidad, no concediéndole la importancia que tiene el método volante, que se fundamenta en el principio de aplicar esfuerzos máximos en distancias cortas.

2. ¿Qué tiempo le dedica al desarrollo de esta capacidad y Porque?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
5	83.3	Una vez a la semana
1	16.7	Dos veces a la semana

Grafico # 2



Análisis e Interpretación

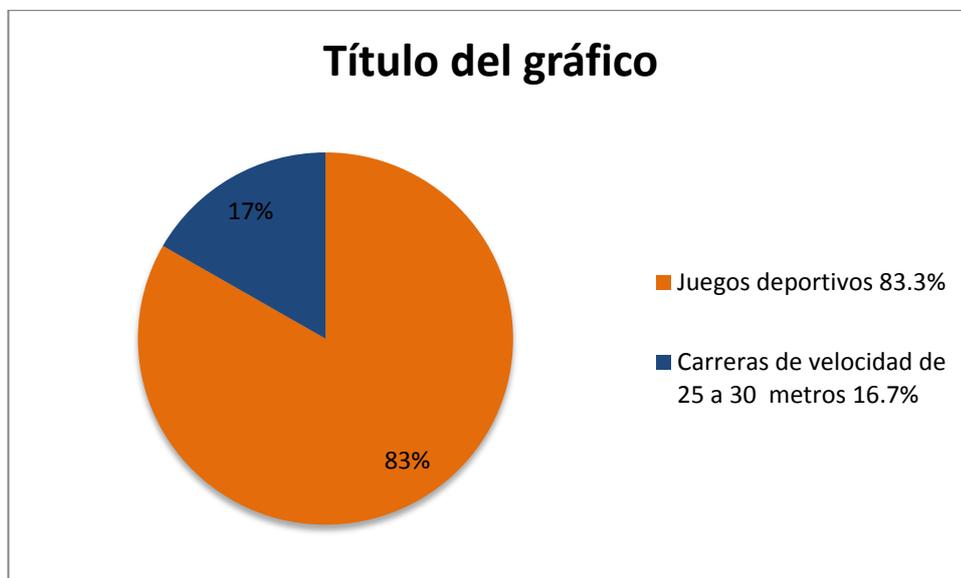
En cuanto al tiempo que le dedican al desarrollo de la rapidez de traslación, el mayor porcentaje de los encuestados coinciden en plantear que una vez a la semana.

Esto no se corresponde con el orden de prioridad, que se le debe dar a esta capacidad en la preparación física, debido que la rapidez al igual que la fuerza se dejan de trabajar sistemáticamente son las capacidades físicas que mas rápido se pierden.

3. ¿Cuáles son los ejercicios que usted utiliza en sus clases para el desarrollo de rapidez de traslación en sus estudiantes?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
5	83.3	Juegos deportivos
1	16.7	Carreras de velocidad de 25 a 30 metros

Grafico # 3



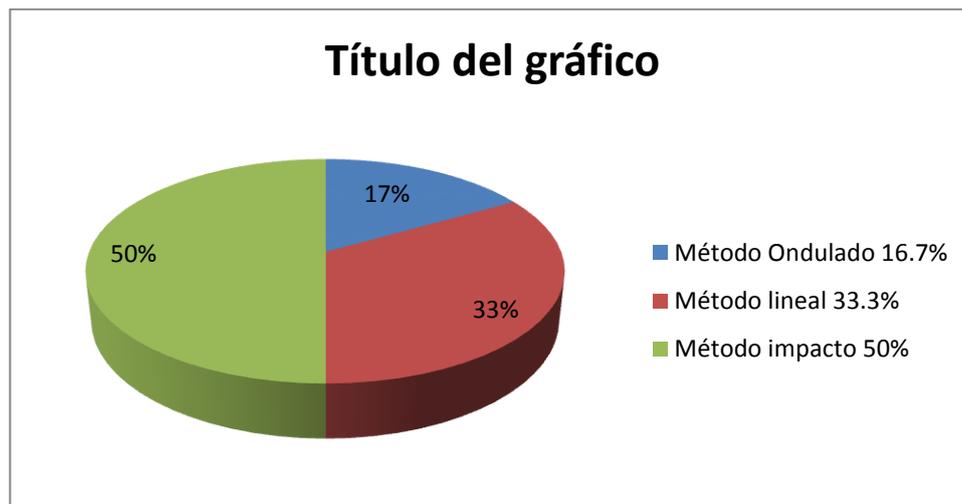
Análisis e Interpretación

En cuanto a los ejercicios utilizados para el desarrollo de la rapidez de traslación, el mayor porcentaje de los encuestados coinciden en plantear que los juegos deportivos, lo que se corrobora con las respuestas de la pregunta 2

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

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
1	16.7	Método Ondulado
2	33.3	Método lineal
3	50	Método impacto

Grafico # 4



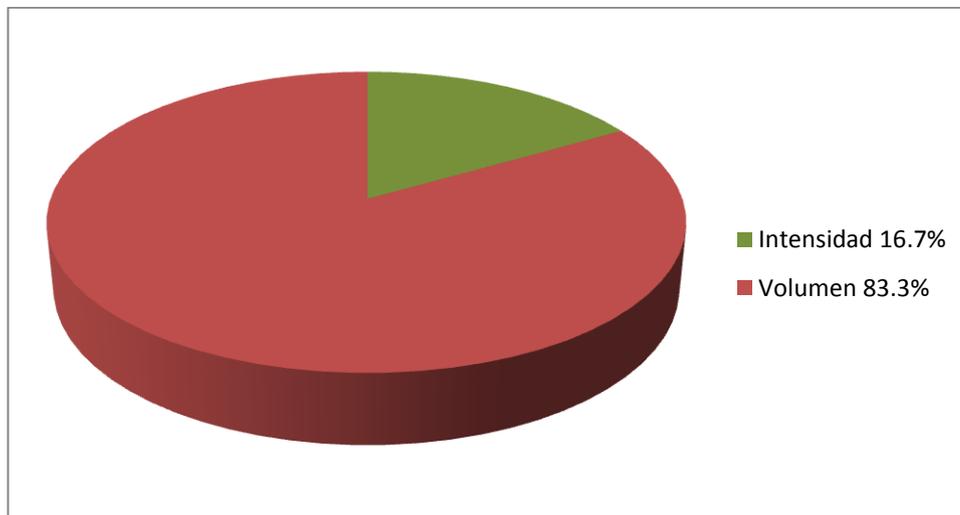
Análisis e Interpretación

En cuanto a la utilización de los métodos de progresión de las cargas para el desarrollo de la rapidez de traslación, 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 las capacidades físicas de rapidez y fuerza?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
1	16.7	Intensidad
5	83.3	Volumen

Grafico # 5



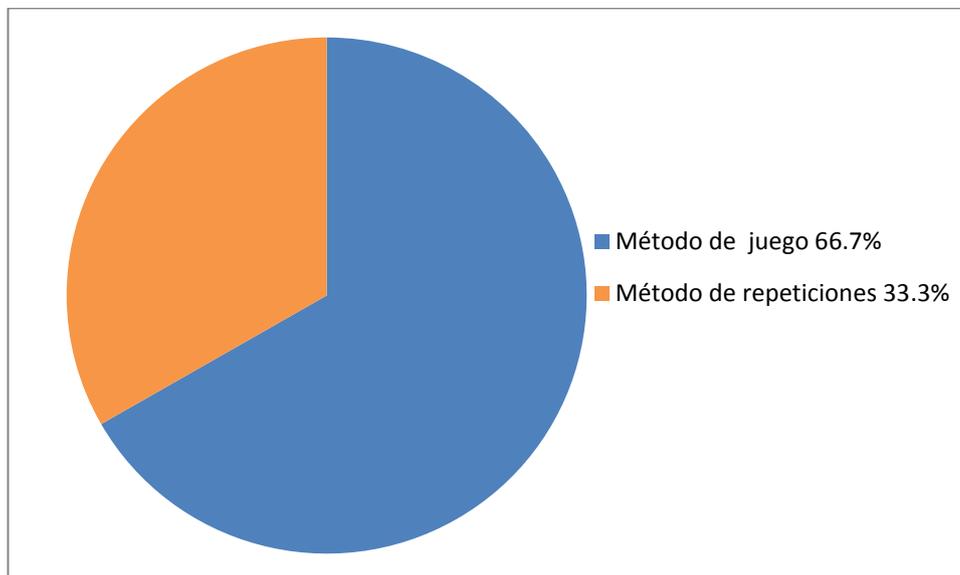
Análisis e Interpretación

Al analizar las respuestas dadas en cuanto a la prioridad que le dan a los componentes de la carga física para el desarrollo de las capacidades de rapidez y la fuerza notamos que el mayor porcentaje de los encuestados, le dan mayor prioridad al volumen de la carga. Esto constituye un error metodológico que tiene gran incidencia en el desarrollo de estas capacidad física, ya que para el desarrollo de las mismas se deben trabajar con altas intensidades y con bajos volúmenes de la carga, por ejemplo se deben trabajar carreras con tramos cortos de 25 a 30 metros y aumentar el ritmo de ejecución cuando se realizan las flexiones de brazos

6.¿Cuales son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la fuerza en sus estudiantes?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
4	66.7	Método de juego
2	33.3	Método de repeticiones

Grafico # 6



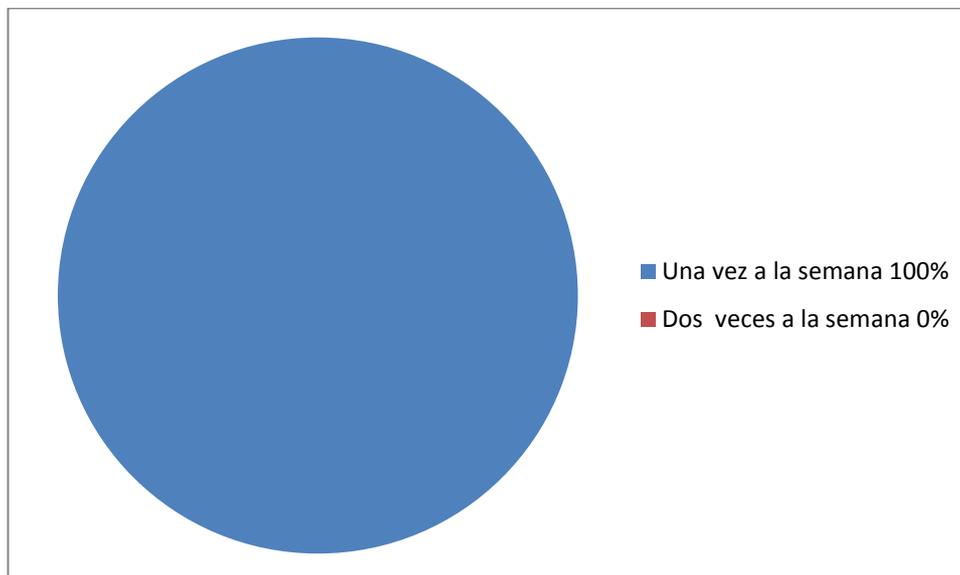
Análisis e Interpretación

En la pregunta 6, el mayor porcentaje de los encuestados, prefieren trabajar con el método de juego para el desarrollo de la fuerza. Este método tiene como desventaja controlar la carga (volumen e intensidad) a que es sometido el estudiante durante el desarrollo de esta capacidad, no concediéndole la importancia que tiene el método de las repeticiones que es el más apropiado para el desarrollo de esta capacidad por lo que permite dosificar y controlar de una forma más exacta el trabajo que realiza el estudiante durante el desarrollo de la clase.

7. ¿Qué tiempo le dedica al desarrollo de la capacidad física fuerza y Porque?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
6	100	Una vez a la semana
0	0	Dos veces a la semana

Grafico # 7



Análisis e Interpretación

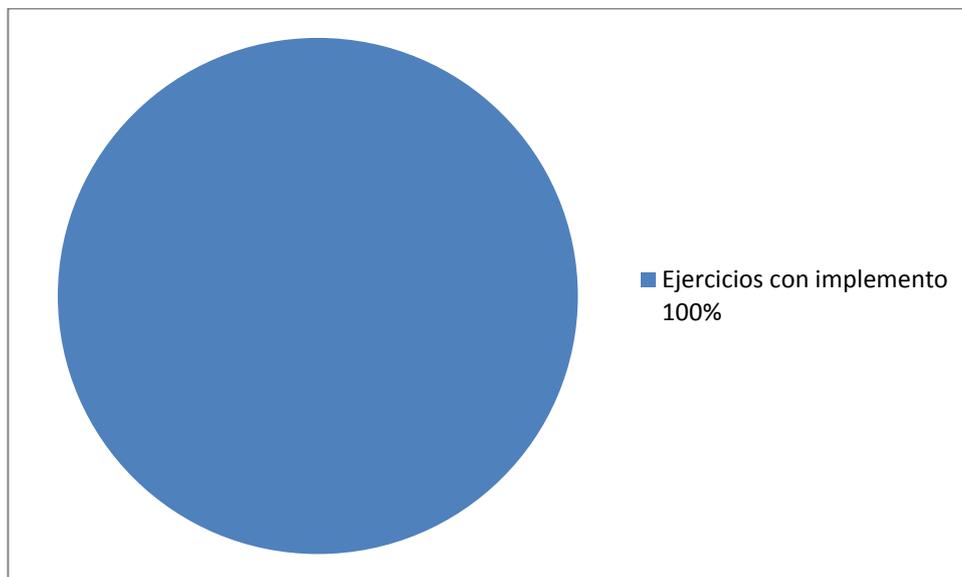
En cuanto al tiempo que le dedican al desarrollo de la capacidad física fuerza, el 100 por ciento de los encuestados coinciden en plantear que una vez a la semana.

Esto no se corresponde con el orden de prioridad, que se le debe dar a esta capacidad en la preparación física, debido que la fuerza se debe de trabajar sistemáticamente por lo que si no se pierde rápidamente.

8. ¿Cuáles son los ejercicios que usted utiliza en sus clases para el desarrollo de capacidad física fuerza en sus estudiantes?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
6	100	Ejercicios con implemento

Grafico # 8



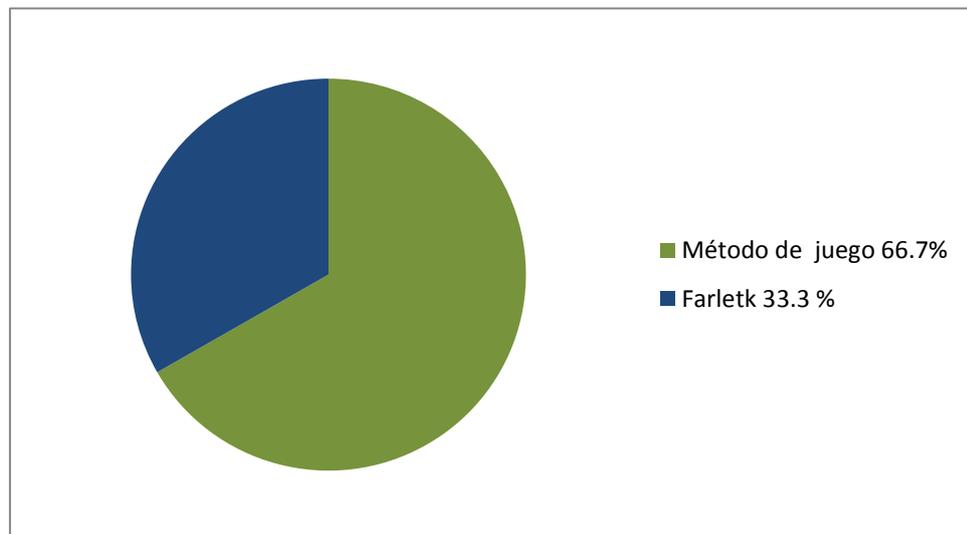
Análisis e Interpretación

En cuanto a los ejercicios utilizados para el desarrollo de la capacidad física fuerza, el 100 por ciento de los encuestados coinciden en plantear que los ejercicios con implementos, lo que constituye un error metodológico si tenemos en cuenta que en estas edades lo más aconsejable desde el punto de vista metodológico es trabajar con los ejercicios a manos libres (flexión y extensión de brazos, saltos, cuclillas sin pesos).

9. ¿Cuales son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la capacidad resistencia en sus estudiantes?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
4	66.7	Método de juego
2	33.3	Farletk

Grafico # 9



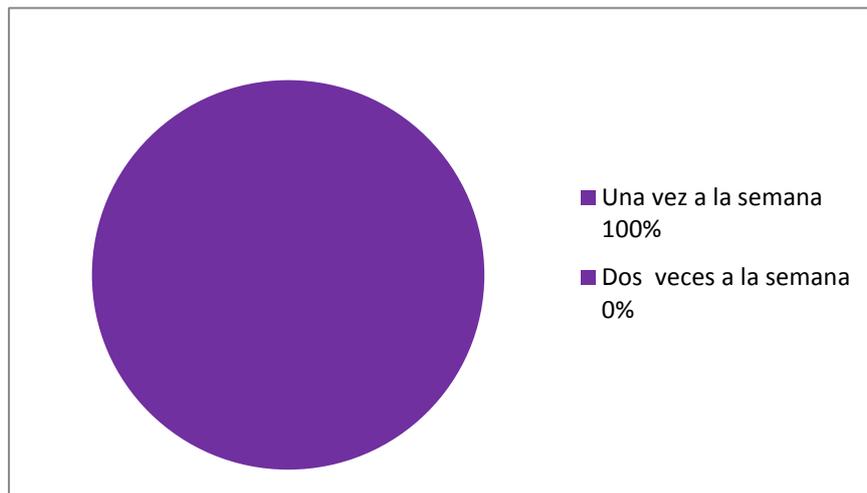
Análisis e Interpretación

En la pregunta 9, el mayor porcentaje de los encuestados, prefieren trabajar con el método de juego para el desarrollo de la resistencia. Al igual que en las de las demás capacidades condicionales, este método tiene como desventaja controlar la carga (volumen e intensidad) a que es sometido el estudiante, no concediéndole la importancia que tiene el método de farletk e intervalo así como otros métodos que son apropiado para el desarrollo de esta capacidad física en estas edades.

10. ¿Qué tiempo le dedica al desarrollo de la capacidad física Resistencia y Porque?

Encuestados	Porcentaje	Respuestas
6	100	Una vez a la semana
0	0	Dos veces a la semana

Grafico # 10



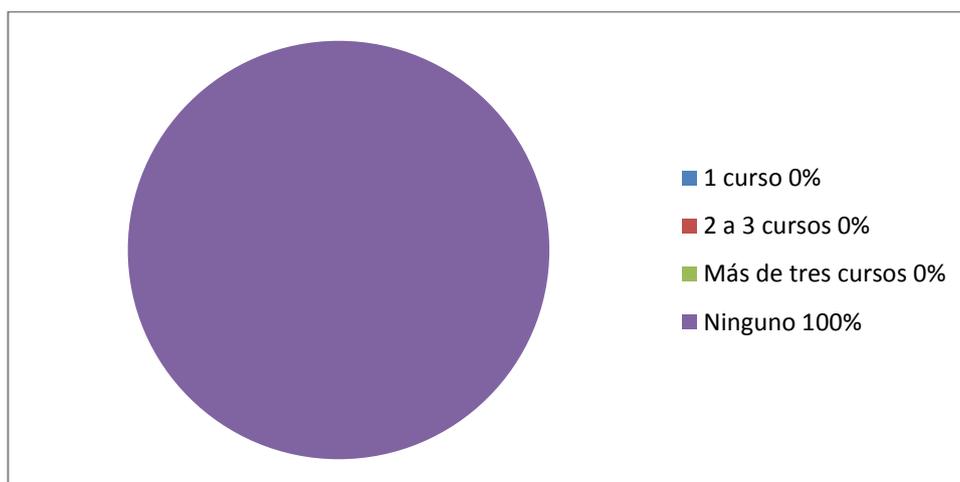
Análisis e Interpretación

Al igual que en el resto de las capacidades condicionales (fuerza y rapidez) el 100% de los encuestados consideran que para el desarrollo de la resistencia se debe trabajar una vez a la semana esto nos indica que existen dificultades metodológicas para el desarrollo de esta capacidad.

11. Marque con una X la cantidad de cursos de superación sobre los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas en los que usted ha participado durante los últimos 3 años

Ítem	Respuestas	Porcentaje
1 curso	0	0
2 a 3 cursos	0	0
Más de tres cursos	0	0
Ninguno	6	100

Grafico # 11



Análisis e Interpretación

Como se aprecia en la tabla en las respuesta dadas a la pregunta 11 el 100m por ciento de los encuestados coinciden en plantear que no han recibido ningún curso de superación con relación a los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas durante los últimos 3 años, lo que ha incidido de forma negativa en el trabajo metodológico que realizan estos docentes en las clases de Cultura Física.

4.1.2. VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS

HIPÓTESIS GENERAL	VERIFICACIÓN
<p>La metodología utilizada por los profesores de Cultura física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales incide negativamente en el rendimiento físico en los estudiantes de séptimo año de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo.</p>	<p>Como se ha evidenciado mediante los resultados obtenidos en los instrumentos de fueron aplicados durante el desarrollo de la investigación la metodología utilizada por los profesores de Cultura Física influye negativamente en el rendimiento físico de los estudiantes de séptimo año de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo, por lo que se confirma la hipótesis</p>
HIPÓTESIS ESPECIFICAS	VERIFICACIÓN
<p>La metodología utilizada por los profesores de Cultura Física de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo depende de la superación y la actualización de los conocimientos sobre el desarrollo de las capacidades físicas condicionales</p>	<p>Los resultados obtenidos evidencian que los profesores presentan dificultades en la aplicación de la metodología para el desarrollo de las capacidades física, lo que esta influenciado por la falta de actualización de conocimientos relacionados con el tema de investigación, por lo que la hipótesis se confirma</p>
<p>El rendimiento físico en los estudiantes séptimo año de escuela de Educación Básica Unidad Popular del cantón Quevedo depende de la metodología que utilizan los profesores para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.</p>	<p>Los resultados obtenidos nos demuestran que el bajo rendimiento físico que presentan los estudiantes investigados se deben a las limitaciones que presentan los profesores de cultura física en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas por lo que se confirma la hipótesis planteada.</p>
<p>El nivel de conocimientos que poseen los profesores de Cultura Física sobre los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales dependen de la superación especializada de los mismos</p>	<p>Los resultados obtenidos en la investigación demuestran que la causa de las limitaciones que poseen los docentes de Cultura Física en cuanto a los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas se debe a la falta de superación especializada, por lo que la hipótesis se confirma.</p>

4.1.3. PRESENTACION Y ANALISIS DE DATOS

Número de encuetados en todas las preguntas (6)

Nro.	CUESTIONARIO	RESPUESTA			
1	¿Cuáles son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la rapidez en sus estudiantes?	Método de juego		Método de repeticiones	
		4= 66%		2=33.3%	
2	¿Qué tiempo dedica en su clase al desarrollo de la rapidez y porque?	1 vez por semana		2 veces por semana	
		5= 83%		1=16.7%	
3	¿Cuál son los ejercicios que usted utiliza para el desarrollo de la rapidez de traslación en los estudiantes?	Juegos deportivos		Carreras de velocidad 25 a 30 metros	
		5=83%		1=16.7%	
4	¿Cuál es el método de progresión de la carga que usted recomienda para el desarrollo de la rapidez?	Mét. Ondulado	Met. lineal	Met. impacto	
		1=16.7%	2=33.3%	3=50%	
5	¿A qué componente de la carga usted le concede mayor importancia para el desarrollo de la rapidez?	Intensidad		Volumen	
		1=16.7%		5=83.3%	
6	¿Cuáles son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la fuerza en sus estudiantes	Método de juego		Método de repeticiones	
		4= 66%		2=33.3%	
7	¿Qué tiempo le dedica al desarrollo de la capacidad física fuerza y porque?	1 vez por semana		2 veces por semana	
		6= 100%		0=00%	
8	¿Cuáles son los ejercicios que usted utiliza en sus clases para el desarrollo de capacidad física fuerza en sus estudiantes?	Ejercicios con implementos 6=100%			
9	¿Cuáles son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la capacidad resistencia en sus estudiantes?	Método de juego		Farletk	
		4=66%		2=33.3%	
10	¿Qué tiempo le dedica al desarrollo de la capacidad física, resistencia y porque?	1 vez por semana		2 veces por semana	
		6= 100%		0=00%	
11	¿Marque con una X la cantidad de cursos de superación sobre los métodos para el desarrollo de la capacidades físicas en los que usted ha participado durante los últimos 3 años	1 curso	2 o 3 cursos	Más de tres cursos	ninguno
		0=0%	0=0%	0=0%	6=100%

4.2. INTERPRETACION Y DISCUSION DE RESULTADOS

Al discutir y valorar los resultados obtenidos en el test pedagógico que fue aplicado a los estudiantes para medir el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y por ende el rendimiento físico, observamos que el promedio de los resultados es determinante y nos indica que el rendimiento físico de los estudiantes es bajo; **situación que puede ser interpretada como una deficiencia metodológica de los docentes.**

Al analizar la influencia de los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta a los profesores (variable independiente) y su incidencia en el rendimiento físico (variable dependiente) podemos colegir que los problemas metodológicos que presentan los profesores de Cultura Física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes, han tenido repercusión negativa en el rendimiento físico de los mismos.

El nivel de conocimientos que poseen los profesores de Cultura Física sobre los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales depende de la actualización de conocimientos y superación especializada de los mismos

Test para estudiantes

TEST DE FUERZA	X
Flexión y extensión de brazos (Repeticiones)	7
Salto largo sin impulso (Cms)	0.45
Abdominales de tronco (Repeticiones)	6
TEST DE RAPIDEZ	
Carrera de velocidad a una distancia de 20 metros (Segundos)	7.06
TEST DE RESISTENCIA	
Carrera a una distancia de 800 metros (Minutos)	5.08

Pregunta clave de encuesta a docentes

11. Marque con una X la cantidad de cursos de superación sobre los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas en los que usted ha participado durante los últimos 3 años

Ítem	Respuestas	Porcentaje
1 curso	0	0
2 a 3 cursos	0	0
Más de tres cursos	0	0
Ninguno	6	100

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.

Luego del análisis e interpretación de los resultados, el autor arribo a las siguientes conclusiones

1. Como se ha evidenciado durante el transcurso de la investigación las dificultades metodológicas que presentan los profesores de Cultura Física. incidió de forma negativa en el rendimiento físico de los estudiantes investigados, por lo que se acepta la hipótesis que guió la investigación.
2. El bajo rendimiento mostrado por los estudiantes en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas condicionales incide de forma negativa en el rendimiento físico en las clases de Cultura Física.
3. Existen dificultades desde el punto de vista metodológico por parte de los profesores de Cultura Física en la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.
4. Existen dificultades en cuanto a la superación especializada en los métodos de enseñanza para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

5.2. RECOMENDACIONES

Luego de las conclusiones de nuestra investigación estamos en condiciones de arribar a las siguientes recomendaciones.

1. Que se generalicen los resultados de esta investigación en los diferentes centros educativos del cantón Quevedo
2. Que se impartan cursos de superación sobre el desarrollo de las capacidades físicas condicionales a los profesores de Cultura Física que fueron objeto de investigación.
3. Que se continúe este trabajo como una forma de diagnosticar las dificultades que presentan los docentes de Cultura Física, con vistas al diseño de cursos de superación por parte del Colegio de profesionales de Cultura Física de la Provincia de Los Ríos y la Escuela de Cultura Física de la Universidad Técnica de Babahoyo como centro rector de la Superación posgraduada.

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

En el afán de mejorar las capacidades físicas condicionales de la población estudiantil y con ello su rendimiento físico, estamos planificando desde ya la realización de cursos de actualización dirigido a todos los docentes del plantel a fin de que esa capacitación logre que el maestro conozca la metodología apropiada y su procedimiento como instrumento válido de superación profesional que le permita al docente considerar aspectos como: estructura de la clase; organización, ejecución y evaluación de la clase; uso de procesos didácticos y formas de desarrollar un tema de clase.

1. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCION EDUCATIVA: ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
“UNIDAD POPULAR”

LUGAR: CALLES GUATEMALA Y PANAMA

PARROQUIA: SAN CAMILO

CANTON: QUEVEDO

DIRECTIVOS: LIC. ROBERTO ALARCON LOPEZ

INSPECTOR: LIC. FRANCISCO ROMERO

INSPECTOR: LIC. NESTOR BARCO

TELEFONO: 052770 – 559

MOVIL: 0985288219

EMAIL: rededucativaque1@hotmail.com

DIRECTIVO (3)

NUMERO DE DOCENTES: 38

NUMERO DE ALUMNOS: 1.154

PERSONAL ADMINISTRATIVO M (2)

DE SERVICIO: H (1) M (1) **JORNADA:** MATUTINA Y VESPERTINA

Organización ejecutiva

Para ejecutar nuestra propuesta y realizar los aspectos más importantes nos sentimos apoyados y asesorados por profesionales comprometidos con la docencia. Gracias a ello se llevará a cabo un conjunto de actividades ajustando los parámetros del proceso de enseñanza y aprendizaje y aplicándolos al proyecto de investigación.

Periodo de ejecución

5 meses desde enero a mayo del 2013

Cobertura

Este proyecto es realizado en la escuela de Educación Básica Unidad Popular con una cobertura de todos los profesores de Cultura Física de esta institución educativa.

2. ANTECEDENTE DE LA PROPUESTA.

La sociedad actual requiere de la formación de un hombre multilateral e integral tanto en lo aptitudinal, intelectual y desde el punto de vista físico, por lo que se requiere de nuevas formas y métodos que contribuyan al logro de estas exigencias.

La Cultura física tiene como objetivo contribuir a la formación general e integral y al rendimiento físico de los niños, jóvenes y adolescentes en los diferentes tipos de enseñanza mediante la práctica del ejercicio físico y las actividades lúdicas que conforman los diferentes bloques curriculares de los programas de esta asignatura es una de las asignaturas que más contribuye al desarrollo de la formación multilateral y al rendimiento físico de los estudiantes mediante el desarrollo de las capacidades físicas

condicionales en los diferentes años de la Enseñanza General Básica y el Bachillerato.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la investigación donde se aprecia que los profesores de Cultura Física investigados presentan dificultades metodológicas para el desarrollo de las capacidades físicas que inciden de forma negativa en el rendimiento físico de los estudiantes es la razón por la que dedicamos este tema, que merece una especial atención para su buen funcionamiento ya sea dentro de la clase como fuera de ella.

3. FINALIDAD DE LA PROPUESTA

La finalidad del proyecto es la capacitación de los docentes de Cultura Física de la escuela de Educación Básica Unidad Popular durante el año 2013

4. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto nos parece factible y muy importante porque de esta manera estamos actualizando y profundizando en los conocimientos de los docentes de Cultura Física en el tema relacionado con la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas. La aportación es importante, así para los docentes, como para los estudiantes, los cuales podrán elevar su rendimiento físico mediante el desarrollo de las capacidades físicas.

5. FUNDAMENTACIÓN

Desde la época de las antiguas civilizaciones en Grecia y Roma se conoce de la práctica de la Cultura física como un medio para el desarrollo de la formación integral y el desarrollo del rendimiento físico en niños adolescentes y jóvenes, acorde a las exigencias de la sociedad, de ahí que en la actualidad la Cultura Física forme parte de la malla curricular en los diferentes tipos de enseñanza en la mayoría de los países del mundo y dentro de ellos nuestro país.

Al perfeccionar la metodología de la enseñanza de los docentes para el desarrollo de las capacidades físicas, mediante cursos de superación se incrementara el nivel del rendimiento físico de los estudiantes y con ello se estará contribuyendo a la formación de un ciudadano acorde a las exigencias actuales de la sociedad ecuatoriana.

6. JUSTIFICACION

La presente investigación se ha realizado en vista que los estudiantes de esta institución presentan dificultades en cuanto al rendimiento físico debido a las dificultades metodológicas que presentan los docentes de Cultura Física para el desarrollo de las capacidades físicas.

Se conoce mediante los resultados de estudios realizados por diferentes autores de prestigio internacional en cuanto al tema de que al incrementar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas se incrementa el rendimiento físico y con ello la capacidad de trabajo físico.

7. OBJETIVOS

Objetivo general

Implementar cursos de capacitación sobre la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas que contribuyan a la actualización y profundización de los conocimientos de los docentes de Cultura Física para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica Unidad Popular durante el año 2013

Objetivos específicos

- Realizar diagnóstico sobre el nivel de conocimiento que tienen los docentes acerca de la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Planificar los cursos de capacitación sobre metodología para el desarrollo de las capacidades física tomando como punto de partida los resultados del diagnóstico.
- Impartir de los cursos de capacitación sobre metodología para el desarrollo de las capacidades físicas

8. METAS

- Que el 100 % de los profesores de Cultura Física actualicen y profundicen sus conocimientos sobre la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Que el 100% de los profesores de Cultura Física planifique adecuadamente las clases para el desarrollo de las capacidades físicas a partir de los contenidos de los bloques curriculares de los programas de Cultura Física en la Enseñanza General Básica.

- Que el 100% de los docentes apliquen adecuadamente en sus clases la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Que el 100% de los estudiantes mejoren el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y por ende el rendimiento físico.

9. BENEFICIARIOS

Beneficiarios directos

Los beneficiarios directos de este proyecto son los estudiantes de la Escuela de Educación Básica Unidad Popular.

Beneficiarios indirectos.

Indirectamente se van a beneficiar del proyecto todos los estudiantes de la institución, como también las familias que pretenden que sus hijos se formen acorde a las exigencias actuales de la sociedad ecuatoriana.

10. ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES

- ❖ Conversar con las diferentes autoridades de centro educativo
- ❖ Realizar propuesta directivos y docentes
- ❖ Desarrollar talleres de capacitación para socializar el proyecto con los docentes.
- ❖ Realizar diagnóstico sobre la metodología para el desarrollo de las capacidades. .
- ❖ Aplicar la propuesta.

11. MÉTODOS Y TÉCNICAS A UTILIZARSE

MÉTODOS

MEDICIÓN

Es un método que sirve para evaluar de forma cuantitativa los indicadores de una variable en este caso sería el desarrollo de las capacidades físicas de fuerza (kg), rapidez (metros/segundos) y resistencia (metros / minutos)

MÉTODO DE ANALISIS

Proceso de conocimiento que se inicia por la identificación de cada una de las partes que caracterizan una realidad. De esta manera se establece la relación causa-efecto entre los elementos que compone el objeto de investigación.

TÉCNICAS

ENCUESTA

Técnica que a través de preguntas abiertas o cerradas permite recopilar datos de toda la población o de una parte representativa de ella.

12. CONTENIDOS

En los seminarios talleres o cursos de actualización, capacitaremos a los docentes en temas como: Planificación Curricular, Preparación Física, Evaluación Educativa de aplicación a la Cultura Física, Metodología para el desarrollo de las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)

13. DETERMINACIÓN DE PLAZOS O CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Nº	Actividades	Año	22013			
			Febre ro	Marzo.	Abril	Mayo
1.	• Aplicar diagnostico					
2.	• Planificación de los cursos de capacitación					
3.	• Plantear el tema y los objetivos de la propuesta.					
4.	• Capacitar al personal docente sobre metodología para el desarrollo de las capacidades físicas					
5	• Incluir en las clases la aplicación de la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas.					

14. CRONOGRAMA DE LA EJECUCION DE LA PROPUESTA

Nº	Año Actividades	2013			
		Febrero	Marzo	Abril	Mayo
1.	• Conversar con las autoridades de la Escuela				
2.	• Plantear propuestas a las autoridades y docentes				
3.	• Desarrollar talleres de capacitación para socializar el proyecto educativo con los docentes				
4.	• Aplicar la propuesta.				

12. DETERMINACIÓN DE RECURSOS NECESARIOS

12.1. RECURSOS HUMANOS.

- ❖ Investigador
- ❖ Asesor de proyecto
- ❖ Docentes

12.2. RECURSOS TÉCNICOS.

- ❖ Computadora
- ❖ Impresora
- ❖ Cartuchos de tinta
- ❖ Proyector

12.3. RECURSOS DIDÁCTICOS.

- ❖ Cd
- ❖ Papel A4
- ❖ Carpetas
- ❖ Vinchas
- ❖ Lapiceros
- ❖ Resaltadores
- ❖ Cuadernos de apuntes

METODOLOGIA

La Cultura Física como ciencia agrupa todas las manifestaciones que tienen que ver con la práctica de la actividad física deportiva en los tipos de enseñanza y años y tiene como objetivo el desarrollo físico multilateral

e integral y el rendimiento físico de los niños, adolescentes y jóvenes, mediante el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas y las habilidades motrices, de ahí que esta asignatura tenga un carácter eminentemente práctico.

13. PRESUPUESTO DEL PROYECTO

Para la realización del este proyecto durante el tiempo de ejecución se plantea un presupuesto de \$ 500 dólares. En el presupuesto no se considera imprevistos que puedan ocasionar el incremento de los gastos.

El presupuesto cubre el diseño y la ejecución

a) Distribución del presupuesto

- **TRANSPORTE:**

Viático y movilización	240.00
------------------------	--------

- **MATERIALES:**

Cd	0.50
----	------

Hojas A4	5.00
----------	------

- **VARIOS:**

Pago de internet	8.00
------------------	------

Reproducida del proyecto	80.00
--------------------------	-------

Empastado	8.00
-----------	------

C-D	0.50
-----	------

- **IMPREVISTOS:**

Otros no tomados en cuenta	341.50
----------------------------	--------

TOTAL

Son: Trescientos cuarenta y un dólares con cincuenta centavos, los mismos que serán financiados con presupuesto y por aporte personal del investigador.

Responsable del proyecto Egresado, Roberto Bolívar Alarcón López

MARCO ADMINISTRATIVO

Responsables.

- Director de tesis:
- El autor de la investigación
- Lector de tesis.

Presupuesto.

Transporte	\$240.00
Refrigerio	\$32.00
Material de Oficina	\$20.00
Material Bibliográfico	\$20.00
Transcripción de informe	\$50.00
Imprevistos	\$30.00
Total	\$392.00
TRESCIENTOS NOVENTA Y DOS DOLARES AMERICANOS	

6.1. CRONOGRAMA

N°	ACTIVIDAD	Septiembre		Octubre				Noviembre				Diciembre					Enero				Febrero		
		22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16
1	Proceso de motivación del seminario																						
2	Selección del tema y problema																						
3	Aprobación del tema			X																			
4	Planteamiento de objetivos							X															
5	Marco teórico, hipótesis, variables																						
6	Delimitación tamaño de muestras																						
7	Aplicación de encuestas																						
8	Tabulación y proceso de datos													X	X								
9	Redacción del borrador																						
10	Revisión del borrador																						
11	Presentación y aprobación																						
12	Sustentación previa																						
13	Defensa de la tesis																						X

7. BIBLIOGRAFÍA - LINGÜOGRAFÍA

Acuña Reynaldo, Julio A. Entrenamiento de combinación de esfuerzos de potencia aerobia- anaerobia para educar el incremento de la velocidad en mediodfondistas / J. A. Acuña Reynaldo; Juan G. Bacallao y Alfredo Quintana, tutor. – Trabajo de Diploma; ISCF (C.H) , 1996.

Bacallao Ramos, Juan G. Análisis del comportamiento de las zonas de trabajo individual en la preparación especial de los maratonistas cubanos. (Tesis de maestría en Metodología del Entrenamiento Deportivo). – ISCF (C.H), 1997.

Bacallao Ramos, Juan G. Algunos métodos para el desarrollo de la resistencia. (Artículo publicado en la colaboración Cuba- Costa Rica) , 1994.

Beraldo, Stelvio. Preparación física total: las cualidades físicas. Metodología y programación del entrenamiento. Aplicación práctica y ejercicios. Aspectos fisiológicos y nutrición. / StelvioBeraldo, Claudio Polletti. –2. ED.A. ED. – Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1995.

Cometti, G. La pliometría. / G. Cometti. INDE Publicaciones. Barcelona, 1998.

Fleitas, Isabel. Teoría y práctica general de la gimnasia. / Isabel Fleitas, et alt. Ed: ENPES. La Habana, 1990.

Forteza, Armando. Entrenar para ganar. / Armando Forteza. Ed: Pila Teleña. Madrid, 1997.

García Manso, J. La velocidad / J.M. García Manso, M. Navarro y J. Ruiz. Editorial Gymnos: Madrid, 1998.

García Manso, J. Bases teóricas del entrenamiento deportivo./ J.M. García Manso, M. Navarro y J. Ruiz. Ed: Gymnos. Madrid, 1996.

García Manso, J. Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte / J.M. García Manso, M. Navarro y J. Ruiz. Ed: Gymnos. Madrid, 1996.

González Badillo, J.J. Fundamentos del entrenamiento de fuerza. Aplicación al alto rendimiento: Texto básico del master universitario en el alto rendimiento deportivo del Comité Olímpico Español y la Universidad Autónoma de Madrid / J. J. González Badillo, E. Gorostiaga. --2. ED.A. ED. – Barcelona: Ed: INDE,1997.

Grosser, M. Entrenamiento al alto rendimiento deportivo / M. Grosser. Barcelona: Ediciones Roca, 1991

Harre, Dietrich. Teoría del entrenamiento deportivo / D. Harre.-- La Habana: Editorial Científico Técnica, 1983.

Hegner, Jost. Fundamentos biológicos de la resistencia. ATP: Energía y movimiento. (España) 11; 1992.

Kutnezov, V. V. Preparación de fuerza en los deportistas de categorías superiores / V. V. Kutnezov. –La Habana: Editorial Orbe, 1981.

Lanier, Arístides. Introducción a la teoría y método del entrenamiento deportivo / INDERLa Habana, 1980.

Mora, Jesús. Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico / J. Mora. –Andalucía: Editorial COPLEF, 1995.

Ozolin, N.G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo / N.G. Ozolin. La Habana: Editorial Científico Técnica, 1983.

Pila Teleña, Augusto. Preparación Física III / A. Pila Teleña. San José: Editorial Olimpia, 1987.

Platonov, Vladimír. La adaptación en el deporte / V. N. Platonov. – Barcelona: Editorial Paidotribo, 1991.

Rodríguez Morales, Rafael. Métodos de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia / R. Rodríguez Morales y Mayda García Rubio. Material mimeografiado: Departamento Médico Biológico, ISCF (C.H), 1996.

Schu, Donald. Pliometría / D. Schu.

Skorzia Clavijo, Yaak B. Control y evaluación de la resistencia especial en atletas escolares y juveniles de medio fondo de Ciudad de la Habana. (Tesis de maestría en Metodología del entrenamiento deportivo) , ISCF (C.H); 1999.

Using Heart Rate to train the four energy systems. Vol 4 / #1 copyright 1994 January/ February 1994. Peak Running Performance.

Vargas, René. ¿ Velocidad o Rapidez?. Revista...En la carrera. Septiembre'98, #37.

Verjoshansky, Yuri. Entrenamiento deportivo. Planificación y programación / Y. Verjoshansky. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A, 1991.

ANEXOS



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO

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 colaboración para realizarle una encuesta teniendo en cuenta su experiencia profesional como profesor de cultura Física, donde es de nuestro interés conocer algunos aspectos metodológicos relacionados con la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Cuestionario:

1. ¿Cuáles son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la rapidez en sus estudiantes?
2. ¿Qué tiempo le dedica en su clase al desarrollo de la rapidez y Porque?
3. ¿Cuáles son los ejercicios que usted utiliza para el desarrollo de la rapidez de traslación en los estudiantes?
4. ¿Cuál es el método de progresión de la carga que usted recomienda para el desarrollo de la rapidez?
5. ¿A qué componente de la carga usted le concede mayor importancia para el desarrollo de la rapidez?

6. ¿Cuáles son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la fuerza en sus estudiantes?
7. ¿Qué tiempo le dedica al desarrollo de la capacidad física fuerza y Porque?
8. ¿Cuáles son los ejercicios que usted utiliza en sus clases para el desarrollo de capacidad física fuerza en sus estudiantes?
9. ¿Cuáles son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la capacidad resistencia en sus estudiantes?
10. ¿Qué tiempo le dedica al desarrollo de la capacidad física Resistencia y Porque?

De antemano le damos las gracias por su colaboración

Test para estudiantes

TEST DE FUERZA	X
Flexión y extensión de brazos (Repeticiones)	7
Salto largo sin impulso (Cms)	0.45
Abdominales de tronco (Repeticiones)	6
TEST DE RAPIDEZ	
Carrera de velocidad a una distancia de 20 metros (Segundos)	7.06
TEST DE RESISTENCIA	
Carrera a una distancia de 800 metros (Minutos)	5.08



La preparación es importante para comenzar a trabajar, por lo tanto los alumnos de Séptimo de Básica trabajan con el tutor



Con un trote en su propio terreno el alumno realiza trabajo diferenciado logrando un desempeño mejor.



La posición firmes y la mantención del equilibrio para controlar su cuerpo es otro trabajo de Cultura Física.



La práctica de trabajo es importante pero se debe hacer específicamente para nadie pueda sufrir algún daño.



Varios movimientos y rotación del cuerpo es la práctica esencial para lograr un mejor desenvolvimiento del alumno.



Con ejercicios dirigidos por el tutor los estudiantes trabajan rápidamente sin tener ningún inconveniente y se logra un mejor desempeño de la clase.



Otro gran ejercicio los alumnos a la vez que trabajan, también se divierten y es una clase muy amena.



El docente controla la clase y practica la velocidad en 50 m² lo que equivale a un buen desempeño de todos los estudiantes

CURRICULUM VITAE

DATOS PERSONALES

NOMBRES : Roberto Bolívar
APELLIDOS : Alarcon López
EDAD : 54 Años
C.IDENT. : 090698747-4
ESTADO CIVIL : Casado
DIRECCIÓN : San Camilo México 912 y Paraguay
TELEFONO : 0985288219

ESTUDIOS REALIZADOS

PRIMARIOS : Escuela Fiscal “Fray Vicente Solano”
Escuela Particular “América”
SEGUNDARIOS : Colegio Nacional Patria Ecuatoriana
Colegio Nicolás Infantes Díaz
Instituto Superior Pedagógico (Babahoyo)
UNIVERSITARIOS: Universidad Técnica de Babahoyo extensión
Quevedo
Universidad de Guayaquil (FACSO – QUEVEDO)

TITULOS OBTENIDOS

- **BACHILLER** : En Humanidades Modernas
En Ciencia de la Educación

- **UNIVERSITARIO** : Profesor de Segunda Enseñanza
Lic. En Ciencias de la Comunicación Social

SEMINARIOS REALIZADOS

- Unión nacional de educadores-mención de honor como testimonio y unidad clasista por su estímulo especial a su destacada labor periodística.
- Colegio de ingenieros civiles Quevedo-mención de honor al periodista por haberse distinguido como participante en el desarrollo de los eventos deportivos de las ii olimpiadas de profesionales de Quevedo.
- Certificado a Lcdo. Roberto Alarcón por su participación en calidad de asistente del seminario internacional de nutrición deportiva y fortalecimiento muscular.
- Ministerio de educación y cultura confiere el presente certificado a Alarcón Roberto por su asistencia y su aprobación al seminario taller de capacitación en el área de cultura física para la educación básica.

EXPERIENCIA LABORAL

- Escuela de Educación Básica
Desempeño: Docente de primaria
Duración: 10 años
- DINADER – SENADER – DPELR
Desempeño: Facilitador – Promotor de Cultura Física.
Duración: 20 años

REFERENCIAS PERSONALES

Lic. Blanca Bastidas Espinoza Telef. 093065919 – 052770998

Lic. Rhut Meza Granja Telef. 0991143056-052753641