



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



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN: MENCIÓN CULTURA FÍSICA.

TEMA:

LA VELOCIDAD DE REACCIÓN DE LA ARRANCADA Y SU INCIDENCIA
EN EL RESULTADO DE LA PRUEBA DE 50 METROS PLANOS DEL
ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN
BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “FRANCISCO ROBLES” DE LA
PARROQUIA CLEMENTE BAQUERIZO MORENO DEL CANTÓN
BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016.

AUTORA:

EUCEBIA ALEXANDRA MONAR ESCOBAR

TUTOR:

MSC. JUAN MIGUEL LUPERON TERRY.

LECTORA:

LCDA. GOLDA LÓPEZ BUSTAMANTE. MSC

BABAHOYO – ECUADOR

OCTUBRE 2016



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



DEDICATORIA

A Dios.

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mis hijos.

Franklin, Daniel, Luis, y Sadam, por estar conmigo y apoyarme siempre, los quiero mucho. ¡Gracias a ustedes!

A mi madre Argentina.

Por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

A mi familia

Por el apoyo brindado durante la etapa de preparación universitaria y su comprensión.

Eucebia Alexandra Monar Escobar



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



AGRADECIMIENTOS

En este trabajo de tesis que tiene un gran valor significativo en mi vida agradezco primero que todo a Dios por permitirme lograr esta meta tan anhelada.

A todos los miembros que conforman la prestigiosa **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO** por abrirme las puertas de esta prestigiosa institución y por haberme formado como una profesional de calidad.

A todos los docentes que participaron en toda mi carrera profesional ya que compartieron todas sus enseñanzas, consejos, y los conocimientos necesarios para formarme como una gran profesional.

A mi tutor y lectora de tesis por brindarme su dedicación y paciencia para realizar este trabajo de tesis tan importante.

Eucebia Alexandra Monar Escobar



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



AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, **EUCEBIA ALEXANDRA MONAR ESCOBAR** portadora de la cédula de ciudadanía # 120266940-2 en calidad de autora del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención **CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA**, declaro que soy autor (a) del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

"LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA ARRANCADA Y SU INCIDENCIA EN EL RESULTADO DE LA PRUEBA DE 50 METROS PLANOS DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "FRANCISCO ROBLES" DE LA PARROQUIA CLEMENTE BAQUERIZO MORENO DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016". Son de exclusiva responsabilidad de la autora.

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

EUCEBIA ALEXANDRA MONAR ESCOBAR

C.I.: 120266940-2



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



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

Babahoyo, 20, 10, 2016

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio **CCF-O-73**, con **11 DE JULIO 2016**, mediante resolución **CD-FAC-C.J.S.E.-SO-006-RES-002-2016**, certifico que la Sra. **EUCEBIA ALEXANDRA MONAR ESCOBAR** ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

"LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA ARRANCADA Y SU INCIDENCIA EN EL RESULTADO DE LA PRUEBA DE 50 METROS PLANOS DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "FRANCISCO ROBLES" DE LA PARROQUIA CLEMENTE BAQUERIZO MORENO DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016."

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo a la egresada, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación 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.

LCDO. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY MSC.
TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



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



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL
INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIA A LA SUSTENTACION.**

Babahoyo, 31, 10, 2016

En mi calidad de Lector del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio **CCF-O-73** con **11 DE JULIO 2016**, mediante resolución **CD-FAC-C.J.S.E.-SO-006-RES-002-2016**, certifico que la Sra. EUCEBIA ALEXANDRA MONAR ESCOBAR, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

"LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA ARRANCADA Y SU INCIDENCIA EN EL RESULTADO DE LA PRUEBA DE 50 METROS PLANOS DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "FRANCISCO ROBLES" DE LA PARROQUIA CLEMENTE BAQUERIZO MORENO DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016."

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación 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.

LCDA.GOLDA LÓPEZ BUSTAMANTE, MSC.
APROBACIÓN DE LA LECTOR(A) DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



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



RESUMEN

El atletismo en la actualidad se lo considera una de las actividades deportivas que más medallas se le ha entregado al Ecuador, la mayor parte de los atletas pertenecen a la Provincia de los Ríos, los mismos que han logrado obtener grandes resultados en sus representaciones.

El siguiente trabajo investigativo, el mismo que fue realizado en la escuela Fiscal Mixta “Francisco Robles” de la ciudad de Babahoyo, surge con la necesidad de investigar la incidencia de la velocidad de reacción de la arrancada que es la primera acción de las pruebas anaeróbicas a lácticas de mucha importancia, en donde se implementará un test para medir el nivel en la velocidad de la arrancada en los 50 metros planos de los estudiantes.

En dicho trabajo se considera la utilización de una guía didáctica que sirva, a los docentes como un sostén técnico y práctico en la realización de las actividades deportivas, de tal forma que puedan obtener resultados reales, para la satisfacción y a los estudiantes poder brindarles un mayor bienestar deportivo, y que exista un mejoramiento en el desarrollo de la actividad de la prueba, siempre teniendo en cuenta los régimen deportivo.



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



ABSTRACT

Athletics today is considered one of the sports that more medals has been delivered to Ecuador, most of the athletes belong to the Los Ríos Province, who have achieved great results in their representations.

The following research work, the same as was done in the State Educational Unit of "Francisco Robles" of the city of Babahoyo, It arises with the need to investigate the incidence of the reaction rate of the snatch which is the first action of anaerobic tests to lactic acid of great importance, where a test will be implemented to measure the level in the speed of the snatch in the 50 meter dash students.

In this paper is considered the use of a tutorial to serve, teachers as a technical support and practical in conducting sports activities, so they can get real results, for the satisfaction on students and provide then of greater sports club, and that there is an improvement in the development of the activity of the test, taking into account the sports regime.



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



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

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: " LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA ARRANCADA Y SU INCIDENCIA EN EL RESULTADO DE LA PRUEBA DE 50 METROS PLANOS DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "FRANCISCO ROBLES" DE LA PARROQUIA CLEMENTE BAQUERIZO MORENO DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016."

PRESENTADO POR LA SRA. EUCEBIA ALEXANDRA MONAR ESCOBAR.

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

EQUIVALENTE A:

TRIBUNAL:

MSC.GOLDA LÓPEZ BUSTAMANTE
DELEGADA DEL DECANO

MSC. MARCOS FUNETE LEÓN
PROFESOR ESPECIALIZADO

MSC.KARLA RODRÍGUEZ MORA
DELEGADO H.CONSEJO DIRECTIVO

AB. ISABEL BERRÚZ MOSQUERA
SECRETARIA DE LA
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE



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



INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación de la Sra. **EUCEBIA ALEXANDRA MONAR ESCOBAR** cuyo tema es:

"LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LA ARRANCADA Y SU INCIDENCIA EN EL RESULTADO DE LA PRUEBA DE 50 METROS PLANOS DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "FRANCISCO ROBLES" DE LA PARROQUIA CLEMENTE BAQUERIZO MORENO DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016."

Certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de **[8%]**, 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.

Categoría	Enlace/nombre de archivo
	ModeloTesis.Natación.docx
	http://www.efdeportes.com/efd180/estrategias-de-relajacion-para-la-concentracion.htm
	Trabajo de grado 2014.docx
	ruth.hernandez.patricia.alvarado.docx
	Proyecto.Maestría.Jonatan.Arroyo.19.de.junio.del.2016-24h00.11.docx
	david.yantapanta.tesis.docx

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

LCDO. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY MSC.
TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

INDICE GENERAL

PRELIMINARES

Caratula	I
Dedicatoria.....	II
Agradecimiento.....	III
Autorización de la autoría intelectual.....	IV
Certificación del tutor.....	V
Certificado de aprobación de la lectora.....	VI
Resumen.....	VII
Abstract.....	VIII
Resultado del informe final del proyecto.....	IX
Informe final del sistema Urkund.....	X
Índice general.....	XI

COMPONENTES DEL INFORME FINAL.

Introducción.....	1
-------------------	---

CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA

1.1Idea o tema de Investigación.	2
1.2Marco Contextual.	3
1.2.1Contexto Internacional.	3
1.2.2Contexto Nacional.	4
1.2.3Contexto Local.	6
1.2.4Contexto Institucional.	7
1.3Situación problemática.	7
1.4Planteamiento del problema.	8
1.4.1Problema general.	9
1.4.2Subproblemas o derivados.....	9
1.5Delimitación de la investigación.	9
1.6Justificación.....	10
1.7Objetivos de investigación.....	11
1.7.1 Objetivo general.	11
1.7.2 Objetivos específicos.	12

CAPÍTULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL.

2.1	Marco teórico.	13
2.1.1	Marco conceptual.	14
.1.2	Marco referencial sobre la problemática de investigación.....	28
2.1.2.1	Antecedentes investigativos.....	30
2.1.2.2	Categorías de análisis.	31
2.1.3	Postura teórica.	32
2.2	Hipótesis.....	33
2.2.1	Hipótesis general.....	33
2.2.2	Subhipótesis o derivadas.	34
2.2.3	Variables.	34

CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1	Resultados obtenidos de la investigación.	37
3.1.1	Pruebas estadísticas aplicadas.	37
3.1.2	Análisis e interpretación de datos.....	42
3.2	Conclusiones específicas y generales.	47
3.2.1	Específicas.	47
3.2.2	General.	48
3.3	Recomendaciones específicas y generales.....	48
3.3.1	Específicas.....	48
3.3.2	General.....	48

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA DE APLICACIÓN.

4.1	Propuesta de aplicación de resultados.	49
4.1.1	Alternativa obtenida.	50
4.1.2	Alcance de la alternativa.	51
4.1.3	Aspectos básicos de la alternativa.	51
4.1.3.1	Antecedentes.	51
4.1.3.2	Justificación.	52
4.2	Objetivos.	52
4.2.1	General.	52

4.2.2	Específicos.	53
4.3	Estructura general de la propuesta.	53
4.3.1	Título.	54
4.3.2	Componentes.	54
4.4	Resultados esperados de la alternativa.	75
	BIBLIOGRAFÍA	76
	Anexos.	78

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo comprende cuatro capítulos importantes los cuales se detallan a continuación.

El capítulo I se enmarca en el estudio del problema, contextualizando desde los diversos aspectos que han acontecido tanto en el país, ciudad, provincia e institución, ajustándose además a los objetivos que se tiene en la investigación.

El Capítulo II se basa en la serie de teorías dadas por los distintos puntos de vista de los autores, en la misma se redacta información muy relevante asociada en definiciones, antecedentes y variables, sin duda alguna puntualizan datos de suma importancia al trabajo investigativo.

El capítulo III está apoyado en los resultados a la investigación, los mismos que se los realizo mediante la aplicación de encuestas a los docentes y estudiantes de la institución.

El capítulo IV trata la propuesta de aplicación uno de los capítulos más importantes ya que está orientada en plantear para mejorar cumplidamente el problema planteado.

CAPITULO I

1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

La velocidad de reacción de la arrancada y su incidencia en el resultado de la prueba de 50 metros planos del atletismo en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo moreno del cantón Babahoyo provincia de los Ríos del año 2016.

Imagen 1



1.2. Marco contextual

1.2.1 Contexto internacional

Aproximadamente el 60% de la población mundial no realiza actividad física necesaria para gozar de una salud adecuada en todos sus niveles. Esto se debe en gran parte al sedentarismo y mala administración en su tiempo de ocio, el avance de los sistemas de transportes y la tecnología en sí.

La falta de actividad física desde un inicio ha generado un despliegue de factores negativo, esto genera el incremento de una población obesa, problemas articulares en adultos mayores, problemas cardiovasculares, y un aumento de personas con hipertensión.

Según datos y cifras (OMS, 2010) Organización mundial de la Salud, la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgos de mortalidad a nivel mundial. Se conoce que aproximadamente 3,2 millones de personas mueren a causa de la inactividad física, este se vuelve uno de los factores de riesgos de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las son cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

Por otro lado, en un informe de (OMS, 2010) Organización mundial de la salud indica que realizar actividad física tiene importantes beneficios para prevenir las ENT. A nivel mundial, uno de cada tres adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física. El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física. Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025.

La falta de estímulo al deporte y el avance de las tecnologías alrededor de todo el mundo han hecho, que las personas pierdan el interés por su salud y se concentren en la tecnología como objeto indispensable cotidiano, convirtiéndose en esclavos de ella y del sedentarismo.

Una de las principales causas de mortalidad en nuestro país es ocasionada varias veces por problemas cardiacos, debido a la inactividad física que a su vez acarrea problemas de obesidad, estrés, osteoporosis, etc.

1.2.2 Contexto Nacional

En el libro de LAURO la historia del deporte de (Aviles, 2016) menciona que el progreso de las competencias deportivas nacionales en el Territorio Ecuatoriano no mostró un avance recíproco en los inicios de la creación de los Juegos Olímpicos Modernos, se tomó bastante tiempo hasta que se uniera una comisión de personas que mostraran interés por el tema, personajes que se los consideraron los representantes de las federaciones Provinciales los mismos que fueron enrolándose en el tema cada día más hasta que tomaron como conclusión crear la Organización de las primera olimpiadas Nacionales que serían realizadas en la ciudad de Riobamba el 14 de marzo del año de 1926. (pág. 12)

Este fue el primer evento que se desarrolló connotando el interés en el deporte el cual se lo celebro en un acto solemne con la participación de otras provincias tales como Pichincha, Chimborazo, Azuay, Guayas y Tungurahua. Conforme ha pasado el tiempo el atletismo ha tomado fuerza en el Ecuador de forma que se ha ido extendiendo de manera significativa, hasta obtener logros que han dejado el nombre del país en alto.

Un ejemplo claro que se puede mencionar es la participación de Jefferson Pérez quien fue acreedor a una medalla de oro en las Olimpíadas de Atlanta 1996, consiguió la medalla en 20km marcha, además ese año fue considerado el mejor deportista ecuatoriano. Pérez también ha obtenido tres medallas de oro mundiales (París-2003, Helsinki-2005 y Osaka-2007).⁸ y la de plata en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.

No se podría dejar de nombrar al atleta fondista Rolando Vera Rodas, nacido en Cuenca y reconocido tetracampeón de la prestigiosa y tradicional Carrera de San Silvestre en Brasil, es un atleta que ha dado grandes momentos de gloria al deporte ecuatoriano. Es el único fondista que ha sido ganador por cuatro veces consecutivas (1986, 1987, 1988, 1989) en esta carrera, acostumbrando a los ecuatorianos de esa época, a recibir el año nuevo con una de sus victorias en este tipo de competencia. Los resultados han estado a la vista y es que la prueba de atletismo en los juegos sudamericanos de la juventud en Lima, competencia en la cual Ecuador gano 11 medallas.

Se podría decir que tiempo atrás era algo difícil de alcanzar pero que gracias al énfasis que se ha puesto en el deporte, sus representantes han logrado generar grandes resultados.

Un ejemplo enmarcado al tema del proyecto es la participación de la deportista ecuatoriana que rompió record sudamericano en los 100 metros vallas con un tiempo de 13.72 segundos, el anterior estaba en manos de la peruana Gilda Massa con 13.72. Lo cual el gran proceso que se ha alcanzado en cuestión de entrenadores y esfuerzos propios del competidor.

A continuación, se nombran los atletas que entregaron oro a Ecuador:

Kelly Barona (plata) 100 metros planos, Karla Jaramillo (oro) 5000 metros marcha, Inara Cortez (oro) 100 metros vallas, Estefany Guacho (oro) 3000 metros, Diego Arévalo (plata) 3000 metros.

El atletismo en la actualidad se lo considera uno de los deportes que más medallas se le ha entregado al Ecuador, con una cifra de 11 en total de 48 de las que se ha logrado hasta la actualidad.

1.2.3 Contexto local

La provincia de Los Ríos no es la excepción en cuanto a problemas de inactividad física, un gran porcentaje de la población ha preferido no realizar ningún tipo de deporte y mantenerse en una vida sedentaria.

Se podría decir que en la actualidad el ámbito del deporte ha mejorado considerablemente y su índice cada día va en aumento debido al énfasis que se le ha dado en los colegios, medios de comunicación y hasta en los trabajos, la concientización de realizarlo ha provocado gran impacto en las personas sin determinación de edad y muchos han optado por cambiar su estilo de vida, pero hay quienes no lo ven como algo relevante.

Sin embargo, esto no ha sido impedimento para que el avance del deporte no se de en la Provincia de Los Ríos al contrario su participación va aumentando con el paso del tiempo.

En contexto la Provincia de los Ríos es una de las que tiene mayor participación en el país en cuanto al deporte, gran mayoría de los representantes

pertenecen a esta provincia, los mismos que han logrado obtener grandes resultados en sus representaciones.

Se pueden destacar algunos ejemplos de las participaciones, la intervención de Rosa Sánchez Iturralde la cual ganó una medalla de bronce ocupando el segundo puesto en la competencia la cual se encontraba en la categoría de pre juvenil damas en la actividad de salto largo, lanzamiento de bala y 400 metros planos, el mismo que se menciona (Aviles, 2016)

Los entrenadores presentan gran satisfacción en quienes ellos entrenan, piensan que los objetivos se están cumpliendo y que poco a poco se lograran mayores logros.

1.2.4 Contexto Institucional

En torno al tema se ha tomado como base una pequeña muestra de la población, dirigida hacia los estudiantes del 7mo año de educación básica de la Escuela Francisco Robles; para ello se utilizarán herramientas científicas tales como test de velocidad de reacción, que ayudarán a evaluar su desempeño deportivo e incentivar la cultura del deporte.

1.3. Situación problemática

Desde épocas muy remotas el hombre sintió la necesidad de desarrollar sus capacidades físicas para que estas le ayuden a mejorar su calidad de vida, rompiendo cualquier clase de estilo sedentario y por ende garantizar su sobrevivencia, el atletismo es una actividad en donde se trabajan de manera general las capacidades físicas, esta siempre se la ha realizado de forma

permanente ya que aporta constantemente con el desarrollo de las capacidades potenciando y fortaleciendo la condición física de los deportistas.

La velocidad de reacción en la arrancada es la primera acción de las pruebas anaeróbicas a lácticas del atletismo de vital importancia, que de la mano de la velocidad pura hacen que cualquier prueba interdisciplinaria, se vuelva más efectiva, ya que todo se enmarca en el resultado y obviamente en cumplir los parámetros dispuestos con anterioridad.

La falta de coordinación de todos los sentidos que participan en la aplicación de la velocidad de reacción en la arrancada genera un problema para su desarrollo y aplicación deportiva. La concentración y el grado de entrenamiento también son factores predominantes de la velocidad reacción en la arrancada.

La metodología errónea impartida por docentes, hacen que la velocidad de reacción, siendo muy importante no tenga un buen uso, ocasionando un problema de suma importancia, teniendo como perspectiva que el resultado no es el esperado.

1.4. Planteamiento del problema

Estos problemas han hecho que se desarrolle un test que nos ayudara a mejorar la velocidad de reacción de la arrancada y su incidencia en el resultado de la prueba de los 50 metros planos del atletismo en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Francisco Robles de la Parroquia Clemente Baquerizo Moreno del cantón Babahoyo, provincia de los Ríos en el año 2016.

1.4.1 Problema general

¿Qué incidencia tiene la velocidad de reacción de la arracada en el resultado de la prueba de los 50 metros planos del atletismo los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta Francisco Robles de la parroquia Clemente Baquerizo Moreno del cantón Babahoyo, provincia de los Ríos en el año 2016?

1.4.2 Sub problema o derivados

- ¿Cuáles son las técnicas que se desarrollaran en la velocidad de reacción en la arracada?
- ¿Cuáles son los resultados de la prueba de los 50 metros planos de los estudiantes?
- ¿Cuáles son los aspectos que se deben considerar para el diseño de una guía de la enseñanza que mejore la velocidad de reacción en la arracada?

1.5. Delimitación de la investigación

La investigación está determinando dentro del campo de la educación básica de la siguiente manera:

- **Área:** educación básica
- **Línea de investigación:**

Línea de investigación de la carrera de cultura física Matriz: Babahoyo Modalidad: Presencial		
Línea de investigación de la Universidad	Línea de investigación de la carrera	Sub líneas de investigación
Educación y desarrollo social.	Talento Humano, Educación y Docencia.	Actividad física y salud

Cuadro 1

Autora: Eucebia Alexandra Monar E.

- **Aspecto:** velocidad de reacción en la arrancada y la prueba de los 50 metros planos.
- **Delimitación espacial:** Unidad Educativa (Francisco Robles de la parroquia Clemente Baquerizo Moreno del cantón Babahoyo provincia de Los Ríos).
- **Delimitación demográfica:** estudiantes de la básica media y docente de la unidad educativa.
- **Delimitación temporal:** 2016

1.6. Justificación de la investigación

El deporte, ya sea como modo recreativo o estilo de vida, es una alternativa que contribuye a la salud y al bienestar físico. Sin duda alguna es una actividad que permite salir del ocio, y en muchos casos suele convertirse en la profesión de una persona ya que con dedicación y disciplina se puede llegar a la perfección de la técnica con resultados permanentes.

Para esto se debe tener en cuenta que al momento de su ejecución es necesario demostrar interés y actitud para poder cumplir con los objetivos propuestos.

En el caso de los estudiantes, es de vital importancia, ya que aporta de manera directa con la formación integral y deportiva de los estudiantes, un ejemplo de esto es el atletismo que es considerado el deporte base para el entrenamiento de algunas disciplinas deportivas como: la natación, el fútbol, el baloncesto, etc. Por lo que brindarle considerable atención será de gran ayuda en la formación integral de los estudiantes.

En este trabajo investigativo se abordará el estudio de la velocidad de reacción en la arrancada desde una perspectiva de rendimiento e incidencia en el

campo deportivo con una orientación eminentemente aplicada, a la valoración de su importancia en el entrenamiento de los 50 metros planos ya que existe una falencia al momento de realizar la actividad física con los estudiantes de la Escuela “Francisco Robles”

El progresivo crecimiento en el tiempo de la práctica deportiva en las sociedades modernas y el protagonismo del deporte como espectáculo son factores que han contribuido a una mayor importancia de la actividad deportiva y se puede justificar desde un punto de vista social, cultural, económico, psicológico, médico, sociológico, etc.

Al identificar la desventaja que se tiene por la insuficiente velocidad de reacción en la arrancada y su incidencia en el resultado de la prueba, se justifica proponer desarrollar una guía y taller práctico para mejorar el impulso de la prueba atlética en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta Francisco Robles de la parroquia Clemente Baquerizo Moreno del cantón Babahoyo provincia de los Ríos con la finalidad de ofrecer alternativas de solución a los problemas detallados en la institución esto con el objetivo de lograr mejores resultados en las prácticas de los estudiantes.

Es factible realizar este trabajo de investigación en vista que las conciliaciones y las recomendaciones serán determinantes al momento de entrenar pruebas cortas del atletismo en los diferentes centros de estudios de educación básica.

1.7 Objetivos de la investigación

1.7.1 Objetivo General.

Determinar la incidencia que tiene la velocidad de reacción en la arrancada en los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela

fiscal mixta Francisco Robles, en el resultado de la prueba de los 50 metros planos del atletismo, en el año 2016.

1.7.2 Objetivos específicos.

- Analizar cuáles son las técnicas que se desarrollaran en la velocidad de reacción en la arrancada.
- Evaluar cuales son resultados de la prueba de los 50 metros planos de los estudiante.
- Establecer cuáles son los aspectos que se deben considerar para el diseño de una guía de la enseñanza que mejore la velocidad de reacción, en la arrancada.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO O REFERENCIAL.

2.1 Marco Teórico

Desde sus inicios el atletismo se lo consideró una de las actividades de deportes más antiguas que han existido hasta la actualidad. Así se refiere (Lizbeth, 2010) Este fue una de las prácticas más celebradas por los romanos después de conquistar Grecia en el año 146 a.C. Consecuentemente el emperador Teodosio abolió los juegos por más de 8 siglos, en la cual ya no se llevaron efecto las competencias que se planeaban en el ámbito del atletismo. El atletismo llegó a tomar popularidad en gran parte de Europa y América, donde los juegos en la actualidad se celebran por espacios de cada 4 años (pág. 11)

Según (wikipedia.org) indica que el atletismo significa en términos griegos (gr. αθλος [athlos], "lucha") por lo cual da a entender que se caracteriza por ser una actividad de resistencia y velocidad, donde están ligadas actividades como carreras de obstáculos, lanzamientos y pruebas combinadas.

Si bien es cierta toda actividad deportiva debe realizarse bajo un grado de responsabilidad y mando de profesionales, al hablar de la velocidad de reacción en el entrenamiento de la prueba de 50 metros planos del atletismo es importante, mencionar que se desea experimentar la reacción de la concentración en función del tiempo.

Para ello (Moreno, 2013) en su blog menciona a Ortiz, el mismo que en su libro nos indica que la velocidad como capacidad motriz abarca cuestiones

esenciales e inherentes a la fisiología, al metabolismo energético, a la conducta psíquica y al desarrollo biológico del ser humano.

En foro señala a Grosser quien indica que la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”.

Y a Zatsiorski, lo defiende como la cualidad física de la velocidad como “la capacidad de un individuo de realizar diferentes acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo”.

Es decir que la velocidad de reacción es el tiempo en el que el individuo alcanza su mayor fuerza al momento de salir, siempre acompañado del indicador de partida de un punto a otro.

2.1.1 Marco conceptual

El atletismo ha venido siendo a través del tiempo uno de los deportes que sujetan una serie de disciplinas estandarizadas en lanzamientos, saltos, carrera pruebas que mezclas diferentes disciplinas y la marcha. Enfocándose al arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o bien en altura. El número de pruebas ya sean de forma individual o grupal, ha cambiado en el transcurso del tiempo y su forma de racionarlo. El atletismo se lo considera como uno de los pocos deportes que se practican generalmente en diversos países tanto como un estilo de vida como en competencias.

Las primeras competencias atléticas que se dieron se remontan a las civilizaciones antiguas. Este tipo de disciplina fue evolucionando paulatinamente hasta que fueron creando su reglamentación, desde ahí los cambios progresivos no han dejado de suscitarse y en la actualidad se demuestra un cambio notable en su construcción desde aquella época.

La evolución del proceso de entrenamiento

Desde tiempo atrás se reconocen las varias maneras de entrenamiento sistematizado, se hablaban de sistemas tetrásticos de la Grecia, a menudo se han nombrado los escasos métodos difundidos que se crearon en la antigua China, los cuales se llevaban a cabo particularmente en templos taoístas y budistas.

Se han dado a conocer una serie de argumentaciones entre los distintos historiadores, basados en el origen y la evolución de las formas rudimentarias del entrenamiento, pero en lo que sí están conscientes es que el avance se dio desde el enfoque de la tendencia empírica lo que les permitió analizar con interés la forma en que podría cambiar con la utilización métodos más significativos.

Apareció la teoría del entrenamiento deportivo contemporáneo que fue tomando fuerza a partir de la mezcla de distintos elementos y ciencias tales como la filosofía, la pedagogía, la biología, matemáticas etc.

Se puede considerar que la rutina diaria de las personas se ajusta a un entrenamiento que suele pasar desapercibido pero que realmente es así ya que aporta en las demás ciencias refiriéndose a principios, leyes, conceptos y más que todo en tener ciertas restricciones, en la que sin duda alguna se creería que la preparación de un deportista es mucho más exhausta que la de un hombre con actividades normales.

Velocidad y Rapidez

Cuando se habla de velocidad se tiene un mismo concepto en cuanto a carreras de 100 metros se las asocia con velocidad y a su vez se la referencia como la prueba más relevante en el atletismo. En si se toma en consideración ejemplos como la velocidad de desplazamiento y la velocidad de reacción, para ello es imprescindible determinar una diferencia entre Velocidad y rapidez.

En el sitio web de (educacionfisicaplus, 2013) La velocidad de los movimientos es una función de la rapidez en la que se añade resistencia y fuerza, la concentración y la capacidad de ordenar de forma racional todos los tipos de movimientos ante cualquier situación extrema que se presente.

Sin embargo (Banquero, 2010) la rapidez la denomina una propiedad esencial que posee el sistema nervioso central el cual está enfocado en las reacciones motoras y de movimientos de carácter simple.

En determinados casos ambos se orientan al conjunto de propiedades funcionales que llevan a cabo acciones motoras en el menor tiempo posible.

La velocidad posee una lista de nombres que han sido creados por varios estudios de los autores tales como la velocidad de movimiento aislado, velocidad gestual o segmentaria, velocidad de acción, velocidad a cíclica, velocidad de ejecución, rapidez.

Aparece en aquellos movimientos que solo se repiten una vez. Sería un solo movimiento realizado a gran velocidad, las actividades que incluyen en esta velocidad son: salto, lanzamiento, técnicas deportivas como por ejemplo

recepciones, golpes, pases, paradas etc., estos movimientos son constantes en deportes acíclico de cooperación y oposición , a los que el factor incertidumbre por la participación de compañeros, adversario y pelota, hacen que la gran variedad de situaciones, influidas por la tomas de decisiones del jugador, de hecho esta cualidad determina el éxito en cada competencia, justamente por movimientos rápidos que permiten en muchas ocasiones lograr los objetivos.

Para su desarrollo de esta velocidad nos valemos fundamentalmente de los medios:

Pesas (con poca carga y a máxima velocidad).

Multisaltos y multilanzamientos.

Pliometría, Entrenamientos lastrados

Diferentes tipos de Skipping (con una pierna o B)

Transferencias deportivas.

Trabajos de tácticas o técnicas deportivas, incorporando gestos técnicos del deporte, especialmente en los deportes colectivos.

Estos movimientos ejecutados con una resistencia o carga de +30%, lo vincula con la fuerza explosiva y si se repite varias veces a la resistencia de la fuerza explosiva.

Existen varios factores que pueden interferir en la velocidad de reacción las cuales pueden ser la concentración y la temperatura.

EL ATLETISMO

(Deportes.info- En la Red , 2016) Señala que El atletismo es una actividad que se encuentra íntimamente ligada en disciplinas tales como las carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. El atletismo es uno de los deportes

mayormente practicado en competencias mundiales. En los niños el atletismo no requiere tener características especiales como en otras disciplinas, por ende, es una actividad deportiva que podrán realizar. La agilidad que posee el niño naturalmente de realizar saltos o correr es combinada con el atletismo y su desempeño motriz es activo en la velocidad de reacción.

El atletismo de iniciación

Se puede practicar a muy temprana edad, ya que se trata de señales y funciones diarias de la carrera el lanzamiento y el salto.

Es significativo realizar una preparación genética y orgánica.

- La genética consiste en que el individuo se centra en la preparación de rutinas físicas para asumir una actividad deportiva, donde mejora su capacidad motriz, muscular y de reacción.
- Y la orgánica busca el avance de un sistema cardiovascular y respiratorio fuerte, para obtener mayor resistencia y velocidad.
- Por ende, la preparación muscular es el incremento de la resistencia.

Técnicas para ejecutar una salida eficaz en el atletismo

Salida de pie. - utilizadas normalmente en medidas de distancias de 800, 1500, 3000 metros. Se realiza colocando la pierna con que se tenga más impulso la otra más adelantada, el tronco inclinado ligeramente hacia adelante y el brazo contrario a la pierna atrasada se pone hacia adelante

Se realiza ubicando la pierna con mejor impulso hacia atrás y la otra un poco más adelantada, el tronco se inclina un poco hacia delante y el brazo contrario a la pierna atrasada.

Salida desde el suelo sin tacos y con tacos. - agachados con una rodilla apoyada en el suelo y las manos solo apoyadas con la yema en el suelo y por detrás de la línea de salida. Aquí el estímulo posee una preparación previa, el instructor da la orden de posición se eleva las caderas y la rodilla se adelantan los hombros hacia la línea de salida.

Tacos de salida. - posee casi la similitud a la que es sin tacos aquí el impulso de salida es muy importante. Al escuchar la orden del instructor las manos se posicionan en el límite de la línea de salida los brazos algo más extendidos y paralelos

Los pulgares separados hacia el interior y los demás extendidos hacia el exterior, la rodilla rezagada en contacto con el suelo, la pierna de impulsión colocada hacia adelante con el pie apoyado con el taco.

El instructor da la orden la rodilla abandona el suelo, se eleva la pelvis y la línea de los hombros y la mirada al frente.

Los tacos son aparatos fijados en el suelo y sirven de apoyo para los pies de los atletas, pueden ser de meta o plástico.

Características de una carrera de 50 metros planos Normalmente estas son

- Son muy cortas y mayor velocidad
- Se realizan en una pista cubierta
- Pueden tener una distancia de 50 y 60 metros
- Se puede utilizar una de las tres salidas
- Reflejo de velocidad de reacción
- Calcula la potencia anaeróbica, velocidad cíclica.

Velocidad

La velocidad es la habilidad que posee el individuo de realizar un desplazamiento en el menor tiempo posible y con el mayor grado de eficacia. Esta también la podemos definir como la fuerza de trabajo del sistema motriz y de agilidad mental al realizar movimientos de reacción rápida. (educacionfisicaplus, 2013)

Velocidad de Reacción

Es la capacidad de realizar lo más rápido posible un movimiento a la orden de un estímulo. En la velocidad influyen varios factores importantes que por ende inducen a lograr mayor rapidez, tales como: nivel de concentración, nivel de entrenamiento, el tipo y la intensidad del estímulo el sexo y la edad.

Al decir concentración nos referimos al grado de conocimiento previo que las personas adquieren antes de un proceso o actividad y se está familiarizado.

Para mayor velocidad se debe tener mayor entrenamiento físico y mental donde el estímulo que podría ser una palmada o un grito de salida sea percibido con celeridad y claro.

Aunque la preparación cuente mucho al momento de la velocidad que se tenga la edad y el sexo de la persona influye mucho ya que un niño posee más vitalidad que un adulto por lo que es claro que la intensidad y el estímulo que se perciba será diferente.

Procesos de la velocidad de reacción

Entre los procesos que intervienen en la velocidad de reacción existen cinco fases para generarlas:

1. Percepción. - esto tiene que ver con la manifestación de un estímulo en el receptor (oído, piel y ojo).
2. Emisión del estímulo al Sistema nervioso central.
3. Tratamiento de la información que se basa en el paso del estímulo al sistema nervioso en la cual genera una respuesta, la misma que pasa por una fase de decisión si es preciso o no.
4. Aparición del musculo de la orden del estímulo del sistema nervioso central.
5. Motivación del musculo manejado por el sistema nervioso central y la manifestación del movimiento.

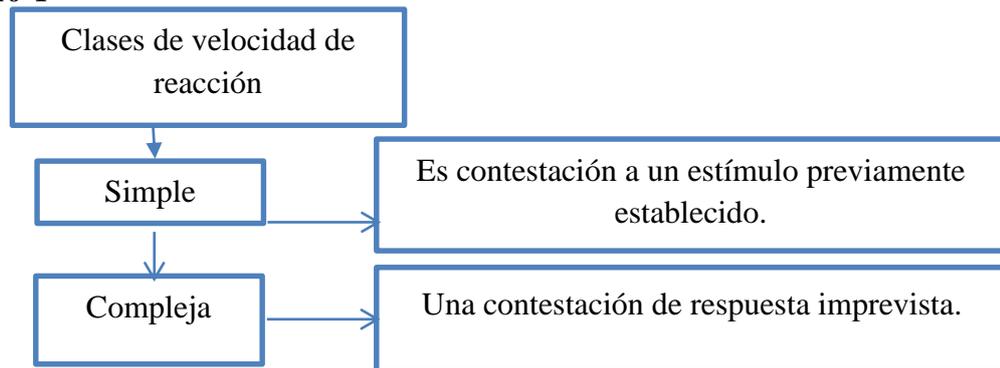
Medidas del tiempo de reacción

El individuo tiende a ejecutar alguna acción en respuesta a un estímulo que se de en el momento el cual puede darse de manera auditiva, táctil o visual. Pasa un tiempo determinado entre la percepción del estímulo y la realización de la acción. Este lapso de tiempo se conoce como tiempo de reacción de un individuo. Esto acontece por ejemplo cuando una persona circula en una moto en plena carretera y se atraviesa un obstáculo, este tiene que tomar cierta decisión de reacción en un tiempo límite.

La velocidad de reacción sin duda alguna juega un papel importante en la vida diaria y más aun enfocándose en una actividad deportiva, ya que un tiempo de reacción rápida puede generar un sin número de beneficios para un competidor.

El tiempo de reacción es la medida de la rapidez con que un organismo responde algún tipo de estímulo.

cuadro 1

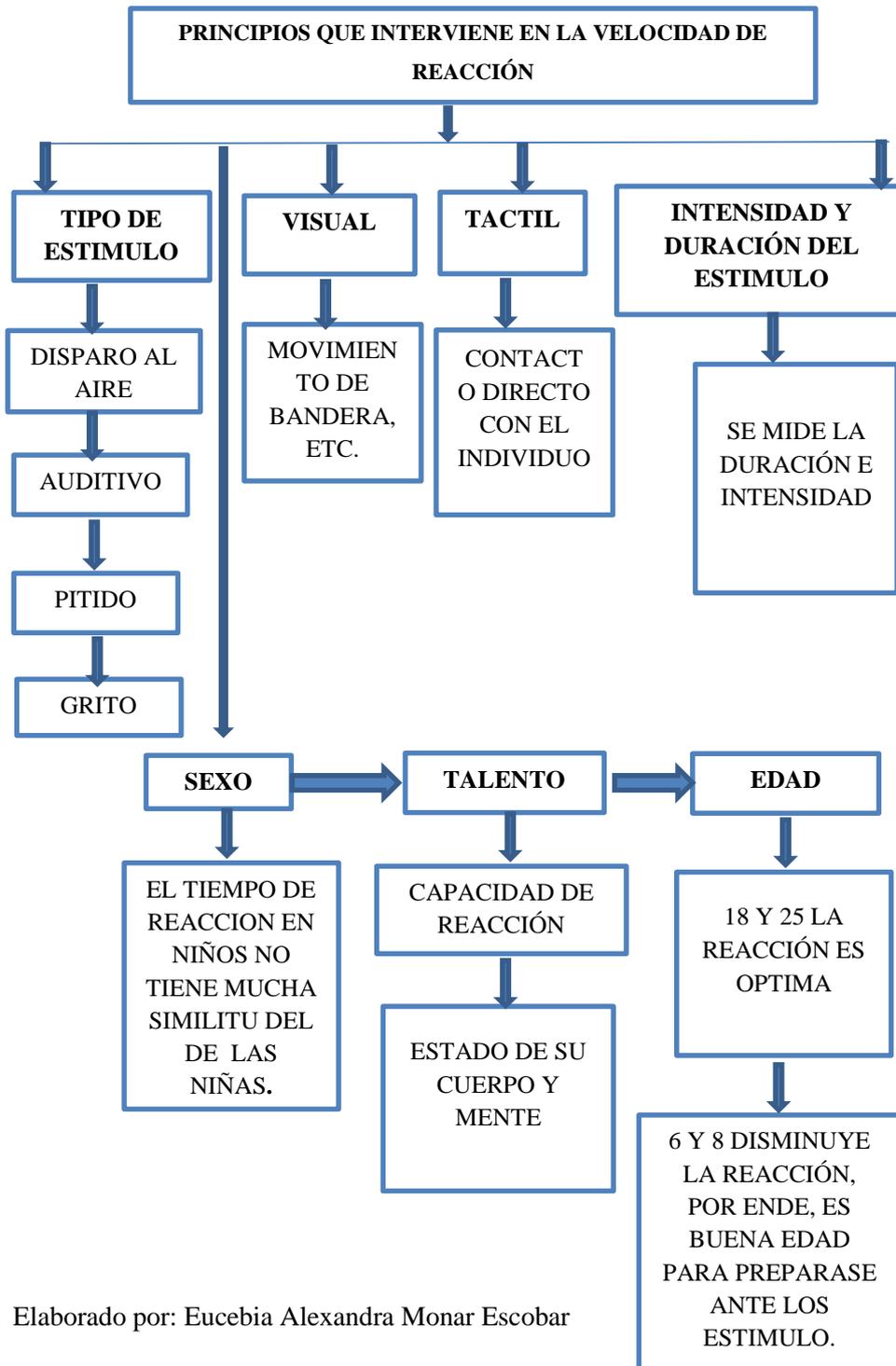


Elaborado por: Eucebia Alexandra Monar Escobar

Factores que limitan la velocidad de reacción

- Tipo de fibra muscular
- La fatiga
- Velocidad de contracción
- Fuerza muscular dinámica
- Coordinación neuromuscular
- Flexibilidad.

Cuadro 2.- Principios de la velocidad de reacción



Elaborado por: Eucebia Alexandra Monar Escobar

Metodología para el uso de la velocidad de reacción

- **Preparación de la velocidad gestual.** - sin aviso previo, nadie quien dirija la carrera.
- **Preparación de la sinergia.** - un trabajo armónico entre brazos, piernas.
- **Técnica de repetición.** - más para principiantes y los estímulos son modificados en cada salida.
- **Movimiento.** - piernas y no en sonido de estímulo.
- **La atención del estímulo.** - la manera en cómo va a realizar su salida, para optimizar la atención.

LA RESISTENCIA

Es la habilidad de realizar una actividad de media o baja fuerza en un periodo de largo tiempo, y la compensación inmediata de la misma. (wikipedia.org, s.f.)

Tipos de resistencia

- **Aeróbica.** - es baja intensidad y un tiempo extenso.
- **Anaeróbica.** - alta intensidad y en tiempo breve.
- **Anaeróbica a láctica.** - arranque de un tiempo corto y el cuerpo no genera ácido láctico.
- **Anaeróbica láctico.** - arranque más largo y el cuerpo genera ácido láctico.

Entrenamiento previo físico

Se desarrolla las habilidades físicas, que posee el ser humano, es decir que entra en una preparación, cardiovascular, y de sus funciones de movimiento, flexibilidad, determinación, impulso, de trabajo y continuidad.

El entrenamiento previo es de suma importancia, este se fundamenta en la realización de un equilibrio físico y mental del cuerpo en general.

Aquí se desea desarrollar y conocer las técnicas que se emplean para realizar el atletismo, realizando ejercicios que incrementen la resistencia a la hora de realizar la actividad deportiva.

El estímulo de reacción

Al hablar de estímulo estamos refiriéndonos a una señal que se produce por una señal, que provoca a su vez una reacción. Aquí el estímulo es el simple hecho de medir la reacción al momento de un evento o acontecimiento que nos envían por medio de una señal.

El ser humano desarrolla una percepción de reacción a cualquier situación que se le presenta en los deportes esta no cambia, ya que obedece a las señales que el cuerpo capta y ejecuta con normalidad. (Fuerza y Control, 2016)

Mientras más familiarizado este el ser humano con un asunto mayor es su grado de reacción, para esto es necesario que conozca el proceso que lo llevara a una reacción inmediata.

No simplemente debería conocer las señales físicas que se presentan, debería también entender su carácter de reaccionar ante el estímulo, esto sirve para llevar un mejor reconocimiento de su sensibilidad de reacción.

En un niño el estímulo empieza desde pequeño y ellos reaccionan con el simple hecho de observar a su alrededor. Esto hace que se vuelvan más susceptibles y su capacidad de reacción es un poco más controlada.

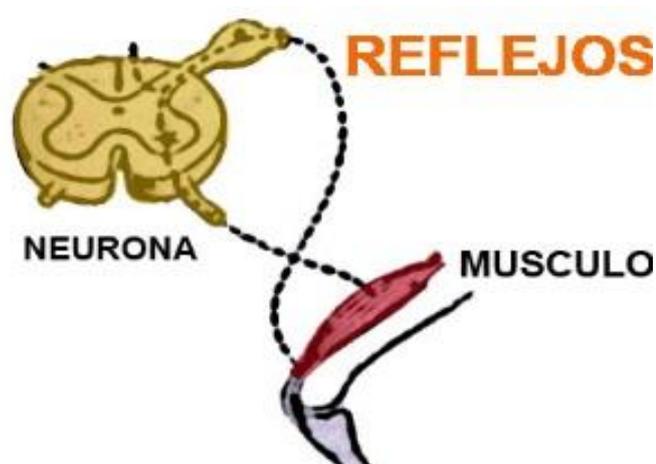
Problemática de la situación de investigación

“La velocidad de reacción es la capacidad de dar respuesta a un estímulo y no hay que confundirla con la velocidad de movimientos” (Fuerza y Control, 2016) es decir que determina que la velocidad de reacción si bien es cierto es la respuesta a un estímulo del ser humano tiene al momento de la reacción.

Para resumir la velocidad de reacción se centra en el movimiento acelerado dando una respuesta, ante el estímulo que se le presente. También hay que considerar que existen muchos factores que hacen que trabajemos de forma eficaz y vertiginosa de reacción.

La velocidad de reacción y el reflejo

ilustración 2



(reflejos, s.f.)

Para abordar este tema, explicaremos brevemente ¿Qué es reflejo? - que es la respuesta a una señal. Por ejemplo, en una competencia de 50 metros el momento en el que parte y empieza a recorrer la distancia hasta el punto en que llega, se denomina velocidad de reacción. Existen tres fases:

1. Percepción al estímulo
2. Observación y proceso de la respuesta
3. Terminación o ejecución.

El entrenamiento de velocidad.

(GARCIA MANSO, NAVARRO VALDIVIESO, & RUIZ CABALLERO, 2010) La definen como: *“mecanismos que se producen durante el entrenamiento; la adaptación en el deporte; la carga de entrenamiento; la forma deportiva; principios del entrenamiento deportivo”*. (pág. 75)

Es decir que estos movimientos hacen que el cuerpo se condicione para previo los movimientos que se realizara en el ejercicio, esto es de mucha importancia ya que previene que se de alguna reacción desfavorable en el cuerpo.

Mejora de la capacidad motriz y entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas: el entrenamiento de fuerza; la resistencia; la velocidad; la movilidad; cualidades coordinativas; la técnica deportiva. (pág. 76)

El cuerpo encuentra el equilibrio y este se adapta más fácilmente al ejercicio para que no sufra daños antes, durante y después del ejercicio. Si bien es cierto los niños desarrollan su capacidad motriz desde muy temprana edad y tienden a desarrollar la agilidad por instinto, la velocidad de reacción de un infante surge con los estímulos que se le presentan en determinadas ocasiones, teniendo como resultado señales de movimientos inmediatos.

Parte principal: 50 metros lisos

Características:

50 metros: Consiste en recorrer a la máxima velocidad la distancia de 50 m. sin detenerse, sobre una pista preparada. Se registra y valora el tiempo empleado en cubrir los 50m., a partir de la orden de salida hasta cruzar la línea de llegada. Aquí se sale de pie. (Se usa para medir la máxima potencia anaeróbica del deportista).

TEST DE VELOCIDAD (50 METROS)

Test de VELOCIDAD (50 metros)

- Propósito: Medir la velocidad de desplazamiento.
- Material: Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.
- Ejecución: Tras la línea de salida, a la voz de “listos” (el brazo del profesor/a estará en alto) el alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de “ya” (el brazo del profesor/a descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro. El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.
- Anotación: El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados. (García, 2010)

2.1.2 Marco referencial sobre la problemática de investigación

Marco referencial

Para conocer el desarrollo de la presente tesis, en el siguiente marco referencial se menciona algunos autores del cual hacen una alusión al tema que presenta el trabajo investigativo, misma información que fue encontrada en la revista VIREF de Educación física, publicada por (Ramón Suárez, Gaviria Alzate, Teller Carreño, Calderón Rojas, & Ruiz Correa, 2016) y que menciona a:

(Shelton & Kumar, 2010) quienes ellos dos compararon el tiempo de reacción sencillo entre estímulo auditivo o visual y otros factores responsables de la mejora del rendimiento del deportista, en donde los resultados arrojaron que el tiempo medio de reacción visual es de alrededor de 331 milisegundos, en comparación con el tiempo de reacción auditiva media, de alrededor de 284 milisegundos, lo que los llevo a la conclusión que el tiempo de reacción auditiva es más rápido que el tiempo de reacción visual, y que los hombres tienen tiempos de reacción más rápidos en comparación con las mujeres, tanto los estímulos auditivos como visuales. (págs. 31-32)

También (Taware Baburao, Neha, Avinash, Avadhut, & Surdy, 2012) quienes estudiaron el efecto de la edad en los tiempos de reacciones auditivas, visuales y del cuerpo completo, que con 120 varones sanos normales quienes se distribuyeron en cuatro grupos de acuerdo a la edad y su tiempo de reacción Audiovisual y todo el cuerpo. Demostró que el tiempo de reacción audiovisual y la reacción del cuerpo entero aumenta a medida que avanza la edad y el retraso del tiempo medio de reacción es significativamente diferente entre los distintos grupos de edad, y que concluyeron que el retraso en el tiempo de reacción audiovisual del cuerpo en estos sujetos sugiere que éstos deben ser más cautelosos durante los movimientos generales. (págs. 90- 94)

También se menciona (Gavkare, Nanaware, & Surdi , 2013), que menciona la revista, donde estudiaron el tiempo de reacción en sujetos sanos y deportistas entre 18- 25 años, con 50 sujetos en cada grupo. El tiempo de reacción auditiva se midió utilizando un tono Beep y Click para la mano derecha y la izquierda. El tiempo de reacción visual roja y verde se determinó usando la mano derecha o la izquierda. El tiempo de reacción de todo el cuerpo se determinó con direcciones tales como derecho, izquierdo, frontal y volver. Encontraron una disminución significativa en tiempo de reacción auditiva, visual y todo cuerpo tanto en atletas como en los controles sanos. Un menor tiempo de reacción en

atletas podría deberse a una mejor concentración y el estado de alerta, una mejor coordinación muscular, la mejora del rendimiento en la tarea velocidad y precisión. Para lo que se concluye que el tiempo de reacción en los movimientos específicos mejora como resultado de la extensa la práctica de esos movimientos implicados en los eventos deportivos. (págs. 6,214-218.)

(Dube, Mungal, & Kulkarni, 2015) Compararon los tiempos de reacción visuales (medidos con una grabadora de tiempo de reacción visual después de familiarizar a los sujetos con el instrumento) de jugadores de bádminton con los de los controles de la misma edad. Para ello utilizaron 50 jugadores masculinos de 18 a 22 años la edad del grupo que practicaban 2-3 horas desde al menos unos 2 años. Como grupo control utilizaron 50 estudiantes varones sanos de la misma edad de la institución Dra SCGMC Nanded, en Maharashtra, India. Encontraron que el tiempo de reacción visual de la extremidad dominante y no dominante de jugadores de bádminton fue significativamente menor que la del grupo de control que no practicaba alguna actividad deportiva. Estos resultados apoyan la idea de que jugar al bádminton es beneficioso para mejorar el tiempo de reacción ojo-mano, la coordinación muscular, las funciones cognitivas, la concentración y el estado de alerta. (págs. 18–20)

Por lo tanto, se concluye en que las anteriores investigaciones, marcan los diferentes tipos de reacción, y que no todos los cuerpos reaccionan igual, ya que si un cuerpo esa sano éstos tendrán mayor velocidad a reacción mientras esté enfermo su velocidad será menor y tardara en escuchar el sonido y su velocidad también reducirá en el momento del arranque en y de la llegada.

2.1.2.1 Antecedentes investigativos

El presente trabajo de estudio del tema velocidad de reacción en la arrancada es un tema que de una u otra manera hay que considerar varios puntos

de vista relevantes para lograr un mejor desempeño y obviamente los resultados en la práctica deportiva, en este sentido dirigido a estudiantes, y por ende implementar una guía, talleres y estrategias para brindar apoyo a los estudiantes y ellos se desenvuelvan eficientemente en su actividad.

La primera certeza de ello es la intervención de varios problemas o conflictos que se han suscitado en torno a la investigación, factores principales que interactúan directamente con el tema. Por ello es imprescindible enfocarse en trabajar en dichas áreas importante y tratar de corregir errores y fortalecer su estructura. Cabe destacar que en ello influyen elementos que sin duda alguna obstaculizan que los estudiantes tengan un buen rendimiento basado en concentración y habilidad de escucha lo que impediría efectivamente un buen desarrollo tanto para el estudiante, el docente e institución.

2.1.2.2 Categorías de análisis

La velocidad de reacción

¿Qué es la velocidad de reacción?

La velocidad de reacción es la capacidad de responder en el tiempo menos posible a un estímulo.

Importancia:

La velocidad de reacción mediante su acción genera cierto grado de eficacia en la prueba atlética lo cual podría generar óptimos resultados en la competencia.

Factores que influyen a lograr una mayor rapidez:

- Nivel de concentración

- Nivel del entrenamiento
- El tipo y la intensidad del estímulo, el sexo y edad

Pruebas atléticas

¿Qué es la prueba de 50 metros planos?

Esta prueba calcula la potencia anaeróbica a láctica en los deportistas, así mismo la velocidad cíclica y máxima. Quien realiza la prueba debe recorrer a la máxima velocidad posible la distancia de 50 metros planos sin lugar a detenerse. Se estima el tiempo empleado en cubrir los 50 metros a partir de la orden de salida hasta cruzar la línea de cumplir la meta.

Factores que dependen del desarrollo de rendimiento:

- Concentración
- Entrenamiento teórico y práctico.
- Estado de salud y nutrición.

2.1.3 Postura teórica

Para la ejecución de este trabajo investigativo, se asume que el trato de las personas que participaran de la actividad se basara con un alto grado de responsabilidad, basado en principios y pautas básicas que beneficien a los integrantes de manera práctica, de forma activa y futura para que aporte al bienestar de la salud y en pro de los deportes.

Mediante la ejecución de un trabajo investigativo llegamos a conocer a ciencia cierta y comprender de mejor manera todos los aspectos que vas dirigidos hacia un tema determinado, por ende, se trata de recolectar la mayor información posible que tenga como características, fácil de comprender, y que ayude a solucionar y de respuesta a los problemas que se ha planteado en el trabajo.

Si bien es cierto muchos autores fueron importantes, pero el que mayormente llamo la atención fue, JEAN PIAGET donde habla sobre su modelo de aprendizaje que se basa en el “estudio del origen y desarrollo de sus capacidades cognitivas desde un punto biológico”, que se menciona en (www.monografias.com, 2011)

Cuando el ser humano nace este posee la habilidad de reaccionar ante cualquier estímulo y su aprendizaje se basa a señales y reflejos, hasta que llega a una edad adulta y se vuelve tolerante al aprendizaje y el comportamiento de su entorno.

Indica que el desarrollo cognitivo parte desde el nacimiento, hasta la edad adulta donde ya sus procesos ya pueden ser dominados. En un niño de 7 años entenderá que si posee un grupo de lápices de diferentes tamaños sabrá que su secuencia será ordenada sin saberlo, pero uno de 3 no entenderá eso hasta que llega a más edad.

Entonces el estímulo empieza desde el nacimiento y la reacción es parte de esta, en cada etapa varia la velocidad de reacción ante una señal, pero sin desmerecer que entre más conocimiento más es el grado de aprendizaje y de reacción a estímulos.

2.2 Hipótesis

2.2.3 Hipótesis general

2.3 Hipótesis general o básico

Si en la velocidad de reacción en la arrancada se considera la reacción compleja para su desarrollo, mejorara significativamente en el resultado de la

prueba de los 50 metros planos de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta Francisco Robles.

2.2.2 Sub hipótesis o derivadas.

- El entrenamiento por medio del estímulo eficaz puede mejorar la velocidad la velocidad de reacción.
- Una buena técnica contribuirá a mejorar los resultados de desempeño en la pista.
- Se optimizan los niveles de actividad física y por ende los resultados serán satisfactorios.

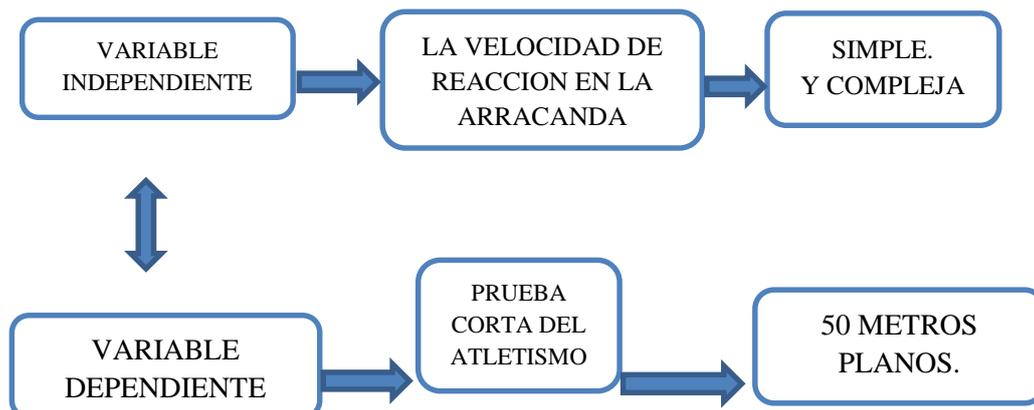
2.2.3 Variables.

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variable independiente: La velocidad de reacción en la arrancada.

Variable dependiente: Prueba corta del atletismo de 50 metros planos.

cuadro 3



Elaborado por: Alexandra Eucebia Monar Escobar

Distinto a una variable independiente que es donde se controla y se evidencian los efectos de los resultados.

Al hablar de la variable dependiente, se refiere indistintamente a los resultados del objeto de estudio, apreciamos en el cuadro anterior como influye este tipo de variable en el tema. De modo que da a conocer sobre las capacidades a desarrollar y cuál es la velocidad que se obtendrá en la carrera de 50 metros planos.

CUADRO DE CORRELACION DE VARIABLE PRIMARIO

HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	MÉTODOS	TECNICA
Si en la velocidad de reacción en la arrancada se considera la reacción compleja para su desarrollo, mejorara significativamente en el resultado de la prueba de los 50 metros planos de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta Francisco Robles.	Independiente: La velocidad de reacción en la arrancada.	Test de velocidad de reacción en la arrancada	Velocidad de movimiento	Test físico ficha de observación
		Test de velocidad máxima	Simple	
		Puesta en acción	Simple	
	Dependiente: Prueba de 50 metros.	50 metros planos.	Compuesta.	Prueba física - Número de testados 76 estudiantes.

Cuadro: 5

Elaborado por Eucebia Monar Escobar.

CUADRO DE CORRELACION DE VARIABLES SECUNDARIO

HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	INSTRUMENTO DE INVESTIGACION	PRUEBAS ESTADÍSTICAS/TABULACIÓN DE DATOS
Si en la velocidad de reacción en la arrancada se considera la reacción compleja para su desarrollo, mejorara significativamente en el resultado de la prueba de los 50 metros planos de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta Francisco Robles.	Independiente: La velocidad de reacción en la arrancada.	Muy satisfactorio Satisfactorio Poco satisfactorio	Ficha de observación	Excelente Bueno Mediano Malo
	Velocidad máxima	Muy satisfactorio Satisfactorio Poco satisfactorio		Excelente Bueno Mediano Malo
	Puesta en acción	Muy satisfactorio Satisfactorio Poco satisfactorio		Excelente Bueno Mediano Malo

Cuadro: 6

Elaborado por Eucebia Monar Escobar.

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Resultados obtenidos de la investigación

3.1.1 Pruebas estadísticas aplicadas en la verificación de la hipótesis.

Prueba Chi-Cuadrado

Una prueba de chi-cuadrado es una prueba de hipótesis que compara la distribución observada de los datos con una distribución esperada de los datos.

$$\chi^2 = \sum_i \frac{(\text{observada}_i - \text{teórica}_i)^2}{\text{teórica}_i}$$

Cuanto mayor sea el valor de χ^2 menos verosímil es que la hipótesis sea correcta. De la misma forma, cuanto más se aproxima a cero el valor de chi-cuadrado, más ajustadas están ambas distribuciones.

Los grados de libertad gl vienen dados por :

$$gl = (r - 1)(k - 1)$$

Donde r es el número de filas y k el de columnas.

Criterio de decisión:

No se rechaza H_0 cuando $\chi^2 < \chi_t^2(r - 1)(k - 1)$ En caso contrario sí se rechaza.

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaj e	N	Porcentaj e	N	Porcenta je
ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS CARACTERISTICAS, SU PAPEL EN LA CARRERA DE VELOCIDAD * PRUEB de 50 mts	76	96,2%	3	3,8%	79	100,0%

ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS CARACTERISTICAS, SU PAPEL EN LA CARRERA DE VELOCIDAD*PRUEB de 50 mts tabulación cruzada

Recuento

		PRUEB de 50 mts				
		5,2	5,3	5,4	5,5	5,7
ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS CARACTERISTICAS, SU PAPEL EN LA CARRERA DE VELOCIDAD	DESACIERTO	1	0	2	1	3
	ACIERTO	0	1	0	1	0
Total		1	1	2	2	3

ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS CARACTERISTICAS,
SU PAPEL EN LA CARRERA DE VELOCIDAD*PRUEB de 50 mts
tabulación cruzada

Recuento

		PRUEB de 50 mts				
		5,8	5,9	6,0	6,1	6,2
ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS CARACTERISTIC AS, SU PAPEL EN LA CARRERA DE VELOCIDAD	DESACIE RTO	4	1	6	1	2
	ACIERTO	0	1	0	0	1
Total		4	2	6	1	3

ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS CARACTERISTICAS,
SU PAPEL EN LA CARRERA DE VELOCIDAD*PRUEB de 50 mts
tabulación cruzada

Recuento

		PRUEB de 50 mts				
		6,3	6,4	6,5	6,7	7,2
ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS CARACTERISTIC AS, SU PAPEL EN LA CARRERA DE VELOCIDAD	DESACIE RTO	1	1	0	1	2
	ACIERTO	0	1	1	1	0
Total		1	2	1	2	2

ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS
CARACTERISTICAS, SU PAPEL EN LA CARRERA DE
VELOCIDAD*PRUEB de 50 mts tabulación cruzada

Recuento

		PRUEB de 50 mts				
		7,3	7,4	7,5	7,6	7,7
ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS CARACTERISTIC AS, SU PAPEL EN LA CARRERA DE VELOCIDAD	DESACIE RTO ACIERTO	3	4	6	6	1
		1	0	1	0	0
Total		4	4	7	6	1

ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS
CARACTERISTICAS, SU PAPEL EN LA CARRERA DE
VELOCIDAD*PRUEB de 50 mts tabulación cruzada

Recuento

		PRUEB de 50 mts				
		7,8	8,0	8,1	8,3	8,5
ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS CARACTERISTIC AS, SU PAPEL EN LA CARRERA DE VELOCIDAD	DESACIE RTO ACIERTO	2	2	2	2	4
		0	0	0	0	0
Total		2	2	2	2	4

ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS
CARACTERISTICAS, SU PAPEL EN LA CARRERA DE
VELOCIDAD*PRUEB de 50 mts tabulación cruzada

Recuento

		PRUEB de 50 mts				
		8,6	8,7	8,8	8,9	
ENSEÑANZA DE LOS PASOS TRANSITORIOS, SUS CARACTERISTIC AS, SU PAPEL EN LA CARRERA DE VELOCIDAD	DESACIE RTO ACIERTO	1	2	3	1	65
		1	0	1	0	11
Total		2	2	4	1	76

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	31,377a	28	,301
Razón de verosimilitud	30,426	28	,343
Asociación lineal por lineal	1,083	1	,298
N de casos válidos	76		

La prueba de chi-cuadrado se utilizó para determinar si existió una relación directa entre la enseñanza de los pasos transitorios y la prueba de los 50 mts planos del atletismo.

Por lo que al el autor determino dos hipótesis.

Hipótesis nula y la hipótesis alternativa.

$\alpha=0.05\%$

H0: No existe relación directa

H1: Si existe relación directa

Chi = 31.337a

En conclusión se ha tomado la hipótesis H1.

3.1.2 Análisis e interpretación de los datos

1) ¿Dónde existe mayor frecuencia de pasos?

Cuadro: ¿Dónde existe mayor frecuencia de pasos?	Cantidad encuestado
50 metros	56
100 metros	8
800 metros	7
1000 metros	9

Cuadro: 7

Elaborado por Eucebia Monar Escobar.

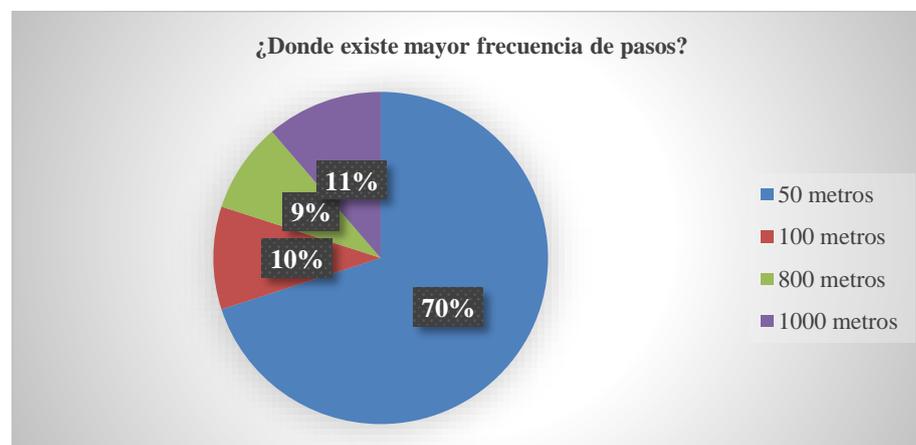


Gráfico: 3

Elaborado por Eucebia Monar Escobar.

Análisis e interpretación de datos:

Según el gráfico obtenido en torno a la pregunta de donde existe mayor frecuencia de pasos se pudo determinar que la gran mayoría en este caso 70% piensa que los 50 metros pertenece a la mayor frecuencia de pasos en la actividad atletica, seguida de una gran diferencia el 11% piensa que esta orientada a los 1000 metros, el 10% los 100 metros, y el 9% los 800 metros.

2) ¿Dónde existe mayor longitud de pasos?

Cuadro: ¿Dónde existe mayor longitud de pasos?	Cantidad encuestado
50 metros	49
100 metros	9
200 metros	8
800 metros	14

Cuadro: 8

Elaborado por Eucebia Monar Escobar.

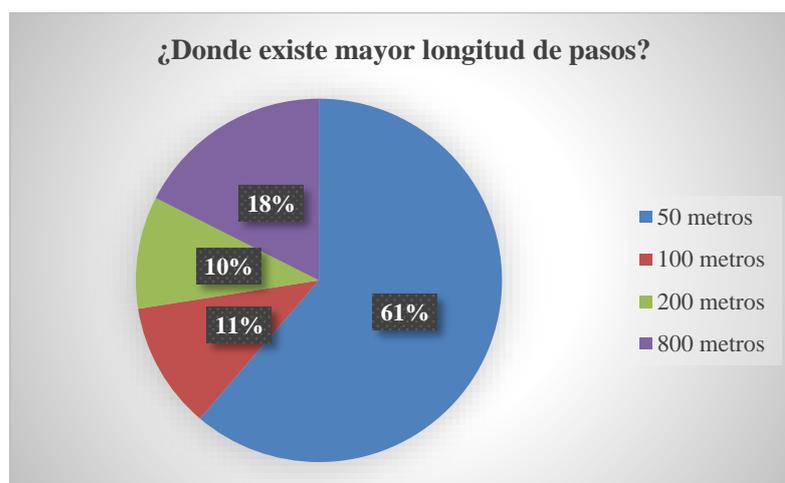


Gráfico 4

Elaborado por Eucebia Monar Escobar.

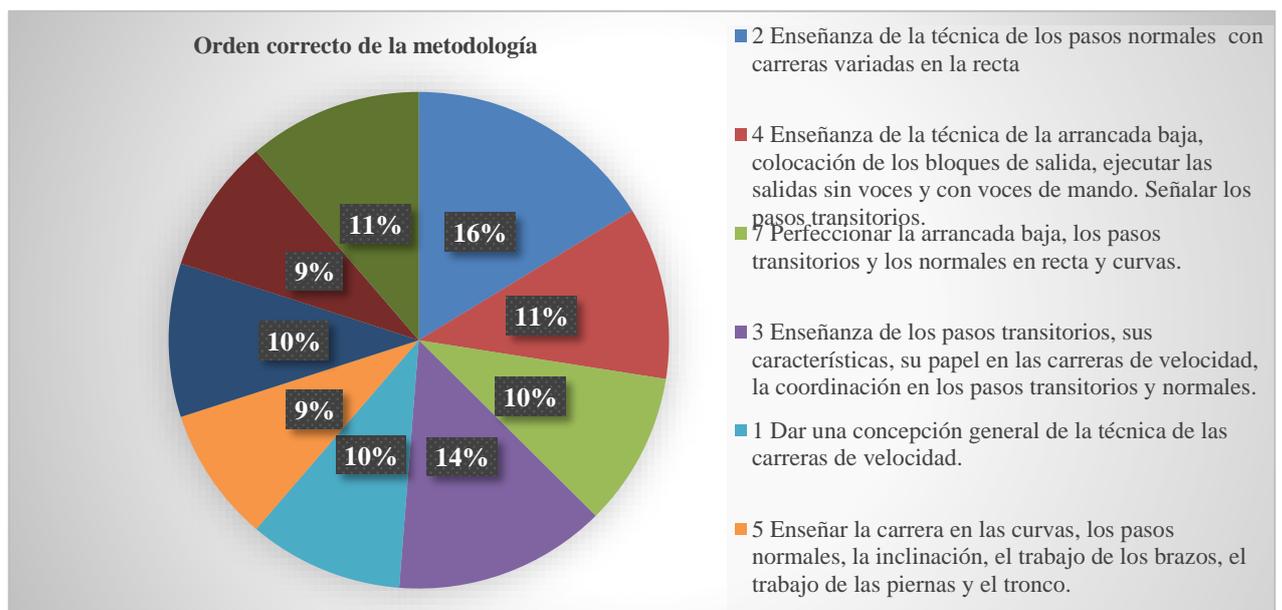
Analisis e interpretación de datos:

Basandose en el pastel enfocado a la pregunta de donde existe mayor longitud de pasos se pudo determinar que la gran mayoria en este caso 61% piensa que los 50 metros pertenece a la mayor frecuencia de pasos en la actividad atletica, seguida de una gran diferencia el 18% piensa que radica en los 800 metros, el 11% los 100 metros, y el 10% los 200 metros.

3) Seleccione cual es el orden correcto de la metodología de la enseñanza de la carrera situando en la línea el número que le corresponda:

Cuadro:	¿Dónde existe mayor frecuencia de pasos?	Cantidad encuestado
2	Enseñanza de la técnica de los pasos normales con carreras variadas en la recta	13
4	Enseñanza de la técnica de la arrancada baja, colocación de los bloques de salida, ejecutar las salidas sin voces y con voces de mando. Señalar los pasos transitorios.	9
7	Perfeccionar la arrancada baja, los pasos transitorios y los normales en recta y curvas.	8
3	Enseñanza de los pasos transitorios, sus características, su papel en las carreras de velocidad, la coordinación en los pasos transitorios y normales.	11
1	Dar una concepción general de la técnica de las carreras de velocidad.	8
5	Enseñar la carrera en las curvas, los pasos normales, la inclinación, el trabajo de los brazos, el trabajo de las piernas y el tronco.	7
8	Enseñar la técnica y las particularidades de la arrancada en las curvas, colocación de los bloques en relación con los carriles	8
6	Enseñar el final, las formas, los aspectos desfavorables y lo más aconsejable para el final.	7
9	Perfeccionar la carrera en rectas y curvas.	9

Cuadro 9
Elaborado por Eucebia Monar Escobar.
Gráfico: 5



Elaborado por Eucebia Monar Escobar.

Analisis e interpretacion de datos:

Refiriendose al gráfico en base a la pregunta del orden de la metodología de la enseñanza de la carrera se pudo establecer que los porcentajes son aproximados, sus resultados arrojados no marcan mucha diferencia entre si.

4) De la arrancada baja en la posición de listo diga que acciones son correctas.

Cuadro: De la arrancada baja en la posición de listo diga que acciones son correctas.	Cantidad encuestado
El peso del cuerpo pasa a los brazos.	37
El peso del cuerpo repartido en los 4 puntos de apoyo.	15
Elevación de la pelvis.	8
La vista abajo y relajación del cuello.	11
La vista ligeramente al frente (hasta alcance).	9

Cuadro: 10

Elaborado por Eucebia Monar Escobar.



Gráfico: 6

Elaborado por Eucebia Monar Escobar.

Analisis e interpretación de datos:

En referencia al gráfico de pastel enmarcado a la pregunta de la arrancada baja en la posición de listo decir que acciones son correctas. En donde existe mayor

respuesta radica al 46% que piensan que el peso del cuerpo pasa a los brazos, seguida en gran diferencia el 19% piensa que el peso del cuerpo repartido en los 4 puntos de apoyo, el 14% la vista abajo y la relajacion al cuello, el 11% la vista ligeramente al frente, y el 10% elevacion de la pelvis.

5) Las fases técnicas de la carrera (secuencia completa) se dividen en:

Cuadro:	Cantidad encuestado
Las fases de la carrera	
Apoyo y vuelo	29
Apoyo, vuelo y traslado	34
Apoyo y despegue	17

Cuadro: 11

Elaborado por Eucebia Monar Escobar.

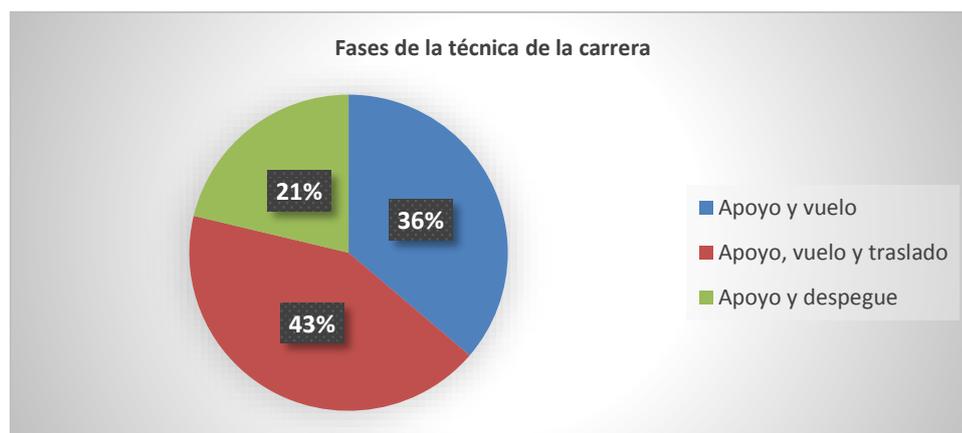


Gráfico: 7

Elaborado por Eucebia Monar Escobar.

Analisis e interpretación de datos:

Basados al gráfico de pastel situados a la pregunta de las fases de la tecnica de la carrera. En donde existe mayor respuesta radica al 43% que piensan que radica en el apoyo, vuelo y traslado, seguida no con mucha diferencia el 36% piensa que esta referido en apoyo y vuelo, y el 21% el apoyo y despegue.

1.2 Conclusiones y recomendaciones generales y específicas de los resultados de la investigación.

3.2.1 Conclusión general:

Determinar la incidencia que tiene la velocidad de reacción en la arrancada en los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles en el resultado de la prueba de los 50 metros planos del atletismo en el año 2016, se pudo palpar que el nivel de reacción de los estudiantes en ciertos casos varia, ya que no es la misma agilidad de las niñas comparando con la atención y fuerza de los niños, por lo que la arrancada aumenta y la velocidad se torna más fuerte y su incidencia es relativa.

3.2.2 Conclusiones Específicas:

Mediante el suceso que tiene la velocidad de reacción en la arrancada en los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles en el resultado de la prueba de los 50 metros planos del atletismo en el año 2016 se pudo concluir que a través de este estudio se pudo determinar en base estadística y teórica las diversas opiniones y conocimientos de los temas de estudio que tienen los docentes y estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo Moreno del cantón Babahoyo Provincia de los Ríos del año 2016.

3.2 Recomendaciones generales y específicas

3.3.1 General

Se recomienda mostrar mayor énfasis en los temas de mayor relevancia para adoptar una cultura más formal en cuanto a la teoría de deporte y por ende alinearse a la forma correcta de practicar dicha actividad basándose en normativas y parámetros establecidos.

Por otro lado tener en cuenta ejecutar más a menudo encuestas dirigidas a los estudiantes para medir sus conocimientos en cuanto a la materia, en base a ello desarrollar temarios para fortalecer las falencias encontradas

3.3.2 Especificas

- Es de vital importancia considerar los resultados obtenidos en esta técnica de investigación
- Fortalecer las falencias que se han detectado en los estudiantes en torno al tema deportivo.
- Inculcar a los estudiantes la importancia de realizar deporte de la manera adecuada.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE APLICACIÓN

4.1 Propuesta de aplicación de resultados

En la presente investigación considero que se hace muy necesario la aplicación de talleres y test que permitan la evaluación y retroalimentación de manera didáctica en donde se mida la velocidad de reacción de la arrancada y la incidencia en el resultado de la prueba de atletismo de 50 metros planos de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo Moreno del cantón Babahoyo provincia de los Ríos del año 2016.

La realización del taller sobre arrancada en la prueba de 50 metros planos, busca alcanzar y brindar una herramienta didáctica para la buena práctica de la ejecución de la actividad, donde el docente obtenga criterios medibles, y que estén relacionados a la formación deportiva de los estudiantes, cumpliendo lo establecido en los talleres.

Es por ende que la elaboración de los talleres y test buscan la factibilidad del docente en sus cumplimientos con los objetivos de contribuir en el ámbito educativo de formación deportiva y mejorar de tal manera en los estudiantes un entrenamiento y mejoramiento de su actividad deportiva en la reacción de la arrancada de los estudiantes en las pruebas de 50 metros planos, dándoles bienestar y productividad en lo deportivo.

4.1.1 Alternativa obtenida

La alternativa que se da a conocer en consecuencia de la presente investigación basada en la velocidad de reacción de la arrancada y su incidencia en el resultado de la prueba de 50 metros planos del atletismo en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo Moreno del cantón Babahoyo Provincia de los Ríos del año 2016.

Conforme a los distintos cambios que se van dando en el transcurso del tiempo en todos los ámbitos dentro de las instituciones educativas, repercute a estar preparados a una serie de desafíos en esta actividad que se imparte en base a las normativas, políticas y decisiones institucionales así como en la implementación de investigaciones asociadas a lo que se desea lograr.

Del análisis que se tiene como alternativa es imprescindible tener una perspectiva a desarrollar y por ello es indispensable tener en cuenta lo siguiente:

- La ejecución de los procesos que se han plasmado en el trabajo investigativo basados en el direccionamiento de guía y métodos prácticos, los mismo que serían importantes para la determinación de cumplimiento de objetivos y proyección.
- El conocimiento pleno del docente en su área que es percibido como uno de los elementos más importantes dentro de este tipo de interés.
- Generación de una gama de ideas y conocimientos consolidados que estén basados a desarrollarse a futuro.
- Duración de los procesos a largo plazo y que se tenga como perspectiva la innovación continua de métodos.
- Promover la integración de los docentes en el área deportiva para el establecimiento de trabajos eficientes y que obviamente den resultados favorables.

4.1.2 Alcance de la alternativa

El alcance de la alternativa está desarrollado a implementarse específicamente a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo Moreno del cantón Babahoyo provincia de los Ríos del año 2016.

Seguida de alternativas que deben estar orientadas en los siguientes puntos.

- Factibilidad en los procesos.- debe enfocarse en planes claves, que sean alcanzables y estén enmarcados a la realidad.
- Claridad.- deben ser de fácil entendimiento y se puedan ejecutar fácilmente.
- Práctico.- sostenerse en una medida participativa que comprenda en lo posible ser netamente práctico.

4.1.3 Aspectos básicos de la alternativa

- Nombre
- Metodología para su aplicación
- Indicadores metodológicos

Para la propuesta del conjunto de ejercicios se tuvieron en cuenta las siguientes etapas:

- Etapa de diagnóstico
- Etapa de planificación
- Etapa de ejecución
- Etapa de evaluación.

4.1.3.1 Antecedentes

Evaluando la conducta por parte de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo Moreno del cantón Babahoyo provincia de los Ríos del año

2016. Al desempeñarse en sus actividades deportivas se pudo notar que uno de los objetos de investigación para enmarcarlo en el tema va destinado a la falta de concentración que se percibe en ellos, dado que no se desarrollan correctamente en su área practica de estudio lo cual ha sido uno de los principales factores que han determinado los resultados en este tipo de actividad atlética que por ende afecta el rendimiento de todo un equipo.

4.1.3.2 Justificación

La elaboración de los talleres e implementación de la guía permitirá un desarrollo practico en la realización de la actividad deportiva, donde se desea cumplir de manera satisfactoria en medir la incidencia de la reacción de la arrancada en las pruebas de 50 metros planos de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo morenos del Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos del año 2016.

Los talleres brindaran en el contenido específico, para el logro de las actividades deportivas en la arrancada, de manera que sea positiva y que sea medible, permitiendo a los docentes una reacción de criterio específico y al estudiante un desarrollo cómodo y motivador al ejecutar los talleres.

Por lo tanto, la difusión de los talleres a la comunidad educativa, es pertinente, ya que contribuirá en la formación práctica de los estudiantes y en la toma de criterios de los docentes de la institución, basándose en el bien común de y en mejorar la arrancada en la prueba de los 50 metros planos, para el desarrollo deportivo institucional y educativo.

4.2 Objetivos

4.2.1 General

- Modernizar el sistema de aplicación de la formación deportiva mediante la utilización de talleres que mejoren el rendimiento de la arrancada en la prueba de los 50 metros planos.

4.2.2 Específicos

- Presentar talleres didácticos a los docentes para la actividad deportiva.
- Causar en los estudiantes motivación, mediante los talleres didácticos, y que ejecuten positivamente su actividad deportiva.
- Socializar los talleres en la comunidad educativa, para mejorar e involucrar de manera activa a las nuevas herramientas.
- Establecer estrategias que ayuden a la concentración del estudiante para mejorar su desempeño en la actividad atlética.

2.4 Estructura general de la propuesta

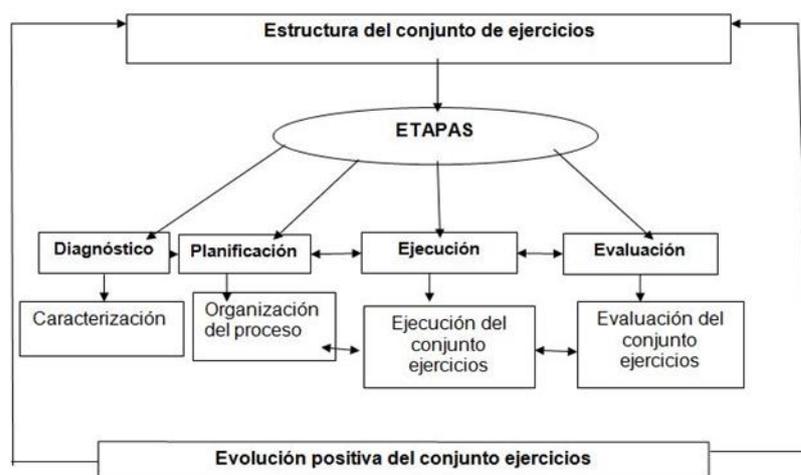


Figura 1

Elaborado por Eusebia Monar Escobar.

- Nombre
- Metodología
- Indicaciones metodológicas

4.2.1 Título

Elaboración de talleres didácticos y guías para medir la incidencia de la reacción de la arrancada en las pruebas de 50 metros planos de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo morenos del Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos del año 2106.

4.3.2 Componentes

- Nombre.
- Metodología.
- Indicaciones Metodológicas.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

INTRODUCCIÓN

Refiriéndonos a la guía didáctica de mejoramiento de la velocidad de reacción, podríamos establecer que va a ser un instrumento de gran ayuda para el desarrollo en la arrancada de las pruebas cortas del atletismo ya que su diseño se lo realizo teniendo en cuenta muchos de los criterios de grandes investigadores y estudiosos de las diferentes acciones de las que están compuestas las pruebas cortas del atletismo.

La correcta aplicación de los ejercicios determinara su efectividad y funcionalidad ya que esta es muy flexible y puede ser aplicada en el campo académico como en el campo del entrenamiento deportivo.

La presente guía didáctica se puede considerar como referente y sostén técnico para la práctica permanente de pruebas cortas del atletismo y también será una herramienta fundamental de los docentes que imparten las tareas deportivas

por lo que se la debe considerar como algo muy importante en la búsqueda de resultados y objetivos reales que brinden bienestar y satisfacción a los estudiantes.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado no debemos olvidar que las niñas y niños deben entrenarse y formarse sin descuidar su edad y género ya que esto va a garantizar que estos tengan una correcta formación académica y deportiva de acuerdo a las necesidades y requerimientos que exige una sociedad cada vez más cambiante y compleja y llena de ideas innovadoras que impulsan a obtener mejores resultados y ayudan a cumplir con mayor facilidad con los objetivos propuestos en la formación integral de las y los estudiantes.

¿QUE ES UNA GUÍA DIDÁCTICA?

Según (ARETIO, 2002) La Guía Didáctica es “El documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlos de manera autónoma”.

Se denomina a la Guía Didáctica como una herramienta muy importante que completa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del profesor y genera un ambiente de diálogo, para ofrecer al estudiante y docente diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el autoaprendizaje.

De ahí la necesidad de que este material educativo este didácticamente elaborado.

COMO USAR LA GUÍA DIDÁCTICA

Para la correcta utilización de la guía es indispensable tener en claro varios puntos en su determinación. A continuación se nombran los principales conceptos:

Teoría: Los contenidos que pertenecen a la guía pueden ser comparables para determinar su impacto y resultados que puede darse tanto de forma beneficiosa como negativa.

Práctica: Si se desenvuelven eficientemente de la forma correcta, generando resultados eficientes en su desarrollo y de manera permanente. Esto con el objetivo de tener una participación de nivel alto por parte de los estudiantes.

Acción: alcanzando el sistema implantado definiéndose de manera sistémica, en la cual se podrá apreciar claramente la realización de los objetivos planteados en cada uno de los procesos estipulados.

Cuidados: Con constancia, sabiduría y paciencia lograras cumplir con éxito las metas propuestas y de esta manera cumplir de manera eficaz con nuestros objetivos.

Recomendaciones: En esta guía se muestran recomendaciones y proposiciones, habilidades y concisas que se deben conducir para ofrecer comodidad a los estudiantes al momento de desarrollar las diferentes acciones que tiene la velocidad de reacción en la arrancada de las pruebas cortas del atletismo.

Guía metodológica para la velocidad de reacción en la arrancada y su incidencia en el resultado de la prueba de 50 metros planos del atletismo en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo Moreno del cantón Babahoyo provincia de los Ríos del año 2016.

Al referirnos a la guía didáctica del mejoramiento de las manifestaciones de la velocidad de reacción en la arrancada, podríamos decir que será una herramienta de gran ayuda para el desarrollo de las pruebas cortas del atletismo ya que está diseñada de forma práctica, técnica y objetiva, teniendo en cuenta los principios del entrenamiento deportivo y en busca del bienestar de los deportistas.

La correcta aplicación de los ejercicios y contenidos determinaran cuan efectiva es la presente guía didáctica la misma que se puede considerar como referente y sostén técnico para la práctica constante de los niñas y niños, y también será una fuente permanente de conocimiento de los docentes que imparten las tareas y planifican el trabajo de los deportistas, por lo que se la debe considerar como parte fundamental en la búsqueda de resultados y objetivos en la formación de los deportistas, y en la formación integral de los deportistas en el campo académico y deportivo.

Esta guía didáctica para el mejoramiento de la velocidad de reacción en la arrancada, más que una herramienta práctica y dinámica se la elaboro con criterio, objetividad y con gran contenido científico por loas más importantes escritores y estudios de la ciencia deportiva sin descuidar los últimos y más variados avances tecnológicos.

Por ello no debemos olvidar que niñas y niños deben entrenarse y formarse de acuerdo a la y en función de las necesidades y requerimientos de las actividades académicas y deportivas cotidianas y en función de ideas innovadoras e impulsando la utilización de acciones ricas en la calidad y calidez que demuestren una adecuada formación deportiva de manera constante para alcanzar hábitos y resultados considerables de los estudiantes.

Ejercicios de coordinación para la arrancada para los estudiantes de séptimo año de educación básica escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo moreno del cantón Babahoyo provincia de los Ríos del año 2016.

Combina

- P.I. Parado, brazos al lado del cuerpo, realizar cuclillas y elevar brazos, saltar al frente y quedar en semicuclillas con brazos abajo, saltar elevando los brazos y quedar parados.

Tijerillas

- P.I. Parados con piernas en forma de pasos, realizar saltos tijeras con longitud de las piernas muy cortas. (Este ejercicio se realizará por tiempo)

Bulpest

- P.I. Parados firmes, realizar salto elevando los brazos, ir a posición de cuclillas con apoyo de las manos, ir al apoyo mixto, volver a la posición de cuclillas y saltar elevando brazos.

Salto alterno en el lugar

- P.I desde la posición de firme realizar saltos consecutivos hacia arriba elevando las rodillas al nivel de la cintura (primero la rodilla derecha) con movimiento de los brazos al frente y atrás.

Zig-zag

- P.I. Parados firmes, salto en zig-zag combinando las posiciones de los brazos, arriba, lateral, abajo.

Desplazamiento sin dirección

- P.I. En carrera elevando muslo a la señal del profesor se realizarán cambios de dirección (al frente, atrás, lateral derecho y lateral izquierdo) este ejercicio se realizará por tiempo

Indicaciones metodológicas

- Hacer énfasis en la correcta ejecución de los ejercicios, atendiendo a la memorización, la atención y la realización.
- Debemos tener en cuenta que los movimientos deben ser fluidos y armónicos.
- La demostración por parte del profesor debe realizarse una sola vez.
- Realizar la explicación de forma clara y concisa.
- Los ejercicios con repeticiones se deben realizar de forma continua sin pausa.
- Deben cambiarse periódicamente para no provocar una barrera de coordinación.
- Los ejercicios por tiempo su duración no excederá los 10 segundos de ejecución.

Ejercicios de rapidez de reacción para la arrancada

Acostado decúbito prono

- P.I. Desde la posición de acostado decúbito prono reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y correr.

Acostado decúbito supino

- P.I. Desde la posición de acostado decúbito supino reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y correr.

Siéntate y reacciona

- P.I. Desde la posición de sentado de frente a la línea de meta reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y correr. Este ejercicio también se trabaja de espalda a la línea de meta.

En cuclillas reacciona

- P.I. Desde la posición de cuclillas de frente a la línea de meta reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y correr. Este ejercicio también se trabaja de espalda a la línea de meta.

Semicuclillas activas

- P.I. Desde la posición de semicuclillas con los pies en posición de salida reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y correr.

Cuclillas activas

- P.I. Desde la posición de cuclillas con los pies en posición de salida reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y saltar hacia arriba y al frente.

Salta y reacciona

- P.I. Desde la posición de semicuclillas reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y saltar hacia arriba y al frente, realizando después de la caída una carrera de 50 metros.

Carrera explosiva

- P.I. Desde la posición de carrera elevando muslo en el lugar reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y saltar hacia arriba y al frente, realizando después de la caída una carrera de 50 metros.

Indicaciones metodológicas

- Los ejercicios de rapidez de reacción se deben realizar en la parte inicial de la sección de entrenamiento, después del calentamiento.
- Se debe partir de ejecuciones sencillas.
- Los estímulos deben ser variables en dependencia del entrenador (palmadas, silbatos, la propia voz).
- El volumen de trabajo no debe ser elevado.
- Los métodos para su desarrollo son: de repeticiones y el sensorial.
- En los ejercicios con carrera la distancia no excederá de los 10 metros.
- Se deben realizar series de 2-3 con repeticiones de 4-6 por serie.
- El descanso debe ser total, o sea, que las pulsaciones después de cada repetición deben estar a un nivel cercano a la inicial para que la siguiente repetición sea lo más factible
- Estos ejercicios deben aplicarse de forma sistemática a lo largo del macrociclo, incrementándose su frecuencia en la preparación especial.

Ejercicios de fuerza explosiva para la arrancada

Cuclillas con salto

- Posición inicial (P.I). Parado, realizar cuclillas y saltar arriba y al frente con ayuda del impulso de los brazos.

Cuclillas con salto al frente

- P.I. Parado, realizar cuclillas y saltar al frente con ayuda del impulso de los brazos.

Cuclillas con saltos arriba con peso

- P.I. Parado, con un peso amarrado a la cintura, realizar cuclillas con saltos arriba con ayuda del impulso de los brazos.

Cuclillas con saltos al frente con peso

- P.I. Parado, con un peso amarrado a la cintura, realizar cuclillas con saltos al frente con ayuda del impulso de los brazos.

Cuclillas con saltos desde una altura

- P.I. Parado encima de un banco o plataforma, realizar cuclillas y saltar, caer abajo en cuclillas y saltar nuevamente al frente.

Cuclillas con saltos desde abajo hacia una altura

- P.I. Parado, realizar cuclillas y saltos hacia un banco o plataforma.

Indicaciones metodológicas

- Todos los ejercicios deben de tener una buena sincronización en los movimientos de los brazos, tronco y piernas.
- Se debe tener presente que los brazos en cada salto deben elevarse arriba.
- El peso que se utilice debe ser pequeño.
- Hacer énfasis en la amortiguación de la caída para no sufrir lesiones.
- Las series deben ser de 10 saltos.
- En una unidad de entrenamiento se recomiendan 4 series de 10 saltos cada una.
- Las pausas de recuperación deben estar en dependencia principalmente del nivel de preparación física del atleta y no se varían, ni aumentándolas, ni disminuyéndolas.
- La altura del banco debe mantenerse entre los 30 y 50 centímetros.
- Se puede utilizar en 2 unidades semanales de entrenamiento.
- Aplicar estos ejercicios de forma sistemática a lo largo del macrociclo, con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana.
- Las cargas deben estar entre el 25 y el 40%.

Talleres prácticos

TALLER N° 1: CALENTAMIENTO



Imagen 2

Nombre: Cuerpo activo

Objetivo: Con la finalidad que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinada.

Materiales: conjunto de ejercicios, juegos.

Organización: Todos formando un círculo, realizan la misma actividad.

Desarrollo: Se movilizan las articulaciones en el sentido en que las utilizamos. Se lleva un orden o secuencia, de abajo hacia arriba en cada articulación. Cada articulación la movilizo por mínimo 10 segundos.

TALLER N° 2: CARRERA 50 METROS PLANOS



Imagen 3

Nombre: El primero gana.

Objetivo: Rapidez de reacción.

Materiales: Cubitos de colores, silbato.

Organización: Los equipos se forman en fila con la misma cantidad de estudiantes, detrás de una línea de arrancada y al frente otra que está a 50 metros.

Desarrollo: A la señal del profesor desde la posición que se indique los estudiantes saldrán corriendo hasta llegar a la línea final a formar detrás de la línea de llegada.

Reglas y evaluación.

Gana el equipo que todos los integrantes hayan llegado primero a la raya final.

TALLER N° 3: VELOCIDAD

Nombre: Calcula y corre.

Objetivo: Desarrollar la velocidad.

Materiales: Banderitas, silbato.

Organización: Individualmente, los estudiantes salen, llegando a los 50 metros, colocándose detrás de su compañero.

Desarrollo: Al sonido del silbato cada estudiante sale, haciendo dos vueltas de recorrido. Evaluación y resultado

Gana el estudiante que menos tiempo haya utilizado en las vueltas.

TALLER N° 4: VELOCIDAD DE LA ARRANCADA

Nombre: Alcanzar al compañero.

Objetivo: Desarrollar la rapidez de reacción en la arrancada.

Materiales: Banderitas, silbato.

Organización: Se forman grupos de 4 equipos, distribuidos en la misma cantidad de estudiantes, colocados cada uno detrás de una línea de salida en formación de fila; cada equipo se coloca detrás del otro y al final se coloca una línea que es la zona de llegada, ubicada a 50 metros.

Desarrollo: Al sonido del silbato cada integrante de equipo tratará de agarrar al compañero que tiene delante antes de este llegue a la línea final.

Reglas

Cada integrante de equipo que atrape a un compañero alcanza un punto para su equipo.

Ningún integrante del equipo debe salir antes del sonido del silbato o la voz de mando del profesor.

Evaluación y resultado

Gana el equipo que sus integrantes hayan atrapado mayor cantidad de alumnos del equipo que tiene delante.

TALLER N° 5: VELOCIDAD DE REACCION

Nombre: Reacción

Objetivo: Que comprenda y conozca la importancia de la capacidad de la velocidad y su aplicabilidad para el desarrollo de mis actividades cotidianas.

Materiales: Silbato y la pista marcada con los 50 metros.

Desarrollo: A la señal del silbato del profesor, los estudiantes mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacia la meta, situada a 50 metros.

Evaluación y resultado: Menor tiempo de llegada, gana.

Taller N° 6: VELOCIDAD DE REACCIÓN 1

Imagen 4



Concepto: La velocidad de reacción: es la idoneidad de responder lo más rápidamente ejecutable a un estímulo. La necesita un corredor de

Tema: Velocidad de reacción

Aceleración para salir muy rápido una vez que suena el

disparo de inicio de la prueba. También es muy necesaria para que un portero de fútbol, o de volibol sea capaz de abalanzarse en centésimas de segundo hacia el lugar exacto dónde va el balón.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=IqN3Q-oMV5Q>

Objetivo: mejorar la arrancada de las pruebas cortas del atletismo.

Método táctil: El presente método infiere para mejora de manera considerable la velocidad de reacción.

Desarrollo:

Calentamiento: Entrar en calor 10 minutos con un juego recreativo, el mismo que va mejorar el nivel de atención de las actividades que a continuación se van a realizar.

Parte principal:

□ los estudiantes se colocan de pie delante del docente o de un compañero el mismo que de manera repentina le toca en el hombro para que este al momento de recibir el estímulo salga de la manera más rápida posible esta acción se la puede realizar de manera repetida unas 20 veces una o dos veces por semana.

Evaluación: 20 repeticiones de 10 metros para poner en práctica el gesto aprendido teniendo en cuenta la velocidad con la que realiza la salida.

Taller N° 7: La velocidad de reacción 2

Concepto: Se trata del periodo que avanza desde que obtienes un estímulo hasta que comienza un desplazamiento (hasta que se hace visible). Se distinguen cinco fases (Weineck, 2005):

- Recepción del estímulo (excitación de los receptores).
- Transmisión aferente (del estímulo del receptor al Sistema Nervioso Central, SNC).
- Determinación: procesamiento del estímulo y formulación de la respuesta.
- Transmisión eferente (de la respuesta del SNC al músculo).

Objetivo: activar el, el SNC para poder reanimarse de mejor modo frente a un estímulo.

Método táctil: Este procedimiento es uno de los más adecuados para la estimulación del SNC para el mejoramiento de la velocidad de reacción.

Desarrollo: Calentamiento: 10 minutos con un juego recreativo, el mismo que va desarrollar el nivel de observación de las labores que a continuación se van a ejecutar.

Parte principal:

- Los estudiantes se ubican delante del educador o de un compañero el mismo que de modo rápida le topa en el hombro para que este al instante de obtener el estímulo salga de la manera más veloz esta acción se la puede realizar de manera repetida unas 20 veces una o dos sesiones a la semana.
- Evaluación:** 20 reiteraciones de 10 metros para poner en ejercicios el aspecto que ha estudiado y teniendo en cuenta la velocidad con la que realiza la salida.

Taller N° 8: VELOCIDAD DE REACCIÓN 3

Concepto: La velocidad de reacción: es la capacidad de responder lo más rápidamente posible a un estímulo. La necesita un corredor de velocidad para salir muy veloz una vez que retumba el disparo de inicio de la prueba. Incluso es muy indispensable para que un portero de futbol, o de volibol sea capaz de lanzarse en centésimas de segundo hacia el lugar preciso en que va el balón.

Fuente: (GUDIÑO)

Objetivo: mejorar la velocidad de reacción al momento de la salida de las pruebas cortas del atletismo.

Método visual: El presente método está concebido para mejora de manera considerable la velocidad de reacción.

Desarrollo:

Calentamiento: 10 minutos

- Lubricación de articulaciones
- Entrada en calor
- Ejercicios de elasticidad y flexibilidad con insistencias

Parte principal:

los estudiantes se colocan de pie frente al docente los mismos que al observar al profesor realizar un gesto con la mano proceden a salir de la manera más rápida posible esta acción se repetirá 20 veces una o dos practicas por semana.

Evaluación: 20 repeticiones de 10 metros para poner en práctica el gesto aprendido y teniendo en cuenta la velocidad con la que realiza la salida. 101

Taller N° 9: La velocidad de reacción 4

Concepto: Se trata del tiempo que transcurre desde que recibes un estímulo hasta que inicias el movimiento (hasta que se hace visible). Se distinguen cinco fases (Weineck, 2005):

- Recepción del estímulo (excitación de los receptores).
- Transmisión aferente (del estímulo del receptor al Sistema Nervioso Central, SNC).
- Decisión: procesamiento del estímulo y formulación de la respuesta.
- Ejecución del gesto (activación neuromuscular y ejecución).

Objetivo: Estimular el, el SNC para poder reaccionar de mejor manera frente a un estímulo.

Método táctil: Este método estimula el SNC para de esta manera obtener el mejoramiento de la velocidad de reacción.

Desarrollo:

Calentamiento: 10 minutos con un juego recreativo, el mismo que va mejorar el nivel de atención de las actividades que a continuación se van a realizar.

Parte principal:

- los estudiantes se sientan de espaldas al docente los mismos que al observar un gesto que realiza el profesor con la mano estos salen de la manera más rápida posible esta acción se la puede realizar de forma repetida unas 20 veces una o dos practicas por semana.

Evaluación: Realizar 20 repeticiones de 20 metros teniendo en cuenta la velocidad con la que realiza la salida.

Taller N° 10: Velocidad de reacción 5

Concepto: La velocidad de reacción: es la capacidad de responder lo más rápidamente posible a un estímulo. La necesita un corredor de velocidad para salir muy rápido una vez que suena el disparo de inicio de la prueba. También es muy necesaria para que un portero de balonmano, o de fútbol sea capaz de lanzarse en centésimas de segundo hacia el lugar exacto dónde va el balón.

Fuente: (GUDIÑO, TESIS)

Objetivo: mejorar la velocidad de reacción al momento de la salida de las pruebas cortas del atletismo.

Método auditivo: Este método al igual que los anteriores es muy importante ya que mejora de manera considerable la velocidad de reacción.

Desarrollo:

Calentamiento: 10 minutos

- Lubricación de articulaciones
- Entrada en calor
- Ejercicios de elasticidad y flexibilidad con insistencias
- juego recreativo

Parte principal:

los estudiantes se colocan de pie frente al docente el mismo que se encuentra con un objeto que produzca sonido para que al escuchar los deportistas salgan de la manera más rápida posible, esta acción se la puede repetir 20 veces una o dos veces por semana.

Evaluación: 20 repeticiones de 10 metros para poner en práctica el gesto aprendido tomando en cuenta la velocidad con la que se realiza la salida. 103

Taller N° 11: La velocidad de reacción 6

Concepto: Se trata del tiempo que transcurre desde que recibes un estímulo hasta que inicias el movimiento (hasta que se hace visible). Se distinguen cinco fases (Weineck, 2005):

- Recepción del estímulo (excitación de los receptores).
- Transmisión aferente (del estímulo del receptor al Sistema Nervioso Central, SNC).
- Decisión: procesamiento del estímulo y formulación de la respuesta.
- Transmisión eferente (de la respuesta del SNC al músculo).
- Ejecución del gesto (activación neuromuscular y ejecución).

Objetivo: Estimular el, el SNC para poder reaccionar de mejor manera frente a un estímulo.

Método auditivo: Este método estimula el SNC para de esta manera obtener el mejoramiento de la velocidad de reacción.

Desarrollo:

Calentamiento: 10 minutos con un juego recreativo, el mismo que va mejorar el nivel de atención de las actividades que a continuación se van a realizar.

Impactos:

Los estudiantes deberán ejecutar de manera mucho más práctica y técnica las manifestaciones de la velocidad de reacción de la arrancada para que esta correcta ejecución se reflejara al momento de realizar las pruebas cortas del atletismo. Porque al obtener una buena velocidad de reacción mejorara la velocidad de acción y por lo consiguiente la velocidad máxima será la ideal para que la resistencia a la velocidad sea la que se quiso conseguir teniendo en cuenta siempre que el trabajo planificado y bien estructurado siempre será con el que se

consigan los mejores logros posibles y así de esta manera poder cumplir con los objetivos propuestos.

Impacto pedagógico:

Cuando hablamos de pedagogía definitivamente nos estamos refiriendo al proceso de enseñanza, aprendizaje en este caso de en particular de actividades sicomotrices deportivas. En esta guía didáctica sin descuidar algunos principios como el principio consiente activo en que el estudiante debe estar consciente de los beneficios que obtendrá tanto de manera teórica cuanto de manera práctica en busca de su bienestar por medio de la práctica constante de actividades deportivas de manera regular y bien estructurada, el impacto Pedagógico será muy importante teniendo en cuenta las observaciones que anteriormente se hicieron referencia entre otros aspectos que no son menos importantes que los antes citados.

Difusión

La difusión se la realizó por medio de talleres dirigidos a docentes en los cuales se les explicó de manera teórica y práctica para mejor comprensión y de esta manera esta cumpla con el objetivo por el que fue creada que es el de incrementar el nivel de conocimientos de los docentes para que estos a su vez los trasmitan a los estudiantes en la práctica y así, obtener resultados significativos al momento de desarrollar la velocidad de reacción de la arrancada de las pruebas cortas del atletismo en busca del desarrollo deportivo.

Estrategias de desarrollo para mejorar la concentración en la actividad deportiva:

El déficit de concentración es uno de los factores que tienen como consecuencia un bajo rendimiento en la práctica deportiva bien sea en el proceso

de entrenamiento como en el periodo competitivo, dado que significa que son componentes para el procesamiento de información para realizar una acción.

Tareas a tomar en cuenta:

- Determinar los problemas que intervienen en la concentración del estudiantes
- Valorar las características psicológicas y socio psicológicas de los estudiantes
- Evaluación del entorno institucional en donde se desempeñan los estudiantes al realizar su actividad deportiva.

Implementación de estrategias:

- Realizar ejercicios de meditación
- Desarrollar test para medir el nivel de concentración en los estudiantes.
- Practicar ejercicios de relajación
- Crear condiciones para adecuar el ambiente en donde se desarrollan

Se propone aplicar el ejercicio implantado por Schultz:

Entrenamiento Autógeno de Schultz

Es el primer y más conocido método occidental de Relajación se ha generalizado en Europa, América, Japón, consta de dos Etapas:

La primera etapa o ciclo inferior del entrenamiento, son doce semanas y su Objetivo es, lograr un adiestramiento del sujeto o sujetos en la autoinducción de la sensación corporal generalizada de peso o calor. Se consigue mediante ejercicios de concentración imaginativa en zonas parciales del propio cuerpo, se van generalizando en la medida y de acuerdo con el ritmo.

Ejercicios que lo componen (dos semanas como mínimo, media para cada uno de los ejercicios).

1. Ejercicio de peso
2. Ejercicio de calor

Complementarios:

1. Tranquilización cardíaca
2. Tranquilización respiratoria
3. Acciones sobre el plexor solar con sensaciones de calor y de peso.

Etapa dos o ciclo Superior del entrenamiento

1. Lograda la relajación se le pide al paciente que gire los glóbulos oculares hacia arriba y adelante como si intentase mirarse al centro de la frente.
2. Debe imaginarse cualquier color o la búsqueda del color personal.
3. Imaginar objetos concretos.

Una vez lograda la visualización de objetos o conceptos abstractos se puede emplear otros elementos con fines psicoterapéuticos para explorar los sentimientos propios, los complejos, miedos mediante preguntas al inconsciente del paciente

Técnica del Ciclo Básico

1. Necesidad de crear condiciones adecuadas del ambiente
2. Postura sentada o acostada
3. Decir “Estoy completamente sereno”,(ejercicio preparatorio)
4. Respirar profundamente

Se debe realizar 3 veces al día por dos o tres minutos.

(efdeportes)

(Schultz, 1969)

4.4 Resultados esperados de la alternativa

- Se tiene como expectativa lograr una mayor concentración en el estudiante y por ende maximizar el rendimiento que este tenga para reaccionar oportunamente en la arrancada de la prueba de atletismo.
- Alcanzar una buena práctica mediante la ejecución de los procesos implantados obteniendo a su vez resultados favorables en su beneficio.
- Perspectiva de que el docente contribuya eficientemente en el desarrollo educativo direccionado al mejoramiento de las actividades de entrenamiento deportivas del plantel.

Bibliografía

Aviles, J. A. (2016). *LAURO- Historia del Deporte*. Cuenca: AZUAY.

Banquero, D. e. (2010). *Teoría y metodología del entrenamiento*. Edición del Autor.

BIAVASCHI, A. B. (2012). Obtenido de <http://www.angelbernardo.com/Bliss/Carrerade50metros.htm>

Deportes.info- En la Red . (2016). Obtenido de <http://www.deportes.info/atletismo/>

Dube, Mungal, & Kulkarni. (2015). *National Journal of Physiology, Pharmacy & Pharmacology*. A US National Library of Medicine enlisted journa.

educacionfisicaplus. (2013). *educacionfisicaplus.wordpress.com*. Obtenido de <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/>

Fuerza y Control. (2016). Obtenido de <http://www.fuerzaycontrol.com/la-velocidad-de-reaccion-el-tiempo-de-reaccion-simple-complejo-la-anticipacion/>

GARCIA MANSO, J. M., NAVARRO VALDIVIESO, M., & RUIZ CABALLERO, J. A. (2010). *BASES TEORICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. PRINCIPIOS Y APLICACIONES*. RADAGYMNOS.

García, M. D. (2010). *APRENDIZAJE DE LA CARRERA*. Obtenido de <https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/author/aprendizajedelacarrera/>

Gavkare, Nanaware, & Surdi . (2013). *Auditory reaction time, visual reaction*. A US National Library of Medicine enlisted journa.

Lizbeth, V. G. (2010). *LA PREPARACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO EN EL RENDIMIENTO FISICO DE LAS NIÑAS DEL SEPTIMO AÑO*

DE EDUCACION BASICA PARALELO "A" DE LA ESCULEO PLABO ARTURO.
Ambato.

Moreno, M. d. (Diciembre de 2013). *Velocidad: Conceptos y clasificación.*

Obtenido de <http://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-velocidad-y-agilidad/blog/velocidad-conceptos-y-clasificacion>

OMS. (2010). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles.*

Ramón Suárez, G., Gaviria Alzate, S., Teller Carreño, D., Calderón Rojas, M., & Ruiz Correa, V. (2016). Escala de evaluación del tiempo de reacción y de acción visual y. *VIREF.*

Shelton, & Kumar. (2010). *Comparison between auditory and visual simple reaction.*

Taware Baburao, Neha, B., Avinash, B., Avadhut, D., & Surdy, A. (2012). *Effect of age.* A US National Library of Medicine enlisted journal.

wikipedia.org. (s.f.). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Resistencia_fisica

wikipedia.org. (2013). Obtenido de

https://es.wikipedia.org/wiki/Juegos_Ol%C3%ADmpicos_en_la_Antig%C3%BCedad

www.monografias.com. (2011). Obtenido de

<http://www.monografias.com/trabajos14/piaget-desarr/piaget-desarr.shtml>

[http://www.monografias.com/trabajos-pdf5/prueba-chi-cuadrada-](http://www.monografias.com/trabajos-pdf5/prueba-chi-cuadrada-estadistica/prueba-chi-cuadrada-estadistica.shtml#ixzz4PL7Z6wxj)

[estadistica/prueba-chi-cuadrada-estadistica.shtml#ixzz4PL7Z6wxj](http://www.monografias.com/trabajos-pdf5/prueba-chi-cuadrada-estadistica/prueba-chi-cuadrada-estadistica.shtml#ixzz4PL7Z6wxj)

A

N

E

X

O

S

ENCUESTA

Realizada a los docentes y los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo moreno del cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos del año 2015.

1) ¿Dónde existe mayor frecuencia de pasos? (Marque con una x)

50 metros	
100 metros	
800 metros	
1000 metros	

2) ¿Dónde existe mayor longitud de pasos?

50 metros	
100 metros	
200 metros	
800 metros	

3) Seleccione cual es el orden correcto de la metodología de la enseñanza de la carrera situando en la línea el número que le corresponda (escriba el orden según su opinión).

¿Dónde existe mayor frecuencia de pasos?	
2 Enseñanza de la técnica de los pasos normales con carreras variadas en la recta	
4 Enseñanza de la técnica de la	

<p>arrancada baja, colocación de los bloques de salida, ejecutar las salidas sin voces y con voces de mando. Señalar los pasos transitorios.</p>	
<p>7 Perfeccionar la arrancada baja, los pasos transitorios y los normales en recta y curvas.</p>	
<p>3 Enseñanza de los pasos transitorios, sus características, su papel en las carreras de velocidad, la coordinación en los pasos transitorios y normales.</p>	
<p>1 Dar una concepción general de la técnica de las carreras de velocidad.</p>	
<p>5 Enseñar la carrera en las curvas, los pasos normales, la inclinación, el trabajo de los brazos, el trabajo de las piernas y el tronco.</p>	
<p>8 Enseñar la técnica y las particularidades de la arrancada en las curvas, colocación de los bloques en relación con los carriles</p>	
<p>6 Enseñar el final, las formas, los aspectos desfavorables y lo más aconsejable para el final.</p>	
<p>9 Perfeccionar la carrera en rectas y curvas.</p>	

4) De la arrancada baja en la posición de listo diga que acciones son correctas.

El peso del cuerpo pasa a los brazos.	
El peso del cuerpo repartido en los 4 puntos de apoyo.	
Elevación de la pelvis.	
La vista abajo y relajación del cuello.	
La vista ligeramente al frente (hasta alcance).	

**5) Las fases técnicas de la carrera (secuencia completa) se dividen en:
(marque con una x).**

Apoyo y vuelo	
Apoyo, vuelo y traslado	
Apoyo y despegue	

TEST VELOCIDAD DE REACCIÓN

El individuo se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45º). Cada lado de este ángulo mide 5 m. que es donde debe llegar el testado. Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultánea de 1 o 2, se desplaza lo más rápidamente por lado derecho o por lado izquierdo del ángulo. Al lugar indicado por el entrenador.

Muy satisfactorio **5,5 – 5,9**

Satisfactorio **6,0 – 7,5**

Poco satisfactorio **7,6 - 8,0**

TEST DE VELOCIDAD MÁXIMA:

Correr 50 metros hasta llegar a una línea, en la que entrará en máxima velocidad, empezando a cortar el tiempo hasta que recorra los 40 m

Muy satisfactorio **5,5 – 5,9**

Satisfactorio **6,0 – 7,5**

Poco satisfactorio **7,6 - 8,0**

OBJETIVOS:

- A. identificar el nivel de la velocidad de reacción en el trabajo de pruebas cortas en la pista de atletismo.
- B. evaluar el nivel en el que se encuentra la velocidad de reacción en la arrancada en el enteramiento de la prueba corta en la pista de atletismo.

Fotografías







GLOSARIO

Genética: Parte de la biología que estudia los genes y los mecanismos que regulan la transmisión de los caracteres hereditarios. "Mendel es considerado el padre de la genética".

Resistencia: La resistencia es siempre de sentido opuesto al de dicha velocidad, por lo que habitualmente se dice de ella que, de forma análoga a la de fricción, es la fuerza que se opone al avance de un cuerpo a través del aire.

Percepción: Primer conocimiento de una cosa por medio de las impresiones que comunican los sentidos.

Reacción: Cambio producido como respuesta a un estímulo.

Estímulo: Un estímulo es una señal externa o interna capaz de provocar una reacción en una célula u organismo.

Sinergia: Acción conjunta de varios órganos en la realización de una función.

Movimiento: Hacer que un cuerpo o una parte de él cambie de lugar físico.

Motriz: que produce movimiento.

Reflejo: Se aplica al sentimiento, al acto o al movimiento que se produce involuntariamente, como una respuesta inconsciente a un estímulo.

Instinto: Impulso natural e interior que provoca una acción o un sentimiento sin que se tenga conciencia de la razón a la que obedece.

Sensación: Impresión recogida por los sentidos y que es conducida a la mente por medio del sistema nervioso

**MATRIZ HABILITANTE PARA LA SUSTENTACIÓN
INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

ESTUDIANTE: EUCEBIA ALEXANDRA MONAR ESCOBAR

CARRERA:

CULTURA

FISIA

FECHA: 31 DE OCTUBRE DEL 2016

TEMA: LA VELOCIDAD DE REACCIÓN DE LA ARRANCADA Y SU INCIDENCIA EN EL RESULTADO DE LA PRUEBA DE 50 METROS PLANOS DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “FRANCISCO ROBLES” DE LA PARROQUIA CLEMENTE BAQUERIZO MORENO DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016.

HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES DE LAS HIPÓTESIS	INDICADORES DE LAS VARIABLES	PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL INDICADOR (UNA POR INDICADOR)	CONCLUSIÓN GENERAL
Si en la velocidad de reacción en la arrancada se considera la reacción compleja para su desarrollo, mejorara significativamente en el resultado de la prueba de los 50 metros planos de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta Francisco Robles.	La velocidad de reacción en la arrancada.	Muy satisfactorio 5,5 – 5,9 Satisfactorio 6,0 – 7,5 Poco satisfactorio 7,6 - 8,0	Enseñanza de los pasos transitorios, sus características, su papel en la carrera de velocidad. Enseñanza la técnica de los pasos normales con carreras variadas en la recta.	Una vez Determinar la incidencia que tiene la velocidad de reacción en la arrancada en los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles en el resultado de la prueba de los 50 metros planos del atletismo en el año 2016, es decir que el nivel de reacción de los estudiantes en ciertos casos varia, ya que no es la misma agilidad de las niñas comparando con la atención y fuerza de
	Velocidad máxima	Muy satisfactorio 5,5 – 5,9 Satisfactorio 6,0 – 7,5 Poco satisfactorio 7,6 - 8,0	Enseñanza de la arrancada baja, colocación de los bloques de salidas. Enseñanza de los pasos transitorios, sus características, su papel en la carrera de velocidad.	

	Puesta en acción	Muy satisfactorio 5,5 – 5,9 Satisfactorio 6,0 – 7,5 Poco satisfactorio 7,6 - 8,0	Enseñanza de los pasos transitorios, sus características, su papel en la carrera de velocidad. Enseñanza la técnica de los pasos normales con carreras variadas en la recta.	los niños, por lo que la arrancada aumenta y la velocidad se torna más fuerte y su incidencia es relativa.
	Prueba de 50 metros.	50 metros planos.	Prueba física - Número de testados 76 estudiantes.	

PROPUESTA: En la presente investigación considero que se hace muy necesario la aplicación de talleres y test que permitan la evaluación y retroalimentación de manera didáctica en donde se mida la velocidad de reacción de la arrancada y la incidencia en el resultado de la prueba de atletismo de 50 metros planos de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “Francisco Robles” de la parroquia Clemente Baquerizo Moreno del cantón Babahoyo provincia de los Ríos del año 2016.

RESULTADO DE LA DEFENSA:

.....
 ESTUDIANTE DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL