



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



INFORME FINAL
DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**PREVIO LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA.**

TEMA:

LA RESISTENCIA AERÓBICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE CATEGORIA JUVENIL QUE PRACTICÁN FUTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA “ABDÓN CALDERÓN MUÑOZ” PARROQUIA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

AUTOR:

Enrique Geovanny Obando Palma

TUTOR:

Msc. Marco Fuentes León

LECTORA:

Msc. Karla Rodríguez Mora

BABAHOYO – LOS RÍOS - ECUADOR

2016

DEDICATORIA

Quiero dedicarle este trabajo

A Dios que me ha dado la vida y fortaleza para terminar este proyecto de investigación,

A mis Padres por estar ahí cuando más los necesité; en especial a mi madre por su ayuda y constante cooperación y en los momentos más difíciles.

AGRADECIMIENTO

Como prioridad en mi vida agradezco a Dios por su infinita bondad, y por haber estado conmigo en los momentos que más lo necesitaba, por darme salud, fortaleza, responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, **Enrique Geovanny Obando Palma**, portador de la Cédula de Ciudadanía # 120671720-7, estudiante de la carrera Educación Física, de la Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación declaró que soy autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original auténtico y personal, con el tema:

LA RESISTENCIA AERÓBICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE CATEGORIA JUVENIL QUE PRACTICÁN FUTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA “ABDÓN CALDERÓN MUÑOZ” PARROQUIA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

.....
Enrique Geovanny Obando Palma

C.I. 120671720-7



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



CERTIFICACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL

En mi calidad de tutor del informe final presentado por **Enrique Geovanny Obando Palma**, para optar por el título de Licenciado en Educación Física, cuyo tema es:

LA RESISTENCIA AERÓBICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE CATEGORÍA JUVENIL QUE PRACTICÁN FUTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA “ABDÓN CALDERÓN MUÑOZ” PARROQUIA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

Pongo a vuestro conocimiento el mencionado trabajo del estudiante; quien ha cumplido con los requerimientos estipulados en el instructivo del plan de titulación para los egresados de La **Facultad De Ciencias Jurídicas y Sociales de La Educación**

Msc. Marco Fuentes León
C.I. 120303023-2
TUTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



CERTIFICACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL

En mi calidad de lectora del informe final presentado por **Enrique Geovanny Obando Palma**, para optar por el título de Licenciado en Educación Física, cuyo tema es:

LA RESISTENCIA AERÓBICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE CATEGORIA JUVENIL QUE PRACTICÁN FUTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA “ABDÓN CALDERÓN MUÑOZ” PARROQUIA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

Todos los efectos académicos y legales que se desprenden del presente trabajo es responsabilidad exclusiva del autor.

Msc. Karla Rodríguez Mora
LECTORA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME
FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA
SUSTENTACIÓN**

Babahoyo, 27 de Septiembre 2016

En mi calidad de Tutor del informe final del proyecto de investigación, designado por el Consejo Directivo, certifico que el Sr. **Enrique Geovanny Obando Palma**, ha desarrollado el informe final del Proyecto Titulado:

LA RESISTENCIA AERÓBICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE CATEGORIA JUVENIL QUE PRACTICÁN FUTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA “ABDÓN CALDERÓN MUÑOZ” PARROQUIA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado estudiante, reproduzca el documento definitivo, del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinadora de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, sociales y de la educación y se proceda a conformar el tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

Msc. Marco Fuentes León
C.I. 120303023-2
TUTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DE LA LECTORA DEL INFORME
FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA
SUSTENTACIÓN**

Babahoyo 30 de Septiembre del 2016

En mi calidad de Lectora del informe final del proyecto de investigación, designado por el Consejo Directivo, certifico que el Sr. **Enrique Geovanny Obando Palma**, ha desarrollado el informe final del Proyecto Titulado:

LA RESISTENCIA AERÓBICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE CATEGORÍA JUVENIL QUE PRACTICÁN FUTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA “ABDÓN CALDERÓN MUÑOZ” PARROQUIA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo a la egresada estudiante, reproduzca el documento definitivo, del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinadora de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, sociales y de la educación y se proceda a conformar el tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

Msc. Karla Rodríguez Mora
LECTORA

RESUMEN

La tesis titulada “La resistencia aeróbica en el rendimiento físico de los estudiantes de categoría juvenil en la unidad educativa “Abdón Calderón Muñoz” Parroquia Barreiro, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos”, aborda una temática interesante, pues en primera instancia devela, mediante el diagnóstico inicial obtenido el nivel de preparación de los profesores de fútbol de dicha unidad educativa, para enfrentar la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido al desarrollo de la resistencia aerobia de sus alumnos y consecuentemente potenciar el rendimiento de estos. Para la obtención del resultado científico previsto fueron aplicados métodos del nivel teórico e empírico de la investigación científica, así como métodos matemáticos y estadísticos, con los que se logró procesar los datos obtenidos, posibilitando el análisis de los resultados desarrollado. La aplicación de la guía didáctica derivada de la actividad investigativa desplegada se puede concretar en todas las instituciones educativas, que tengan al fútbol como una especialidad encargada de contribuir al proceso de desarrollo integral de las jóvenes generaciones.

SUMMARY

The thesis entitled "Aerobic endurance in physical performance of students in junior category in the educational unit" Abdon Calderon Muñoz "Parish Barreiro, Canton Babahoyo province Rivers" addresses an interesting subject, because in the first instance reveals, by initial diagnosis obtained the level of preparation of teachers of football this educational unit, to address the educational direction of the training process aimed at developing aerobic endurance of students and consequently enhance the performance of these. To obtain the expected results were applied scientific methods of theoretical and empirical level of scientific research, as well as mathematical and statistical methods, with which it was possible to process the data, enabling the analysis of the results developed. The application of the tutorial derived from the research activity deployed can specify in all educational institutions that have football as a specialty responsible for contributing to the process of comprehensive development of the younger generation.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



RESULTADO DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

La investigación de este proyecto es realizar un enfoque que realce el aprendizaje cooperativo que se da entre estudiantes, en la solución de problemas académicos es decir da oportunidad de enseñar y aprender en cooperación, y propone que el estudiante al ser parte de un grupo del cual depende su desempeño, asegurará que los otros integrantes del grupo también tengan un buen desempeño.

El propósito de este aprendizaje cooperativo en la solución de problemas académicos a estudiantes de la unidad educativa “San Juan” parroquia San Juan, cantón Pueblo Viejo, provincia los Ríos, es requerir de una división de tareas entre los componentes del grupo como es el docente que propone un problema e indica qué debe hacer cada miembro del grupo, responsabilizándose cada uno por la solución de una parte del problema.

El objetivo del aprendizaje cooperativo es el empleo didáctico de grupos reducidos en los que los estudiantes trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás y dar solución a los problemas académicos.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



CERTIFICACIÓN DEL URKUND

Msc. Marco Fuentes León, Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, a petición de la parte interesada.

CERTIFICO; que el presente Informe Final, elaborado por el estudiante **Enrique Geovanny Obando Palma**, con el tema: **LA RESISTENCIA AERÓBICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE CATEGORIA JUVENIL QUE PRACTICÁN FUTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA “ABDÓN CALDERÓN MUÑOZ” PARROQUIA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS**. La misma que fue revisada, asesorada y orientada en todo proceso de elaboración, además fue sometida al análisis de Software Anti plagio URKUND, cuyo resultado es el 10% la cual se encuentra dentro de los parámetros establecidos para la titulación por lo tanto considero apta para la aprobación respectiva.

Certificación que confiero para fines legales.

Atentamente;

Msc. Marco Fuentes León
C.I. 120303023-2
TUTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



INFORME FINAL DEL SISTEMA URKUND

En mi calidad de Tutora del Informe Final del Proyecto de Investigación del Sr. **Enrique Geovanny Obando Palma**, cuyo tema es: **LA RESISTENCIA AERÓBICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE CATEGORIA JUVENIL QUE PRACTICÁN FUTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA “ABDÓN CALDERÓN MUÑOZ” PARROQUIA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de **[10%]**, resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

URKUND	
Documento	pizarra.intertiva.docx (D22108820)
Presentado	2016-10-01 14:49 (-05:00)
Presentado por	yesi-luisa@hotmail.com
Recibido	asaa.utb@analysis.urkund.com
Mensaje	proyecto Mostrar el mensaje completo
10% de esta aprox. 17 páginas de documentos largos se componen de texto presente en 6 fuentes.	

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

Msc. Marco Fuentes León
DOCENTE DE LA FCJSE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



**RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN**

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: LA RESISTENCIA AERÓBICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE CATEGORIA JUVENIL QUE PRACTICÁN FUTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA “ABDÓN CALDERÓN MUÑOZ” PARROQUIA BARREIRO, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA LOS RÍOS.

PRESENTADO POR EL SEÑOR: ENRIQUE GEOVANNY OBANDO PALMA

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

EQUIVALENTE A:

TRIBUNAL:

PROFESORA ESPECIALIZADA

**DELEGADO DEL DECANO
DELEGADA**

CONSEJO DIRECTIVO

**Ab. Isela Berruz Mosquera
SECRETARIA FAC.CC.JJ.SS**

ÍNDICE

PORTADA		i
HOJA DE CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA.		ii
HOJA DE CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE TUTOT.		iii
HOJA DE CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE LECTOR.		iv
DEDICATORIA.		v
AGRADECIMIENTOS		vi
INDICE GENERAL		vii
RESUMEN		viii
CAPÍTULO I		
1.	INTRODUCCIÓN	ii
1.1.	IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.2.	MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	2
1.3.	SITUACIÓN PROBLÉMICA	5
1.4.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.4.1.	PROBLEMA GENERAL O BÁSICO	7
1.4.2.	SUB-PROBLEMAS O DERIVADOS	7
1.5.	DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	8
1.6.	JUSTIFICACIÓN	9
1.7.	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	11
1.7.1.	OBJETIVO GENERAL	11
1.7.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
CAPÍTULO II		
2.	MARCO TEÓRICO	12
2.1.	MARCO CONCEPTUAL	12
2.2.	MARCO REFERENCIAL	26
2.2.1.	POSTURA TEÓRICA.	32
2.3.	HIPÓTESIS	33
2.3.1.	HIPÓTESIS GENERAL O BÁSICA	33
2.3.2.	SUB-HIPÓTESIS O DERIBADA.	33
2.4.	VARIABLES	33

CAPÍTULO III		
	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	35
3.	RESULTADOS OBTENIDOS EN LA INVESTIGACIÓN.	35
3.1.	PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS EN LA VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	36
3.2.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	38
3.3.	CONCLUSIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS.	51
3.3.1.	CONCLUSIONES ESPECÍFICAS.	51
3.3.2.	CONCLUSIONES GENERALES.	52
3.4.	RECOMENDACIONES.	53
3.4.1.	RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.	53
3.4.2.	RECOMENDACIONES GENERALES.	54
CAPÍTULO IV		
4.	PROPUESTA DE APLICACIÓN DE LOS RESULTADOS	55
4.1.	ALTERNATIVA OBTENIDA.	55
4.1.1.	ALCANCE DE LA ALTERNATIVA.	55
4.1.2.	Aspectos básicos de la alternativa	55
4.1.3.	ANTECEDENTES	56
4.1.4.	JUSTIFICACIÓN	57
4.1.5.	OBJETIVO	58
4.1.6.	OBJETIVO GENERAL	58
4.1.7.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	58
4.1.8.	ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.	59
4.1.9.	TÍTULO	60
4.1.9.	RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA	60
	BIBLIOGRAFÍA	61
	ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La disciplina más conocida es la cultura física que se encuentra relacionada con flexibilidad del cuerpo humano, porque a través de la cual nos permite mejorar la integración de cada una de las personas por medios de los movimientos creativos que permiten el impulso de los procesos afectivos en orden superior. La participación de los medios para lograr cada una de las actividades son los motores de convivencia en la movilización del enfoque a través de la concepción de los tiempos establecidos en la contribución de los derechos humanos, en lo cual permiten el cuidado en la iniciación del deporte por medio de la tolerancia, perseverancia y el respeto de cada uno de las personas que imparten las distintas disciplina deporte. El trabajo investigativo se pone en consideración lo siguiente:

El capítulo uno, vamos a demostrar la importancia del problema investigativo, sus delimitaciones, justificaciones y objetivos establecidos en la investigación.

El capítulo dos, se enmarca todo lo relacionado con el marco teórico, marco referencial, postura teórica y hipótesis dentro en la investigación.

El capítulo tres, se relacionada con la metodología de la investigación, tipos, métodos, técnica e instrumentos, población y muestra de la investigación a desarrollarse.

El capítulo **cuatro**, se encuentra la propuesta de aplicación donde se realizó las alternativas obtenidas, alcance de la alternativa, aspectos básicos de la alternativa, antecedentes, justificación, objetivos, estructura general de la propuesta componentes y resultados esperados de la alternativas para mejorar la investigación a desarrollar.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. TEMA

La resistencia aeróbica en el rendimiento físico de los estudiantes de categoría juvenil en la unidad educativa “Abdón Calderón Muñoz” Parroquia Barreiro, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.

1.2. MARCO CONTEXTUAL

Marco Contextual Internacional

Cada uno de los resultados se han visto evidenciado en las últimas encuestas de la resistencia aeróbica que se demuestra en los europeos menores de 15 años que no han podido mejorar su rendimiento físico durante sus jornadas de trabajo. El verdadero hecho de los problemas futuros dentro de la sociedad europea cada uno de los estudiantes abandona las actividades correctas de la resistencia aeróbica dentro de sus actividades.

A través de un estudio realizado en el año 2012 por el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEN), reveló que en el Ecuador el 56.8% de los Ecuatorianos(as) no dedica tiempo para realizar la resistencia aeróbica por falta de interés, mientras que el 31.7% no realizan por falta de tiempo las resistencias

de aeróbicos. Durante la investigación realizada a los mayores de 16 años en 3.900 viviendas de Guayaquil, Quito, Machala, Cuenca y Ambato. Para lo cual el director principal de la casa de la Cultura de El Oro enfatizó que la campaña establecida a los 10 mil personas que realicen resistencia aeróbica para el rendimiento físico en cada uno de los estudiantes que realizan esta actividad. (Vidal_Landin.E & Cacuango_Cabezas.F, 2013).

Marco Contextual nacional

En nuestro país siempre se ha tratado de ejercer la práctica de la educación física, pero sin planificación, sin una dirección eficiente a tal punto que no han existido políticas de estado que permitan un cambio radical en la enseñanza y práctica de las actividades deportivas.

A pesar de que la ley estima en su art. 82: que dice “El estado protegerá, a cada uno que realicen cultura física, el deporte y la recreación de cada una de las actividades que auspician a los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales en fomentar la participación de las personas con discapacidad” (Rodrigo_Andres.M & Villar.A, 2013)

Marco Contextual institucional

Esta institución pertenece al estado Ecuatoriano, en la ciudad de Babahoyo a través de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” perteneciente a la Parroquia Barreiro, del cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos (Vidal_Landin.E &

Cacuango_Cabezas.F, 2013) no existen escenarios deportivos para la práctica del deporte, y la niñez no logra potencializar sus destrezas y habilidades deportivas en especial a lo referente a carreras de velocidad y resistencia es por ello que el deporte en esta ciudad se ha convertido en una simple actividad física como: correr, trotar, lanzar y saltar, sin tomar en cuenta la edad ,el sexo y la cantidad de ejercicio físico que debe efectuar los y las niñas, los encargados de la cultura física no cumplen con planes de entrenamiento tanto en macro como en micro ciclos y plan de unidad, instrumentos curriculares que no permiten la improvisación, poco o casi interesa a estas personas cursos de perfeccionamiento y capacitación sobre nuevas técnicas y tácticas deportivas.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

Los intereses cambian con la edad, en la infancia la actividad física gira en torno a los juegos de diversión, que en su mayoría requieren movimiento, con la llegada de la adolescencia, los jóvenes pierden interés por estas actividades a medida que surgen otras alternativas para su tiempo de ocio. Se puede derivar un escaso valor social de la actividad física, existe poca conciencia social que transmita el mensaje de que la inactividad física resulta no saludable e improductiva a diferencia de la obesidad, el tabaquismo o el consumo de alcohol. Este problema es especialmente significativo en el caso de los chicos. En el sistema educativo nacional, la educación física dentro del pensum de estudio no tiene una carga horaria preponderante y lo suficientemente necesaria, que permita a sus docentes planificar actividades referentes al desarrollo específico de cada

una de las capacidades físicas. Como son: la resistencia flexibilidad, fuerza velocidad, agilidad, coordinación y equilibrio.

La insuficiente carga horaria semanal de educación física en los establecimiento educativos como dos horas a la semana dando un total 80 minutos de clases no permite desarrollar ningún tipo de capacidad física, donde solo se alcanza realizar pequeñas prácticas deportivas de algunos contenidos programáticos constante en la planificación respectiva. En las planificaciones emitidas por los Ministerios de Educación y del Deporte se hace constar grandes contenidos para desarrollar las capacidades físicas, con niveles de exigencias, donde se debe alcanzar resultados de aprendizajes y que por el poco tiempo asignado como carga horaria a las clases de educación física es imposible cumplir lo solicitado.

La vida cotidiana el medio social, el modo de vida, las relaciones sociales las múltiples ocupaciones personales, la serie de exigencias del cumplimiento de trabajo diario, y especialmente el aparecimiento de una serie de enfermedades, nos exige a todo tipo de personas, sin considerar edad, sexo y estado de salud, el que obligatoriamente debemos someternos a la práctica permanente y diaria de actividades físicas, buscando alcanzar una buena condición física, la misma que nos conducirá a mantener y mejorar una excelente condición de salud y de vida. Dentro de la práctica permanente de las actividades físicas, se debe direccionar con mayor atención el desarrollo de la resistencia, mediante una serie de

actividades que ayuden a mejorar la resistencia capacidad física básica para la actividad de cualquier índole o deportiva.

En la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”, preocupados por el desempeño de la condición física en los estudiantes se ha visto importante analizar el desarrollo de la resistencia considerada como la capacidad física más importante, y que con la finalidad de buscar, analizar e investigar su proceso evolutivo, se realizara un estudio comparativo de los resultados obtenidos del desarrollo de la resistencia para luego de su análisis de resultados identificar los niveles de evolución de la resistencia en cada una de los estudiantes, resultados que nos permitirán identificar el grado de dedicación y práctica de las actividades físicas.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.4.1. Problema General o Básico

- ¿De qué manera la resistencia aeróbica incide en el rendimiento físico de los estudiantes que practican futbol en la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” Parroquia Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos?

1.4.2. Sub problemas o derivados

- ¿Cuál es el nivel de resistencia aeróbica que poseen los estudiantes que practican futbol?

- ¿Cuáles son los efectos que causa la resistencia aeróbica en el rendimiento físico de los estudiantes que practican fútbol?
- ¿Qué estrategias utilizan los profesores que practican fútbol en la resistencia aeróbica?

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

- **Delimitación espacial:**

La Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”, se encuentra ubicada en la Parroquia Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.

- **Delimitación Temporal:**

La presente investigación se realizara Mayo a Septiembre durante el año lectivo 2016.

- **Delimitador demográfico:**

Para la presente investigación se consideró como sujetos de estudios a la población total de las estudiantes que practican fútbol en la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”.

- 320 Número de estudiantes.
- 20 Docentes fiscales.
- 10 Docentes contratados.

1.6. JUSTIFICACIÓN

La razón por el cual se realiza esta investigación es motivar a los estudiantes que practican fútbol, a que valoren los beneficios que se adquiere al realizar actividad física fuera y dentro de las clases, teniendo en la institución y en la ciudad, sitios aptos para la práctica deportiva que permitan desarrollar todas las capacidades físicas y específicamente la resistencia aeróbica. El desarrollo de las capacidades físicas en la actualidad es muy importante en la práctica de una serie de actividades físicas, con la finalidad de visualizar el avance y progreso de las mismas. Las capacidades físicas más conocidas son la velocidad, fuerza, agilidad, flexibilidad, equilibrio, coordinación y especialmente la resistencia en todas sus manifestaciones. Esta última es la base fundamental para la práctica de todo deporte y de toda actividad física.

Es por ello que todo ser humano debe preocuparse por el desarrollo de la resistencia en mayor porcentaje, tiempo y dedicación con relación a las otras capacidades físicas, ya que, con el desarrollo de la misma, mejora su condición física y de salud, previniendo enfermedades y volviéndose más resistente a las mismas. Este es el objetivo y la base fundamental de esta investigación, donde podamos analizar los niveles de resistencia de los estudiantes y su desarrollo, durante su año de educación. Con esta investigación no sólo queremos hacer un análisis del desarrollo de la resistencia aeróbica en los estudiantes, sino describir los tipos de práctica físico-deportiva, que sean de su interés y motivaciones que determinan dicha práctica. Desarrolla la capacidad total del corazón y su capacidad para bombear sangre en cada contracción (volumen sistólico) Aumenta

el número de capilares y de alvéolos. Aumenta la capacidad respiratoria. Hace disminuir la grasa y el colesterol. Mejora el riego sanguíneo de retorno.

La necesidad de esta investigación, se basa en la frecuencia con que practican futbol se manifiestan que la resistencia aeróbica en el rendimiento físico beneficia y al mismo tiempo a la salud, fortalece al corazón, disminuye el número de pulsaciones por minutos, fortalece los músculos, el propósito de la presente investigación es compartir con los maestros/as los diferentes ejercicios que permitirán desarrollar la resistencia aeróbica en los estudiantes que practican futbol. Es un método ideal para el mantenimiento y la mejora de la condición física de cualquier persona es el ejercicio físico requiere de un funcionamiento muscular y éste a su vez necesita de un aporte energético es muy importante para los estudiantes y personas que practican a diario el futbol.

1.7. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.

1.7.1. Objetivo General.

Analizar el nivel de resistencia aeróbica en el rendimiento físico de los estudiantes que practican futbol en la Unidad Educativa Abdón Muñoz” a través de una investigación de campo para diseñar una guía metodológica para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

1.7.2. Objetivo Específicos.

- Identificar a través de una prueba en qué nivel de resistencia aeróbica se encuentran los estudiantes que practican futbol.
- Determinar qué efectos causa la resistencia aeróbica en el rendimiento físico de los estudiantes que practican futbol.
- Elaborar una guía didáctica sobre métodos y ejercicios de entrenamiento para desarrollar la resistencia aeróbica en los estudiantes que practican futbol en la resistencia aeróbica.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Marco Conceptual

Fundamentación Pedagógica del Deporte

Para Villarroel Jorge, en su obra Orientaciones Generales para los diseños curriculares manifiesta: De acuerdo a la Pedagogía del deporte, en su permite conseguir mediante la actividad física, una identidad de seres humanos para que puedan trascender en un mundo mejor. La Pedagogía crítica, es una propuesta de enseñanza que intenta ayudar a los deportistas a cuestionar y desafiar la dominación y las creencias y prácticas deportivas que la generan, en otras palabras, es una teoría técnica y practica en la que los deportistas alcanzan una conciencia crítica. En consecuencia, para este modelo, su meta principal es desarrollar al deportista una comprensión crítica de la realidad social y el compromiso con sus avances deportivos. Concibe al deporte como un proceso de potenciación y habilitación critica de los deportistas, que permiten transformar las maneras de percibir, comprender, y actuar en este mundo complejo deportivo. *(Villarroel, 2008)*

Fundamentación Psicológica del Deporte

Para Villarroel Jorge, en su obra Orientaciones Generales para los diseños curriculares manifiesta: Según el Modelo crítico la enseñanza y la educación del

deporte, es un proceso de desarrollo 13 psíquico y humano, y es a través de las que el deportista sea propio de la actividad física. En este sentido el aprendizaje y desarrollo de las cualidades básicas en este caso hablamos de la resistencia y velocidad, es un proceso activo en el cual el deportista busca información, la reorganiza, fija metas y soluciona problemas. En este modelo se considera al deportista como un organismo que interactúa en un entorno físico y social, por lo que puede tener varias opciones dependiendo de las tensiones y contradicciones que se presenten en el proceso de aprendizaje. El deportista tiene la oportunidad de tomar conciencia de sus ideas previas, interactuar con los materiales que posee al entrenar, observar, descubrir y dar una explicación de lo observado. Luego somete a prueba sus explicaciones, y por medio del análisis de los resultados modifica o retoma de diferente manera. (Villarreal, 2008)

Resistencia.

Capacidad del organismo para desarrollar un esfuerzo el mayor tiempo posible alargando el momento de aparición de la fatiga y desde el punto de vista metabólico energético. (Vanegas)

Clasificación.

- Las capacidades de resistencia se clasifican según:
- La función de las capacidades de resistencia.
- La duración de la carga en la competición
- La relación de las capacidades de resistencia con otras capacidades condicionales.

Según la función la resistencia se distingue la capacidad de resistencia básica y las capacidades de resistencia competitiva.

A. Resistencia Básica. - Es la capacidad del deportista de resistir a la fatiga cuando se ejecutan cargas de larga duración y sin recurrir al metabolismo anaeróbico depende del nivel de la absorción máxima de oxígeno del rendimiento.

B. Resistencia Competitivas. - Son capacidades del deportista de resistir a la fatiga cuando está sometida a las exigencias específicas del deporte disciplina, bajo condiciones competitivas, se distinguen 3 capacidades de resistencia corta, media y larga duración.

C. Resistencia de corta duración. - Capacidad del deportista de dominar cargas de 45 s a 2 min sin cansarse mucho y predominando el metabolismo anaeróbico.

D. Resistencia media Duración. - Capacidad del deportista de dominar cargas de 2 a 11 min sin cansarse mucho y con grandes exigencias al metabolismo aeróbico y anaeróbico.

E. Capacidad de Resistencia de Larga duración. - Capacidad del deportista de dominar cargas de 11 min a varias horas son cansarse mucho y predominando el metabolismo aeróbico.

F. Las capacidades de resistencia de corta y media y larga duración. Están vinculadas con las capacidades condicionales de fuerza y velocidad.

Según la relación de la capacidad de resistencia con otras capacidades condicionales, se distinguen las capacidades de velocidad resistencia y de fuerza resistencia:

a) La capacidad de velocidad resistencia. Es la capacidad del deportista de dominar cargas a velocidades sub máximas a máximas sin cansarse mucho y predominando el metabolismo anaeróbico.

b) La capacidad de fuerza- resistencia. Es la capacidad del deportista de dominar sin gran cansancio cargas de larga duración que exigen una participación relativamente grande de la fuerza.

Tipos de Resistencia.

Cada uno de los tipos de resistencia se encuentra involucrado con la fuente de energía de cada uno de los deportistas que desarrollan las actividades anaeróbicas se pueden demostrar de la siguiente manera:

Resistencia aeróbica. - Es la resistencia también llamada orgánica presente en la capacidad biológica para mantener los esfuerzos en media o baja intensidad en el oxígeno. Durante el largo tiempo es un ritmo favorable para soportar la fatiga de las actividades realizadas durante equilibrio del oxígeno.

Resistencia anaeróbica. - es el esfuerzo más alta de la intensidad de la deuda del oxígeno, durante su esfuerzo menor podría aumentar la preparación de cada uno de los atletas durante su proceso en el ritmo cardiovascular de 180 pulsaciones por minuto.

Resistencia anaeróbica aláctica y láctica.- es la que abarca los esfuerzos explosivos y corta duración en la presencia del oxígeno durante las carrera de 30 metros en el proceso del atletismo en sus varias ocasiones.

Diferencias entre la resistencia aeróbica y la anaeróbica

Tabla 1: Diferencias entre resistencias

CARACTERISTICAS	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica
Duración:	120 ó 170 pulsaciones por minutos	180 pulsaciones por minutos
Intensidad:	Media o Baja	Elevada
Aporte de oxígeno:	Suficiente	Insuficiente Sistema cardicirculatorio

Las cuestas:

Son casualidades que permiten la intensidad de la ejecución que se desarrollan en la inclinación de las actividades a desarrollarse a través de la resistencia y fuerza durante la distancia de 50 a 150 metros realizando la actividad, con una inclinación de leve moderación y una recuperación de 3 a 4 segundos durante el proceso de los ejercicios establecidos.

Relación entre edad y la resistencia

La resistencia se evalúa en cualquier edad establecida durante el proceso e los ejercicios encaminados a desarrollar las actividades diarias, durante las capacidades de las edades orgánicas y mejorar los factores de carácter genéticos.

Efectos perjudiciales de la resistencia.

En cada uno de los procesos se ha podido evidenciar en cada uno de los entrenamientos a desarrollar para mejorar los efectos perjudiciales de la resistencia de los órganos del sistema cardiovascular a través de las pulsaciones por minuto. El modelo de condiciones físicas del individuo es por medio de las preparaciones orgánica mediante un mal planteamiento de las preparaciones musculares resultan en cada uno de las siguientes maneras:

Tabla de frecuencia de los efectos perjudiciales de la resistencia	
A largo plazo	A corto plazo.
Grosor en las paredes del corazón	Aumento ácido láctico
Soplos cardiacos	Fatiga
Aumento de pulsaciones por minutos	

Beneficios de la Resistencia Aeróbica.

Esta relaciona con la salud del aparato respiratorio y cardiovascular para lo cual podemos visualizar cada uno de los beneficios que se pueden detallar:

Capacidades Beneficios de la Resistencia Aeróbica.	
Aparato Respiratorio	Aumenta la capacidad pulmonar.
Aparato Cardiovascular	Fortalece el corazón y aumenta su

	tamaño y grosor
Fatiga	Aumenta la capacidad
Músculos	Tonificación de los músculos
Peso Corporal	Control del peso Reduciendo la masa grasa

Métodos para el desarrollo de la resistencia

Los sistemas reentrenamiento se dividen en tres grandes grupos según el trabajo se lleve a cabo de manera seguida y sin pausas (sistema continuo) o bien se hagan diferentes intervalos de trabajo y descanso (sistema fraccionado) o se combinen los otros dos sistemas (sistemas mixtos). No todos los sistemas son aplicables a vuestra edad, por ello hemos de reseñar que hasta los 12-14 años, debido al crecimiento y la fisiología del adolescente, el organismo se encuentra dotado para resistir esfuerzos 54 constantes de poca intensidad, o lo que es lo mismo para trabajar la Resistencia Aeróbica. Por ello los sistemas más usados son los de duración y el trabajo de circuitos aeróbicos. Hacia los 14 y 15 años se podrá iniciar de modo no sistemático y de manera prudente el trabajo anaeróbico, siempre que haya una base previa de desarrollo aeróbico del alumno y teniendo cuidado que no se produzca acumulación de ácido láctico ya que en esta edad no existe una buena capacidad para su eliminación. Se puede usar el Fartlek y algún método fraccionado como el Interval-Training e iniciar la competición desde el punto de vista educativo y sobre todo en los deportes. *(García Jimenez, 2004)*

Tabla 2: Sistema de entrenamiento de la resistencia

<i>Continuos</i>	<i>Fraccionados</i>	<i>Mixtos</i>
<i>Carrera Continua</i>	<i>Interval training</i>	<i>Circuitos</i>
<i>Fartlek</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Juegos deportivos</i>
<i>Entrenamiento Total</i>		

La resistencia en las clases de Educación Física

Aunque la estudiemos de forma separada, el trabajo de las cualidades físicas en la práctica no puede realizarse de forma aislada sino asociada, lo cual significa trabajar simultáneamente sobre dos de ellas o más. Además, debemos tener claro que entre algunas de ellas existen relaciones de complementariedad, por lo que el trabajo debe ser acorde a esta relación para conseguir un desarrollo armónico. La proposición de actividades y tareas motrices a los alumnos debe seguir el principio de globalidad en la acción motriz y no el trabajo extremadamente complejo. Debemos buscar la interrelación de las capacidades básicas con las capacidades coordinativas. Proponer el trabajo en graduación desde los primeros cursos de esta etapa educativa hasta los últimos, dónde se puede iniciar levemente la especificidad en el trabajo de la resistencia como tal. Establecer tareas y metodologías que favorezcan la participación de todos los niños y no sólo de aquellos con mejor rendimiento motriz. Es mejor para trabajar la resistencia proponer el juego de “policías y ladrones” entre dos grupos en la clase, que hacer carrera continua. (Martinez, 2005)

Proponer a los alumnos retos motrices de forma que el grupo clase investigue y pruebe la solución de éstos.

- Utilizar materiales que sean motivadores para los alumnos.
- Posibilitar la visita de algún deportista de la zona.
- Realizar actividades moderadas que pongan en juego grandes grupos musculares.
- Realizar un control periódico de la frecuencia cardíaca.
- Proceder de forma cautelosa con alumnos de peso corporal elevado.

2.1.1. La resistencia del futbolista

Resistencia. Es la capacidad de realizar el mayor esfuerzo en el mayor tiempo posible.

Beneficios del entrenamiento de la resistencia

- Permite el volumen cardíaco de la sangre que bombea la sangre en cada uno de los procesos de la expulsión de la sangre.
- Endurecer y desarrollar las paredes del corazón
- Reduce la insistencia enferma del corazón es más eficiente.
- Progreso e aumentación de la capitalización con un mejor intercambio de oxígeno.
- Fortalece el sistema muscular.

Proceso de entrenamiento deportivo

DIETRICH Harre 1988 en su libro Teoría del Entrenamiento Deportivo, traducido en la Habana Cuba, dice Evaluaciones y análisis de campeonatos mundiales, juegos olímpicos, etc., dejan entrever que en el futuro solo lograrán victorias relevantes aquellos deportistas que tengan situaciones apropiadas para el deporte en cuestión, que tengan marcadas cualidades psíquico-morales y una sobresaliente facultad para el rendimiento físico, que dominen plenamente la técnica y la género de su deporte y que hayan adquirido, a través de una larga práctica, una gran resistencia en las capacidades de las competencias. En los últimos diez años ha podido verse cada vez mejor, que los máximos rendimientos deportivos solo se pueden alcanzar cuando se logran las bases necesarias para ello desde la infancia y la adolescencia. La producción consecuente, sistemática y a largo plazo de los deportistas, para lograr sus máximos rendimientos deportivos ha adquirido, por ello, una importancia desmedida. Durante el transcurso de este proceso fue necesario introducir, ya desde las épocas de formación anteriores, el desarrollo de métodos, proyección y sistemas de - 8 - entrenamiento con una base científica que hasta ahora se aplicaban con prioridad en el ejercicio de alto rendimiento, es decir que fue necesario penetrar de forma científica todo el proceso de ejercicio, planificarlo y normalizar. (*Dietrich, 1988*)

Condición Física.

La condición física, forma física o aptitud física (en inglés “physical fitness”) es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se

relacionan con la capacidad de realizar actividad física. De esta forma, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”, que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social, psicológico y emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir”.

(Pino Ortega, 2009)

Componentes de la Condición Física.

1. Fuerza muscular. - En fisiología corresponde a la capacidad que tienen los músculos para desarrollar tensiones con el objeto de vencer u oponerse a resistencias externas. La fuerza puede también definirse como la posibilidad de vencer una carga a través de la contracción muscular. La energía muscular se transforma, por tanto, en trabajo mecánico (desplazamiento) y en calor que se disipa. Ya sea en fisiología o en la práctica deportiva, se puede clasificar dependiendo de ciertos aspectos.

2. El Entrenamiento Físico del Futbolista Resistencia.- Dentro del entrenamiento deportivo, desarrollar la capacidad aeróbica constituye el pilar fundamental, es la base para desarrollar otras capacidades físicas. Por lo general, se trabaja en el Período Básico, donde lo principal es aplicar un alto volumen de trabajo, pero a intensidad baja o moderada. Esto es, mantener una actividad en el

tiempo (por ejemplo trote continuo), pero a intensidades baja o media. (Peral, 2009)

Condición Física

SNEYERS Jeff, 2001 en su libro Preparación Física Moderna dice: Nuestro imparcial es mejorar la forma física mediante cargas progresivos: la distancia que debe existir es - 10 -, carga de ejercicio, intensidad, ritmo con el fin de planear la mejor base de nuestro futbol. (*Sneryres, 2001- Pag. 13*)

Capacidades físicas

Por medio de las capacidades físicas se pueden visualizar varias cualidades físicas que se ponen en predisposiciones o caracteres posibilidades, características que el individuo posee innatos en el individuo, aptos de medida y progreso, que permiten el movimiento (Vidal_Landin.E & Cacuango_Cabezas.F, 2013).

Comprobar el rendimiento

Al realizar la comprobación del ciclo de los deportistas en la observación de cada uno de los objetivos propuestos a través de la planificación los métodos de enseñanza y entrenamiento, los medios y los recursos utilizados.

Pronosticar las posibilidades de los deportistas

Las posibilidades de los deportistas es el brindar nuevas alternativas para visualizar mejores rendimientos de los deportistas a través del futuro en ver las

capacidades e intereses en cada uno de los deportistas en el pronóstico de permitir mejora la motivación de los deportistas para ver más claro los logros, éxitos y fallos.

2.2. Marco referencial sobre la problemática de la investigación.

¿Qué es la resistencia aeróbica?

Es la elasticidad del cuerpo en la actividad física en mejor los músculos del cuerpo a través de la intensidad determinada en la resistencia aeróbica depende de la habilidad que tiene el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio de aportar oxígeno y nutrientes a los músculos para que produzcan energía eficazmente.

¿Por qué es importante mejorar la resistencia aeróbica?

Porque, como se ha señalado en capítulos anteriores, está firmemente establecido que la mejora de la resistencia aeróbica se suele acompañar de una menor fatiga cuando se realizan las actividades de la vida diaria, así como de una disminución de la mortalidad, de la tensión arterial, de la cantidad de grasa del cuerpo y del riesgo de que se manifieste una enfermedad cardiovascular, una osteoporosis o una diabetes.

¿Cuáles son los principales tipos de ejercicios de resistencia aeróbica recomendados?

Los que hacen participar a un gran número de músculos del organismo, como son: andar, correr, nadar o hacer bicicleta.

1. Andar o correr. Caminar es uno de los mejores ejercicios, especialmente a partir de cierta edad, porque puede hacerse en cualquier sitio, no requiere un equipamiento especial, es sencillo, puede hacerlo casi todo el mundo y permite ejercitar un gran número de músculos del organismo.
2. Nadar, hacer bicicleta estática o pasear en bici. Estas actividades son especialmente recomendables para las personas que tengan problemas en sus articulaciones, o problemas de obesidad (Arieh_Goldferg_kALIK, 2009).

Rendimiento Físico.

Por medio del cual podemos mencionar que el rendimiento físico es una de las actividades deportivas en la duración e intensidad va tener unas claves diferentes. La mejor producción en la mayor parte de los deportistas en mejorar el metabolismo anaeróbico o aeróbico, porque las relaciones son directas e indirectas el oxígeno y ritmos cardiovasculares por medio de las articulaciones del rendimiento físico.

Con el fin de aumentar el rendimiento físico, los deportistas recurren a distintos tipos de complementos nutritivos para compensar las limitaciones genéticas en su estado hormonal y en su desarrollo muscular. Están muy sensibilizados con todos los temas relacionados con la nutrición y, en determinadas categorías, son asiduos al uso de distintos productos específicos de nutrición deportiva.

Pero muchos de los mensajes que acompañan los productos y complementos nutricionales, como la "mejora del rendimiento", "aumento de la masa y de la fuerza muscular", "atenuación de la fatiga" o "mejora del sistema inmune", son desproporcionados porque no se corresponden ni con las sustancias ni con las dosis propuestas.

La capacidad de trabajo físico del organismo humano tiene su máximo exponente en el movimiento activo, para lo cual es necesaria la contracción muscular. Para que esto suceda, se necesita un adecuado y continuo aporte de energía a las fibras musculares activas, durante el tiempo necesario. Los principales sustratos energéticos utilizados por el organismo durante el ejercicio físico son los hidratos de carbono y las grasas. Los primeros constituyen la principal fuente energética durante los ejercicios de mayor intensidad y menor duración (deportes explosivos), mientras que las grasas lo son durante los ejercicios de baja intensidad y larga duración (deportes de resistencia) (Rodrigo_Andres.M & Villar.A, 2013).

2.1.2.1. Antecedentes Investigativos.

Preparación física en la disciplina de fútbol y su incidencia en la competencia deportiva del campeonato intercolegial, autor: Albán Pazmiño Edison Javier. Ambato 2010.

La preparación física es una de las partes más importantes del entrenamiento, debido a que el deportista se prepara físicamente, táctica y técnicamente, para una competencia ya planificada, es por eso que en cuanto a la preparación física del fútbol se han desarrollado ciclos, macro ciclos y los micro ciclos, en las cuales el micro ciclo es el más adecuado para el entrenamiento de selecciones de fútbol juvenil. En la preparación física se desarrolla, la resistencia (aeróbica y anaeróbica), la coordinación, la agilidad, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y además se les da una guía de nos permite desarrollar y mejorar las cualidades físicas y motrices básicas. La aplicación de test nos sirve para realizar mediciones y para planificar con anterioridad, y saber en qué condiciones se encuentra el jugador, además los ejercicios para desarrollas las distintas aptitudes que tiene el jugador. (Rodrigo_Andres.M & Villar.A, 2013).

La aplicación metodológica de la gimnasia musical aeróbica en las clases de educación física y su incidencia en el mejoramiento de la resistencia aeróbica, autora: Igri Irlanda Macías Balderramo, Manabí 2010.

La reflexiones realizadas permiten asumir que la aplicación de la gimnasia musical aeróbica, a través de un conjunto de ejercicios de para potenciar las capacidad condicional de los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental “Universitario” del cantón Portoviejo, constituye una aproximación válida e importante para satisfacer la necesidad del perfeccionamiento continuo del programa de educación física, convirtiéndose en una herramienta de trabajo para los profesores de educación física de dicho cantón, en la dirección de la

preparación de sus alumnos a través de esta actividad (Rodrigo_Andres.M & Villar.A, 2013)..

2.2.1. Categorías de análisis

APTITUD FÍSICA: son las que están vinculadas en realizar y ejecutar cada una de las capacidades individuales.

RENDIMIENTO: es la utilidad de que una persona mantiene una estrecha relación con lo que gasta, cuesta o trabaja.

RENDIMIENTO FÍSICO: es la realización de la capacidad de las actividades físicas en los gastos energéticos con las expectativas de los logros a alcanzar las metas establecidas.

BAJO RENDIMIENTO FÍSICO: es la técnica de efectividad para poder realizar las tácticas planteadas y ejecutadas por medio de la condición física.

CONDICIÓN FÍSICA: es la forma de medir la fuerza, velocidad y resistencias.

RESISTENCIA: es la capacidad del esfuerzo sustentable en el mayor tiempo posible para alcanzar los objetivos propuestos.

FUERZA: es la resistencia de las actividades físicas

VELOCIDAD: es el estímulo de la reacción entre los músculos superiores y inferiores.

2.2.1. POSTURA TEÓRICA

Según **Toni Nett 2013**, “una capacidad de oposición al cansancio por un equilibrio entre la necesidad de oxígeno y su aprovisionamiento”. Por medio del cual podemos demostrar la resistencia aeróbica en medio de la relación directa

hacia los puntos de eliminación los productos de desecho que se forman durante el esfuerzo. Desarrollar y mejorar esta cualidad ofrece la ventaja de que se puede realizar parte de un trabajo sostenido – como es el caso de los deportes – cada vez con más intensidad en equilibrio de oxígeno (buenastareas, 2013).

Los efectos del trabajo de resistencia en el organismo son de todas clases y hacia todas las partes del cuerpo, desde la creación de conductos sanguíneos, modificación de la constitución de la sangre, hasta la alteración del metabolismo. Cuando el trabajo de resistencia es racional y adecuado al organismo, los efectos que produce son beneficiosos. Si, por el contrario, son irracionales e inadecuados, son perjudiciales.

2.3. HIPÓTESIS

2.3.1. Hipótesis General

La resistencia aeróbica en el rendimiento físico mejora el rendimiento físico de los estudiantes que practican fútbol en la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” Parroquia Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos.

2.3.2. Sub hipótesis o Derivadas

Los métodos que utilizan los profesores no mejoran el nivel de resistencia aeróbica que poseen los estudiantes que practican fútbol.

El uso de metodología adecuada para la resistencia aeróbica lograra un mejor rendimiento físico a los estudiantes que practican futbol.

La elaboración de una guía didáctica sobre métodos y ejercicios de entrenamiento para desarrollar la resistencia aeróbica se obtendrá una mejor preparación para los estudiantes que practican futbol.

2.4. Variables

Independiente. Resistencia aeróbica.

Variable Dependiente. Rendimiento físico.

CAPÍTULO III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.

En la investigación programada se alcanzaron resultados teóricos y prácticos, resaltando, la identificación del nivel de resistencia aerobia que poseen los estudiantes que practican fútbol, se determinó el efecto que causa la resistencia aeróbica en el rendimiento físico de los estudiantes antes mencionados, elaborándose además una guía didáctica, contenido se direcciona a la utilización de métodos y medios para el desarrollo de la resistencia aeróbica, determinándose igualmente el nivel de resistencia de los estudiantes objeto de estudios.

3.1. PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS.

Con el objetivo de procesar los datos derivados de la investigación desarrollada y que sirvió de sostén a este informe, se escogieron las pruebas que aparecen a continuación.

Para el tratamiento a la muestra escogida fueron utilizadas las fórmulas que aparecen a continuación.

$n = 30$ $0.052 (30 - 1) + 1$	$n = 30$ $0.0025 (29) + 1$
$n = 30$ $1,0725 + 1$	$n = 30$ $1,0726$

N = 27,97

Además, se aplicaron las pruebas que se exhiben seguidamente.

El **cálculo porcentual**, mediante esta herramienta, perseguimos precisar el comportamiento de los resultados alcanzados.

$$(\%) = (P / T) \times 100$$

La **media aritmética**, la prueba mencionada fue utilizada para determinar cómo se manifiesta la distribución promedio de los resultados obtenidos.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n a_i = \frac{a_1 + a_2 + \dots + a_n}{n}$$

La **desviación estándar**.

Para determinar la dispersión de los datos alrededor de la media.

$$s = \sqrt{\frac{1}{N-1} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}$$

3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

El tratamiento proporcionado a los datos procesados permitió el análisis que se desarrolla a continuación.

La relación de los objetivos físicos programados con los contenidos previstos, fue evaluada como aparece en la tabla No. 1. Observe que el mayor porcentaje de las evaluaciones se encuentra, en las casillas correspondientes a mal, en el caso de formulación de los objetivos, regular en el vínculo establecido entre el contenido, desarrollado y el previsto en el plan, prevaleciendo la evaluación de regular en la relación establecida entre el objetivo formulado y el contenido de desarrollado, siendo importante resaltar que solo en una de las diez clases observada, se pudo apreciar que todos los indicadores se desarrollaron correctamente, por lo que la evaluación fue buena.

Clases	Observación a clases. Indicador número I								
	Criterios evaluativos								
	Objetivo			Contenido			Relación		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
1			x			x			x
2		x			x			x	
3			x		x			x	
4			x			x			x
5		x			x			x	
6	x			x			x		
7			x		x			x	
8			x			x			x
9			x	x					x
10			x		x			x	
Total	1	2	7	2	5	3	1	5	4
%	3,33	6,66	23,33	6,66	16,66	10,0	3,33	16,66	13,33

Tabla No. 1

La relación entre el contenido y los métodos seleccionados, se manifestó en sentido general inadecuadamente, pues solo en una de las clases, todo se manifestó correctamente, en ocho la evaluación merecida fue mal y en una regular. Este dato evaluativo unido al anterior, es decir el reflejado en la tabla anterior condicionan deficiencias básicas en el proceso de desarrollo de la resistencia aerobia.

Clases	Observación a clases. Indicador número 2								
	Criterios evaluativos								
	Contenido			Método			Relación		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
1			x			x			x
2		X			x			x	
3			x		x				x
4			x			x			x
5			x			x			x
6	x			x			x		
7			x			x			x
8			x			x			x
9				x					x
10			x			x			x
Total	1	1	7	2	2	6	1	1	8
%	3,33	3,33	23,33	6,66	6,66	20,0	3,33	3,33	26,66

Tabla No. 2

Con respecto a los medios utilizado, este indicador no presentó grandes dificultades, pues los entrenadores utilizaron como medio fundamental el ejercicio físico, los que se desglosaron como aparece en la tabla No. 3.

Nótese que los ejercicios de desarrollo físico general tuvieron como base la realización de acciones sin balón de forma equiparada con ejercicios con balón, consideración que evaluamos como apropiada, al tener en cuenta que el desarrollo

de la resistencia aerobia general demanda entre otras vías estratégicas, la realización de ejercicios de largo tiempo de duración, condición que se logra con carrera de larga duración de forma continua, y también de ejercicios de base anaerobia e incidencia aerobia en el organismo, su materialización se concretamente precisamente mediante la utilización de ejercicios con balón en el terreno, con poco tiempo de duración, muchas repeticiones e intervalos de cotos de restablecimiento.

Observación a clases. Indicador número 3							
Desarrollo físico							
General				Especial			
Sin balón	%	Con balón	%	Sin balón	%	Con balón	%
5	50	5	50	3	30	7	70
Evaluación				Evaluación			
Bien				Bien			

Tabla No. 3

Con respecto a los procedimientos organizativos, se destaca que la selección y consecuente aplicación de estos recursos presentó series insuficiencias, las que se reflejaron esencialmente en el uso de procedimiento que lejos de contribuir a aumentar el tiempo efectivo de trabajo, lo disminuía, ejemplo, la aplicación de acciones individuales para el desarrollo de resistencia aeróbica, minimiza como se señaló anteriormente el tiempo de trabajo de los educando, para desarrollar esta capacidad se recomienda el uso de accione colectivas, donde la relación carga – descanso, concrete una prioridad para el primer componente, es decir para la carga. Siendo muy utilizados los métodos discontinuos variables de media duración. Es importante resaltar por su importancia que las formas organizativas

más utilizadas en las clases visitadas fueron la individual y la onda, razón por lo que se evalúa de mal el trabajo realizado por los profesores.

Los estudios realizados como parte de nuestra formación develan que la dosificación de la carga de entrenamiento, donde interviene como ejes complementarios las formas organizativas constituyen un aspecto de suma importancia pues posibilita incidir favorablemente en el organismo. Siendo importante considerar las posibilidades reales de cada deportista y el efecto retardado de la carga entre otros componentes.

Observación a clases. Indicador número 4						
Clase	Formas organizativas					
	Individual	Pareja	Trio	Cuarteto	Grupo	Ondas
1	x	x	x			
2		x			x	x
3	x				x	x
4		x		x		x
5	x		x			x
6	x				x	x
7		x		x		x
8	x		x	x		
9						
10	x	x	x			
Total	6	5	4	3	3	6
%	60	50	40	30	30	60

Tabla No. 4

El tratamiento metodológico a la relación carga – descanso presento serias deficiencias, las que se concretaron en una mala dosificación del tiempo de descanso, se debe significar que en el baloncesto, los tiempos de restablecimientos en el juego son cortos, por realizarse la actividad de manera intermitente, sin embargo la preparación de los atletas debe incluir actividades prolongadas de

forma continua, que puede ser variable o no, con descansos largos, no cumpliéndose con este requerimiento metodológico.

Cuando se realizaron ejercicios con balón en el terreno, de igual manera los tiempos de restablecimientos, entonces eran largo con respecto a la actividad realizada, lo que condicionaba un efecto anaerobio en el organismo del deportista. Observe que en elevado 90 % la relación carga – restablecimiento mereció la evaluación de mal.

Observación a clases. Indicador número 5					
Criterio evaluativo de la relación trabajo - descanso en las clases visitadas					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
		1	10	9	90

Tabla No. 5

Con respecto al Tratamiento a las particularidades de cada uno de los estudiantes tratamiento a las particularidades individuales de cada uno de los estudiantes, este indicador se comportó en termino rigurosos mal, pues en las diez clases visitadas, nunca apreciamos la aplicación de las cargas dirigidas al desarrollo de la condición aerobia, teniéndose en cuenta las necesidades de cada estudiante, siempre los contenidos eran generales, es decir todos los alumnos hicieron lo mismo.

Observación a clases. Indicador número 6					
Criterio evaluativo de la relación trabajo - descanso en las clases visitadas					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
		1	10	9	90

Tabla No. 6

De igual manera la medición de la frecuencia cardiaca, fue ineficiente, pues los entrenadores, les orientaban a sus estudiantes medir su frecuencia, no teniendo estos una adecuada preparación para realizar esa importante actividad, además cuando lo hacían el docente no anotaba el resultado, queda clara la evaluación merecida mal.

Observación a clases. Indicador número 7					
Criterio evaluativo de la relación trabajo - descanso en las clases visitadas					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
		1	10	9	90

Tabla No. 7

En relación a los principios que con mayor frecuencia se pusieron de manifiesto en las clases observadas, se puede señalar que fueron:

- El principio de la relación carga descanso. Deficientemente.
- Principio de la accesibilidad y la individualización. Deficientemente.
- Principio de la continuidad del proceso de entrenamiento. Regular.

Como es conocido la parte final de la clase es un momento de la actividad docente, donde los estudiantes deben transitar por una fase de restablecimiento, donde alcance una recuperación adecuada, en porcentaje relativo a las particularidades individuales de cada atleta, lo que condiciona que este logre un estado que le posibilite la realización de otras actividades sociales. Esa fase de restablecimiento se realizó inadecuadamente, pues no se tuvo en cuenta lo realizado por cada educando en la parte principal de la actividad. Por otra parte, en esa fase de la clase se precisa la realización del análisis del cumplimiento de los objetivos, de manera individual y colectiva, debiéndose señalar el

comportamiento observado, esa importante acción no se realizó en ninguna de las actividades.

Observación a clases. Indicador número 9					
Criterios evaluativos					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
				10	100

Tabla No. 8

La encuesta aplicada a los padres de familia posibilitó el desarrollo del análisis que aparece a continuación.

Al demandarle a los encuestados si mantienen vínculo con los docentes que prepararan a sus hijos en la práctica del baloncesto, sólo uno de los 30 padres proporcionó una respuesta positiva, los restantes se comportaron como se observa en la siguiente tabla.

Encuesta aplicada a padres de familias. Pregunta No. 1					
Criterios evaluativos					
Siempre	%	Algunas veces	%	Nunca	%
1	3,33	15	50	14	46,66

Tabla No. 9

Es importante resaltar que, a la totalidad de los padres estudiados, según sus opiniones le gusta el fútbol, consideración esta que, contribuye a la formación de los educandos.

Encuesta aplicada a padres de familias. Pregunta No. 2					
Criterios evaluativos					
Si	%	Indiferente	%	No	%
30	100				

Tabla No. 10

Al demandarles sus criterios con respecto al nivel de desarrollo adquiridos por su hijo, mediante la práctica del fútbol, el mayor porcentaje de los padres opinan que esperaban más, que sus hijos están por debajo de lo deseado, señalando que ellos manifiestan, es decir los atletas, estar muy cansados en los entrenamientos y más aún en las competencias, lo denota un bajo desarrollo de la resistencia aerobia.

Encuesta aplicada a padres de familias. Pregunta No. 3					
Criterios evaluativos					
De acuerdo	%	Algo	%	Nada	%
		12	40	18	60

Tabla No. 11

La totalidad de los padres coincidieron en aseverar que sus hijos están muy motivados para la práctica del fútbol, pues en la casa de lo que más hablan es de lo que hicieron en el terreno de juego.

Encuesta aplicada a padres de familias. Pregunta No. 4					
Criterios evaluativos					
Muy motivados	%	Motivados	%	No motivados	%
30	100				

Tabla No. 12

Con respecto a la aspiración que tienen con la práctica del fútbol de sus hijos, el 66,66 % padres coincidieron en plantear que aspiran, que sus hijos obtengan un buen desarrollo físico, el 66,66 % aspira que sus hijos lleguen a ser jugadores profesionales o de las selecciones provinciales.

Encuesta aplicada a padres de familias. Pregunta No. 6					
Criterios evaluativos					
Desarrollo físico	%	Jugador profesional	%	Jugador de provincia	%
20	66,66	20	66,66	20	66,66

Tabla No. 13

Sobre el trabajo educativo realizado por los profesores de fútbol con sus educandos, los padres proporcionaron respuestas que no compartimos del todo, pues además de no existir unanimidad, los criterios son un tanto contradictorios. (Observe tabla No. 13). Por ejemplo, los que consideran que el trabajo es bueno, alegan que sus hijos no manifiestan en la casa y en la comunidad una correcta formación en valores.

Encuesta aplicada a padres de familias. Pregunta No. 7					
Criterios evaluativos					
Bien	%	Regular	%	Mal	%
12	40	13	43,33	5	16,66

Tabla No. 13

La entrevista aplicada a los directivos con el objetivo de determinar sus consideraciones con respecto a las condiciones objetivas y subjetivas existentes para la práctica del fútbol en la institución educativa, en la pregunta número uno, estos señalaron que las condiciones, aunque no llegan a suplir todas las necesidades, si puede sustentar una práctica sana y sistemática, evaluándola buena los tres entrevistados.

Entrevista aplicada a directivos. Pregunto No. 1							
Criterios evaluativos							
Muy buenas	%	Buenas	%	Regulares	%	Malas	100
		3	100				

Tabla No.14

La pregunta dirigida a conocer si en algún momento los directivos han visitado clases de fútbol que los profesores imparten, las tres respuestas fueron negativas, argumentando la falta de programación y tiempo.

Entrevista aplicada a directivos. Pregunto No. 2			
Criterios evaluativos			
Si	%	No	%
		3	100

Tabla No. 15

Todos los directivos respondieron que los alumnos se sienten motivados para la práctica del fútbol, que es el deporte que más gusta en la institución.

Entrevista aplicada a directivos. Pregunto No. 3			
Criterios evaluativos			
Si	%	No	%
		3	100

Tabla no. 16

Con respecto a la preparación de los profesores de fútbol, para la realización del trabajo, dos de los entrevistados plantearon que es regular, pues no han tenido la posibilidad de recibir cursos de superación y uno de ellos es del criterio que en sentido general la preparación de los profesores es insuficiente, al carecer de métodos adecuados para desarrollar el componente físico de los educandos y muy particularmente el componente físico, donde no se tienen en cuenta, consideraciones biológicas y fisiológicas que rodean la práctica de ese deporte en la actualidad.

Entrevista aplicada a directivos. Pregunto No. 4					
Criterios evaluativos					
Buena	%	Regular	%	Mala	%
		2	66,67	1	33,33

Tabla No. 17

Todos los entrevistados al preguntárseles si existe en la institución algún documento que rija la práctica del fútbol, todos se refirieron al silabo, sin embargo, ninguno de ellos señaló la existencia de documentos metodológicos, que concretamente aborden el tratamiento que demandan los diferentes componentes de la preparación del deportista, siendo este un dato que nos obliga a pensar que los entrenadores trabajan de manera empírica y desorganizadamente, por lo que el producto obtenido tiende a ser deficiente.

Entrevista aplicada a directivos. Pregunto No. 5			
Criterios evaluativos			
Si	%	No	%
		3	100

Tabla No. 18

Como se puede apreciar las condiciones para lograr un adecuado desarrollo de la resistencia de la resistencia aerobia es insuficiente, por lo consecuentemente el rendimiento físico de los atletas investigados en de igual manera.

El análisis de los resultados logrados por los atletas en las pruebas aplicada por sus profesores en lo referente al rendimiento arrojó los resultados que aparecen en la siguiente tabla.

Resultados obtenidos en la revisión la revisión realizadas a las pruebas de control, referidas al desarrollo de la resistencia aerobia.							
Criterios evaluativos							
Muy bien	%	Bien	%	Regular	%	Mal	%
				14	46,67	16	53,33

Tabla No. 19

Observe que todos los atletas fueron evaluados por sus profesores en un rango comprendido entre regular y mal, con prioridad para el último rango.

3.5 -- 3,10 minutos.

3.3. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.

3.3.1. ESPECÍFICAS.

1. El nivel de desarrollo de la resistencia aeróbica, medida en 1000 metros, teniendo en cuenta la tabla valorativa de Buschmann (1986), se evalúa de mal, si tenemos en cuenta que los resultados logrados por los futbolistas estudiados en todos los casos se encuentran por encima de los tres minutos y diez segundos.
2. Teniendo en cuenta la revisión bibliográfica realizada la resistencia aeróbica causa un efecto muy importante en el rendimiento físico del futbolista, siendo probada dicha aseveración por múltiples especialistas que desde sus respectivas posiciones han logrado justificar dicha relación.
3. En el estudio realizado mediante la actividad investigativa programada y que sustenta este informe, el nivel de desarrollo aerobio alcanzado por los futbolistas de la Unidad Educativa Abdón Muñoz, no logra satisfacer las demandas de la práctica del fútbol actual, para la edad estudiada.
4. La guía didáctica elaborada puede servir como una importante herramienta metodológica para sustentar el trabajo dirigido a elevar el nivel de desarrollo aeróbicos de futbolistas y consecuentemente el rendimiento, no solo de la capacidad estudiada, sino, el rendimiento de las restantes.

3.3.2. GENERAL.

1. Los profesores estudiados presentan un nivel de preparación insuficiente para tratar desde posiciones metodológicas contemporánea la práctica del fútbol en general y en particular la contribución al desarrollo de la resistencia aeróbica.
2. Los administrativos deben buscar vías que garanticen un sistema de control dirigido a fortalecer la preparación metodológica de los docentes para enfrentar el trabajo encaminado a fortalecer la preparación física de los futbolistas.

3.4. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.

3.4.1. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.

- 1) Proporcionarles a los entrenadores objeto de estudios vías que les proporcionen el nivel de preparación necesaria para enfrentar desde el punto de vista metodológico la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido al desarrollo de la condición física de sus atletas.

- 2) Continuar la línea investigativa asumida para el desarrollo de esta tesis, aplicando su contenido central en otros deportes, agrupado dentro de los juegos deportivo.

- 3) Aplicar la guía didáctica elaborada en el deporte objeto de estudios.

3.4.2. RECOMENDACIONES GENERALES.

- 1) Proporcionarles condiciones a los entrenadores que les posibilite profundizar en el estudio de la selección de métodos, medios y procedimientos para enfrentar la dirección del desarrollo de los componentes de la preparación del futbolista en sentido general.

- 2) Elaboración por parte de los directivos deportivos de la institución educativa estudiada guías de contenido dirigidas o regir metodológicamente el trabajo de los entrenadores, en lo referente a la gestión del proceso de entrenamiento deportivo.

CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE APLICACIÓN.

4. Propuesta de aplicación de resultados.

4.1. Alternativa obtenida.

Una guía didáctica para direccionar la selección y aplicación de métodos y ejercicios de entrenamiento para desarrollar la resistencia aeróbica en los estudiantes que practican fútbol.

4.1.1. Alcance de la alternativa.

La alternativa obtenida puede ser aplicada en todas las instituciones que tengan el fútbol como uno de los deportes encargados de contribuir al desarrollo integral de las nuevas generaciones.

4.1.2. Aspectos básicos de la alternativa.

- Objetivos.
- Contenido.
- Métodos continuos y variables en sus diferentes manifestaciones.
- Formas organizativas básicas para el desarrollo de la resistencia aerobia en sus tres momentos.
- Métodos para el control del rendimiento.
- Métodos para el control del proceso de entrenamiento programado.
- Indicaciones metodológicas para la aplicación de la alternativa.

4.1.3. Antecedentes.

El trabajo presentado en la revista EFDEPORTES, por los autores Antonio Raya Puygnaire, Javier Sánchez Sánchez y José María Yagüe Cabezón, titulado “El entrenamiento aeróbico del deportista”, es uno de los antecedentes del presente al tratar un estudio de relación existente entre el desarrollo de la resistencia aerobia y el rendimiento del futbolista.

La tesis titulada. “Incidencia del entrenamiento de la resistencia aeróbica en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la segunda categoría del colegio Capitán edmundo Chiriboga de la ciudad de Riobamba en el periodo 2011-2012”, de los autores Anderson Israel Barragán Segura y Jorge Jonathan Aguiar Mendoza.

Metodología para elevar la capacidad física en los jugadores de la categoría 13-15 años (Fútbol) del autor Gislania Tamayo.

Artículo publicado en INTERNET por Pedro del Barrio Sánchez, titulado “Ejercicio de resistencia aeróbica con balón.

Pedro Barrios, “Ejercicios de alta potencia aeróbica en el fútbol”. (2014).

La resistencia aerobia y su incidencia en el rendimiento competitivo de jóvenes futbolistas. Autor Osvaldo Martín Agüero. (2015).

4.1.4. Justificación.

Los estudios diagnósticos realizados dieron la posibilidad de precisar que los profesores de fútbol de dicha institución no cuentan con un material didáctico que objetivamente logre satisfacer las demandas metodológicas para la práctica de dicho deporte en la categoría objeto de estudios, por lo que la guía didáctica para direccionar la selección y aplicación de métodos y ejercicios de entrenamiento para desarrollar la resistencia aeróbica en los estudiantes que practican fútbol, se elabora a partir de la necesidad existente en la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” Parroquia Barreiro, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos.

El producto científico propuesto está revisto de una singular importancia, pues concretas vías y pautas para la elaboración de guía didáctica, las que pueden ser aplicadas, en diferentes grupos de deportistas, que transitan por las categorías escolares.

4.1.5. Objetivos.

4.1.6. General.

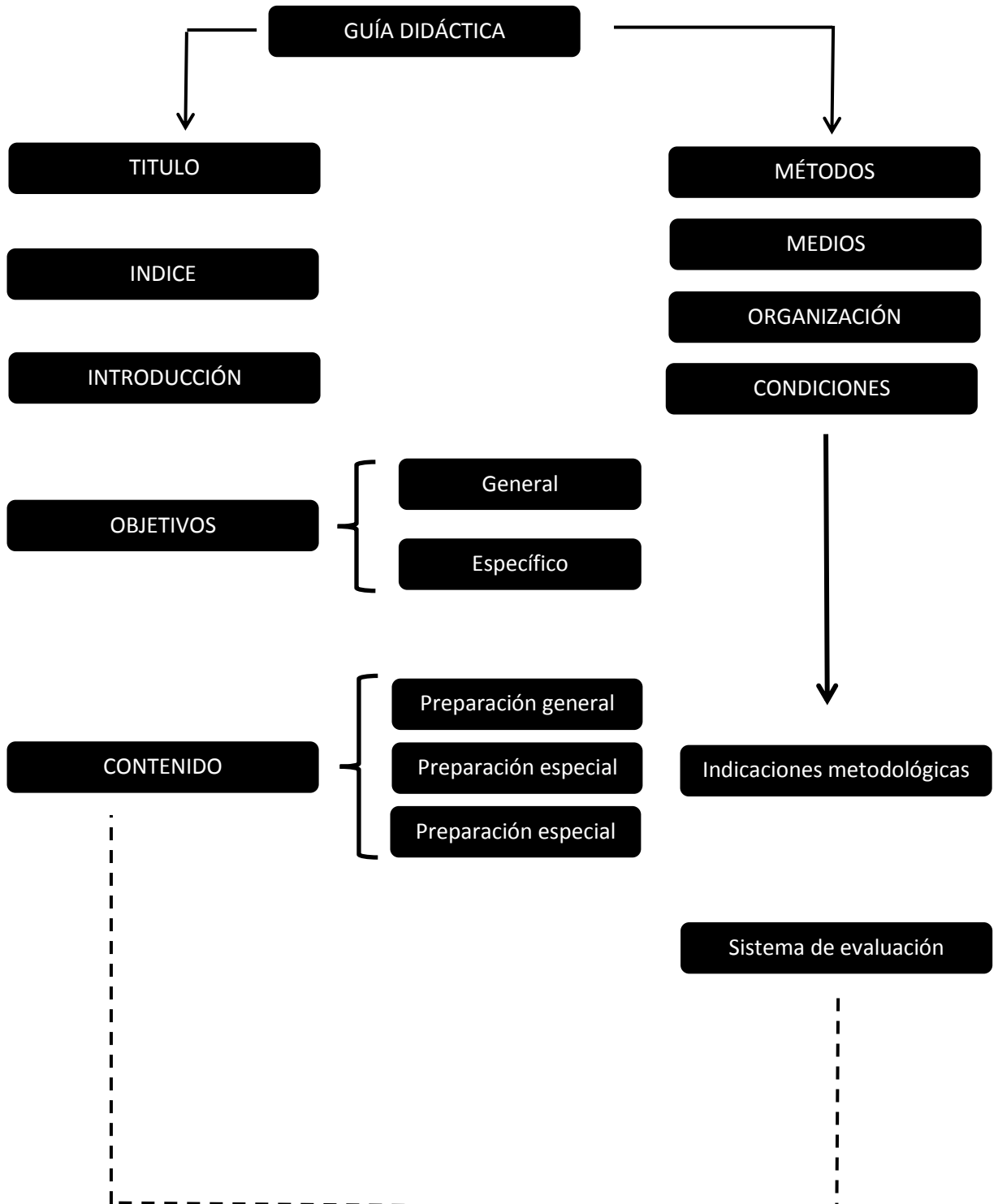
Potenciar el nivel de desarrollo de los profesores de fútbol, para la dirección pedagógica del desarrollo de la resistencia aeróbica de futbolistas escolares.

4.1.7. Específicos.

- Mejorar el nivel de desarrollo de la resistencia aerobia de jóvenes deportistas.

- Elevar el nivel motivacional de los estudiantes, mediante la elevación de su rendimiento físico.

4.8. Estructura general de la propuesta.



4.1.8. Título.

Guía didáctica para la selección y aplicación de métodos y medios con vista a potenciar la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido al desarrollo de la resistencia aerobia.

4.1.9. Resultados esperados de la alternativa.

Mediante la alternativa elaborada, se pretende provocar impactos significativos en el que hacer metodológicos de los entrenadores de fútbol, al contribuir la guía didáctica elaborada, al desarrollo de estos para la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido a elevar el rendimiento deportivo, mediante el desarrollo de la resistencia aerobia en sus diferentes manifestaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Bruggemenn, D. (2000). *Entrenamiento moderno del fútbol - Tercera edición*. Hispano Europea.
- Dietrich, H. (1988). *Teoría del entrenamiento deportivo primera edición*.
- Dr. J. Bonet Rodés, D. J. (1995). *Inafancia y deporte*. España: Alianza.
- Erlangen, J. (1994 - Pag. 14). *El entrenamiento físico futbolista primera edición*. Barcelona España: Paidotribo.
- Fernandez I, M. S. (2004). *Manual de aeróbic y Step*. Barcelona España: Paidotribo.
- García Jimenez. (2004). *Medios y Métodos para el desarrollo de resistencia*.
- Lourose, D. E. (1991). *Infancia y deporte*. Barcelona España: Planeta de angostini.
- Martínez, d. H. (2005). *Texto del alumno de educación física*. Barcelona España: Paidotribo.
- Peral, G. C. (2009). *Fundamentos Teóricos de las capacidades Físicas*. Madrid - España.
- Pino Ortega, E. d. (2009). *Condición Física y salud*. Murcia.
- Rodríguez, J. M. (1998). *Libro de educación física*. España.
- Shephard, R. Å. (2007). *“Resistencia en el Deporte”, edición: 2*.
- Sneryres, J. (2001- Pag. 13). *Fútbol de preparación física moderna cuarta edición*. Barcelona España: Hispano Europea S.A.
- Vanegas, J. (s.f.). *Diccionario Básico Ilustrado*.
- Villarreal, J. (2008). *Orientaciones Generales para los diseños*.

ANEXOS

ANEXO No. 1

OBSERVACIÓN A CLASES.

OBJETIVO

Determinar cómo los docentes tratan el desarrollo de la resistencia aerobia de los estudiantes que practican fútbol.

CONTENIDO.

1. Relación entre el objetivo físico programado y el contenido previsto.

Bien () Regular () Mal ().

2. Relación entre contenido previsto y los métodos utilizados.

Bien () Regular () Mal ().

3. Factibilidad de los medios utilizados en las clases observadas.

4. Factibilidad de los procedimientos organizativos utilizados.

Bien () Regular () Mal ().

5. Tratamiento metodológico a la relación carga-descanso, cuando se desarrolla la resistencia aerobia en clase.

Bien () Regular () Mal ().

6. Tratamiento a las particularidades de cada uno de los estudiantes.

Bien () Regular () Mal ().

7. Medición de la frecuencia cardiaca.

Bien () Regular () Mal ().

8. Principios que con mayor frecuencia se pusieron de manifiesto en las clases observadas.

Bien () Regular () Mal ().

9. Tratamiento a la parte final de la clase.

Bien () Regular () Mal ().

ANEXO No. 2

ENCUESTA No. 1

OBJETIVO.

Precisar los criterios que tienen los padres d familia con respecto al trabajo realizado por los docentes y el consecuente desarrollo de sus hijos.

CONTENIDO.

1. ¿Mantiene vínculo con los docentes que prepararan a sus hijos en la práctica del baloncesto?

Si () No ().

2. ¿Le gusta el fútbol?

3. ¿Qué criterios tiene usted del nivel de desarrollo adquiridos por su hijo, mediante la práctica del fútbol?

4. ¿Motivación en su hijo para la práctica del fútbol? Fundamente su respuesta.

Si () No ().

5. ¿Qué aspira usted obtener mediante las prácticas que realiza su hijo, en el fútbol?

6. Exponga su criterio con respecto al trabajo educativo que realiza el profesor de fútbol de su hijo.

ANEXO No. 3

ENTREVISTA REALIZADA A LOS DIRECTIVOS.

OBJETIVO.

Determinar las consideraciones de los directivos con respecto a las condiciones objetivas y subjetivas existentes para la práctica del fútbol en la institución educativa.

CONTENIDO.

1. ¿Qué criterios tiene usted de las condiciones existentes en la institución para la práctica sistemática y organizada del fútbol? Fundamente su respuesta.

Buena () Regular () Mala ().

2. ¿En algún momento usted les ha visitado clases a sus profesores de fútbol?

Si () No ().

3. ¿Los alumnos se sienten motivados en la escuela para la práctica organizada y sistemática del fútbol? Fundamente su respuesta.

Si () No ().

4. Exprese su criterio con respeto a la preparación de los profesores de fútbol, para la realización del trabajo.

Buena () Regular () Mala ().

5. ¿Existe en la institución educativa, algún documento que rija lo referido a la práctica del fútbol?

Si () No ().

Anexo 4: CUADRO DE REISTENCIA AERÓBICA

PERIODO GENERAL	PERIODO ESPECIFICO	PERIODO COMPETITIVO
Capacidad Aeróbica	Capacidad Aláctica	Resistencia de corta duración (duración competición 20 segundos por ejemplo)
Potencia Aeróbica	Potencia Aláctica	

	1	2	3	4	5
	Velocidad	Velocidad	Resistencia velocidad	Resistencia velocidad	Resistencia velocidad
Objetivo Fisiológico	PAL	CAL	PGL	CGL	PAE
Nivel De Velocidad	Máximo	Submáx	Submax Alto	Alta	Alta
Duración Del Esfuerzo	10''	20''	30-60''	60-90''	2-3
Relación T: D	1:10	1:5	1:3	1:2	1:1

Anexo 5: FOTOS



MATRIZ DE CONSISTENCIA – PROBLEMAS - OBJETIVOS – HIPÓTESIS

Problema General	Objetivos General	Hipótesis general
¿De qué manera la resistencia aeróbica incide en el rendimiento físico de los estudiantes que practican futbol en la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” Parroquia Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos?	Analizar el nivel de resistencia aeróbica en el rendimiento físico de los estudiantes que practican futbol en la Unidad Educativa “Abdón Muñoz” a través de una investigación de campo para diseñar una guía metodológica para el desarrollo de la resistencia aeróbica.	La resistencia aeróbica mejora el rendimiento físico de los estudiantes que practican futbol en la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” Parroquia Barreiro, Cantón Babahoyo, Provincia Los Ríos..
Problema derivado 1	Objetivo derivado 1	Hipótesis derivado 1
¿Cuál es el nivel de resistencia aeróbica que poseen los estudiantes que practican futbol	Identificar a través de una prueba en qué nivel de resistencia aeróbica se encuentran los estudiantes que practican futbol.	Los métodos que utilizan los profesores no mejora el nivel de resistencia aeróbica que poseen los estudiantes que practican futbol.
Problema derivado 2	Objetivo derivado 2	Hipótesis derivado 2
¿Cuáles son los efectos que causa la resistencia aeróbica en el rendimiento físico de los estudiantes que practican futbol?	Determinar qué efectos causa la resistencia aeróbica en el rendimiento físico de los estudiantes que practican futbol.	El uso de metodología adecuada para la resistencia aeróbica se determinara un mejor rendimiento físico los estudiantes que practican futbol.
Problema derivado 3	Objetivo derivado 3	Hipótesis derivado 3
¿Qué estrategias utilizan los profesores para el desarrollar la resistencia aeróbica en los estudiantes que practican futbol??	Elaborar una guía didáctica sobre métodos y ejercicios de entrenamiento para desarrollar la resistencia aeróbica en los estudiantes que practican futbol en la resistencia aeróbica	La elaboración de una guía didáctica sobre métodos y ejercicios de entrenamiento para desarrollar la resistencia aeróbica se elaborara una mejor preparación para los estudiantes que practican futbol.

