UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FISICA
PRESENCIAL

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FISICA

TEMA:

INCIDENCIA DE LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÀSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA 13 DE OCTUBRE DE LA PARROQUIA LORENZO DE GARAICOA DEL CANTÓN SIMÓN BOLÍVAR PROVINCIA DEL GUAYAS PERÍODO 2015-2016.

AUTOR:
RICARDO ANTONIO PICO VARGAS

ASESORA:

Ing. GUISELA RODRÍGUEZ MORA, MSc.

LECTOR:
Lcdo. MARCO FUNETES, MSc.

Babahoyo – Ecuador
2016

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CULTURA FISICA

PRESENCIAL

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FISICA

APROBACIÓN DEL ASESOR

En mi calidad de Asesor del proyecto de investigación presentado Por, Ricardo Antonio Pico Vargas para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física, cuyo tema es:

Incidencia de la metodología del entrenamiento en el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas en los estudiantes del décimo año de educación básica de la Unidad Educativa 13 de Octubre de la parroquia Lorenzo de Galaico del cantón Simón Bolívar provincia del Guayas período 2015-2016.

Solicito que sea sometido a evaluación de la Comisión de Especialistas respectiva para los fines consiguientes.

ASESORA:

_____

Ing. GUISELA RODRÍGUEZ MORA, MSc.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FISICA
PRESENCIAL

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FISICA

APROBACIÓN DEL LECTOR

En mi calidad de Lector del perfil de investigación presentado Por Ricardo Antonio Pico Vargas para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física, cuyo tema es:

Incidencia de la metodología del entrenamiento en el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas en los estudiantes del décimo año de educación básica de la Unidad Educativa 13 de Octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar provincia del Guayas período 2015-2016.

Solicito que sea sometido a evaluación de la Comisión de Especialistas respectiva para los fines consiguientes.

LECTOR:

_____

LCDO. MARCO FUENTES LEÓN, MSc.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FISICA
PRESENCIAL

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FISICA

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Yo Ricardo Antonio Pico Vargas, portador de la cédula de ciudadanía 1716007776, egresado de la Escuela de Cultura Física, DECLARO:
Que soy autor del presente trabajo de investigación que tiene como título:

Incidencia de la metodología del entrenamiento en el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas en los estudiantes del décimo año de educación básica de la Unidad Educativa 13 de Octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar provincia del Guayas período 2015-2016.

El mismo que es original, auténtico y personal.
Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

_____

C.I.: 171600777-6

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación dedico:

A Dios, por darme la fuerza y perseverancia para culminar con éxitos mis estudios.

A mi madre, que con sus concejos. Esfuerzo y sacrificio han hecho de mí una persona de bien y con ganas de salir adelante.

A Richard Sánchez que con su apoyo y confianza me ayudo a alcanzar mi meta alcanzada para culminar mis estudios universitarios en la carrera de Licenciatura en Cultura Física.

Ricardo Pico

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FISICA
PRESENCIAL

AGRADECIMIENTO

El autor deja constancia de su agradecimiento a la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación de la Universidad Técnica de Babahoyo.

Al Msc. Ricardo Arana Cadena asesor del perfil de investigación, que sin egoísmo nos impartió su conocimiento.

A los maestros por haberme guiado sabiamente y en general a todas aquellas personas que en menor o mayor grado han contribuido a la feliz culminación del presente trabajo.

Ricardo Pico

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FISICA
PRESENCIAL

ÍNDICE GENERAL

Portada……
Certificación del asesor……ii
Certificación del lector……....iii
Certificación de autoría……..……iv
Dedicatoria…….……..v
Agradecimiento……..….vi
Índice…….…….vii
Introducción……..…….…....ix
1.- Idea o tema de Investigación……1
2.- Marco Contextual……2

CAPITULO UNO

3.- Situación problemática……4
4.- Planteamiento del problema……5
4-1.- Problema General o Básico……..5
4.2.- Sub-problemas o Derivados…….……..…5
5.- Delimitación de la investigación……6
6.- Justificación……6
7.- Objetivos de Investigación…….....…7
7.1.- Objetivo general……8
7.2.- Objetivos específico……..8

CAPITULO DOS

8.- Marco Teórico…….…9
8.1.- Marco Conceptual……9
8.2.- Marco Referencial……...…36
8.3.- **Postura Teórica**……39
9.- Hipótesis de la investigación……39
9.1.- Hipótesis General o Básica……39
9.2.- Sub-hipótesis o Derivadas……...40
9.3 Variables……40

CAPITULO TRES

10.- Metodología de Investigación……..…….…...41
10.1.- Enfoque de la investigación…….….41
10.2.- Modalidad de Investigación……..…41
10.3.- Tipo de Investigación……41
10.4.- Métodos de investigación…….42
10.5.- Técnicas e instrumentos de investigación…….....42
10.6.- Población y muestra…….43
10.7.- Cronograma……..……....45

- Referencias bibliográficas……...……46
- Glosario……...……49
- Anexo / ……...…...50

1. INTRODUCCIÓN

Es importante indicar que las capacidades deportivas son las condiciones necesarias para el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices de los individuos, en la Unidad Educativa 13 de Octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar provincia del Guayas, donde se indica que las metodologías del entrenamiento son fundamentales en el desarrollo de la condición física de los estudiantes.

Las técnicas metodológicas que se aplique en el desarrollo de las actividades deportivas les permiten enfrentar los requerimientos de duración y potencia en el deportista, la metodología cumple un rol fundamental en el aprendizaje de cualquier disciplina deportiva. Todo entrenamiento requiere de una planificación metodológica que le permita accionar la o las actividades que el docente va a ejecutar en la práctica deportiva.

Las capacidades físicas y tácticas, son el complemento principal en el proceso de formación de todo deportista para poder desarrollarse en cualquier disciplina o actividad deportiva, las capacidades físicas son condición básicas internas de cada organismo, que se fortalecen por medio del entrenamiento que realice el individuo.

Las capacidades técnicas o cualidades específicas dentro de cualquier disciplina deportiva. Se refieren puntualmente al dominio de esa actividad u objeto que el deportista realiza, todas las acciones posibles y reglamentarias para evadir a su oponente o superarlo de forma hábil.

1.1.- TEMA

INCIDENCIA DE LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÀSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA 13 DE OCTUBRE DE LA PARROQUIA LORENZO DE GARAICOA DEL CANTÓN SIMÓN BOLÍVAR PROVINCIA DEL GUAYAS PERÍODO 2015-2016.

1.2.- MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto Internacional

En los últimos años, a nivel mundial, se ha notado una gran preocupación por los especialistas y los científicos en el deporte, en buscar alternativas que aumente mejor la preparación física, técnica, teórica y táctica de la preparación del deportista para obtener óptimos resultados en las competiciones nacionales e internacionales.

Esto ha conllevado a que los científicos y entrenadores del fútbol se preocupen por buscar soluciones que estén encaminadas al perfeccionamiento de la preparación de los deportistas con metas a cumplir con las prácticas planteadas para los diferentes niveles de competencias.

1.2.2. Contexto Nacional

En nuestro país, en las conferencias del SEGUNDO CONGRESO INTERNACIONAL DE PERFECCIONAMIENTO EN FUTBOL Y MEDICINA DEPORTIVA, celebrado del 24 al 28 de noviembre de 2008, en Quito (Ecuador) se presenta una conferencia cuyo tema: fundamentos técnico-tácticos básicos para el desarrollo del juego, tanto en aspecto ofensivo, como en el defensivo. En este tema se abordan desde el punto de vista individual, como grupal, de manera teórica y práctica se muestran situaciones de entrenamiento para fomentar y mejorar este tipo de situaciones.

1.2.3. Contexto Local

La parroquia Lorenzo de Garaicoa del Cantón Simón Bolívar, cuenta con una población 300 personas las cuales no practican el deporte por diferentes motivos por lo que es necesario impartir y motivar a los habitantes a practicar el deporte para cuidar de su salud.

1.2.4. Contexto Institucional.

En la Unidad Educativa 13 de Octubre del cantón Simón Bolívar de la provincia del Guayas, en la cátedra de Educación Física, por simple observación, la metodología de la práctica de este deporte que se ha practicado en años anteriores, no colabora con el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas de los estudiantes que forman la selección del plantel. Por este motivo, seleccioné el tema para investigar y a partir de esta hipótesis llegar a la solución del problema. Entre todos los miembros de la comunidad educativa se puede crear un referente de actualización del futbol.

Lo importante es participar, ayudar a otros con nuestros conocimientos, planteamientos técnico-tácticos y físicos, mejorar la producción científica e instrumental en el futbol local y nacional.

El objetivo es que todos los miembros de la comunidad Educativa 13 de Octubre donde realizo esta investigación, encuentren un espacio en este trabajo de investigación para corregir, sus filosofías de entrenamiento, su modelo táctico, las metodologías de la preparación física, etc. entre todos crear un referente de actualización del futbol.

CAPITULO I

1.- Situación problemática.

Los deportes y las actividades físicas, es el elemento fundamental en el mejoramiento de la salud y de la condición física del sujeto, donde se han presentado grandes dificultades en la aplicación, de la metodología del entrenamiento en el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas en los estudiantes del décimo año de educación básica de la Unidad Educativa 13 de Octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar provincia del Guayas.

Donde se ha observado la problemática que presentan los estudiantes, al desarrollar las actividades deportivas. Lo que no les permite desarrollar las capacidades físicas y técnicas, las misma que no permiten que los educando realicen sus prácticas deportivas, sin duda los entrenadores no aplican las metodologías adecuadas para el desarrollo de las capacidades de los/as estudiantes.

Lo que ha ocasionado que no se logre mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes deportistas, la metodología que se aplican en el entrenamiento deben ser las adecuadas para que el deportista logre desarrollar las condiciones físicas y tácticas en cualquier disciplina que este practique, las metodologías que el docente aplique en las prácticas deportivas, son el recurso principal de una práctica o entrenamiento deportivo.

2.- Planteamiento del problema.

2.1- Problema General

¿De qué manera se relaciona la metodología del entrenamiento con el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas en los estudiantes del décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa 13 de Octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar provincia del Guayas período 2015-2016?

2.2.- Sub-problemas o Derivados

¿Cómo los métodos de entrenamiento deportivos contribuyen en el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas de los estudiantes?

¿Cuáles son las metodologías adecuadas en el entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas y técnicas del deportista?

¿Cómo seleccionar una guía metodológica de entrenamiento correcta para facilitar el desarrollo de la capacidad física y técnica del estudiante deportista de la Unidad Educativa 13 de Octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar provincia del Guayas?

1.5.- DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

DELIMITACION ESPECIAL

Unidad Educativa 13 de Octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa, Cantón Simón Bolívar Provincia de Guayas.

DELIMITACION TEMPORAL.

Esta investigación se realizó durante el periodo 2015.

DELIMITADOR DEMOGRÁFICO

En esta investigación se considera como objeto de análisis a los estudiantes, docentes y padres de familia que será de quienes se obtenga la información que se requiere para esta investigación.

3. JUSTIFICACIÓN.

Esta investigación busca encontrar el problema que presentan los estudiantes deportistas para desarrollar las capacidades físicas tácticas en la Unidad Educativa 13 de Octubre de la Unidad Educativa 13 de Octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar provincia del Guayas período 2015-2016, donde se ha podido verificar las dificultades que tienen los estudiantes que practican actividades deportivas.

Se ha observado que los docentes no aplican un excelente trabajo metodológico utilizado en las clases o prácticas deportivas donde los especialistas del área de cultura física, dificultando el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas de los docentes que durante las prácticas pre profesionales, se observan estas dificultades en los estudiantes deportistas de la institución educativa. Por lo que luego de haber analizado la problemática nos permite emitir un criterio que permitan mejorar la práctica deportiva de estos estudiantes, lo cual se propone una guía metodológica de entrenamiento deportivo para lograr el desarrollo de las capacidades físicas y deportivas.

La aplicación de esta guía metodología facilitara la practicas de los estudiantes, facilitando el proceso enseñanza de los estudiantes esto se evidenciará mediante el incremento de la preparación especial y la efectividad del accionar técnico – táctico y de la capacidad física que irán adquiriendo paulatinamente los estudiantes de la institución educativa objeto de este trabajo. Con esta investigación se favorecerá a los estudiantes deportistas, los docentes del área, porque les permitirá a los estudiantes que desarrollen su condición física, el desarrollo de las habilidades y destrezas que les favorecerá sus capacidades deportivas en los educando.

4.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1- Objetivo General

Determinar cómo se relaciona la metodología del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas de los estudiantes del décimo año de educación básica de la Unidad Educativa 13 de octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar de la provincia del Guayas en el periodo 2015-2016.

4.2.- Objetivos Específicos.

- Comprender cómo los métodos de entrenamiento deportivos contribuyen en el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas de los estudiantes.

- Analizar cuáles son las metodologías adecuadas en el entrenamiento que el docente utiliza para desarrollar las capacidades físicas y técnicas del deportista.

- Diseñar una guía metodológica de entrenamiento adecuada para facilitar el desarrollo de la capacidad física y técnica del estudiante deportista de la Unidad Educativa 13 de octubre.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Marco conceptual

2.2. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Es un proceso sistemático con el que se busca obtener el mejor resultado de manera científica y pedagógica del deportista. La metodología en su estructura, responde a un proceso ordenado de: Leyes físicas, principios del entrenamiento, métodos de entrenamiento y sistemas energéticos.

Con los métodos se garantiza una organización, planificación, dosificación de la carga, un control de la misma y una evaluación de la condición y forma. Esta a su vez nos permite plantear objetivos de trabajo y orientar el contenido del entrenamiento a través de planes y/o programas.

El proceso de entrenamiento infantil es muy importante y de mucho cuidado en edades tempranas, se hace necesario tomar en cuenta determinados principios reglas, normas y proposiciones metodológicas y de carácter científicas.

Los principios son las directrices generales expresadas en forma de axiomas de orientación práctica; son una organización obligatoria para la actividad del docente porque se refieren a la aplicación consciente y compleja de las leyes del proceso formativo y educativo, y porque en ellos se reflejan las experiencias generalizadas de la práctica exitosa. (Blázquez, (2003).)

Con el desarrollo de las capacidades coordinativas, condicionantes y habilidades motoras (capacidades personales) estas se orientan a fijar unos hábitos motor, estereotipando la actividad motora en un proceso de enseñanza y aprendizaje por repeticiones. Consolidado habito motor este se convierte en el gesto deportivo, el cual determinara el rendimiento corporal, cuanto más exacto sea el gesto deportivo mejor definición de la técnica tendremos. El entrenamiento deportivo, se divide en etapas o periodos, el cual estará supeditado a los cambios, descargas con el cual se iniciará la preparación.

El nombre y número de principios varía mucho en la biblioteca sobre la teoría del entrenamiento, habitualmente se parte de dos grandes bloques que los engloban a todos. (Blázquez, (2003))

Principios Biológicos, los que afectan los procesos de adaptación orgánica del deportista. Porta, (1988)

- Principios pedagógicos, los que de alguna manera incluyen la metodología empleada durante el proceso de entrenamiento. (Talizina, (1986).)

- En esta oportunidad los autores harán referencia a los principios que se desarrollan en los institutos de formación (incremento progresivo de las cargas, repetición, continuidad, individualidad biológica, entre otros)

(www.monografias.com/trabajos91/principios-metodologia-del-entrenamiento-deportivo-infantil/)

En deportistas de iniciación, las cargas están supeditadas a un programa de aprendizaje; el cual tiene como objetivo el proceso de enseñanza y el objetivo de trabajo es el desarrollo de las capacidades y cualidades orientadas a consolidar el perfeccionamiento de acuerdo y en función de la categoría y el nivel de rendimiento. La segunda etapa dentro de este proceso de formación es la consolidación (alto rendimiento)

en esta etapa la preparación del deportista se estructura a través de Planes de Entrenamiento con los cuales se orientan las capacidades en función de objetivos a lograr (marcas) a esta etapa se le denomina especialización o maestría deportiva.

Las cargas de trabajo son dosificadas con tareas con exigencia al alto rendimiento en función de los sistemas energéticos. En ambos casos se tiene que tener en consideración:

1). La edad biológica,
2). La edad deportiva

En el proceso del entrenamiento se considera la recuperación entre repeticiones, series, sesiones y micro ciclos. Se dice que el deporte es una ciencia porque inter acciona con diversas materias:

Bioquímica. - Estudia los procesos químicos de los seres vivos, especialmente de la estructura y función de sus componentes químicos específicos, como son las proteínas, carbohidratos, lípidos y ácidos nucleicos, además de otras pequeñas moléculas presentes en las células.

Sicología. - Estudia la conducta del hombre.

Fisiología. - Es el estudio de la anatomía, el sistemático y el topográfico. Se estudia al cuerpo formado por sistemas de órganos o aparatos que son similares por su origen y estructura y están asociados en la realización de ciertas funciones.

Biomecánica. - Estudia las fuerzas internas y externas que afectan el movimiento humano o de los implementos deportivos, desde el punto de vista de las ciencias físicas Teoría y Metodología del deporte y de la investigación.

El conocimiento de los principios pedagógicos, los fundamentos de la planificación, la periodización, ciclación, control y organización del entrenamiento deportivo, para la elevación de la forma deportiva, como consecuencia del proceso de entrenamiento; y procedimiento técnico para poder investigar y proponer nuevas teorías.

Infantil: 09 - 10 años / 11 - 12 años; Menores: 13 - 14 años / 15 - 16 años; Juvenil: 17 - 18 años; Mayores: + de 19 años. Cada Deporte de acuerdo a sus sistemas de participación y competición establece otros rangos o categoría

Tipos de metodologías

La metodología del entrenamiento deportivo engloba y acoge todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo: selección y ordenación de métodos y contenidos. Se distinguen dos tipos de metodologías:

a) **Pluridisciplinar:** se relaciona con la idea de que el máximo rendimiento deportivo se obtiene a través de la suma de los elementos que intervienen y determinan la mejora deportiva (técnica, táctica, física y psicológica y visual) pero con objetivos aislados y totalmente diferenciado.
b) **Integrada:** se basa en que, en la práctica deportiva, las habilidades técnico tácticas, físicas, psicológicas y visuales se expresan íntimamente unidas y diferenciadas. Esta metodología comporta una integración y combinación entre diferentes tipos de carga, pero el común denominador es siempre la técnica y la táctica.

Principio de la preparación para el rendimiento futuro

La optimización de un rendimiento óptimo o máximo se considera como un proceso de desarrollo y de formación que se efectiviza en etapas o fases. El respeto de tiempos individuales, y en consecuencia se torna imprescindible el no tener prisa, sobre todo apremiados por la necesidad de obtener resultados a corto plazo, (García, (2004).)

El texto pasa entonces por evitar esta búsqueda de rendimientos, o al menos matizarlos, e invertir, en los primeros años de preparación de los niños, gran parte del volumen del trabajo, en crear las bases sobre las cuales se sustentarán sus rendimientos. En síntesis, la propuesta de entrenamiento ha de ser accesible para el niño cuando se inicia a la práctica deportiva, en el plano condicional, coordinativo, técnico, táctico; ha de llevarse a cabo mediante propuestas simplificadas que hagan a los niños conscientes de la accesibilidad a una determinada presentación. Este principio está ligado con lo que se denomina sistematización del entrenamiento. (Blázquez, (2003))

(www.monografias.com/trabajos91/principios-metodologia-del-entrenamiento-deportivo-infantil/)

Metodología integrada. Características

- Su común denominador lo constituyen la técnica y la táctica. Estas se utilizan como medio para la mejora de las habilidades psicológicas, visuales y físicas. Estas se combinarán de distinta forma para diseñar micro ciclos y sesiones según el objetivo que se quiera conseguir.
- El entrenamiento integrado en el fútbol comporta una gran especificidad. A través de la técnica y la táctica se puede trabajar con exactitud los músculos y capacidades que el deportista solicita en el transcurso de las competiciones, fenómeno que facilita la modelación del entrenamiento.
- Supone un tipo de estímulos más motivantes para el futbolista pues lo que realmente encuentra interesante es la práctica de su disciplina.
- Aporta una concepción más global del deporte, haciendo que el deportista lo entienda como un todo. Establece una escala de importancia según el interés personal del deportista.
- Requiere un modelo técnico estabilizado y automatizado por parte del futbolista. También es necesario que la dificultad de las habilidades técnico-tácticas vayan en consonancia de la mejora de las capacidades condicionales que se pretenden.
- Se deben integrar habilidades que se complementen mutuamente, de forma que se facilite el desarrollo de la otra.

Principio de Multilateralidad y Polivalencia de la Preparación.

Partiendo del principio de unidad funcional tenemos que considerar que la preparación trata de abarcar simultáneamente todos los factores de rendimiento, ya que está demostrado que con una preparación multifacética, se consiguen mejores resultados, debido a que el deportista o alumno domina una mayor cantidad de movimientos, tiene un mayor dominio de sus conductas motrices y, en consecuencia, está en condición de asimilar las técnicas y los métodos de entrenamiento más complicados, partiendo del principio de que los aprendizajes nuevos nacen sobre la base de otros ya adquiridos.

(www.monografias.com/trabajos91/principios-metodologia-del-entrenamiento-deportivo-infantil/)

Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo

Teoría y metodología del entrenamiento deportivo Objetivo Desarrollar de manera crítica y reflexionar los distintos planes de entrenamientos escrito y gráfico, Meso ciclo, microciclo5 unidades de entrenamiento tabla de rangos de volúmenes e intensidad. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Los estudios realizados han permitido mejorar el nivel deportivo permitiendo tener mejores medios y métodos de entrenamiento que han evolucionado. Nos permite visualizar todo lo que va a rodear el entrenamiento. La historia del deporte, anatomía y fisiología, biomecánica, psicología, pedagogía nutrición, estadística filosofía, introducción al tema. La teoría y metodología del entrenamiento.

El entrenamiento deportivo, definiciones generales

Entrenamiento: se puede definir como el esfuerzo estructurado situado por encima de la norma, a nivel de determinados campos del rendimiento que tiene como fin el incremento de las capacidades y el desarrollo de determinadas destrezas.

En el campo deportivo el entrenamiento es el proceso complejo de actuación que tiene como objetivo la influencia planificada en el desarrollo del rendimiento deportivo ((Carl/Káiser, 1976).)

El entrenamiento provoca el incremento del rendimiento a través de múltiples adaptaciones, principalmente las adaptaciones biológicas.

Entrenamiento con niños

Según algunos autores, se puede entender como un entrenamiento preparatorio, para un desarrollo futuro del rendimiento, en donde se ofrecen tanto las formas motrices multifuncionales como las específicas del deporte por preparar. A través del ejercicio lúdico, el niño adquiere experiencias motoras variadas; tiene las primeras vivencias con el deporte, y de igual manera, sus primeras experiencias del trabajo en conjunto. La finalidad debe ser, el logro de una gran huella motriz de amplio repertorio. No el

incremento acelerado del rendimiento. Debemos evitar a toda costa, la sobresaturación por la práctica deportiva, y con ello, la pérdida del futuro deportista. (resumido de Hahn.1989:61). Tomado de: Teoría del entrenamiento. Diccionario de conceptos. (Vargas René, (1998))

Características contemporáneas del desarrollo deportivo.

Etapa contemporánea de desarrollo del deporte posee ciertas características que ejercen una gran influencia en la organización preparación y del entrenamiento de los deportistas. La etapa contemporánea determina para los entrenadores nuevas tareas y exigencias más complejas las cuales estimulan la búsqueda de formas muchas veces diferentes de los tradicionales en lo q concierne a la organización. Tendencias fundamentales en el desarrollo de la actual teoría y metodología del entrenamiento deportivo. La actual teoría y metodología consiste en un sistema de conocimientos sobre las leyes que rigen el Proceso de Formación de la Maestría Deportiva (PFMD) de un entrenamiento a largo plazo y posibilidades.

Existen tendencias fundamentales:

Pedagogía. - Paidós ago. Entrenador, pedagogo como enseñar. Pedagogía Es la ciencia y arte de la educación.

Didáctica. - no se interesa x lo q va a ser enseñado sino como se va a enseñar.

Teórica - pedagógica, incluye monografía y materiales didácticos en que los autores tratan de aclarar los problemas de la preparación y formación del deportista. Usa hechos experimentales aislados e información científica, científico - aplicada, se centra en el estudio en profundidad de los factores, mecanismos y condiciones que inciden en el desarrollo de la maestría en todas estas tendencias, se fundamentan: anatomía morfología funcional, biomecánica, energética del deporte, sicología, medicina deportiva, estadística, psicomotricidad.

Entrenamiento deportivo. Es un proceso orientado directamente hacia alcanzar altos logros deportivos donde esta como premisa fundamental el desarrollo de la forma deportiva. (Proceso (pedagógico) por qué? ¿orientado x pedagogo, forma deportiva) Cuando se considera un entrenamiento correcto? Cuando se lleva en forma planificada

sistemática respetando los principios del entrenamiento las edades de los niños, deportistas, biológicas, cronológicas, físicas, mentales, tipo de deporte, metas a alcanzar, tiempo. Que logramos con el entrenamiento.

Forma deportiva rendimiento deportivo, técnica, materiales, condiciones Psicológicas, táctica, factores externos, condición física. Rendimiento físico capacidad de realizar actividades físicas con la mayor performance y con el menor gasto energético de las marcas a alcanzar. Dentro del rendimiento se entiende a la forma deportiva como, el estado de capacidad de rendimiento óptimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo gracias a la formación adecuada.

Forma deportiva. La forma deportiva es el estado máximo de rendimiento en que se encuentra un deportista en un periodo de tiempo determinado. Factores que intervienen para la obtención de la forma deportiva, Principios del entrenamiento deportivo, planificación, periodización y control del entrenamiento, dirección entrenamientos directivos. Aspectos: físico, táctico, técnico, teórico, psicológico; contribuyen a altos logros).

Estado de la forma deportiva. Es un trabajo que realiza el deportista en forma organizada sistemática no produce desde el primer momento de su ejecución la aparición de la forma deportiva, sino que esta se va desarrollando por el trabajo repetido durante un tiempo determinado.

No se alcanza o pierde forma deportiva, entrenamiento excesivo, esfuerzo excesivo, deficiencia física lesión, factores externos perturbadores, disminución de la carga del entrenamiento.

Etapas de la forma deportiva. Se desarrolla (periodo preparatorio). Se obtiene y estabiliza (periodo competitivo). Se pierde (periodo de transito).

Forma deportiva desde el punto de vista pedagógico.

Lograr la Forma Deportiva es necesario realizar un trabajo dirigido desde el punto de vista pedagógico, también se necesita del apoyo de otras ciencias auxiliares. Pero fundamentalmente se emplean en una correcta relación los ejercicios del entrenamiento.

(Órganos propioceptivos Vista 83% audición 11% tacto 3% olfato 1.5% gusto 1.5%. procesos metodológicos, demostración explicación)

Ejercicios de Desarrollo General: ejercicios especiales (de base), ejercicios competitivos (propios de la competencia)

Comportamiento del deportista que está en forma deportiva:

a) Que el deportista se encuentra preparado para superar los obstáculos que pueden surgir inesperadamente en un sorteo, eliminación o en la propia competencia (desarrollo de los procesos volitivos).

b) El deportista está dotado de una profunda y consciente educación ética moral.

c) Es capaz de disociarse de los estímulos externos desfavorables antes y dentro de la competición.

d) Se esfuerce en lograr su mejor resultado en la competencia.

e) Sea capaz de trabajar arduamente sobre sus deficiencias y con aspiración de erradicarlas mucho antes de la fecha señalada para la competición.

f) Que sea capaz de mantener una conducta positiva ante la derrota o la victoria que alcance él o su equipo frente a los espectadores.

g) Que sea capaz de analizar y responder con exactitud a las orientaciones de su entrenador o de sus compañeros de equipo.

h) Que pueda satisfacer sus aspiraciones, sentimientos y emociones en la competencia haciendo su mejor esfuerzo.

Comportamiento fisiológico en el desarrollo de la forma deportiva:

El trabajo que realiza el hombre depende del estado en que se encuentre sus órganos y sistemas. Ante la actividad del organismo responde de acuerdo a sus potencialidades se observa el trabajo del aparato cardiovascular, respiratorio etc. Ante la carga, si para un deportista que realiza una carga se produce un trabajo cardiovascular de cierto valor (160 pulsaciones por minuto) y este trabajo se repite durante algunos días,

semanas, se observa que no produce el mismo valor en pulsaciones de la primera ocasión. Ósea que el organismo se acostumbró a ese trabajo por lo que necesita un aumento ya sea en su ritmo tiempo, frecuencia, peso, distancia, grado de dificultad, etc.

Para que produzca el mismo valor en pulsaciones por minuto 160. Las conducciones neurales que se producen en el trabajo repetido se hacen más rápidas y precisas por lo que el deportista o se acostumbra a los mismos estímulos.

Los estímulos después de cierto tiempo de repetirse no producen en el sujeto la misma intensidad de respuesta a un mismo grado de estímulo esto implica aumentar la intensidad de los estímulos por medio del trabajo para aumentar la respuesta orgánica del sujeto.

Para generar trabajo el musculo se contrae debido a los potenciales Bio eléctricos que provienen de las unidades motoras son las que producen el cambio de postura la locomoción, flexión, equilibrio etc. En las diferentes disciplinas deportivas se sabe que el trabajo prolongado produce un estado de fatiga que no es propio del musculo sino de la concentración de ácido, butírico en la corteza cerebral. El deportista acostumbrado al trabajo recibe en menor cantidad esta concentración por lo que puede trabajar durante más tiempo que otro sujeto no acostumbrado.

Incidencia de factores bioquímicos en el desarrollo de la forma deportiva.

Durante el trabajo (carga funcional) se producen reacciones de degradación de los compuestos fosforados, de los carbohidratos, de los lípidos, proteínas etc. El trabajo provoca la hipertrofia muscular, esto aumenta el poder (fuerza del musculo) así como los mecanismos nutritivos que aseguran el aumento del poder. En resumen, la forma deportiva es el estado máximo en el cual, la economía del trabajo de los sistemas garantiza una elevada capacidad para realizar la actividad.

Se sabe también que el deportista acostumbrado al trabajo (deportista entrenado) recibe una menor concentración de ácido láctico y que puede utilizar este como recurso energético. Por esto podemos decir, que la forma deportiva en su estado de OBTENCION Y ESTABILIZACION le corresponde una transformación más rápida de la ENERGIA QUIMICA EN ENERGIA MECANICA, una mayor posibilidad de resistir los

ESFUERZOS ANAEROBICOS y un mayor TIEMPO DE TRABAJO EN LOS ESFUERZOS AEROBICOS.

El estado de la perdida de la forma deportiva se caracteriza por una disminución paulatina en los cambios bioquímicos logrados por el entrenamiento. Se aprecia una disminución en los niveles de CREATIN FOSFATO obteniendo aumento de la concentración del ACIDO NITRICO de los músculos, pérdida total de la adaptación de los esfuerzos anaeróbicos. CUALES SON LOS SISTEMAS BIOENERGETICOS (S.B.).

EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Objetivos principales del entrenamiento

Los objetivos principales del entrenamiento son básicamente los siguientes: influir de modo sistemático sobre los estados de rendimiento deportivo visibles en el individuo, exhibir rendimientos deportivos y / o conseguir los mayores éxitos individuales, en particular en la competición deportiva. Así, el entrenamiento puede efectuarse en distintos ámbitos de actuación, partiendo de distintos niveles de rendimiento y de dedicación según los individuos.

De acuerdo con esto, el entrenamiento puede tener lugar en el deporte de alta competición, el de tiempo libre (con o sin competición) o el deporte para la salud y el mantenimiento, así como en el ámbito escolar. Puede ser realizado por deportistas de alto nivel mundial, o por personas de rendimiento medio o bajo. El individuo puede realizar una sesión de entrenamiento durante varias horas al día o sólo una vez a la semana; puede llegar hasta el límite de sus reservas frente a la fatiga o esforzarse sólo levemente.

El programa de entrenamiento que se ha de llevar a cabo resulta de la diferencia entre los objetivos de entrenamiento que se pretende alcanzar y el estado de rendimiento individual ya alcanzado. El entrenamiento realizado, dependiendo del potencial genético individual, determina el modo en que el estado de rendimiento deportivo evoluciona, y con ello el nivel de dicho rendimiento o el éxito que se puede alcanzar en la actividad deportiva.

Desde un punto de vista general, el entrenamiento deportivo tiene como propósito influir sobre el estado de rendimiento deportivo, dirigiéndolo hacia un objetivo. Este influjo se ejerce a través de determinadas cargas, que provocan las correspondientes reacciones de adaptación (apartado 3.1.5). Con ello se puede, por ejemplo, desarrollar en torno a un objetivo un cierto moldeado de destrezas, ya sean de fuerza, resistencia o flexibilidad. En cualquier caso, incluso las cargas de entrenamiento realizadas con la vista puesta en un objetivo ejercen un influjo en el bienestar pésico-físico en forma global.

Y los efectos que en un sistema (la esfera deportiva) favorecen el rendimiento pueden incidir negativamente sobre otro sistema (el ámbito escolar), disminuyendo el rendimiento. Esto quiere decir que el entrenamiento deportivo modifica, aun en los casos en que su objetivo se dirige a una sola faceta de rendimiento, la capacidad de rendimiento pésico-física complejo, el bienestar en cuanto a la salud y la situación emocional, los entrenamientos de la técnica, descripción y conceptos.

Sobre la importancia del entrenamiento de la técnica

El motivo de que comencemos esta "Metodología del entrenamiento" con el capítulo "Entrenamiento de la técnica" es que de esta manera se hace constar la importancia jerárquica que esta vertiente posee dentro de la globalidad del proceso. El acceso a una modalidad deportiva tiene lugar, en la mayoría de los casos, a través del aprendizaje de las destrezas básicas dentro de las técnicas específicas de la modalidad en cuestión. Esto ocurre en todas las modalidades competitivas, en las de lucha entre dos, juegos y carreras, incluso en modalidades de resistencia con un destacado componente técnico, como por ejemplo natación, carrera sobre hielo, esquí de fondo, remo y otras.

En estas modalidades, sobre todo en su ámbito infantil, se adquieren además las primeras experiencias de competición dentro del nivel de destreza adquirido, antes de entrenar otros componentes decisivos, para el rendimiento, como las capacidades condicionales. La importancia del entrenamiento técnico ha de contemplarse además en el aspecto de su efecto integrador, la medida en que las capacidades coordinativas y condicionales se puedan transformar en rendimientos de competición depende en gran medida del nivel de destreza técnica en el deporte.

Condición física y capacidades físicas – Conceptos

El concepto de condición física es utilizado como término de especialidad en varias ciencias, como la psicología y la metodología del entrenamiento. Con él se designa el estado momentáneo de la capacidad de rendimiento pésico-física. En metodología del entrenamiento, el concepto se utiliza como un constructor, esto es, una formación nocional compleja, y sirve de modelo explicativo para la clasificación de aquellas propiedades o capacidades generadas por los factores influyentes "energéticos" del estado de rendimiento.

La energía es la capacidad que tiene un sistema para efectuar trabajo mecánico. La metodología del entrenamiento delimita actualmente, con mayor precisión que antes, la condición física frente a la coordinación, que hemos de considerar como factor influyente informativo y de regulación motriz del estado de rendimiento.

Aun cuando la condición física se ve influida esencialmente por procesos energéticos, la realización de sus cometidos depende también, de forma secundaria, de variables psíquicas como el rendimiento de la voluntad, entre otras (SCHNABEL, (1987, 91).). Optamos, pues, por la siguiente delimitación del concepto.

Táctica y entrenamiento de la táctica.

Sobre el concepto táctica

Los rendimientos deportivos se basan en un amasijo de efectos originados por unos componentes de condición física, técnico-motores e intelectuales. Así, cuando seguimos un objetivo deportivo, las capacidades físicas como la fuerza, la velocidad y la resistencia adquieren una eficacia óptima sólo si se utilizan en compañía de las técnicas deportivas adecuadas. La elección de la forma de actuación más adecuada en el momento justo es la esencia del comportamiento táctico.

Con otras palabras: comportamiento táctico utiliza de la mejor manera posible, un objetivo deportivo, las capacidades de condición física, las técnicas deportivas y las cualidades psíquicas. Siguiendo a HAGEDORN (1983, 397), definiremos el concepto

táctico de la siguiente manera: Con la expresión pensamiento táctico designamos, por tanto, la capacidad que tienen los deportistas para relacionar las alternativas de decisión, tanto propias como ajenas, y los planes de acción unos con otros, y de aprovecharlos de la mejor forma posible para el éxito propio (HAGEDORN, ibídem).

La táctica empleada en competición, como expone DÖBLER (1976), "en primer lugar, la acción de un deportista en competición supone una manifestación extremadamente compleja de la actividad deportiva, vinculada a varios planos y a múltiples ramificaciones de la estructura de la personalidad; en segundo lugar, la estrategia y la táctica se fundamentan en procesos psíquicos y psicofisiológicos complejos, y en tercer lugar, hay que entender las acciones condicionadas por criterios estratégico-tácticos como acciones encaminadas a un objetivo, que tienen realización regulada mediante constantes procesos de orientación analítico-sintéticos'" (en (BARTH, (1980).)

Entrenamiento en la edad juvenil orientado al alto rendimiento

Como ya hemos expuesto en los capítulos previos, el entrenamiento deportivo puede realizarse con objetivos directores muy distintos y, por tanto, en relación con compromisos muy distintos. El entrenamiento orientado al alto rendimiento es básicamente un proceso pensado a largo plazo. En el transcurso de los esfuerzos enfocados a obtener un nivel cada vez más alto en la elite deportiva se ha producido un considerable aumento de la carga no sólo en la edad adulta, sino también en la edad infantil y juvenil, y un desplazamiento del inicio del entrenamiento a una edad cada vez más temprana.

En último extremo, ha conducido a que en numerosas modalidades sean los jóvenes quienes alcanzan los rendimientos máximos. Desde los años 60 es costumbre distinguir, en relación con la capacidad de rendimiento máximo, los siguientes niveles de entrenamiento a largo plazo:

— entrenamiento en la edad juvenil

— entrenamiento de alto rendimiento.

En el curso de los constantes esfuerzos para diferenciar las particularidades del entrenamiento en la edad juvenil se han hecho numerosas propuestas para nuevas subdivisiones de éste (véase entre otras THIESS, 1964, HÖGER, 1969, HARRE, 1979, BAUERSFELD / SCHRÖTER, 1979, MARTIN, 1980, CARL, 1984). Haciendo honor a la discusión teórica, considerando la realidad y las recomendaciones de la praxis del entrenamiento (véase entre otras HIERSEMANN, 1989: Modelo de búsqueda y promoción de talentos en Renania del Norte-Westfalia y esquema de la promoción de jóvenes y talentos en el deporte de rendimiento, publicado por el Consejo Alemán de Deportes y la Comisión Nacional del Deporte de Rendimiento, 1990).

El deporte con Fines y salud

De acuerdo con la conocida definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es "el estado de bienestar corporal pleno, anímico y social, que se consigue con la ausencia de enfermedades, achaques, y el máximo de salud que cada persona pueda alcanzar, que es uno de sus derechos fundamentales". Con esta definición se constata que la salud no sólo se puede entender como un estado libre de enfermedad, sino también como un bienestar fundamentalmente psíquico y pésico-social. (OMS)

El filósofo Karl Jaspers considera la salud como un "estado de lo deseado", la situación de una vida con capacidad de reproducción, capacidad de rendimiento, fuerza, escasa propensión a la fatiga, carencia de dolor, un estado en el que uno no percibe gran cosa de su cuerpo si no es una placentera sensación de existencia ((PRAMANN, (1989).)

CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades son las condiciones necesarias para el desarrollo de las habilidades motrices que se necesitan en las técnicas deportivas, y son el potencial funcional del deportista, que le permite enfrentar los requerimientos de duración, potencia y coordinación para conseguir sus objetivos en el deporte.
(ROCA, (2008)) El proceso de entrenamiento en el fútbol. MCS ports.
(http://www.albertroca.com/mi-metodologia/)

Capacidades físicas

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas (educaciónficicauno.blogspot.com/)

Capacidades técnicas

TECNICAS, las capacidades o cualidades específicas dentro del fútbol, se refiere puntualmente al dominio del balón para realizar con él todas las acciones posibles y reglamentarias, y difiere de la TACTICA ya que esta se refiere puntualmente a la dinámica del juego y conseguir así la prioridad en un partido o, hacer goles en el arco contrario y evitar que lo hagan en el propio.
(Planificación del entrenamiento deportivo sicropat Sport Barcelona)

Las capacidades físicas condicionales: están determinadas a través de factores energéticos las capacidades físicas coordinativas a través del proceso de regulación y dirección del movimiento concepto de cualidades motoras. Las cualidades motoras son aspectos cualitativamente diferentes de la motricidad del hombre. Es la cualidad del ser humano innata y adquirida de reaccionar con la ayuda del aparato locomotor a estímulos internos en forma de movimiento.

Características de las capacidades físicas

a) son necesarias para la vida y el movimiento.

b) son comunes a todos los seres humanos.

c) sirven de base para todas las actividades de la educación físicas el deporte y la recreación.

Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas:

Para Collazo Macías El presente libro se ha elaborado con el objetivo supremo de ofrecer a profesores de Educación Física y entrenadores deportivos un manual básico para la comprensión del proceso de perfeccionamiento y desarrollo de las capacidades físicas motrices en atletas de alto rendimiento deportivo y estudiantes en edad escolar y juvenil. El desarrollo de las capacidades físicas constituye una de las temáticas más discutidas e investigadas en el campo de la Educación Física y los deportes, múltiples son los criterios respecto al tema, diferentes formas de estructurar tipológicamente las capacidades físicas se muestra en la literatura actual, diversos criterios existen acerca de los factores que determinan o condicionan el desarrollo de las capacidades físicas, de los efectos que producen en el organismo humano su desarrollo, de los medios y métodos idóneos que deben utilizarse durante el entrenamiento, así como los principios que rigen dicho proceso.

El autor considera que las temáticas abordadas en el mismo son de vital importancia para el desarrollo del deporte actual. Este texto ofrece en ocho capítulos aspectos generales que caracterizan el proceso de perfeccionamiento de las capacidades físicas y aspectos específicos relacionados con capacidades básicas tales como: la resistencia, la fuerza, la rapidez, la movilidad y las coordinativas, además de ofrecer una metodología para la confección de planes de preparación física sobre la base de modelos organizativos de planificación. Además, aparece una propuesta que mide el nivel máximo de rendimiento físico general para atletas de alto rendimiento deportivo, la cual constituye una. (Macías, (2002).)

Según criterios de varios autores las posibilidades de inicial el entrenamiento de las diversas capacidades físicas y sus modalidades manifiestas por edades y sexo. (Ver tabla Nro. 1) Por otra parte podemos plantear que estudios recientes efectuados por Aguilera – Collazo (2002) sobre la determinación de los períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas en niños entre los 6 y los 11 años de edad, han aportado elementos interesantes, los cuales ponemos a su disposición. ((2002)., (2002).)

Capacidad física es lo que posee el hombre para resistir al agotamiento físico y psíquico que producen las actividades físico deportivo de prolongada duración, y que está

condicionada por factores externos e internos a él. Después de haber analizado los anteriores conceptos dados por diferentes autores, vemos que existe una estrecha relación entre los aspectos que constituyen el factor común de la capacidad de resistencia, según los criterios abordados, tales como: rendimiento, fatiga o cansancio, recuperación, reservas energéticas del organismo y esfuerzos volitivos.

En nuestro criterio la resistencia en el organismo humano es una capacidad condicional que se desarrolla con el trabajo sistemáticamente dosificado y con carácter progresivo en el tiempo, que se sustenta en determinadas condiciones hereditarias, manifestándose en el rendimiento físico deportivo del atleta como la posibilidad de demorar la aparición de la fatiga o cansancio y una vez disminuido el rendimiento, lograr una rápida recuperación, donde es imprescindible tener las reservas energéticas y los esfuerzos volitivos que exigen las actividades que caracterizan este tipo de trabajo en el entrenamiento deportivo. Como hemos podido apreciar en todas estas definiciones existe un factor limitante en el rendimiento de esta capacidad, la cual imposibilita su continuidad óptima en el trabajo.

Este factor limitante es el cansancio que provocan las actividades físico deportivo, la cual se define como la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento debido a múltiples factores, los cuales fueron expuestos por Fritz Zintl, de la siguiente manera: • Disminución de las reservas energéticas. (fosfocreatina y glugógeno). • Acumulación de sustancias intermedias y terminales del metabolismo, como son el ácido láctico y la urea. • Inhibición de la actividad enzimática por sobre acidez o cambios en la concentración de las enzimas. • Desplazamientos de electrólitos. (Por ejemplo, el potasio y el calcio de la membrana celular). (Fritz Zintl).

Capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento. Erwin Hahn 1988. Capacidad del hombre para aguantar contra el cansancio durante esfuerzos deportivos. Corteza y Ranzola 1988 Capacidad de realizar un trabajo con efectividad. Menshikov y Volkov. 1990. Desde el punto de vista bioquímico, la resistencia se determina por la relación entre la magnitud de las reservas energéticas accesibles para la utilización y la velocidad de consumo de la energía durante la práctica deportiva. Resistencia = Reserva de energía (J) Velocidad

consumo de energía (J / Min) Fritz Zintl, Capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga.

En 1990 durante largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y duración de la misma o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos. Weineck, 1992. Capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga. Renato Manno.199 4. Capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración, (Collazo., 2002.)

Capacidad que posee el hombre para resistir al agotamiento físico y psíquico que producen las actividades físico deportivas de prolongada duración, y que está condicionada por factores externos e internos a él. Después de haber analizado los anteriores conceptos dados por diferentes autores, vemos que existe una estrecha relación entre los aspectos que constituyen el factor común de la capacidad de resistencia, según los criterios abordados, tales como: rendimiento, fatiga o cansancio, recuperación, reservas energéticas del organismo y esfuerzos volitivos. En nuestro criterio la resistencia en el organismo humano es una capacidad condicional que se desarrolla con el trabajo sistemáticamente dosificado y con carácter progresivo

Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas. (habana, 2002.)

Factores que determinan el desarrollo de las capacidades físicas.

Las capacidades físicas tanto las condicionales, coordinativas y movilidad, no existen ni se desarrollan independientemente una de otras. Toda actividad deportiva, todo rendimiento motriz determinadas exigencias específicas que se diferencian unas de otras. En la mayoría de los casos se logra y se exige un máximo solamente en una capacidad coordinativa o en una condicional, pero al mismo tiempo este implica un determinado nivel en otras capacidades condicionales o coordinativas.

Capacidades coordinativas, generales o básicas.

Capacidades de regulación del movimiento.

Esta capacidad se encuentra entre las capacidades generales o básicas porque todas las restantes capacidades coordinativas se caracterizan por el proceso de regulación y control de los movimientos, si no estos, no se realizarán, o no se realizarían con la calidad requerida.

Capacidades de adaptación y cambios motrices.

Es una de las capacidades coordinativas básicas, que se desarrollan sobre la base de que el organismo se adapte a las condiciones del movimiento, y cuando se presenta una nueva situación, cambiar y volver a adaptarse, para responder a las exigencias de cada deporte.

Capacidades coordinativas, **Especiales**

Capacidad de Anticipación. - la capacidad de anticipación se manifiesta morfológicamente en la adecuación de la fase anterior al movimiento principal o la de un movimiento previo a otro que continua.

Esta preparación previa generalmente no se puede captar en un movimiento simple, pero, sin embargo, esto es factible en las combinaciones o complejos de habilidades.

Capacidad de Diferenciación. - el deportista desde el punto de vista de los conocimientos que posee, tiene que saber diferenciar entre una habilidad y otra.

Cuando el deportista ve un movimiento lo percibe en forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo, espacio, así como las tensiones musculares que requieren un ejercicio para su realización en su conjunto, pero ya cuando pasa a las fases de realización debe saber diferenciar las partes esenciales de cada ejercicio, sobre las bases de su conocimiento y de la respuesta motriz que tiene que dar. Para el desarrollo de esta capacidad la participación de la conciencia desempeña un papel fundamental.

Capacidad de Orientación. - esta capacidad permite determinar la variación de la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en correspondencia con los objetos que forman su medio. En el caso de la educación física y el entrenamiento deportivo esto significa el implemento deportivo, el compañero, etc.

Capacidad de Ritmo. - el ritmo del movimiento no es solamente un fenómeno biológico, sino que en la vida humana tanto en el trabajo como en el deporte constituye también un fenómeno social.

CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Clasificación de las capacidades coordinativas

- Capacidades coordinativas generales o básicas.
- Capacidad de regulación y dirección del movimiento: Se define como fundamental debido a que sería imposible desarrollar las demás sin estas. Es la cantidad de movimientos que debe desarrollar el atleta de forma simultánea o sucesiva.
- Capacidad de adaptación y cambios motrices: esta capacidad tiene relación con el trabajo en condiciones estándar en dependencia a la etapa de aprendizaje.
- Capacidades Coordinativas Especiales.

Este grupo de la clasificación es la parte más importante de este trabajo ellas son: Orientación, equilibrio, ritmo, acoplamiento, diferenciación, reacción y anticipación. Más adelante en este trabajo conceptualizaremos cada una de ellas.

- Capacidades coordinativas complejas:
- Aprendizaje motor: está determinada por el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas y especiales, pero también dependen del nivel de las capacidades condicionales, la habilidad, hábitos y destreza que posee el deportista.
- Agilidad: es la capacidad de solucionar lo más rápido y racionalmente una tarea motriz.

Esta clasificación la valoramos más completa, atendiendo a que en ella los autores tienen presente tanto los componentes biológicos, psíquicos y pedagógicos vistos desde el

proceso, el cual se acoge a la manera en que se propone realizar el tratamiento de las capacidades coordinativas.

Algunos autores agregan la agilidad, la habilidad, la rapidez, la flexibilidad, la coordinación, etc. Más allá de la discusión que pueda presentarse en el campo de la teoría, está claro que en la práctica deportiva aparecen procesos nerviosos que ocurren fuera del plano de las capacidades condicionales.

Es importante conocer nuestro deporte y conocer las Capacidades Coordinativas sobre las que se sostiene, porque si lo que pretendemos alcanzar es la victoria deportiva, no conviene dejar nada librado al azar.

Estas capacidades podemos desarrollarlas mediante las actividades físicas deportivas, siempre y cuando se seleccionen contenidos asequibles, teniendo en cuenta la variabilidad y complejidad de los mismos una vez que transcurra la adaptación y la asimilación por parte de los alumnos.

Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida. Se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo - funcionales que tiene el organismo. Representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo.

Se dividen en dos grupos:

- **Capacidades condicionales y flexibilidad**
- **Capacidades coordinativas.**

Capacidades condicionales

Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo del rendimiento de la musculatura voluntaria. Entran en esta categoría la fuerza, la resistencia y la rapidez, y existe una relación directa entre las tres capacidades.

Fuerza

Se denomina fuerza a la habilidad de moverse. Se dice que el llamado grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo. También es la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular. La fuerza que se necesita para practicar diferentes deportes no es tan sólo diferente en la cantidad, también lo es en la calidad, pues hay diferentes tipos de fuerza. No es lo mismo tener que vencer la máxima resistencia posible a tener que transmitir el máximo impulso a una resistencia relativamente ligera. Evoluciona de forma natural hasta los 8 años. A partir de los 12, que coincide con la pubertad, se desarrolla con mayor rapidez hasta los 18 años.

Llega a su máximo a los 25 años, aunque se puede mantener hasta los 35 con entrenamiento adecuado. En las personas sedentarias se produce un atrofio muscular, ya que no trabajan la fuerza. Cabe destacar que el hombre tiene valores superiores a la mujer ya que la mujer tiene menor masa muscular para aumentar. La fuerza es una cualidad muy importante en el ser humano tanto desde el punto de vista de la salud, como desde el punto de vista del rendimiento físico.

Rapidez

La rapidez es una cualidad física determinante para el rendimiento deportivo. Estando presente de alguna forma en todas las manifestaciones del deporte, saltar, correr, levantar. La rapidez es un factor determinante en los deportes explosivos, por ejemplo, saltos y la mayoría de los deportes de campo, mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse.

No existe limitación alguna de estatura en un velocista, aunque la estadística ha demostrado que los grandes especialistas de la velocidad en pista, miden entre 1,65 metros y 1,90 metros. Los técnicos coinciden en asegurar que el exceso de altura es más un impedimento. A partir de los 12 años se incrementa en la pubertad. El nivel máximo se consigue hacia los 20 años y con un buen entrenamiento se puede mantener o mejorar hasta los 30 ó 35 años.

Resistencia

Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. El desarrollo natural (sin entrenamiento) de la resistencia se produce en diferentes etapas:

- De los 8 a 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de los esfuerzos moderados y continuados.
- Desde los 18 años a los 22 se alcanza el límite máximo de la resistencia,
- y a partir de los 30 va decreciendo.

El desarrollo de la resistencia permite oponerse al cansancio. Esto es: Impedir la aparición de fatiga, posponer la aparición de ésta, mantener el síndrome de la fatiga lo más bajo posible. Una vez finalizado el esfuerzo, procurar que la fatiga desaparezca lo más rápido posible.

Flexibilidad

A diferencia de las anteriores cualidades físicas, la flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace. En esta cualidad las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad que los hombres. Sus articulaciones son más laxas y permiten mayor movimiento, además poseen menos tono muscular que contribuye aún más.

La flexibilidad es necesaria en muchos deportes en los cuales se requieren amplios movimientos articulares como el taekwondo, pero también se necesita en deportes en los que se debe desarrollar fuerza, pues cuanta más flexibilidad mayor será el recorrido y por tanto mayor el impulso que se obtendrá.

Es importante para todos los deportistas entrenar la flexibilidad, porque aparte de las razones comentadas, poseer flexibilidad previene de muchas lesiones. La flexibilidad se entrena por medio de los llamados estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento previos al inicio de la competición o al entrenamiento. Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta.

La destreza era conocida como la capacidad para resolver rápida y adecuadamente las tareas motoras. Así, por ejemplo, un esquiador que supera dificultades elevadas, es

considerado una persona “diestra”. El jugador de Hand-ball que se desenvuelve exitosamente por medio de fintas, saltos o tiros con caídas, o un boxeador que contrarresta el ataque del adversario, también posee un grado de “destreza”.

Destreza motora

Actualmente la destreza motora en el marco del deporte, es denominada como destreza técnico-deportiva, ésta, es un requisito inmediato para realizar exitosamente una acción específica, sirviendo así para alcanzar un objetivo.

2.3. MARCO REFERENCIAL

Investigaciones hechas por: WERCHOSCANSKI (1988, 74) sostiene en su tesis que el entrenamiento de la técnica es uno del proceso más importante de adaptación a largo plazo que puede tener el individuo durante el desarrollo de su organismo, porque su esencia y su tarea consisten en aprovechar de forma óptima el potencial motriz y de condición física que se desarrolla constantemente para la solución de tareas de tipo técnico.

Este otro investigador sostiene teoría; que el aspecto de esta supremacía jerárquica del entrenamiento es la creciente especialización en todos los ámbitos de la vida como requisito para la mejora del rendimiento. Dicha especialización es también visible en el deporte. Esto se refiere en primer lugar a la elección de una modalidad concreta. A partir de ahí se hace necesario, en unas cuantas modalidades, asentarse en una determinada disciplina o incluso, en deportes de pelota, en una posición de juego. Y a veces, mediante una reducción del entrenamiento técnico al ejercicio de unos cuantos puntos fuertes esenciales, se lleva la especialización a su cima (LEHNERTZ, 1990b, 119 y s.).

Según Garcés, J (2004) en si investiga plantea en su tesis que la actividad física, este es definido como: "Es la acción que realiza una persona y que demanda el aumento del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del cuerpo. Se considera actividad física subir escalera, caminar, realizar tareas del hogar o del trabajo entre otras acciones. (p. 4)

En otras palabras, para los investigadores de la actividad física debe tener un sitio significativo en la vida diaria, debido a que, con los movimientos que realice el ser humano le permitirá alcanzar un bienestar físico y psicológico, mejorando las

interacciones entre todos los humanos y el medio ambiente. Por consiguiente, todas las actividades físicas requieren de elementos estimulantes que permitan desarrollar acciones recreativas adaptadas a las diferentes edades y etapas de la vida del ser humano; esto se refiere al diseño de ocupaciones plenas de tareas que permita a los individuos estimular sus sentimientos y emociones. Se refiere a las actividades recreativas.

Según Pitanga (2002) Farinatti (2004), en las últimas tres décadas, numerosos trabajos comprobaron la eficacia de la metodología del entrenamiento en cualquier tipo de actividad física o en prácticas deportiva o entrenamiento por cuestión de salud o por nivel competitivo. A través de los planificación metodológicas se puede regular la práctica regular de la actividad física de alto y bajo rendimiento de los deportistas o aficionados, la aptitud física asociadas a evitar la disminución del riesgo de enfermedad arterial, coronaria, diabetes, hipertensión y osteoporosis, enfermedades que comúnmente acompañan a los jóvenes o Adultos.

2.3.1. Antecedentes Investigativos.

El presente proyecto investigativo se lo realizo en el Colegio 13 de octubre de la Parroquia Lorenzo de Garaicoa del Cantón Simón Bolívar Perteneciente a la provincia del Guayas el cual fue fundado el 17 de Mayo de 1975 esta idea fue de los habitantes de la Parroquia porque existía la necesidad de un Colegio ya que los Cantones esta distante a partir de las 2 de la tarde se inaugura siendo sus primeros profesores, Héctor Álvarez supervisor de Educación, Padre Héctor Meza párroco de la Parroquia de Lorenzo de Garaicoa, Lic. Cesar Olivo Esparza, presidente del concejo de Yaguachi, Miguel Cajas León Presidente de la junta Parroquial, Sr. Manuel Romero teniente político, profesores, padres de familia y alumnos, el Colegio mixto Técnico Comunitario “13 de Octubre”, inicio sus labores con el primer año de ciclo de básica.

En la actualidad el Colegio es Técnico Agropecuario y cuenta con los edificios funcionales granjas porcinas, avícolas, establo para el ganado vacuno, laboratorios canchas deportivas, una granja experimental y un selecto cuerpo de docentes.

2.3.2. Categoría de Análisis

Motivación y Estrategias Didácticas

Se deben establecer actividades didácticas y valoraciones que conduzcan motivar a los estudiantes a ejecutar el contenido que se haya planificado y se logren alcanzar una alta perspectiva de aprendizaje, lo cual a su vez será el intermedio por el cual se investigará el desarrollo de habilidades y destrezas para su disciplina, que les permita adquirir su propia confianza y enfrentar un mundo cada vez más flexible. La estrategia es la forma preponderante en que el sujeto descubre el medio, soluciona contextos o actúa.

Promover el aprendizaje significativo

Para lograr que el estudiante asimile significativamente hay que investigar sobre sus ideas previas, motivarlo hacia la conveniencia de no limitarse a una repetición memorística, presentar estrategias didácticas que son un material potencial significativo e innovador que el estudiante está dispuesto a analizarlo y descubrirlo. Las estrategias didácticas como medios didácticos permiten la creación de un entorno positivo dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje, también cambian el paradigma de la educación en el aula tradicional y promueve a un aprendizaje significativo generando que el estudiante mejore la calidad de sus aprendizajes.

2.3.3. Postura teórica

En el proceso enseñanza aprendizaje la metodología juega un papel fundamental en el proceso de interaprendizaje lo que nos indica que de cultura física u otra área el docente debe ser un conocedor, es necesario que conozca y domine, cuales son las estrategias metodológicas y como aplicarlas para la enseñanza, no descartar que estos recursos son indispensables en el proceso de interaprendizaje.

Como docente de cultura física debemos tener muy presente que los recursos metodológicos son una de las herramientas fundamentales en el proceso de la enseñanza, lo que les permitirá lograr los objetivos que se planteen, el que enseña y el que aprende.

Para Vygotsky, Piaget, Bruner y otros pedagogos sostienen que los recursos metodológicos son las herramientas fundamentales en el interaprendizaje.

2. Hipótesis de la investigación

2.1. Hipótesis general

Determinar cómo se relaciona la metodología del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas de los estudiantes del décimo año de educación básica de la Unidad Educativa 13 de octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar de la provincia del Guayas en el periodo 2015 - 2016.

3.2. Su hipótesis o derivados

- Comprender cómo los métodos de entrenamiento deportivos contribuyen en el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas de los estudiantes.

- Analizar cuáles son las metodologías adecuadas en el entrenamiento que el docente utiliza para desarrollar las capacidades físicas y técnicas del deportista.

- Diseñar una guía metodológica de entrenamiento adecuada para facilita el desarrollo de la capacidad física y técnica del estudiante deportista de la Unidad Educativa 13 de octubre.

3. VARIABLES

Variable independiente: Metodología del entrenamiento

Variable dependiente: Capacidades físicas y técnicas.

CAPITULO III

3.1 Resultado obtenido de la investigación

3.1.1 Pruebas estadísticas aplicadas

ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 13 DE OCTUBRE DEL CANTON SIMÓN BOLÍVAR PROVINCIA DEL GUAYAS.

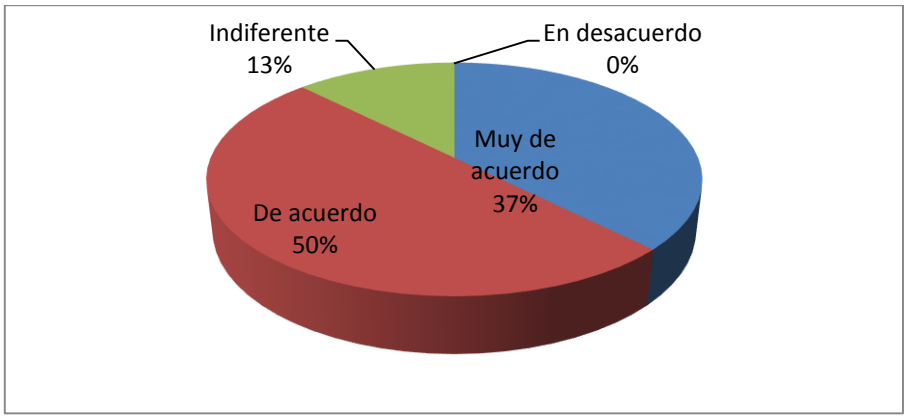
1. **Considera usted como docente que es importante la metodología en el entrenamiento deportivo en los estudiantes.**

Cuadro # 1

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	3	37.50%
2	De acuerdo	4	50%
3	Indiferente	1	12.50%
4	En desacuerdo		
	Total	8	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico #1



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 37.5% de los docentes encuestados respondieron estar muy de acuerdo con la pregunta realizada el 50% de acuerdo y 12.50% indiferente.

Conclusión. Se determina que los docentes si están interesado en obtener conocimiento de metodología de entretenimiento deportivo.

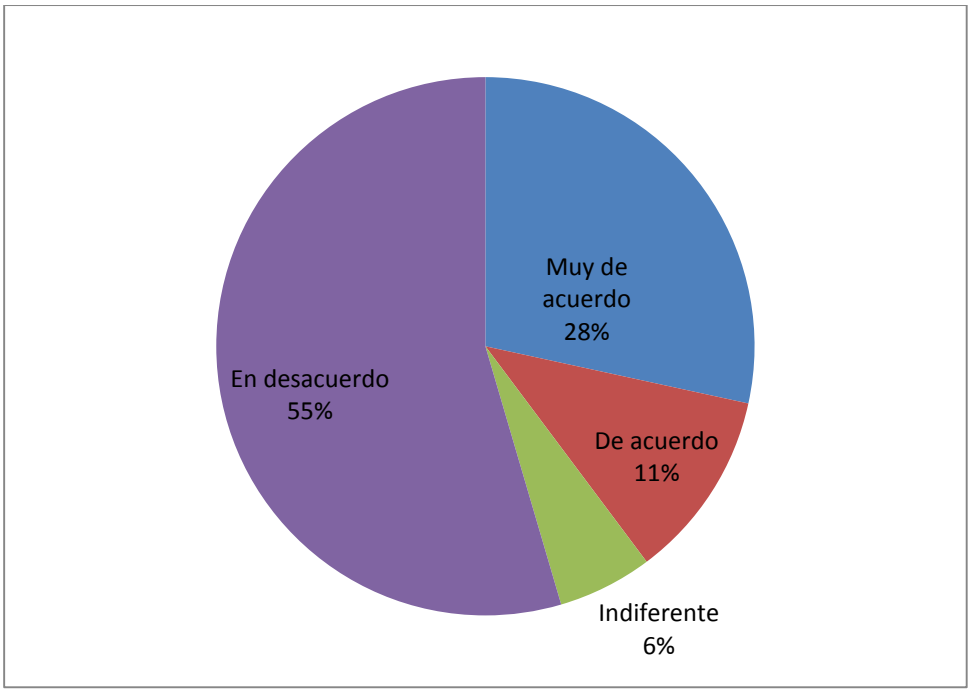
2. **Considera usted que la metodología del entretenimiento deportivo es importante.**

Cuadro # 2

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	5	62.50%
2	De acuerdo	2	25%
3	Indiferente	1	12.50%
4	En desacuerdo		
	Total	8	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 2



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 62.50% de los docentes encuestados respondieron estar muy de acuerdo con la pregunta realizada el 25% de acuerdo y 12.50% indiferente.

Conclusión. Se determina que los docentes dicen que si es importante el entretenimiento deportivo de los estudiantes.

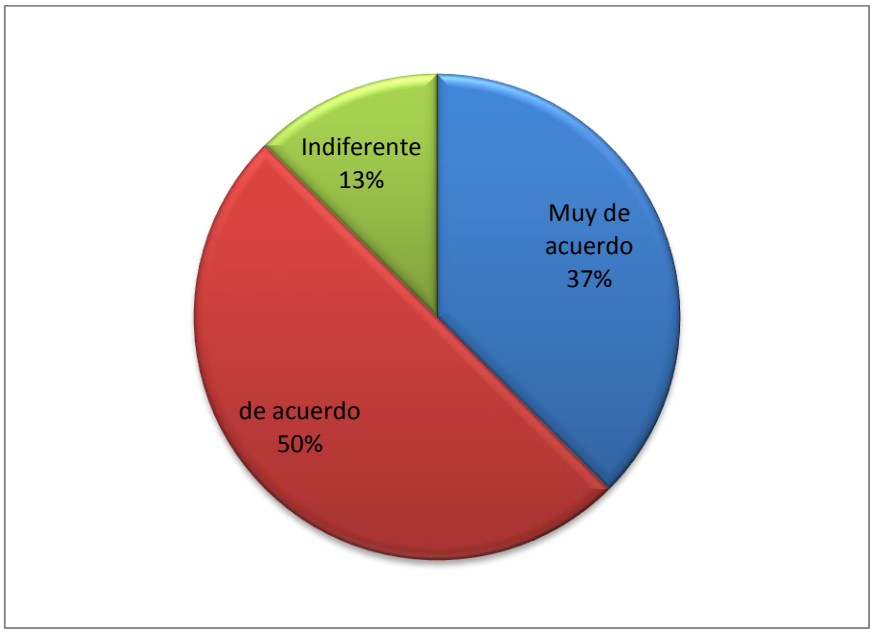
3. **Considera usted como docente que el entretenimiento deportivo acoge a todos los aspectos para una metodología deportiva.**

Cuadro #3

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	3	37.50%
2	De acuerdo	4	50%
3	Indiferente	1	12.50%
4	En desacuerdo		
	Total	8	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico #3



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 37.5% de los docentes encuestados respondieron estar muy de acuerdo con la pregunta realizada el 50% de acuerdo y 12.50% indiferente.

Conclusión. Se determina que los docentes si están interesado en obtener conocimiento de Metodología de entretenimiento deportivo.

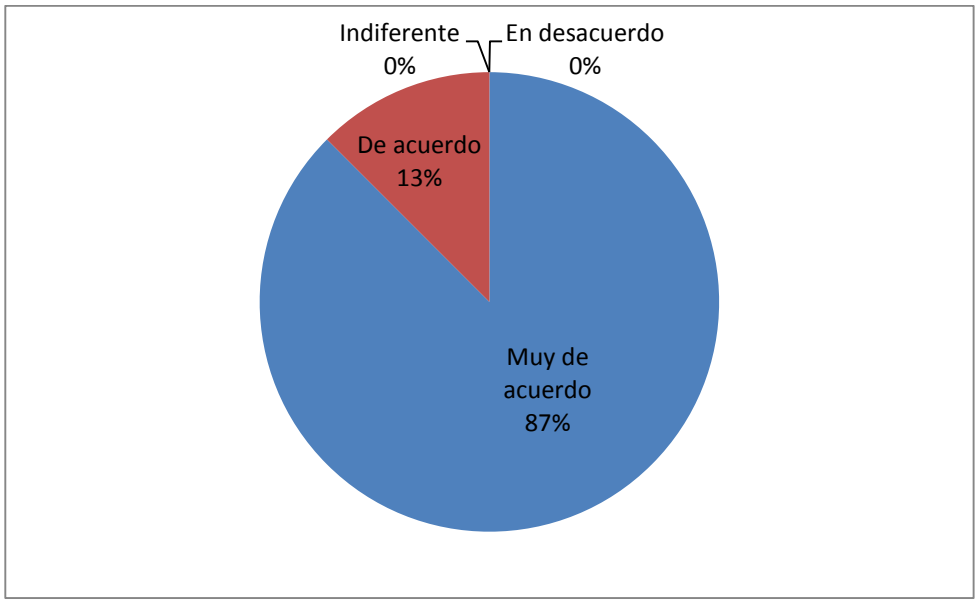
4. **Le gustaría a usted como docente la integración metodología deportivo.**

Cuadro # 4

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	7	87.50%
2	De acuerdo	1	12.50%
3	Indiferente		
4	En desacuerdo		
	Total	8	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico# 4



Fuente: Unidad Educativa 13 de octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 87.5% de los docentes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 12.50% de acuerdo mientras que un 0% le es indiferente y en desacuerdo

Conclusión.se determina que los docentes si están de acuerdo en la integración de la metodología deportiva.

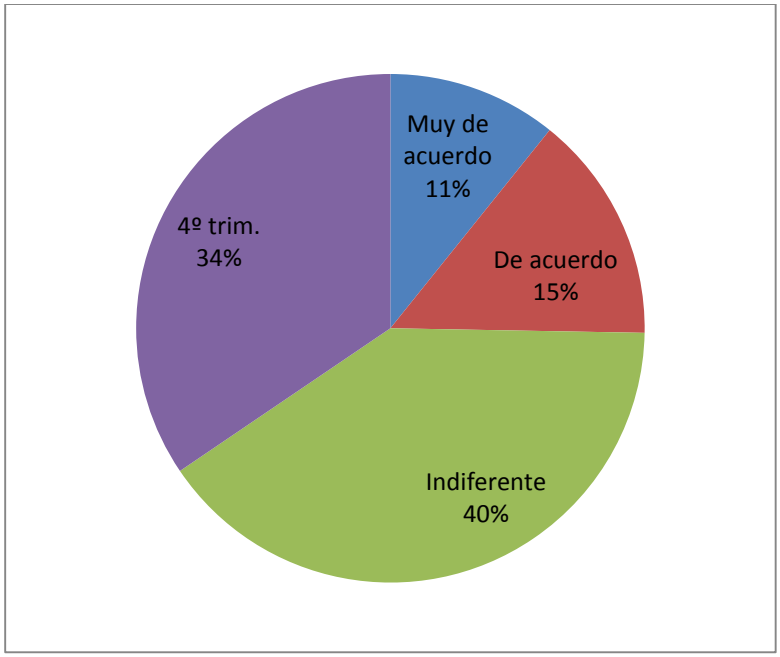
5. **Cree usted como docente importante la integración deportiva en sus estudiantes.**

Cuadro# 5

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	3	37.50%
2	De acuerdo	4	50.50%
3	Indiferente	1	12.50%
4	En desacuerdo		
	Total	8	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 5



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 37.5% de los docentes encuestados respondieron estar muy de acuerdo con la pregunta realizada el 50% de acuerdo y 12.50% indiferente

Conclusión. Se determina que los docentes si están interesado en obtener conocimiento de metodología de entretenimiento deportivo.

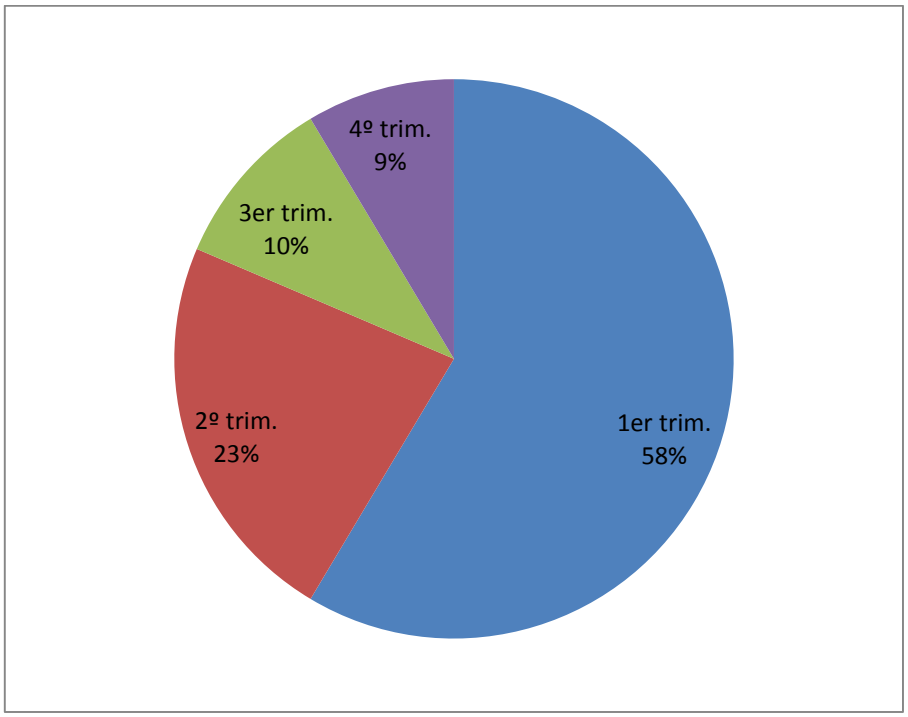
6. **Le gustaría a usted como docente desarrollar de manera específica y reflexionar sobre la metodología deportiva en los estudiantes.**

Cuadro # 6

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	7	87.50%
2	De acuerdo	1	12.50%
3	Indiferente		
4	En desacuerdo		
	Total	8	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 6



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 87.5% de los docentes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 12.50% de acuerdo mientras que un 0% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión. Se determina que los docentes si están de acuerdo en la integración de la metodología deportiva.

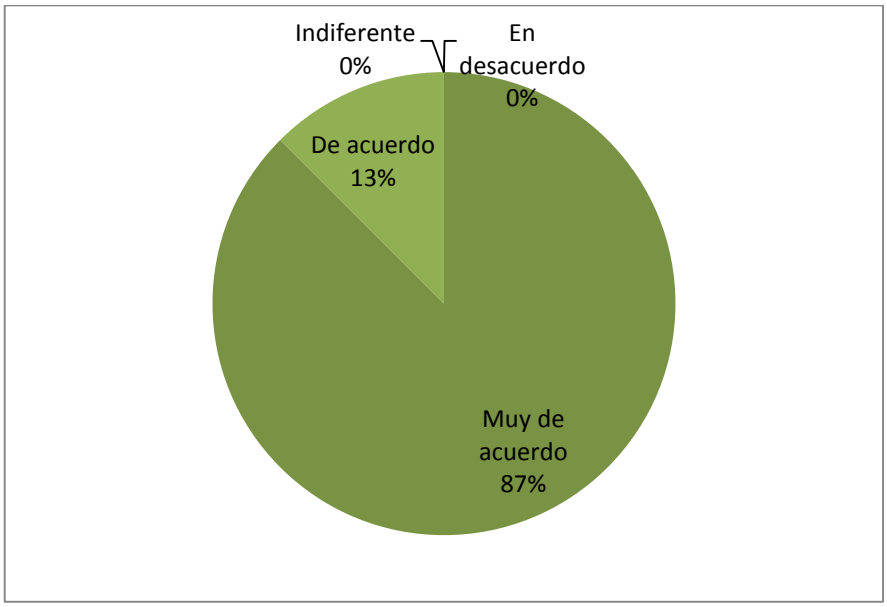
7. **Considera usted como docente de la institución que es importante en los estudiantes el espíritu deportivo.**

Cuadro # 7

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	7	87.50%
2	De acuerdo	1	12.50%
3	Indiferente		
4	En desacuerdo		
	Total	8	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 7



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 87.5% de los docentes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 12.50% de acuerdo mientras que un 0% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión.se determina que los docentes si están de acuerdo en la integración de la metodología deportiva.

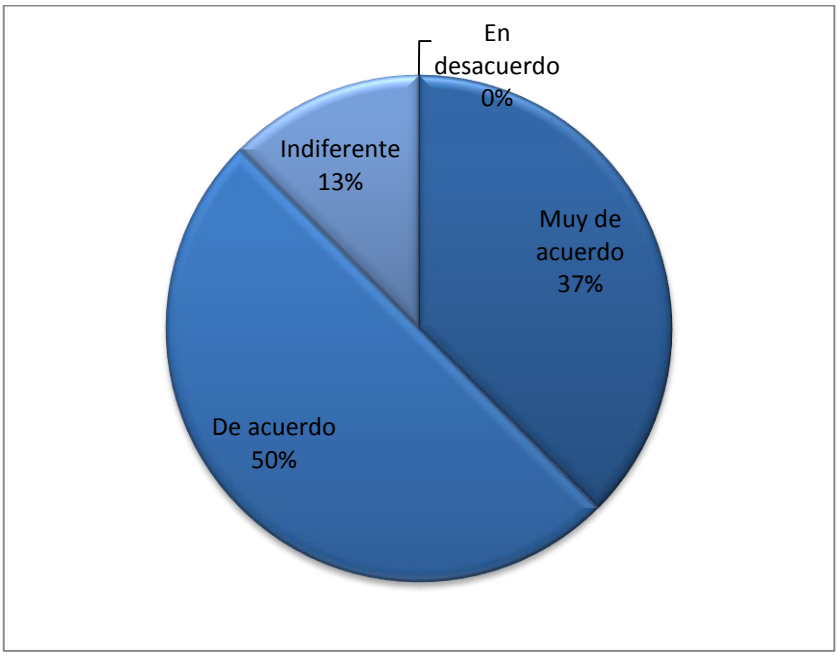
8. **Cree usted como docentes que es importante el entretenimiento deportivo en los estudiantes.**

Cuadro # 8

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	3	37.50%
2	De acuerdo	4	50%
3	Indiferente	1	12.50%
4	En desacuerdo		0%
	Total	8	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 8



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 37.5% de los docentes encuestados respondieron estar muy de acuerdo con la pregunta realizada el 50% de acuerdo y 12.50% indiferente.

Conclusión. Se determina que los docentes si están interesado en obtener conocimiento de metodología de entretenimiento deportivo.

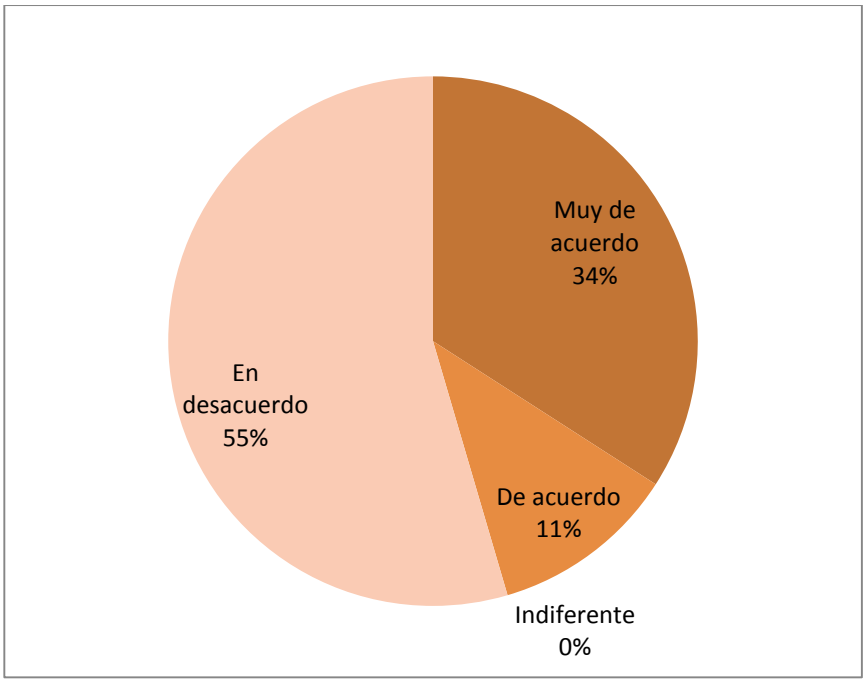
9. Considera usted que es fundamental el deporte en la actividad pedagógica.

Cuadro # 9

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	6	75%
2	De acuerdo	2	25%
3	Indiferente		0%
4	En desacuerdo		0%
	Total	8	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 9



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 75% de los docentes encuestados respondieron estar muy de acuerdo con la pregunta realizada el 25% de acuerdo y 0% indiferente

Conclusión. Se determina que los docentes si están interesado en obtener conocimiento de actividad pedagógica.

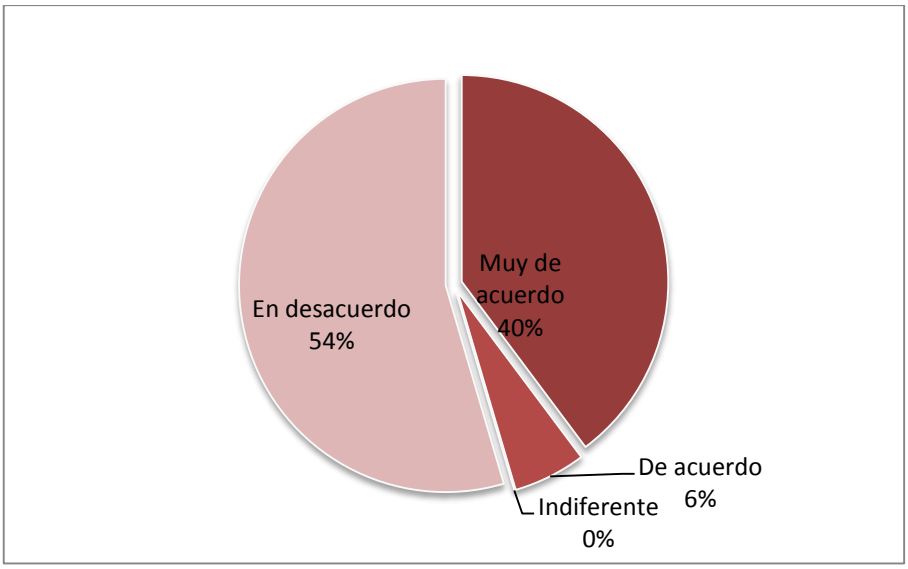
10. **Cree usted como docente que la actividad deportiva influya en los estudiantes.**

Cuadro # 10

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	7	87.50%
2	De acuerdo	1	12.50%
3	Indiferente		0%
4	En desacuerdo		0%
	Total	8	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 10



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 87.50% de los docentes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 12.50% de acuerdo mientras que un 0% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión. Se determina que los docentes si están de acuerdo que las actividades deportivas influyen en los estudiantes.

ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 13 DE OCTUBRE DEL CANTON SIMON BOLIVAR PROVINCIA DEL GUAYAS

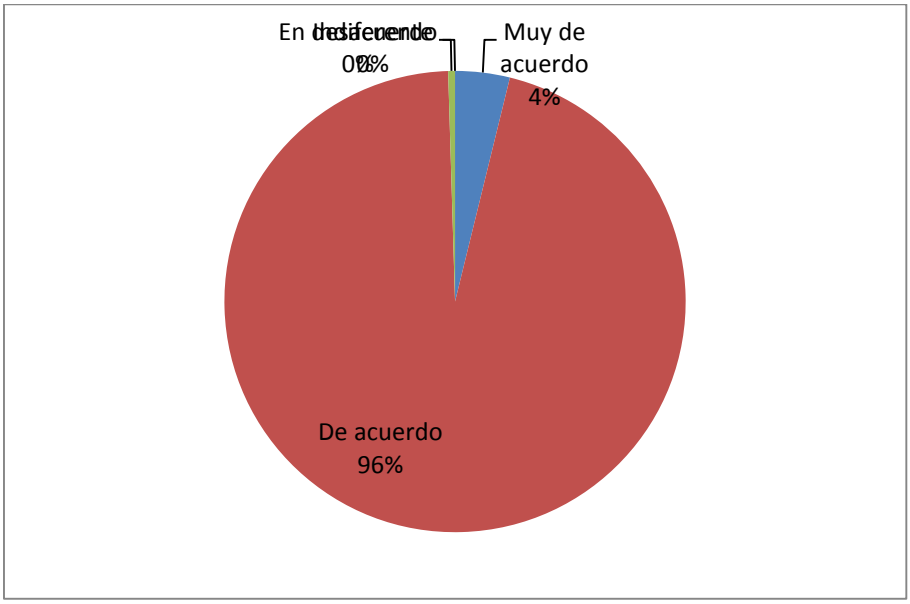
1. **Considera usted como estudiantes que es fundamental obtener actividades deportivas.**

Cuadro # 11

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	40	72.72%
2	De acuerdo	10	18.18%
3	Indiferente	5	9.09%
4	En desacuerdo		0%
	Total	55	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 11



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 72.72% de los estudiantes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 18.18% de acuerdo mientras que un 9.09% le es indiferente y en desacuerdo.

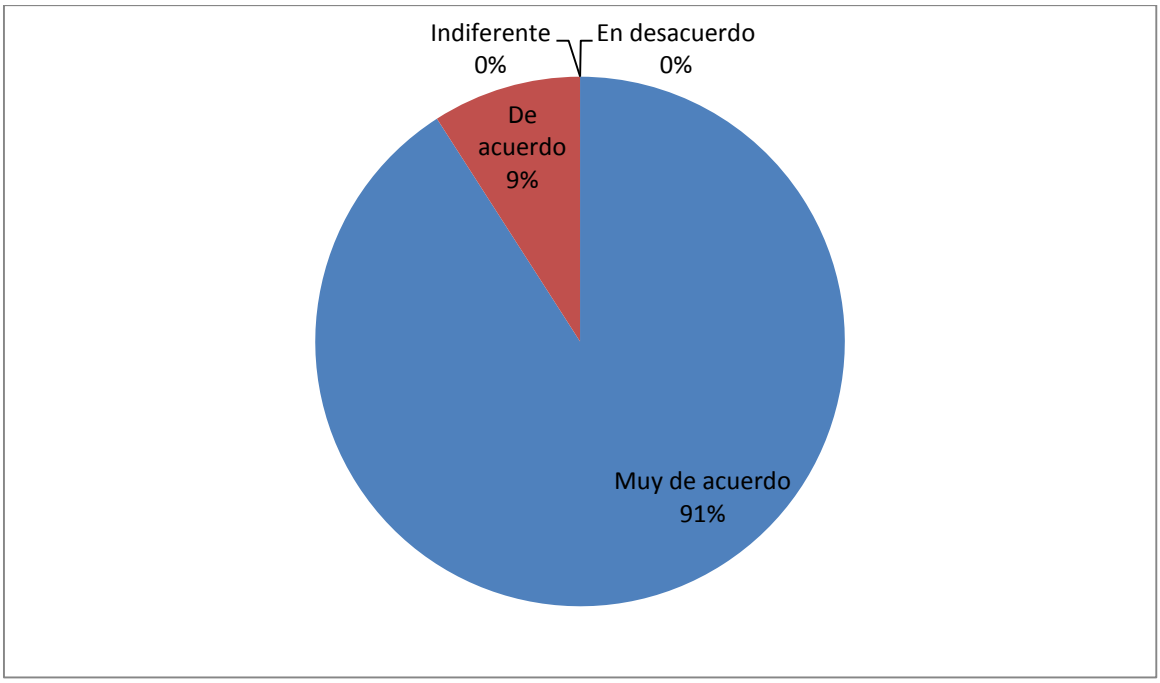
Conclusión. Se determina que es fundamental obtener actividades deportivas para los estudiantes.

2. **Considera usted como estudiantes que es importante el entretenimiento deportivo.**

Grafico # 12

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	50	90.91%
2	De acuerdo	5	9.09%
3	Indiferente		0%
4	En desacuerdo		0%
	Total	55	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 90.91% de los estudiantes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 9.09% de acuerdo mientras que 0% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión. Se determina que los estudiantes si considera importante el entretenimiento deportivo.

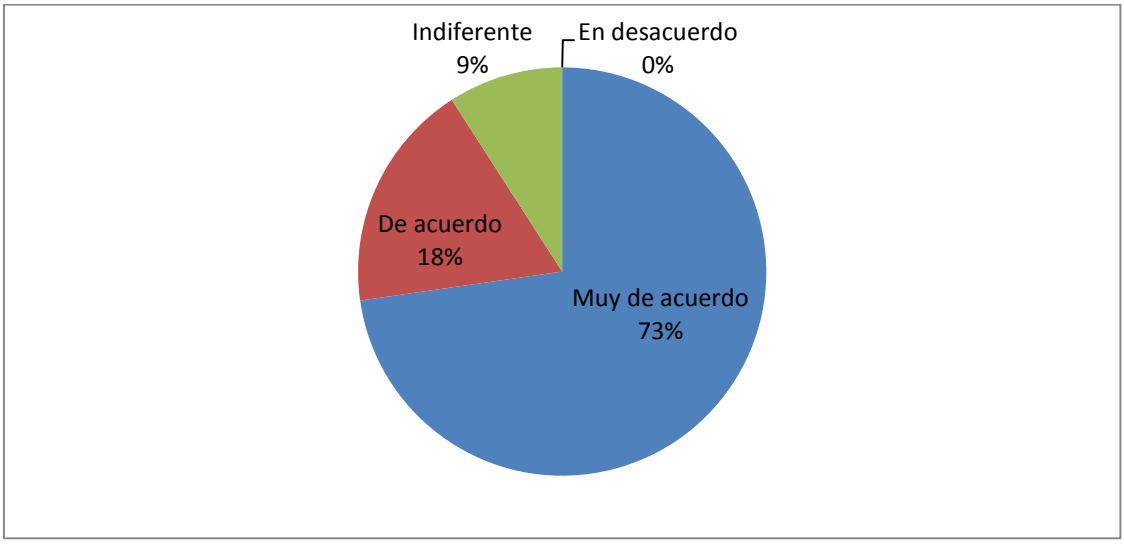
3. **Le gustaría como estudiantes que su docente de educación física transmita conocimientos de la metodología del entretenimiento deportivo.**

Cuadro # 13

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	40	72.72%
2	De acuerdo	10	18.18%
3	Indiferente	5	9.09%
4	En desacuerdo		0%
	Total	55	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 13



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 72.72% de los estudiantes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 18.18% de acuerdo mientras que un 9.09% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión. Se determina que es fundamental obtener actividades deportivas para los estudiantes.

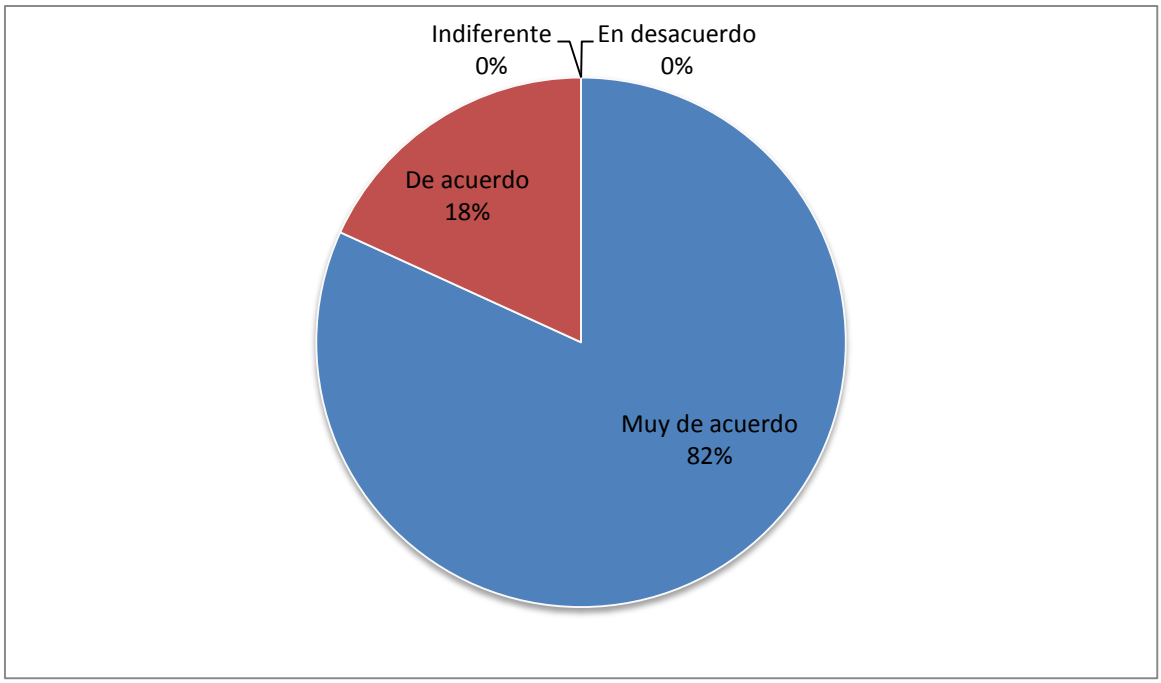
4. **cree usted como estudiantes que está en la edad correcta para realizar actividad deportiva.**

Cuadro # 14

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	45	81.82%
2	De acuerdo	10	18.18%
3	Indiferente		0%
4	En desacuerdo		0%
	Total	55	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 14



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 81.82% de los estudiantes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 18.18% de acuerdo mientras que un 0% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión. Se determina que los estudiantes si están de acuerdo que están en la edad correcta para realizar actividad deportiva.

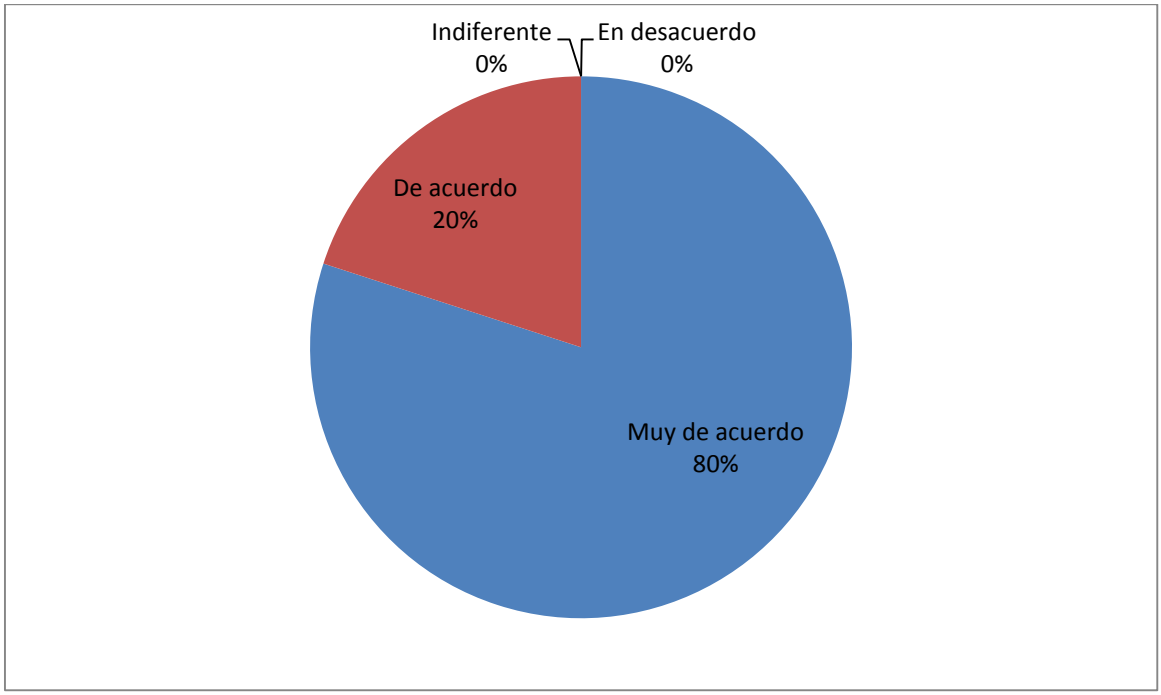
5. **Cree usted como estudiantes que el deporte influye en el rendimiento escolar.**

Cuadro # 14

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	40	72.72%
2	De acuerdo	10	18.18%
3	Indiferente	5	0%
4	En desacuerdo		0%
	Total	55	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 15



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 72.72% de los estudiantes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 18.18% de acuerdo mientras que un 9.09% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión.se determina que los estudiantes si creen que el deporte influye en rendimiento escolar.

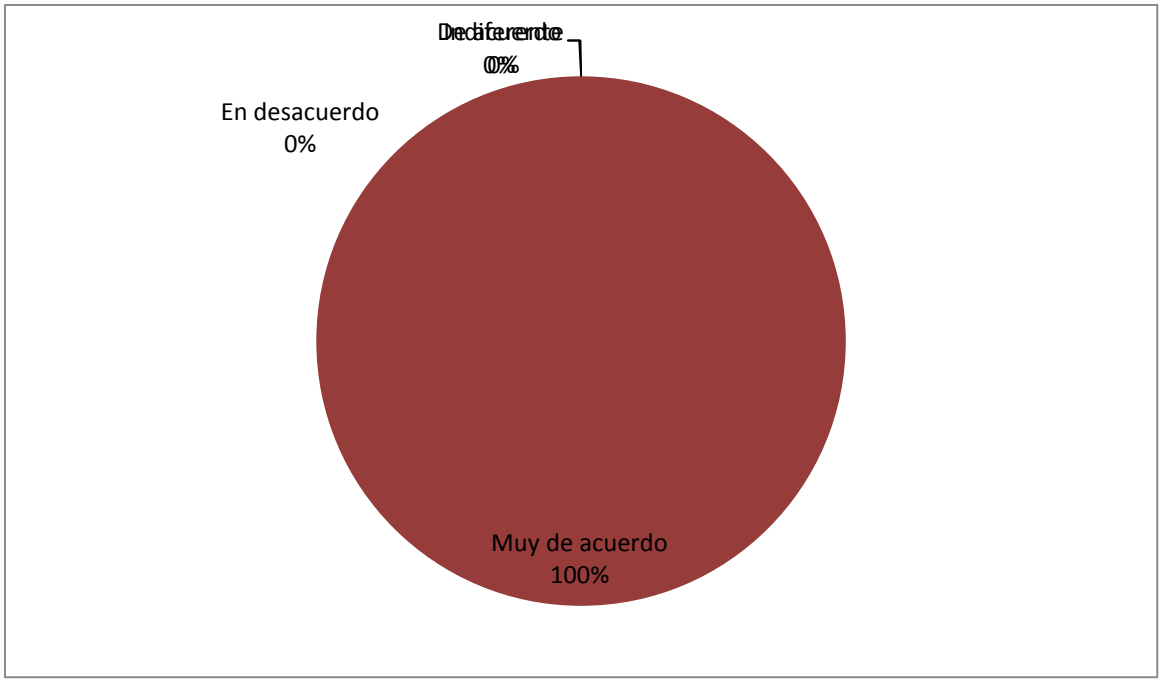
6. **Considera usted como estudiantes que integrando actividad deportiva juvenil mejore su estado de salud.**

Cuadro # 16

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	55	100%
2	De acuerdo		0%
3	Indiferente		0%
4	En desacuerdo		0%
	Total	55	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 16



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 100% de los estudiantes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 0% de acuerdo mientras que un 0% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión. Se determina que los estudiantes si consideran que es importante integrar actividad deportiva juvenil para mejorar su estado de salud.

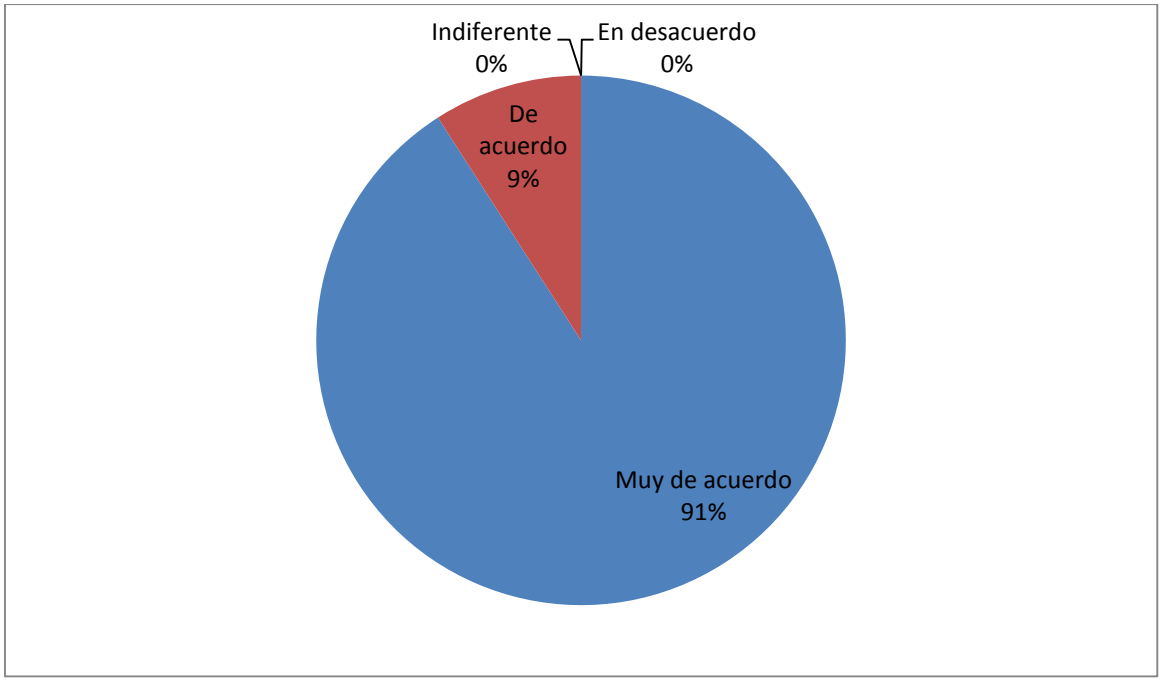
7. **Cree usted como estudiantes y que la resistencia física se debe a la actividad de ejercicio que se realiza diariamente.**

Cuadro # 17

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	50	90.91%
2	De acuerdo	5	9.09%
3	Indiferente		0%
4	En desacuerdo		0%
	Total	55	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 17



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 90.91% de los estudiantes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 9.09% de acuerdo mientras que 0% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión. Se determina que los estudiantes si creen necesario que la resistencia física se debe a la actividad de ejercicio que se realiza diariamente.

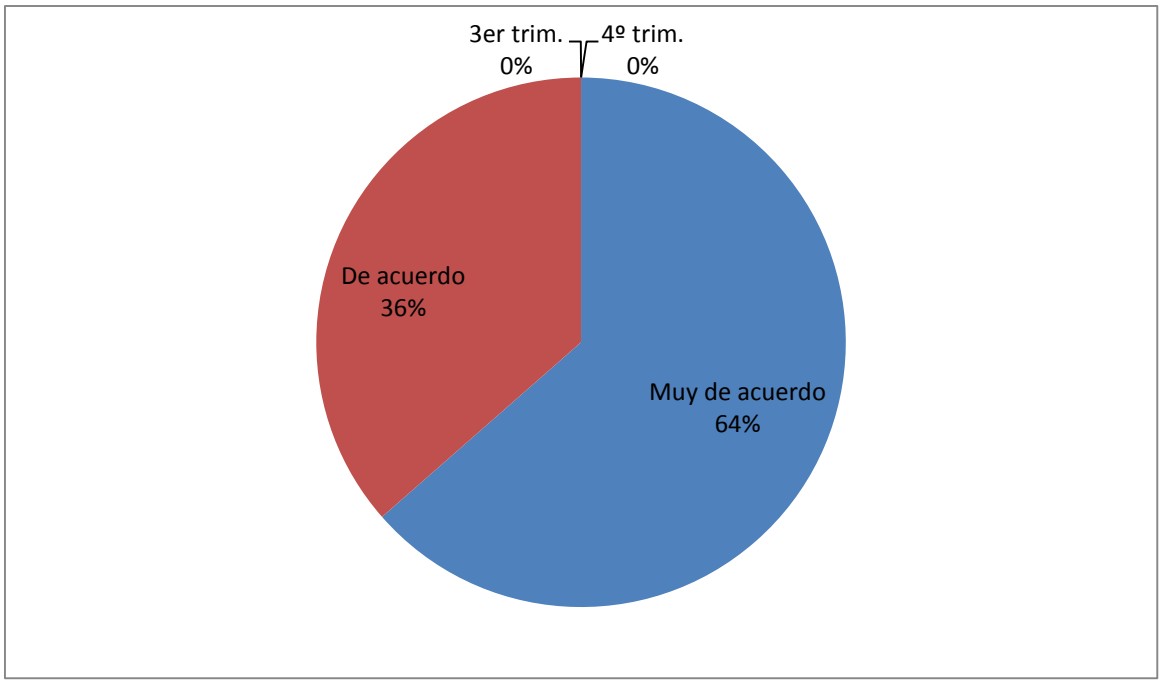
8. **Le gustaría como estudiantes que las actividades físicas influya en el proceso de aprendizajes.**

Cuadro # 18

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	35	63.64%
2	De acuerdo	20	36.36%
3	Indiferente		0%
4	En desacuerdo		0%
	Total	55	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 18



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 63.64% de los estudiantes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 36.36% de acuerdo mientras que 0% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión. Se determina que los estudiantes si le gustaría que la actividad física influya en el proceso de aprendizajes.

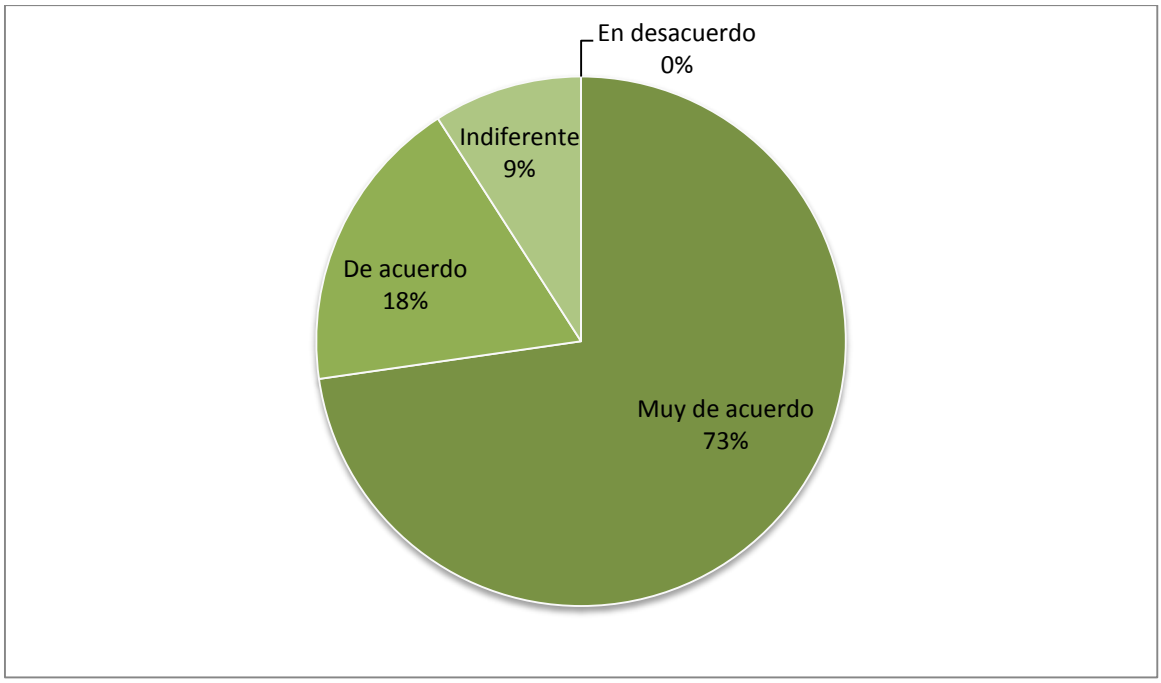
9. **Considera usted como estudiantes que los docentes tenga espíritu deportivo.**

Cuadro # 19

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	40	72.72%
2	De acuerdo	10	18.18%
3	Indiferente	5	9.09%
4	En desacuerdo		0%
	Total	55	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 19



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 72.72% de los estudiantes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 18.18% de acuerdo mientras que un 9.09% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión. Se determina que los estudiantes consideran importante el espíritu deportivo en los docentes.

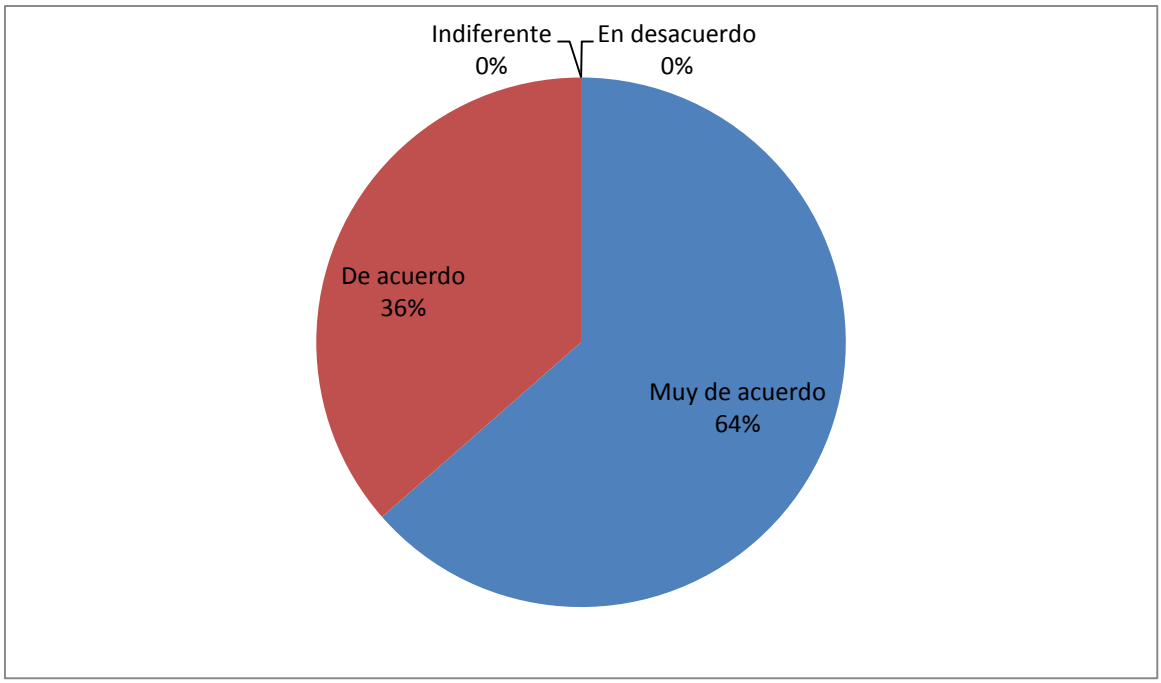
10. Cree usted como estudiantes que la actividad física de una persona mejora por el entretenimiento o preparación física deportista.

Cuadro # 20

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	35	63.64%
2	De acuerdo	20	36.36%
3	Indiferente		0%
4	En desacuerdo		0%
	Total	55	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 20



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 63.64% de los estudiantes encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 36.36% de acuerdo mientras que 0% le es indiferente y en desacuerdo.

Conclusión. Se determina que los estudiantes creen que la actividad física de unas personas mejora por el entretenimiento o preparación físicos deportista.

ENCUESTA REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA 13 DE OCTUBRE DEL CANTON SIMON BOLIVAR PROVINCIA DEL GUAYAS

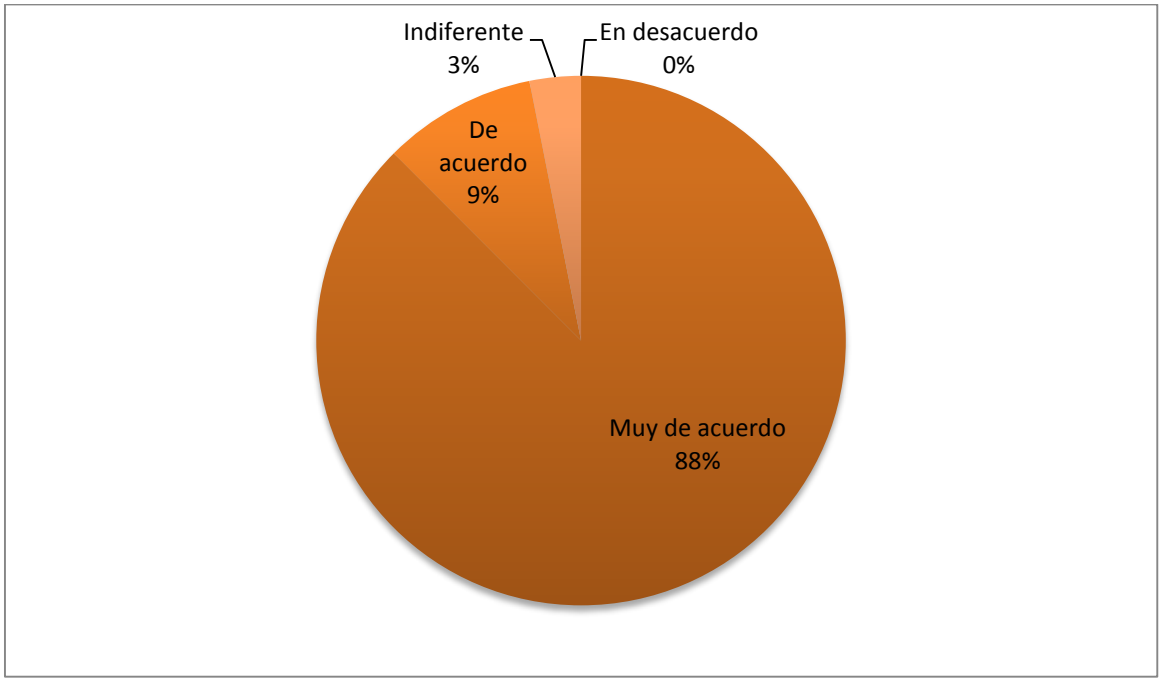
1. **Considera usted como padre de familia que la actividad de educación física mejora la salud en su representado.**

Cuadro # 21

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	28	87.50%
2	De acuerdo	3	9.37%
3	Indiferente	1	3.13%
4	En desacuerdo		0%
	Total	32	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 21



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 87.5% de los padres de familia encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 9.37% de acuerdo mientras que 1% le es indiferente y en desacuerdo 0%.

Conclusión. Se determina que los padres de familia creen que la actividad de educación física mejora la salud en su representado.

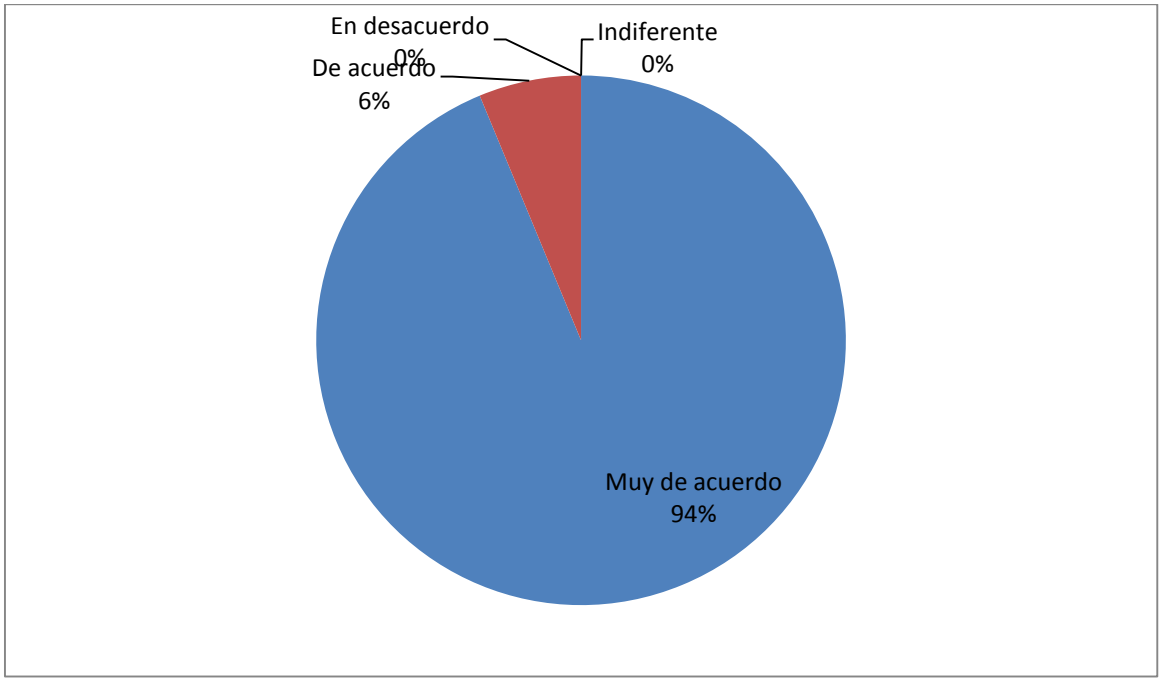
2. **Cree usted que es importante como padre de familia integrar aprendizaje de actividades de cultura física en su representado.**

Cuadro # 22

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	30	93.75%
2	De acuerdo	2	6.25%
3	Indiferente		0%
4	En desacuerdo		0%
	Total	32	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 22



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 93.75% de los padres de familia encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 6.25% de acuerdo mientras que 0% le es indiferente y en desacuerdo 0%.

Conclusión. Se determina que los padres de familia creen que si es necesario integrar aprendizaje de actividades de cultura física en su representado.

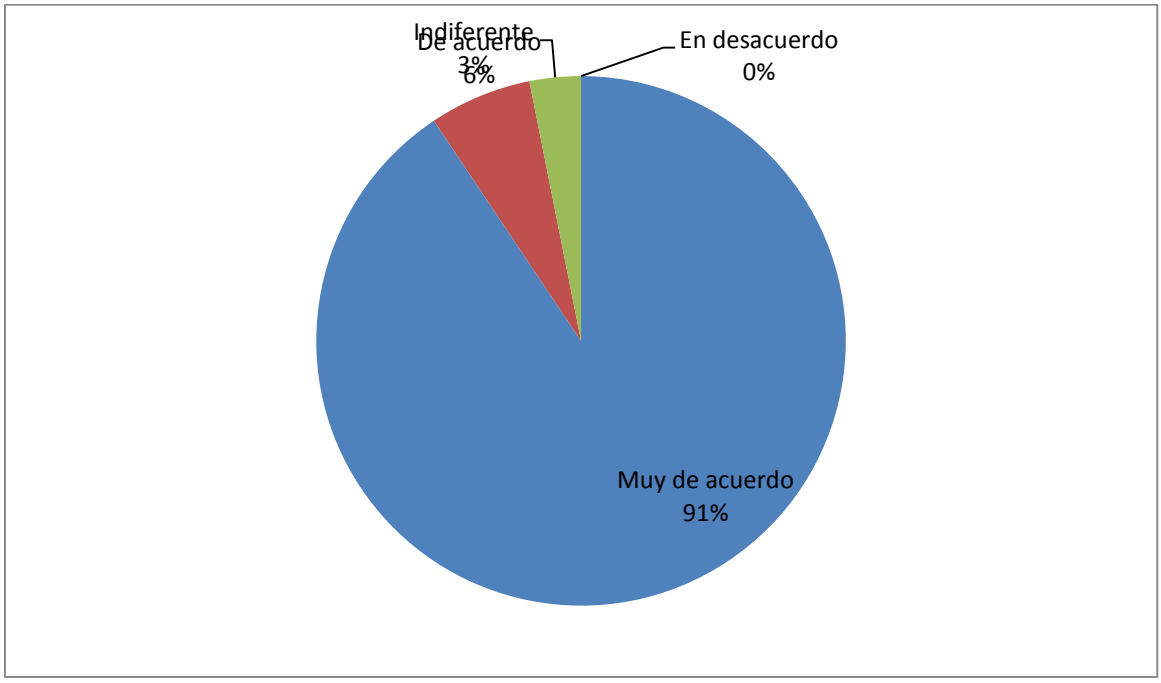
3. **Le gustaría a usted como padres de familia que su representado reciba mas hora de actividades físicas en el plantel para mejorar su estado de salud.**

Cuadro # 23

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	29	90.62%
2	De acuerdo	2	6.25%
3	Indiferente	1	3.13%
4	En desacuerdo		0%
	Total	32	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 23



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 90.62% de los padres de familia encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 6.25% de acuerdo mientras que 3.13% le es indiferente y en desacuerdo 0%.

Conclusión. Se determina que los padres de familia creen su representado si debe de recibir más horas de actividades físicas en la institución educativa para mejorar su estado de salud.

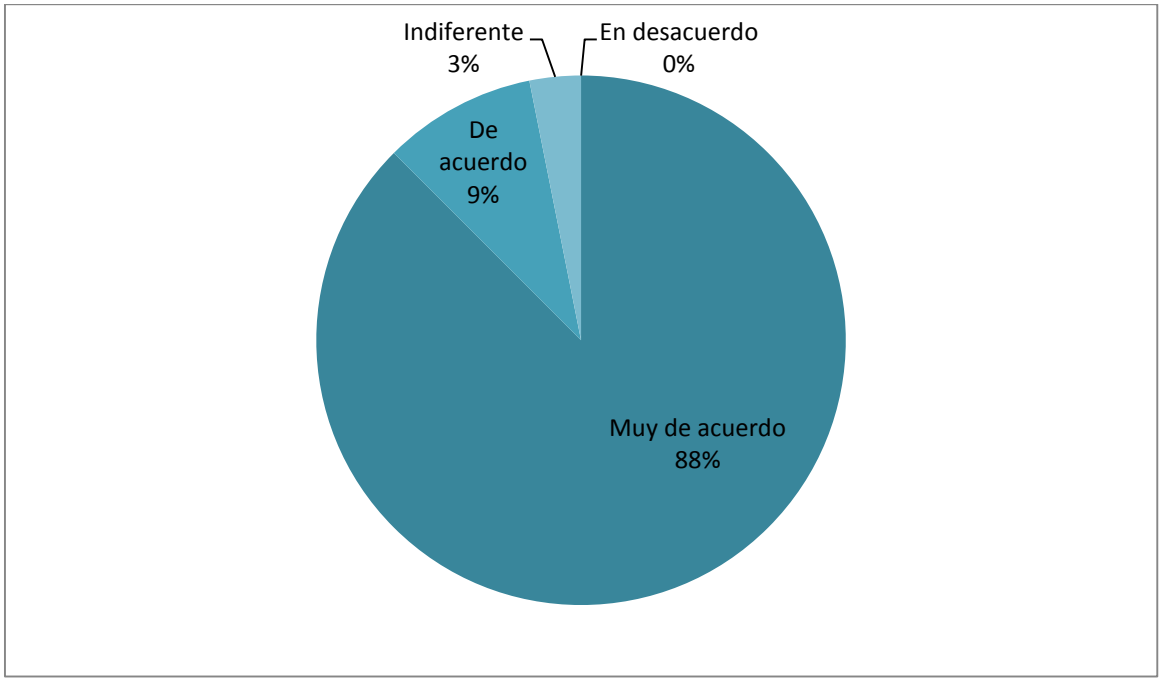
4. **Considera usted como padre de familia que es importante la integración de cultura física en su representado.**

Cuadro # 24

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	28	87.50%
2	De acuerdo	3	9.37%
3	Indiferente	1	3.13%
4	En desacuerdo		0%
	Total	32	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 24



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 87.5% de los padres de familia encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 9.37% de acuerdo mientras que 1% le es indiferente y en desacuerdo 0%.

Conclusión. Se determina que los padres de familia creen que es importante la integración de cultura física en su representado.

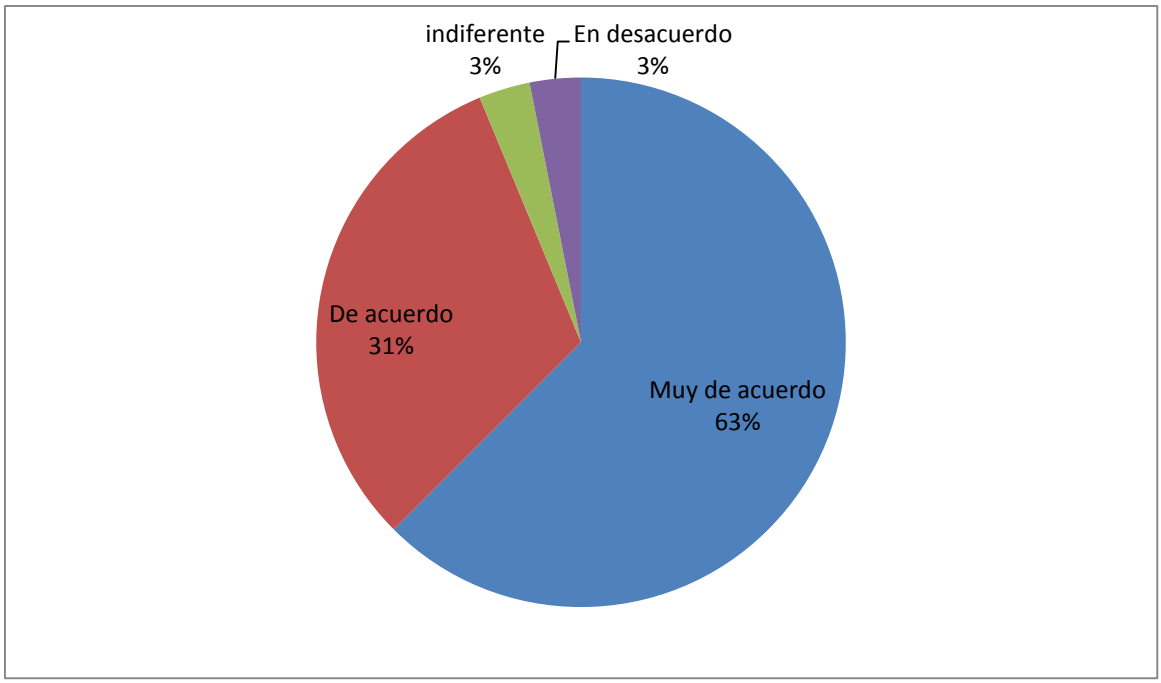
5. **cree usted como padre de familia que es importante el entrenamiento deportivo en su representado.**

Cuadro # 25

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	20	62.50%
2	De acuerdo	10	31.25%
3	Indiferente	1	3.13%
4	En desacuerdo	1	3.12%
	Total	32	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 25



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 62.5% de los padres de familia encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 31.25% de acuerdo mientras que 1% le es indiferente y en desacuerdo 1%.

Conclusión.se determina que los padres de familia creen que es importante el entrenamiento deportivo en su representado.

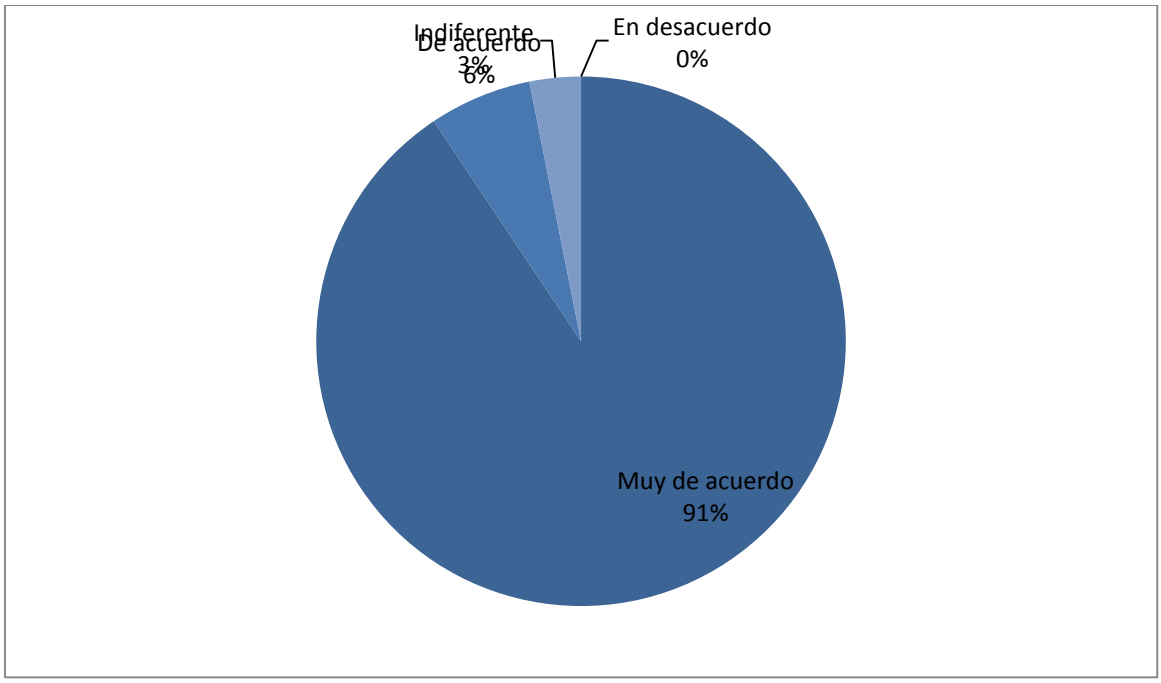
6. Considera usted como padre de familia que es fundamental desarrollar el espirito deportivo en su representado.

Cuadro # 26

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	29	90.62%
2	De acuerdo	2	6.25%
3	Indiferente	1	3.13%
4	En desacuerdo		0%
	Total	32	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 26



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 90.62% de los padres de familia encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 6.25% de acuerdo mientras que 3.13% le es indiferente y en desacuerdo 0%.

Conclusión. Se determina que los padres de familia creen su representado si debe que es fundamental desarrollar el espirito deportivo en su representado.

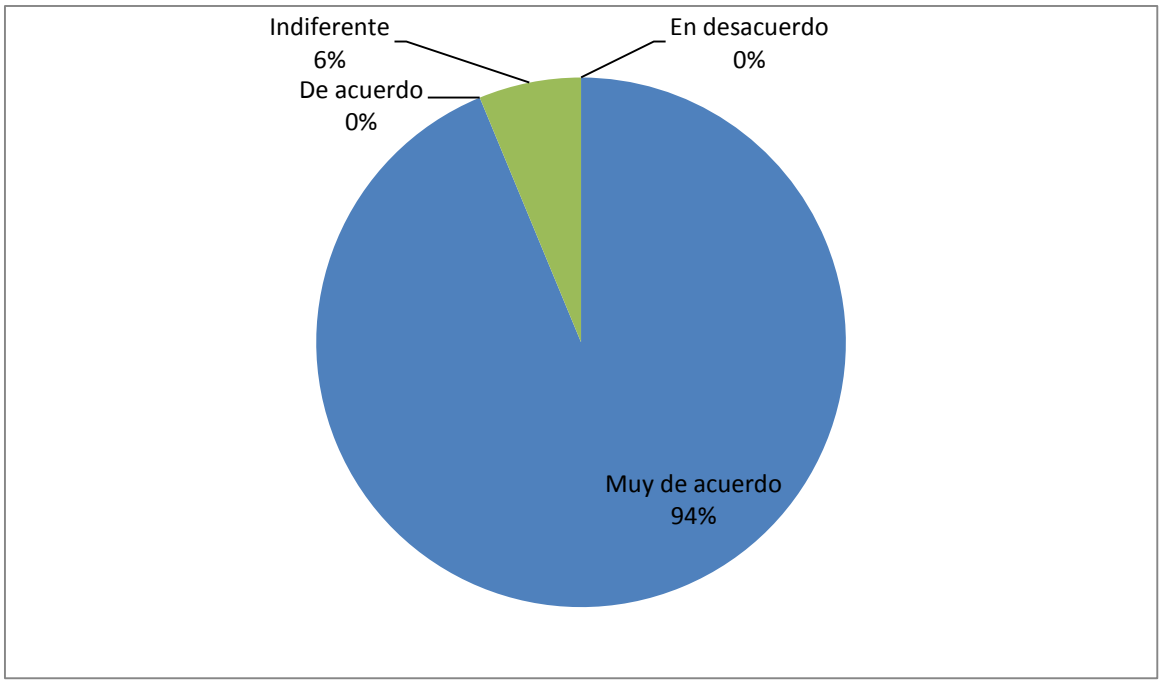
6. **Cree usted como padre de familia que es importante la metodología deportiva dentro de la Institución Educativa.**

Cuadro # 27

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	30	93.75%
2	De acuerdo	0	0%
3	Indiferente	2	6.25%
4	En desacuerdo		0%
	Total	32	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 27



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 93. 75% de los padres de familia encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 0% de acuerdo mientras que 6.25% le es indiferente y en desacuerdo 0%.

Conclusión. Se determina que los padres de familia creen que para su representado si es importante la metodología deportiva dentro de la Institución Educativa.

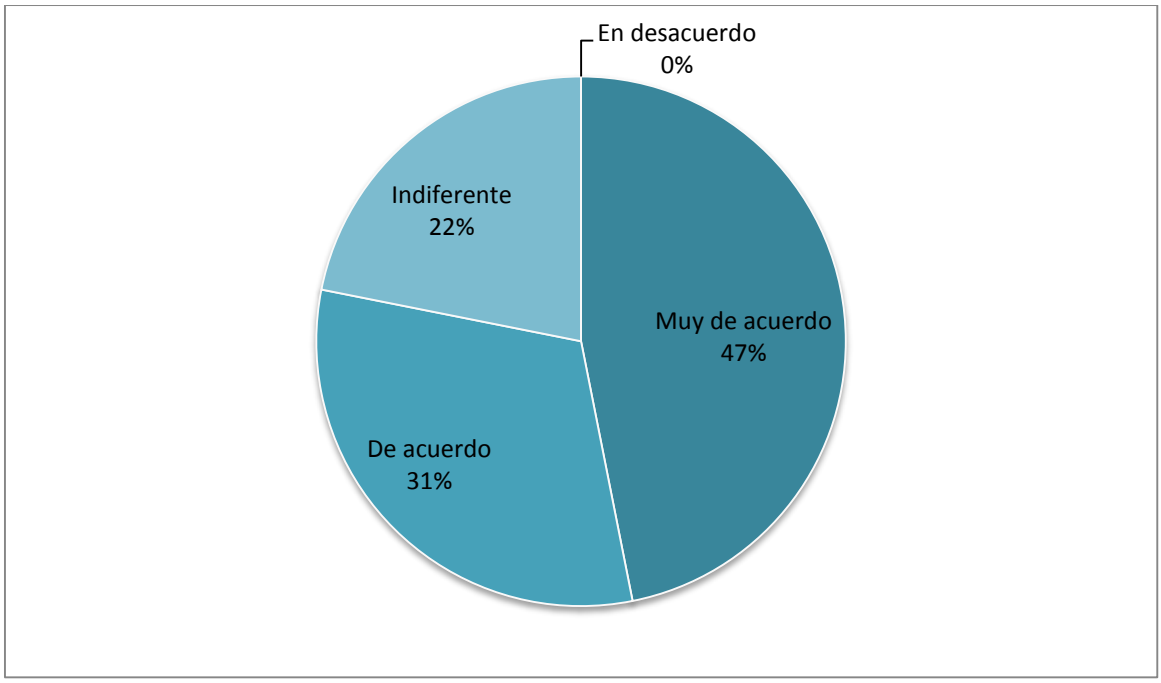
8. Considera usted como padre de familia que su representado con un espacio adecuado para realizar actividades deportivas.

Cuadro # 28

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	15	46.88%
2	De acuerdo	10	31.25%
3	Indiferente	7	21.87%
4	En desacuerdo		0%
	Total	32	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 28



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 46. 88% de los padres de familia encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 31.25%de acuerdo mientras que 21.87% le es indiferente y en desacuerdo 0%

Conclusión. Se determina que los padres de familia creen que para su representado si cuenta es con un espacio adecuado para realizar actividades deportivas.

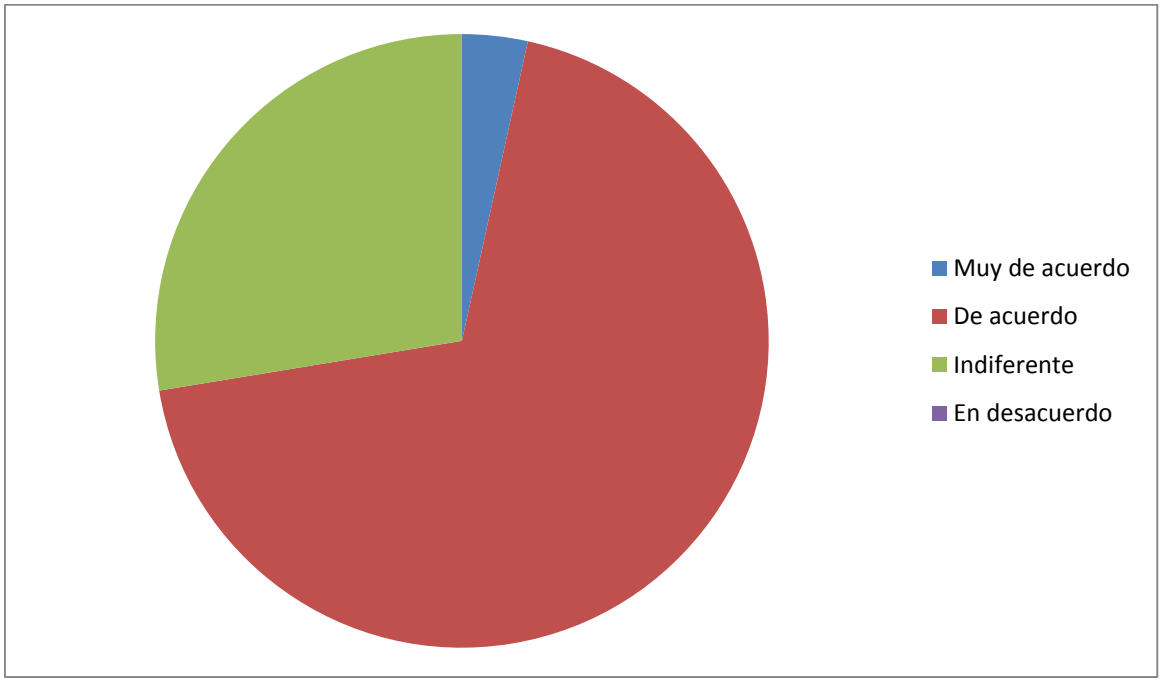
9. Cree usted como padre de familia que su representado está en la edad correcta para realizar actividades físicas.

Cuadro # 29

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	25	78.12%
2	De acuerdo	5	15.62%
3	Indiferente	2	6.25%
4	En desacuerdo		0%
	Total	55	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 29



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 78.12% de los padres de familia encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 15.62% de acuerdo mientras que 6.25% le es indiferente y en desacuerdo 0%.

Conclusión. Se determina que los padres de familia creen que para su representado está en la edad correcta para realizar actividades físicas.

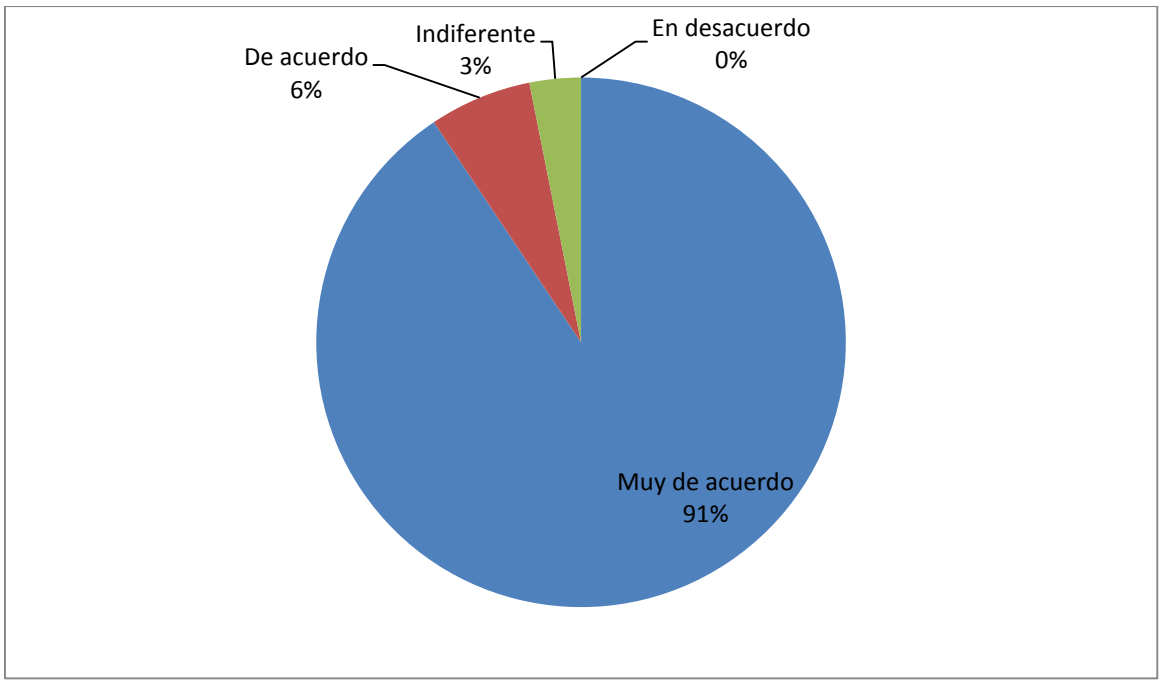
10. Cree usted como padre de familia que es importante aprendizaje de cultura física en su representado.

Cuadro # 30

ITEM	ALTERNATIVAS	MUESTRA	PORCENTAJE
1	Muy de acuerdo	29	90.62%
2	De acuerdo	2	6.25%
3	Indiferente	1	3.13%
4	En desacuerdo		0%
	Total	32	100%

Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Grafico # 30



Fuente: Unidad Educativa 13 de Octubre.
Elaborado: Ricardo Pico

Análisis. El 90.62% de los padres de familia encuestado respondieron estar muy de acuerdo el 6.25% de acuerdo mientras que 3.13% le es indiferente y en desacuerdo 0%.

Conclusión. Se determina que los padres de familia creen que si es importante integrar aprendizaje de educación física en su representado.

3.1.2 Análisis e interpretación de los resultados

Loa resultados obtenidos en el proceso de investigación realizado a través de encuestas y con base a las encuestas formuladas a docentes estudiantes y padres de familia de La Unidad Educativa 13 de Octubre del Cantón Simón Bolívar Provincia del Guayas, se mostraron en tablas de valores y cuadros estadísticos.

La información procesada este proyecto se la realizó en Microsoft office 2010, en su procesador de palabras Microsoft Word interactuando con Excel para la elaboración de cuadros estadísticos en los métodos de pastel.

3.2. Conclusión específica y General

3.2.1. Especificas

- La mayor parte de los encuestados manifestaron que si les gusta la idea de integrar entretenimiento deportivo en la unidad educativa.
- Que no hay impedimento en ninguna para realizar actividades deportivas.
- Los padres de familia si les autorizan a los estudiantes para realizar actividades deportivas.

3.2.2. General

- Que los estudiantes si les gusta la idea de participar en actividades deportivas
- Realización de canchas deportivas para el entretenimiento de los estudiantes.
- Participación de docentes y padres de familia en actividades físicas.

3.3. Recomendaciones específicas y generales

3.3.1. Específicas.

- Elaborar una guía de capacitación para el correcto desempeño de las actividades físicas de los estudiantes.
- Los docentes deben estar capacitados siempre en nuevas técnicas de aprendizaje.
- Considera necesario que se incluya en la malla curricular.

3.2.2. General

- Se debe de tomar en cuenta el desarrollo de cada estudiante en las actividades físicas.
- Determinar los procedimientos correctos para el buen desempeño en el entretenimiento deportivo.
- Capacitar a cada uno de los docentes para que puedan dar una clase de entretenimiento deportivo con calidad.

CAPITULO IV

PROPUESTA DE APLICACIÓN

4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

Los Recursos didácticos son utilizados en el progreso y mejoramiento del proceso enseñanza - aprendizaje, que establecen su mecanismo en diversos aspectos instructivo, individual, anticipado, correctivo y compensatorio, que declaran la interacción comunicación para el esquema y variación en la realización del docente encaminado a lograr la atención a la diversidad de estudiantes que se forman, y favorecen la adaptación de la manifestación educativa a la situación de aprendizaje, cuya finalidad estará en aumentar la eficacia y práctica de las gestiones educativas.

4.1.1. Alternativa obtenida

La aplicación de los recursos didácticos puede favorecer el aprendizaje del estudiante y el incremento de su triunfo. Para esto lo ideal es que el recurso didáctico este acorde al contenido que se está examinando, a los estudiantes que lo manejan y el docente que los emplea. Todos ellos tienen en común, la potestad de ayudar el aprendizaje de los

estudiantes, podemos definirlo como aquel recurso que el docente disponga utilizar en el bosquejo o desarrollo del tema para facilitar el contenido, siendo mediador en el aprendizaje y logrando que se den situaciones para suministrar o engrandecer la valoración final del tema.

4.1.2. Alcance de la Alternativa

Los recursos utilizados en el proceso de enseñanza aprendizaje de cultura física, se rigen básicamente bajo dos situaciones que acceden la noción tiempo espacio, debido a que los contenidos que las asignaturas integran en el área de educación física, contienen situaciones que dan como conclusión el alcanzar acontecimientos, históricos, geográficos y sociales, a partir de aquí el involucrar aspectos como son las causas efectos y su relación en la ubicación situacional entre ellos.

En el área de educación física es imprescindible que los docentes apoyen a los estudiantes a que identifiquen, establezcan y reconozcan el entorno territorial en el que se halla. En ese sentido el docente debe de aprovechar los recursos que su propio entorno le proporciona y los transforme en herramientas de trabajo para aplicarlas a la clase de educación física.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa:

Factibilidad Legal: Esta propuesta tiene su base legal en la constitución de la República del Ecuador (2008) En su Sección quinta en lo que se relata a Educación Art. 26.- y Art.27.

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública

y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

4.1.3.1. Antecedentes

Después de haber conocido los problemas que se presentan en la Unidad Básica, mediante la investigación realizada, estamos seguros que al aplicar la propuesta: Diseñar una guía metodológica de entrenamiento adecuada para facilitar el desarrollo de la capacidad física y técnica del estudiante deportista de la Unidad Educativa 13 de Octubre.

Según (**Castro, 2001)** Los medios de enseñanza son todos aquellos componentes del proceso docente educativo que le sirven de soporte material a los métodos de enseñanza para posibilitar el logro de los objetivos planteados.

Esto nos permite conocer que los materiales son un soporte del aprendizaje desde hace muchos años es comprobado que se basan en las destrezas que se van formando los estudiantes en el inicio de su proceso educativo como es, los primeros años de estudio.

4.1.3.2. Justificación

Dentro de la enseñanza de educación física este tiene su principal objeto el análisis del sitio en donde se amplían las acciones que efectúa el ser humano. Poseyendo un rol de mayor escala lo concerniente al conocimiento de su propia identificación cultural que deberían de tener los estudiantes y no solo ellos sino también todo aquel experto que cumple investigaciones y estudio de este método.

Esta área de culturas física es transcendental en todo el mundo ya que al instruirse permite observar y comprender el cambio a beneficio de salud que se han presentado en la sociedad con el pasar de los tiempos. Conjuntamente de que así mismo asimilan los inconvenientes que existen y están en la humanidad y pueden entregar de una manera eficiente el poder solucionarlos con esta ayuda, es el mejorar la situación de vida de una sociedad establecida o de la sociedad en universal.

El área de cultura física para el nivel medio accede y pretende el fortificar en los estudiantes una compostura de provocar la creatividad, estimular la búsqueda y fundar responsabilidades frente a su realidad, poniendo énfasis en elementos definidos del perfil deportivo de nuestra colectividad y el universo en el cual nos desenvolvemos.

Esta propuesta se cumple ante la necesidad de optimar la eficacia de educación en la alineación del estudiante, lo más importante al ofrecer los conocimientos no es el hacerlo en mayor cantidad sino enfatizar la parte conceptual, los procedimientos aplicados y la cualidad al enseñarles.

Esta propuesta efectúa un componente de enseñanza en el entorno escolar de los estudiantes de una forma práctica, al trabajar temas concretos como base para la enseñanza, no son suficientes los recursos utilizados por los docentes con la consiguiente

falta de atención de estrategias metodológicas, es así que se hace necesario corregir y mejorar los componentes de la destreza didáctica empleada.

4.2. Objetivos

4.2.1. General

Utilizar Recursos Didácticos como destrezas que admitan desarrollar un aprendizaje significativo en el área de Educación física los estudiantes de cuarto de Educación Básica.

4.2.2. Específicos

- Ejecutar recursos didácticos vinculados a los temas planteados dentro de los bloques curriculares de cultura física de decimo ano de educación básica
- Proporcionar al docente de educación física material para que trabaje en sus clases.
- Impulsar el uso de las Estrategias y los recursos didácticos aplicados en al área de de educación física, de la Unidad Educativa 13 de octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar de la provincia del Guayas en el periodo 2015-2016.

4.3. Estructura general de la propuesta

Actividad N° 1. Metodología de entrenamiento deportivo

Actividad N° 2. La edad deportiva

Actividad N° 3. Principio de la preparación para el rendimiento futuro

Actividad N° 4. Entrenamiento deportivo

Actividad 5 .Forma Deportiva

4.3.1. Título

Guía metodológica de entrenamiento para facilitar el desarrollo de la capacidad física y técnica del estudiante deportista de la Unidad Educativa 13 de Octubre.

4.3.2. Componentes.

Actividad N° 1 Metodología de entrenamiento deportivo

Actividad N. 1

Metodología de entrenamiento deportivo.

Gráfico 1.

Objetivo: Puntualizar la metodología de entretenimiento deportivo, a través de la individualización y la caracterización de las funciones deportivas que lo conforman.

Materiales: Lona, Marcador borrable, Cartulinas, Borrador de pizarra, Tarjetas, Tijeras.

Desarrollo: Formar 2 grupos de tres estudiantes.

1.- Por sorteo se escoge que grupo inicia el juego.

2.- El docente tratara de entretenimiento deportivo

3.- Cualquiera de los tres estudiantes puede dar el significado.

4.-De ser considerada la contestación como cierta, los tres la logran situar ejercicios de educación física.

5.-Si la contestación es errónea el otro grupo tiene la oportunidad de contestar y ejecutar la búsqueda.

Actividad N° 2 La edad deportiva

Actividad N. 2

La edad deportiva

Gráfico 2.

Objetivos: Identificar la edad deportiva en cada ser humano para lograr obtener salud

Materiales: Bolas de espuma fond, Temperas, Estilete, Esponja, Marcadores, Foami, Barras de silicona, Pinturas.

Desarrollo:

1.-Jugar en el patio del colegio para realizar actividades físicas

2.- Definir cada uno de sus componentes internos y externos.

3.- Retirar y en seguida ubicar cada capa para mostrarla y explicarlas ante los estudiantes.

4.- Formar con los estudiantes haciendo uso del diálogo, ideas por qué hay en la edad deportiva

5.- Infundir en ellos que todos los recursos naturales que tenemos son imperiosos para la vida.

6.- Enseñar que examinen y obtengan sus propios desenlaces de que pasaría si no cuidamos nuestra tierra, así como lo hacemos con nuestra casa y todos sus recursos naturales.

Actividad N° 3 Principio de la preparación para el rendimiento futuro

Actividad N. 3

Principio de la preparación para el rendimiento futuro

Gráfico 3.

Objetivo:

Diversificar las actividades físicas a futuro de cada ser humano.

Materiales: Gigantografía diseñada, Estilete, Foami Barras de silicona, Solución.

Desarrollo:

1.- Elaboramos un cronograma de actividades físicas para mejorar el rendimiento de los jóvenes

2.- Elegimos jóvenes para realizar a cabo esta actividad.

3.- Organizamos grupos de trabajo que se encargaran de ir armando el equipo.

4.- Elegimos al grupo que en menor tiempo armo el equipo

5.- Comentamos sobre situaciones de la cultura física

6.- Ejecutamos un coloquio de las superioridades que tiene nuestro país por tener una diversidad de deportes.

Actividad N° 4 Entrenamiento deportivo

Actividad N. 4

Entrenamiento deportivo

Gráfico 4.

Objetivos:

1.- Representar el entrenamiento deportivo a través de conformación de equipos.

2.- Explorar las actividades físicas de los estudiantes.

Materiales: Foami. Tijeras, Crayones, Barras de silicona, Laminas de acetato, Fotografías. Pinturas, Desarrollo:

1.-Realizamos un álbum que congrega fotografías de cultura física

2.-Prestar atención detenidamente cada una de las fotografías y narrar lo que se observa.

3.- Definir a los estudiantes el que es y fundamento la importancia de la cultura física

4.- Localizar cada estudiante para realizar entrenamiento deportivo

5.- Mostrar cuál de todos lo considera más trascendental y por qué.

6.- Que obtengan conclusiones de porque nos obligamos de cuidarlos.

Actividad N° 5 Forma Deportiva

Actividad N. 5

Forma Deportiva

Gráfico 5.

Objetivos: Registrar las particularidades culturales de los diferentes equipos.

Exponer que nuestras actividades de cultura física se difundan a través de entretenimiento deportivo.

Materiales: Tijeras, Foami, Estilete, Barras de silicona, Pinturas, Bolas de espuma fond, Escarcha, Tela,

Desarrollo:

1.- Diseñamos y elaboramos actividades de cultura física en los estudiantes.

2.- Realizamos la presentación de cada equipo.

3.- Solicitamos que nos den la representación de cada una de ellas.

4.- Pedimos que nos den particularidades de los representantes de estas localidades.

5.-Examinamos los porcentajes poblacionales de cada grupo de obesidad.

6.- Exponemos el valor del respeto a la pluralidad cultural

4.4. Resultados esperados de la alternativa

- Los estudiantes pueden puntualizar la conformación de cultura física, a través de la individualización y la caracterización de cada uno de las actividades de entretenimiento deportivo.
- Identifican actividades de cultura física.
- Diversifican las actividades de cultura física a través de juegos
- Conocen los hábitos de salud para cuidar de cada uno de ellos.
- Registran actividades físicas para mejorar la salud y rendimiento físico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABAU GEBRAN, Raimunda. Una propuesta de trabajo interdisciplinario. Revista Didáctica, v. 30, Sao Paulo, 1995.
- ALONSO ONEGA, Hilda. Apuntes sobre las investigaciones Interdisciplinariedad. Revista Cubana de Educación Superior. Vol. 14 nº 2, 1994, p. 130-137.
- CÁRDENAS, J. "Algunos conceptos sobre epistemología y Pedagogía". Revista Palabras del Maestro, Lima, 1991.
- Diccionario de Filosofía, Ed. Progreso, Moscú, 1984.
- FONT, J. Bases metodológicas de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Material de Apoyo a la docencia. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Cuba. 2011.
- GONZÁLEZ, Diego. Introducción a la Filosofía, Ed. Cultural S.A., La Habana, 1947.
- MIALARET, G.: Introducción a la ciencia de la educación, UNESCO, Ginebra, 1985.
- NUÑEZ JOVER, Jorge. Ciencia, tecnología y Sociedad. Problemas Sociales de la Ciencia. Editorial Félix Varela, Ciudad de la Habana, 1994. pp. 83-116.

- **Artículo.** Capacidades físicas. **Disponible** en "Cuba web". Consultado el 1 de septiembre del 2015.

- **Artículo.** Capacidades físicas. **Disponible** en "Wordpress". **Consultado** el 1 de septiembre del 2011.

- **Artículo.** Capacidades físicas. **Disponible** en "Todo Natación". **Consultado** el 1 de septiembre del 2011.

- **Artículo.** Capacidades físicas**.** Disponible en "Base golf". **Consultado** el 1 de septiembre del 2011.

- **Articulo** Capacidades físicas. Platonov, V. 1995. El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. **Disponible** en Editorial Paidotribo. Barcelona, España. 322p. **Consultado** el 1 de septiembre del 2011.

- **Artículo. Mundial 100k-wma** Capacidades físicas . **Disponible** en "Mundial". **Consultado** el 1 de septiembre del 2011.

- **Artículo.** Capacidades físicas. **Disponible** en "Monografías". Consultado el 1 de septiembre del 2011.

- **Artículo.** Capacidades físicas. Disponible en "Monografías". Consultado el 1 de septiembre del 2011.

- **Artículo.** Capacidades físicas. **Disponible** en Ozolin. N.G. (1989). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ed. Científico – Técnica, C. Habana. **Consultado** el 1 de septiembre del 2011.

- **Artículo**. Capacidades físicas. Disponible en "El grado de desarrollo corporal y su importancia para el trabajo deportivo con niños y adolescentes. Boletín Científico - técnico. INDER. C. Habana". **Consultado** el 1 de septiembre del 2011.
- La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar"
- Domingo Blázquez Sánchez
- - "Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo". García Manso - Navarro Valdivieso - Ruiz Caballero
- - "Juegos de fuerza para Niños". Iván Román Suarez
- Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas. Adalberto Collazo Macías. La habana 2002-
- www.monografia.com

- **Artículo.** Capacidades físicas. Disponible en "Efdeportes". **Consultado** el 1 de septiembre del 2011.

- **Articulo** Capacidades físicas. Disponible en "MANNO R. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo. Barcelona, 1991". **Consultado** el 1 de septiembre del 2011.

- **Articulo** Capacidades físicas. **Disponible** en "Collazo, Adalberto. (2002) Capacidades Físicas. ISCF “Manuel Fajardo”. Carpeta: Teoría y Metodología de la Educación Física". **Consultado** el 1 de septiembre del 2011.

A N E X O S

CAPITULO III

3.1. Metodologías de la investigación

3.2. Modalidad de la investigación

La modalidad de esta investigación será:

Cualitativa. Se la utilizo para describir las cualidades de los fenómenos de cuadro referencial de los propios sujetos estudiados.

De campo. Se la uso para situarse en el espacio de los hechos. En la Unidad Educativa 13 de octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar de la provincia del Guayas en el periodo 2015 - 2016.

Bibliográfica. Ubicar y seleccionar los libros, textos que se requerían para extraer la información.

3.3. Tipo de investigación

Exploratoria: se la utilizo para realizar los procesos de indagar, explorar, seleccionar y validar la teoría que constituye el marco teórico del proyecto.

Descriptiva.- esta investigación se la utilizo para realizar la descripción de los fenómenos y hechos que se presentaron en la investigación. Interpretar en forma ordenada la información de acuerdo a cada variable de estudio. A fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

Descriptiva: para realizar la descripción de los hechos y fenómenos que se presentaron en la investigación, con el fin de describir las causa y efectos de las variables.

3.4. Métodos, Técnicas e Instrumento.

3.4.1. Métodos

Método sintético: este método se lo utilizo para realizar los procesos de confrontar las diversas teorías que sustentan el marco teórico, y que se plasman en el planteamiento de las hipótesis, el mismo que estableció una explicación tentativa que se sometió a prueba.

Método cualitativo: Se utilizó para realizar la forma de cómo hacer, descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables, sus experiencias, actitudes, expresadas por ellos mismos las describen.

3.4.2. Técnicas

Encuesta: esta técnica permitió indagar, aclarar dudas y ampliar el conocimiento que tiene de la realidad que estudia.

Entrevista: esta técnica se la utilizo para, obtener información de los problemas que tienen los que han sido considerado objeto de estudio.

3.4.3. Instrumentos:

- **Guía de observación**: Este instrumento se lo utilizo para direccionar la acción de observar ciertos fenómenos que favorecen la organización de los datos recogidos.
- **Cuestionario**: con este instrumento se indaga cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, que fue aplicada a la población.

4. Población y muestra

La encuesta se la aplicara a la población que se ha considerado que son: los estudiantes: 55, docentes: 8, padres de familia: 32, entrenadores: 1, de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa 13 de Octubre de la parroquia Lorenzo de Garaicoa del cantón Simón Bolívar provincia del Guayas período 2015 - 2016, que serán de quienes se obtenga la información requerida para esta investigación, que es analizar la

metodología del entrenamiento y su relación en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

Como la población es menor al 100% no requiere de fórmula para sacar la muestra, se considera a la totalidad.

4.1. Población

INTEGRANTES	NÚMERO
Estudiantes	**55**
Entrenadores	**1**
Docentes	**8**
Padres de Familia	**32**
TOTAL	**96**

4.2. MUESTRA

Se consideró, como muestra los estudiantes encuestados y los entrenadores. Para ello se ha utilizado el método empírico analítico debido a que todos los elementos observados poseen las características necesarias para llevar a cabo el presente proyecto.

INTEGRANTES	NÚMERO
Estudiantes	**55**
Entrenadores	**1**
Docentes	**8**
Padres de Familia	**32**
TOTAL	**96**

4.3. PRESUPUESTO.

ITEMS	UNIDAD	No Unidades	Valor Monetario	TOTAL
Pliegos de papel Bond impresiones	pliegos	8	3.00	$ 24.00
Lápices	unidad	2	0.35	$ 0.70
Marcadores	unidad	3	0.50	$ 1.50
Impresiones del manual para los alumnos	unidades	37	0.75	$ 27.75
Manual empastado para el Rector del Colegio	unidad	1	15.00	$ 15.00
borradores	unidad	2	0.25	$ 0.50
sacapuntas	unidad	2	0.30	$ 0.60
TOTAL				**$ 70.05**

5. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE					ENERO				FEBRERO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación y aprobación del perfil																									
Participación en las tutorías grupales e individuales del proceso para la elaboración del proyecto de investigación																									
Asistencia al taller pedagógico del Capítulo 1																									
Desarrollar el Capítulo 1 sobre la problematización, marco contextual, objetivos																									
Revisión y corrección del Capítulo 1																									
Participación en el taller pedagógico del Capítulo 2																									
Desarrollo del Capítulo 2: Marco teórico, conceptual, postura teórica, marco referencial, hipótesis																									
Revisión y corrección del Capítulo 2																									
Asistencia al taller pedagógico del Capítulo 3																									
Desarrollar el Capítulo 3 sobre la metodología de la investigación																									
Revisión y corrección del Capítulo 3																									
Exposición del trabajo de investigación (ensayo)																									
Reproducción del proyecto																									
Realizar trámites para la presentación del proyecto(decanato)																									
Sustentación del proyecto antes el tribunal																									