



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

INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA:

**CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
DE LAS PRUEBAS DE 100 METROS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO
AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARACOL.**

AUTORA:

GABRIELA LENNIE GÓMEZ MARTÍNEZ

TUTOR:

MSC. MARCO FUENTES LEÓN

LECTOR:

MSC. RICARDO ARANA CADENA

BABAHOYO - LOS RÍOS – ECUADOR

2017



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

DEDICATORIA

El presente proyecto de investigación está dedicado primeramente a Dios que es el que me ha dado salud y me ha permitido llegar a mi objetivo a mi familia que ha sabido guiarme por el camino del bien inculcándome el deseo de superación personal y llegar a ser una mujer con valores, servicial a la sociedad responsable de mis acciones además dedico este proyecto a mi esposo e hijos que han hecho de mí una persona con deseos de culminar metas con ganas de vivir quienes estuvieron en los momentos buenos y malos apoyándome incondicionalmente para que sea una persona de bien.

Gabriela Gómez Martínez



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

AGRADECIMIENTO

Primero y antes que nada, dar gracias a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Agradecer hoy y siempre a mi familia por el esfuerzo realizado por ellos. El apoyo en mis estudios, de ser así no hubiese sido posible. A mis padres y demás familiares ya que me brindan el apoyo, la alegría y me dan la fortaleza necesaria para seguir adelante.

Gabriela Gómez Martínez



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
PRESENCIAL**

AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, **GABRIELA LENNIE GÓMEZ MARTÍNEZ** portadora de la cédula de ciudadanía **120751882-8** en calidad de autora del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención **CULTURA FÍSICA** declaro que soy autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DE LAS PRUEBAS DE 100 METROS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARACOL.

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

Gabriela Lennie Gómez Martínez

GABRIELA LENNIE GÓMEZ MARTÍNEZ

CI. 120751882-8



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
PRESENCIAL**

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

Babahoyo, 10 de Octubre del 2017

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo, mediante resolución **CD-FAC.C.C.J.S.E-SE-006-RES-002-2017**, certifico que la Sra. **GABRIELA LENNIE GÓMEZ MARTÍNEZ**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DE LAS PRUEBAS DE 100 METROS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARACOL.

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

**MSC. MARCO FUENTES LEÓN
TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**



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

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

Babahoyo, 12 de Octubre del 2017

En mi calidad de Lector del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo, mediante resolución **CD-FAC.C.C.J.S.E-SE-006-RES-002-2017**, certifico que la Sra. **GABRIELA LENNIE GÓMEZ MARTÍNEZ**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

**CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
DE LAS PRUEBAS DE 100 METROS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO
AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARACOL.**

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

MSC. RICARDO ARANA CADENA
LECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



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



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

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: **CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DE LAS PRUEBAS DE 100 METROS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARACOL**

PRESENTADO POR LA SEÑORA: GABRIELA LENNIE GÓMEZ MARTÍNEZ

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

8,42

EQUIVALENTE A:

TRIBUNAL:

Msc. Juan Miguel Luperón T.
DELEGADO DEL DECANO

Msc. Golda López Bustamante
DELEGADA DEL COORDINADOR
DE LA CARRERA

Msc. Víctor Romero Jácome
DELEGADO (A) DEL CIDE

Ab. Isela Berruz Mosquera
SECRETARIA
DE LA FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
PRESENCIAL**

Babahoyo, 18 de Octubre del 2017

INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación de la Sra. **GÓMEZ MARTÍNEZ GABRIELA LENNIE**, cuyo tema es: **CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DE LAS PRUEBAS DE 100 METROS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARACOL**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de [1%], resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

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

URKUND

Documento [INTRODUCCIÓN1.docx](#) (D31274513)

Presentado 2017-10-12 22:02 (-05:00)

Presentado por gabrielytaa-1994@hotmail.com

Recibido afuentes.utb@analysis.arkund.com

Mensaje proyecto de tesis Gabriela Gomez [Mostrar el mensaje completo](#)

1% de estas 18 páginas, se componen de texto presente en 2 fuentes.

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


Msc. MARCO FUENTES LEÓN.

DOCENTE DE LA FCJSE.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Certificado de autoría intelectual.....	iv
Certificación del Tutor del Informe Final.....	v
Certificación del Lector del Informe Final	vi
Resumen.....	vii
Resultados del Trabajo de Graduación.....	ix
Índice general.....	x
Índice de Tablas	xiii
Índice de Gráficos.....	xiv
Índice de figuras.....	xiv
1. Introducción.....	1

CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA

1.1.	Idea o Tema de investigación.....	2
1.2.	Marco Contextual.....	2
1.2.1	Contexto internacional	2
1.2.2.	Contexto nacional.....	3
1.2.3.	Contexto local.....	4
1.2.4.	Contexto institucional.....	5
1.3	Situación problemática.....	6
1.4	Planteamiento del problema.....	7
1.4.1.	Problema General.....	7
1.4.2.	Subproblemas o derivados.....	8
1.5	Delimitación de la investigación.....	8

1.6	Justificación.....	9
1.7	Objetivos de Investigación.....	11
1.7.1	Objetivo general.....	11
1.7.2	Objetivos específicos.....	11

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1.	Marco Teórico.....	12
2.1.1.	Marco Conceptual.....	12
2.1.2.	Marco Referencial sobre la problemática de investigación.....	25
2.1.2.1.	Antecedentes investigativos.....	26
2.1.2.2.	Categoría de Análisis.....	28
2.1.3.	Postura Teórica.....	29
2.2.	Hipótesis.....	30
2.2.1.	Hipótesis General o Básica.....	30
2.2.2.	Sub-hipótesis o Derivadas.....	30
2.2.3.	Variables.....	30

CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

3.1.	Resultados obtenidos de la investigación.....	34
3.1.1.	Prueba estadística aplicada.....	34
3.1.2.	Análisis e interpretación de datos.....	36
3.2.	Conclusiones específicas y generales.....	39
3.2.1	Específicas.....	39
3.2.2.	General.....	39
3.3.	Recomendaciones específicas y generales.....	39
3.3.1.	Específicas.....	39
3.3.2.	General.....	40

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN

4.1.	Propuesta de aplicación de resultados.....	41
4.1.1.	Alternativa obtenida.....	41
4.1.2.	Alcance de la alternativa.....	41
4.1.3.	Aspectos básicos de la alternativas.....	41
4.1.3.1	Antecedentes.....	41
4.1.3.2	Justificación.....	42
4.2.	Objetivos.....	43
4.2.1.	General.....	43
4.2.2.	Específicos.....	43
4.3.	Estructura general de la propuesta.....	44
4.3.1.	Título.....	44
4.3.2.	Componentes.....	44
4.4.	Resultados esperados de la alternativa.....	88
	Bibliografía.....	89
	Anexos.....	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Área de Cultura física.....	36
Tabla N° 2 Deporte es parte activa.....	37
Tabla N° 3 Área de Cultura física.....	38
Tabla N° 4: Cronograma del Plan de ejecución.....	45
Tabla N° 5: Aplicación de los Ejercicios con Pesas y su tendencia muscular.....	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Área de Cultura física.....	36
Gráfico N° 2 Calentamiento antes de la actividad deportiva.....	37
Gráfico N° 3 Calentamiento en la práctica deportiva.....	38

ÍNDICE DE IMÁGENES

Figura N° 1: Ejercicios movimiento de cabeza.....	48
Figura N° 2: Movimientos articulares	49
Figura N° 3: Calentamiento.....	50
Figura N° 4: Carrera de velocidad con obstáculos.....	51
Figura N° 6: Ejercicios de piernas.....	52
Figura N° 7: Ejercicios calistécnicos.....	53
Figura N° 8: Trabajo de miembros inferiores.....	54
Figura # 9: Ejercicios de estiramiento.....	55
Figura # 10: Ejercicios de estiramiento.....	56
Figura # 11: Saltos pliometricos.....	57
Figura # 12: Circuito de pliometricos.....	58
Figura # 13: Trabajo pliometricos.....	59
Figura # 14: Pliométricos saltos.....	60
Figura # 15: Pliométricos con plintos.....	61
Figura # 16: Polimetría para brazos.....	62
Figura # 17: Polimetría para brazos.....	63
Figura # 17: Juegos de resistencia.....	64
Figura # 18: Fuerza rápida.....	65
Figura # 19: Circuito.....	66
Figura # 20: Saltos.....	68
Figura # 21: Ejecutar ejercicios para fortificar el tren inferior.....	69
Figura # 22: Ejecutar ejercicios para fortificar el tren inferior.....	70
Figura N° 23: Isquios céntricos excéntricos.....	71
Figura N° 24: Carrera lastrada.....	72
Figura N° 25: Abdominales con carga.....	73
Figura N°26 :Isometrico lumbar.....	74
Figura N°27 :Bracear con carga.....	75
Figura N°28: Bracear con carga.....	76
Figura N°29: Sentadillas.....	77
Figura N°30: Curl de Biceps alterno.....	78
Figura N°31: Zancada hacia atrás.....	79
Figura N°32: "Peso muerto con mancuernas.....	80
Figura N°33: Gemelos de pies	81
Figura N°34: Remo.....	82
Figura N°35: Zancadas.....	83
Figura N°36: Tríceps tras nuca.....	84
Figura N°37: Ejercicios de avión.....	85
Figura N°38: Arrancada.....	86
Figura N°39: extensión de piernas.....	87



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

RESUMEN

La educación hoy en día busca desarrollar y potencializar en los estudiantes las habilidades, destrezas para ponerlas en prácticas durante la vida, es por ello que los estudiantes de la secundaria requieren un proceso de enseñanza dinámica, participativa, siendo necesario trabajar en los ejercicios para mejorar un rendimiento físico en nuestro cuerpo, que aporten en el rendimiento en el Atletismo en Pruebas de 100 metros. Que fomenten la práctica de algún deporte como parte de la educación que promueve ciertas condiciones que el educando requiere en torno a la aplicación de ejercicios determinados para cierta disciplina como es el caso del Atletismo en la pruebas de 100 metros, que tiene algunas pruebas que solo se puede poner en ejecución en una pista establecida. El profesional de Cultura Física está en la obligación de mostrar a los estudiantes durante las horas de área para que los maestros fortalezcan las capacidades físicas que tienen que ver con la velocidad y la distancia a correr por medio de estas capacidades mejorar el rendimiento en el atletismo, de las pruebas de 100 metros. Esto requieren de una verdadera entrega de conocimientos de los docentes para poder enseñar a los estudiantes que buscan que las clases del área de cultura física sean más activas, participativas y dinámicas que contribuya a la formación del estudiante, creando el gusto, el deseo de poner en práctica una determinada disciplina deportiva que fomente el trabajo para desarrollar las capacidades físicas en los estudiantes de la Unidad Educativa “Caracol”.

DESCRIPTORES

Educación, capacidades físicas, disciplina, deporte, rendimiento en el atletismo, pruebas de pista, área, velocidad, cultura física.



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

SUMMARY

Education today seeks to develop and empower students the skills, skills to put them into practice during life, which is why high school students require a dynamic, participatory teaching process, being necessary to work on exercises to improve a physical performance in our body, which contributes in the performance in the Athletics in Tests of 100 meters. That encourage the practice of some sport as part of education that promotes certain conditions that the student requires around the application of certain exercises for a certain discipline such as the Athletics in the 100 meters, which has some tests that only It can be implemented in a set track. The Physical Culture professional is obliged to show the students during the hours of the area so that the teachers strengthen the physical capacities that have to do with the speed and distance to run through these capacities to improve the performance in athletics , of the 100 meter tests. This requires a real delivery of knowledge of the teachers to be able to teach the students that they look for that the classes of the area of physical culture are more active, participative and dynamic that contributes to the formation of the student, creating the taste, the desire to put in practice a certain sport discipline that encourages work to develop physical abilities in the students of the Educational Unit "Caracol".

Descriptors

Education, physical abilities, discipline, sport, performance in athletics, track tests, area, speed, physical culture.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación está compuesta de IV capítulos, la misma que está estructurada de la siguiente manera:

EL CAPÍTULO I.- Parte con el planteamiento del problema, la contextualización macro, meso, y micro para en base a esto formular en forma clara y precisa el problema, tomando como punto de partida, interrogantes, que nos ayuda a interpretar el por qué y para qué desarrollamos la investigación y el tipo de beneficios que se obtendrá con esta tesis.

EL CAPÍTULO II.- Se enfoca en el marco teórico en relación con nuestro problema investigativo, para ello hemos considerado abordar contenidos básicos sobre, el atletismo y su incidencia en el rendimiento deportivo. Concluyendo con los antecedentes, planteamiento de la hipótesis y señalamiento de variables.

EL CAPÍTULO III.- Muestra el contenido sobre el análisis, interpretación de resultados y verificación de la hipótesis, contiene gráficos y los resultados obtenidos durante la realización de la investigación.

EL CAPÍTULO IV.- Aquí va plantea las conclusiones y recomendaciones a las que ha llegado el tema de investigación, anhelando el mejoramiento de la calidad de la educación en el plantel educativo que se realizó la misma.

CAPÍTULO I. DEL PROBLEMA

1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

“Capacidades físicas básicas y su incidencia en el rendimiento de las pruebas de 100 metros en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol, de la parroquia Caracol, cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos.”

1.2. MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto internacional

El atletismo es una de las disciplinas deportivas más competitivas e importantes a nivel mundial y nacional, debido a esto se desarrollan grandes eventos, entre estos se encuentran los juegos olímpicos, en donde se practican todas las disciplinas pertenecientes a atletismo. (Lopez, 2011)

Los diferentes acontecimientos acaecidos en la Historia de la Educación Física y del Deporte deben ser comprendidos en la propia dinámica de cambios en la estructura, normas y valores sociales. Ante el importante reto que se marcaban sus mismos dirigentes manifestaban públicamente que el país carecía de los profesionales de alta cualificación que se estaban precisando para poner en marcha nuevas instituciones que confirieran impulso a la ciencia, la industria y la cultura de Colombia, y especialmente el propio presidente se lamentaba de la carencia de profesores. López (2011) menciona:

No tenemos verdaderos maestros en la enseñanza primaria y secundaria... El estado no se ocupa de dotar al país de instituciones que sepan lo que enseñan y lo sepan enseñar. Nuestras universidades son escuelas académicas. La situación obliga a buscar en profesionales extranjeros lo que los maestros nacionales no pueden ofrecer para el progreso material y científico de la nación. (p.25)

La educación era una de las preocupaciones prioritarias de Alfonso López, y sus primeros esfuerzos gubernamentales estuvieron en torno a ella. Inició la tarea de reformar el sistema educativo en todos los niveles, desde la escuela elemental urbana y rural, hasta la universidad.

Los republicanos españoles tuvieron un importante papel en cuanto a la reforma educativa que los gobiernos liberales llevaron a cabo en Colombia, en la enseñanza primaria, secundaria y universitaria. Su influencia no se redujo tan solo a formar parte muy importante, numéricamente hablando de instituciones claves para la reforma, sino en su participación en la elaboración de planes de estudios, desarrollo de reformas, creación de instituciones. (Lopez, 2011)

1.2.2. Contexto Nacional

A nivel nacional las competencias inter-escolares son consideradas de forma primordial y hacen mucho énfasis en que cada institución participen en estos eventos especialmente en las carreras de velocidad de 100m preparando al atleta de una manera rápida e empírica o haciendo una prueba de velocidad para escogerlo y llevarlo a la competencia. Con ejercicios netamente especiales y que irán relacionados con todo aquellos que se utilizara para el mejoramiento de las cualidades y condiciones físicas en los corredores, se busca implementar esta solución a un problema motriz adquirido, por la mala ejecución de los movimientos en los primeros años.

En el Ecuador el Ministerio de Educación tiene programas para las escuelas y colegios en el que se aplica la Educación Física como un desarrollo básico para mejorar la capacidad motora de los niños y niñas, teniendo en cuenta de que todo esto puede mejorar si se aplica como un desarrollo específico donde la velocidad es primordial en las competencias atléticas o deportes a participar. (Tumbaco, 2015)

En el Ecuador en las instituciones educativas secundarias encontramos un problema y es que en el área de cultura física se puede observar, la falta de ejercicios físicos coordinados en esta área es una de las causas para que los estudiantes presenten problemas y no puedan demostrar su rendimiento al aplicar la velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad que ayuda notablemente al desempeño correcto de un determinado deporte como lo es las pruebas de pista de 100 metros. (Tumbaco, 2015)

En la provincia de Los Ríos también se puede observar que en la mayoría de instituciones educativas el área de cultura física pasa a ser una hora donde es evidente el desarrollo de muchas disciplinas pero ninguna es ejecutada con propiedad es decir con ejercicios acorde mediante una planificación a conciencia poniendo en manifiesto la Pedagogía y Didáctica que fortalezca toda actividad física trabajada dentro del proceso Enseñanza –Aprendizaje por el docente.

1.2.3. Contexto Local

En nuestra Parroquia, más antigua del Ecuador como lo es Caracol, exactamente en la Unidad Educativa Caracol la carencia de ejercicios adecuados, la utilización tanto de estrategias, técnicas que le permita al estudiante asimilar con mayor facilidad el proceso Enseñanza-Aprendizaje en el área de Cultura Física.

Uno de los problemas causantes para el desempeño de los estudiantes es motivo de análisis la falta de capacidad física en los estudiantes a la hora de poner en práctica el Atletismo en lo que a prueba de 100 metros se refiera, entonces es imprescindible que el docente busque mecanismos, herramientas que permitan al estudiante interesarse por esta disciplina apasionante como lo es el atletismo para así lograr desarrollar las capacidades en forma eficiente.

Entonces es necesario que los estudiantes en las instituciones educativas participen en forma activa, trabajen aplicando las estrategias y técnicas que cada disciplina

tiene para poder disfrutar al momento de poner en práctica, al mismo tiempo concientizar al docente que debe, aplicar la metodología acorde a la temática usada.

Es indudable que las capacidades físicas deben ser trabajadas con anterioridad para luego potenciarlas durante la aplicación de alguna disciplina deportiva en los educandos, se puede observar la limitada velocidad, fuerza, resistencia, que en la ejecución del atletismo es necesario.

1.2.4. Contexto Institucional

En la Unidad Educativa “Caracol” se puede evidenciar un problema dentro del área de Cultura Física con los estudiantes del segundo Año de Bachillerato, presentando un problema que afecta directamente el accionar de la disciplina de Atletismo como es la falta de condiciones físicas es decir las capacidades individuales a la hora de ejecutar este deporte se encuentra con múltiples deficiencias que generan un accionar negativo durante la práctica del atletismo de pruebas de pistas de 100 metros.

Entonces en el segundo de bachillerato es necesario trabajar de forma planificada aplicando todas las herramientas que ayude a mejorar la adquisición de conocimientos entendiendo que el área de Cultura Física cumple un papel primordial en la formación del cuerpo, el alma y el espíritu de los educandos esto favorecerá en la formación integral del estudiante o deportista.

Es necesario durante la práctica docente de Cultura Física, enseñar durante el trabajo la disciplina del Atletismo con el afán de superar el rendimiento que son una de las causas para que los educandos presenten dificultades en el accionar, por su falta de capacidad física en relación a la puesta en marcha al rendimiento del atletismo en pruebas de pista que debe ser eficaz donde el trabajo en la cancha sea notorio logrando fortalecer estas deficiencias para lograr un cambio a través de un trabajo el más adecuado posible , esto aportará notablemente en la adquisición de aprendizajes en el área de cultura Física.

1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Al tener un Inadecuado control de la vida propia el estudiante pierde el interés de poner en práctica las actividades físicas que se pueden encontrar en acciones propias de los individuos, sean estas caminar, correr, saltar, donde sea evidente el desgaste que pone de manifiesto el estudiantes al cumplir una disciplina como lo es el atletismo, como una estrategia buena para fortalecer problemas que se presentan en condiciones que el sedentarismo, la lentitud, la falta de control de la vida en ciertas personas hacen que las condiciones físicas presenten dificultad a la hora de llevar a la práctica este deporte.

Los problemas en el rendimiento en el Atletismo que se puede observar en los estudiantes del segundo año de bachillerato, que al cumplir las acción físicas encomendadas exista errores marcados producto de la falta de ejercicios prácticos por parte del docente en donde trabaja de manera empírica durante la práctica en el área de Cultura Física, es necesario tratar el nivel de confianza en relación a la velocidad, fuerza, resistencia y las sensaciones de bienestar que sólo con un buen rendimiento se logra desarrollar con eficiencia una satisfacción al momento de ejecutar una actividad física que las disciplinas deportivas lo ejercen, se puede manifestar que el rendimiento en el Atletismo.

El estado de salud del educando puede ser observable en la capacidad física que tiene cada individuo. Sin embargo en la desactualización en los conocimientos por parte de los docentes en la disciplina de Atletismo se puede observar cuando los estudiantes presentan falencias al ejecutar cualquier disciplina deportiva esto amerita reconocer que los errores pueden ser causados por los docentes que no logran llegar adecuadamente con el proceso Enseñanza –Aprendizaje correcto para poner en práctica el deporte puesto en escena.

La enseñanza aprendizaje del atletismo en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Caracol” provocara una inadecuada práctica de este deporte tan apasionante y por ende los estudiantes optaran por el abandono de este deporte tan amplio como lo es el atletismo ya que se lo practicara sin los fundamentos ni

reglamentos existentes por consecuencia no se lograra que la institución logre obtener buenos resultados en competencias que se desarrollen.

1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la Unidad Educativa Caracol, no existe un equipamiento adecuado por lo que los estudiantes han desarrollado un rendimiento físico inadecuado, siendo esta la principal causa para que los estudiantes se vean obligados a realizar un solo deporte como es el futbol o indor y no realizar o inclinarse por otra disciplina.

La velocidad en los estudiantes que realizan alguna práctica deportiva es la clave principal para poder cosechar triunfos en la práctica del atletismo, es una de las capacidades físicas que tiene que ser desarrollada de la mejor manera ya que si el deportista no tiene velocidad de nada servirá que tenga desarrolladas las demás capacidades físicas ya que estas realizan un trabajo en equipo por así decirlo.

El cuerpo humano es una fuente maravillosa de adaptación por lo que solamente se necesita de mucha práctica y de hábitos nuevos para que con el tiempo se desarrollen ciertas capacidades o destrezas, sin embargo en ciertos casos en particular como esté, se requiere de una preparación apropiada en la prueba de 100 metros que sea parte del estudiantes.

1.4.1 Problema General

¿Cómo incide las capacidades físicas básicas en el rendimiento de las pruebas de 100 metros de los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol, de la parroquia Caracol, del cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos a durante al año lectivo 2017?

1.4.2 Sub problemas o derivados

- ❖ ¿Cuáles son las capacidades físicas que se desarrollaran en la prueba de 100 metros en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol?

- ❖ ¿Cuáles son los resultados en el rendimiento de la prueba de 100 metros en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol?

- ❖ ¿Cuáles son los aspectos que se deben considerar para diseñar una guía didáctica que mejore las capacidades físicas en el rendimiento de las pruebas de 100 metros en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol?

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Línea de investigación: Actividad física y salud.

Sub línea de investigación: Entrenamiento deportivo

Variable Independiente: Capacidades físicas básicas

Variable Dependiente: Rendimiento de las pruebas de 100 metros

Delimitación Demográfica: 40 Estudiantes en la práctica de atletismo en las pruebas de pista.

Delimitación Espacial: El trabajo de investigación se desarrollará en la Unidad Educativa “Caracol” parroquia Caracol, cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos.

Delimitación Temporal: Este proyecto educativo se realizará durante el año lectivo 2017.

Unidad de Control:

- ❖ Autoridades de la Universidad Técnica de Babahoyo
- ❖ Rector de la Unidad Educativa Caracol
- ❖ Docentes
- ❖ Estudiantes
- ❖ Padres de familia
- ❖ Tutor
- ❖ Investigador
- ❖ Otros.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La implementación de esta tesis beneficiara en primer orden a los estudiantes del segundo bachillerato de la Unidad Educativa Caracol seguido de los docentes y por ende a toda la comunidad educativa ya que el nuevo interés por aprender este deporte arrojara datos significativos de rendimiento que le permitirá al estudiante mejorar su rendimiento en el atletismo además mejorara su desempeño físico, psicológico y emocional.

El Interés es dar a conocer y poner en práctica durante las horas de cultura física el fortalecimiento de las capacidades físicas que se desea trabajar en torno al rendimiento del atletismo en las pruebas de pista de 100 metros, que los estudiantes de segundo de bachillerato desean poner en práctica con una enseñanza acorde a los educandos que buscan perfeccionar esta disciplina deportiva con un fin hacerlo eficientemente durante su vida y lograr mantener en buena forma las capacidades físicas.

Las condiciones físicas de los estudiantes a través de la ejecución de actividades físicas es importante, el trabajo en la cancha de uso múltiple de la Unidad Educativa Caracol, el rendimiento del atletismo en pruebas de pista de 100 metros para aplicar la motivación durante su vida estudiantil siendo el mecanismo para mejorar esta área de educación.

La Utilidad es encaminarles a los estudiantes que cojan el gusto, el deseo por poner en práctica el atletismo en busca de superar las capacidades físicas que conlleva a formar el cuerpo y el espíritu, siendo necesario trabajar durante la práctica docente con mecanismos que fortalezcan el accionar de la disciplina puesta en ejecución.

Los Beneficiarios serán los 40 estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol que tendrán la oportunidad de conocer y poner en práctica las capacidades físicas en el rendimiento del atletismo durante el aprendizaje de las pruebas de pista de 100m metros para en lo posterior volverlo una actividad diaria para fortalecer el cuerpo de los educandos y a futuro como una oportunidad de superación personal.

El Impacto será notorio cuando los estudiantes de segundo de bachillerato realicen a la perfección el atletismo en las pruebas de pista de 100 metros demuestren entusiasmo amor y lo pondrán en práctica de forma correcta donde la parte técnica sea evidente a la hora de realizar la actividad con el aval de una buena capacidad física de los estudiantes para servir de referente al resto de instituciones durante las horas de cultura física.

La Factibilidad este proyecto se lo puede llevar a la práctica ya que existe la colaboración directa de todos los involucrados en el accionar de este trabajo de investigación que busca poner una solución al problema presentado sobre las capacidades físicas de los estudiantes de segundo de bachillerato al momento de poner en ejecución el entrenamiento en atletismo.

La Utilidad Práctica el tema investigado tiene una funcionalidad única a la hora de llevar a la práctica porque aporta notablemente en el desarrollo de las capacidades físicas cuando de por medio este el rendimiento individual de los estudiantes durante el atletismo que busca superar todas las falencias encontradas para una eficiente aplicación dentro de esta disciplina deportiva.

1.7 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.7.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de las capacidades físicas básicas en el rendimiento de las pruebas de 100 metros con los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol de la parroquia Caracol, Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos durante el año lectivo 2017.

1.7.2 Objetivos Específicos

- ❖ Analizar el nivel de las capacidades físicas en los estudiantes del segundo año de la Unidad Educativa Caracol.

- ❖ Evaluar el nivel de rendimiento de las capacidades físicas en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol.

- ❖ Establecer una guía didáctica de ejercicios para mejorar las capacidades físicas en el rendimiento de las pruebas de 100 metros en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Marco conceptual

Capacidades físicas básicas

El término “capacidad”, aunque que existe un debate abierto sobre capacidad o cualidad (Celis, 2016)

Las capacidades físicas son cualidades, factores, potencialidades o recursos orgánico-corporales que tiene el individuo. Tal es el caso de doblarse (flexibilidad), correr rápidamente (velocidad), etc. De igual forma podemos afirmar que son unas “predisposiciones innatas” en la persona, factible de mejora en un organismo sano y que permite todo tipo de movimientos. Se manifiestan en todas las habilidades motrices. Por ejemplo, el salto necesita potencia, la cuadrúpeda precisa fuerza, etc. (cañizares, 2004).

También son conocidas por capacidades condicionales o fundamentales porque condicionan el rendimiento físico del individuo y porque pueden ser desarrolladas mediante el acondicionamiento físico (Hernández y Velázquez, 2004).

Condición física

Las capacidades y constituye el soporte de todo entrenamiento deportivo, ya que no es posible imaginar el aprendizaje y utilización de las distintas técnicas, tácticas de competición, etc. Sin el desarrollo de la condición física (Cirujano, 2010). Se sustenta en

una base orgánica (aparato locomotor, circulatorio, respiratorio), una buena alimentación (energía) y van hacer susceptibles de mejora con la práctica del ejercicio físico (peral, 2009).

En general, la condición física va a venir determinada por el nivel del desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) (Gonzales, Pablos y Navarro, 2014).

Clasificación

Las capacidades físicas básicas son aquellas que se caracterizan por ser más independientes unas de otras. Por ejemplo, podemos trabajar únicamente la fuerza o la resistencia. Las motrices son aquellas que necesitan un gran aporte del s. nervioso y están y están ligadas unas con otras. Es muy difícil trabajar de forma autónoma coordinación sin equilibrio o viceversa. Las combinadas resultan de la unión de dos o más básicas más coordinación y equilibrio. (Celis, 2016)

Capacidades físicas básicas

Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. (Rivera, 2009)

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.

- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Clasificación de las capacidades físicas básicas

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las C. F. B. es la de Bellin de Coteau (finales del S. XIX), que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

- ❖ Velocidad.
- ❖ Resistencia.
- ❖ Fuerza.
- ❖ Destreza: Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad.

Blázquez (1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

La fuerza como capacidad física básica

Fuerza es “la capacidad de generar tensión intramuscular”. (Rivera, 2009)

Clasificación:

A continuación nos vamos a centrar en la propuesta de Stubler (citado por Matveev, 1992), en la que se distinguen diferentes tipos de fuerza según:

El tipo de contracción

- ❖ **F. Isométrica:** existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia. (Rivera, 2009)

- ❖ **F. Isotónica:** existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o

- ❖ Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

La resistencia superada

- ❖ **F. Máxima:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.

- ❖ **F. Explosiva:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia. (Rivera, 2009)

- ❖ **F. Resistencia:** es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración. (Rivera, 2009)

La resistencia como capacidad física básica

Resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”. (Rivera, 2009)

Clasificación:

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

Resistencia aeróbica: Es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O₂.

Resistencia anaeróbica: Es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

Anaeróbica láctica: Existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O₂. (Rivera, 2009)

Anaeróbica a láctica: También se lleva a cabo en ausencia de O₂, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico. (Rivera, 2009)

La velocidad como capacidad física básica

La **Velocidad** como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”. (Rivera, 2009)

Clasificación

Según Harre, distinguimos entre:

- ❖ V. Cíclica: Propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- ❖ V. Acíclica: Propia de una acción aislada (lanzar).

Según Padiál., Hahn y muchos otros autores, distinguimos entre:

V. de Reacción: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).

V. Gestual: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).

V. de Desplazamiento: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

La flexibilidad como capacidad física básica

Según Hahn, la **Flexibilidad** es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento. (Rivera, 2009)

Clasificación

Según Fleischman (Citado por Antón, J. L., 1989), podemos distinguir entre:

FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

En definitiva, debemos de llevar a cabo la enseñanza y desarrollo de las diferentes Capacidades Físicas Básicas desde una perspectiva de idoneidad y control, con la firme intención de lograr en los alumnos un desarrollo motriz comprensivo y adaptado, tanto a las actividades físico-deportivas que realicen, como a las posibles necesidades cotidianas o profesionales que se les pudiesen presentar. (Sánchez, 2004)

Por otro lado se debe tener en cuenta que los jóvenes, al crecer, sufren continuamente cambios tanto cualitativos como cuantitativos, por ejemplo, su estado hormonal, que es diferente a los chicos y para las chicas, así como incrementos de dimensiones, superficies, volúmenes y pesos de las distintas partes del cuerpo. Es necesario tener en cuenta esta evolución cuando se comparan los resultados de las pruebas en un cierto periodo o entre grupos de personas diferentes. Para conocer estos parámetros es preciso contar con baterías normalizadas de pruebas seleccionadas, a fin de evaluar la condición física de los niños y adolescentes; estas son herramientas absolutamente indispensables en la educación física actual. (Floria Martín, 2002)

Valoración de la condición física

Existen numerosas técnicas y protocolos para valorar la condición física: desde la utilización de sofisticados, complicados y costosos aparatos como ergómetros específicos para cada cualidad física o especialidad deportiva, hasta las sencillas pruebas de campo que solo requieren de un cronometro y una cinta métrica. (Sánchez, 2004) La condición física junto con la condición motriz aglutina lo que comúnmente se denominan cualidades físicas, cuyos principales integrantes son:

Agilidad. Viene determinada por la velocidad en los cambios de posición y dirección del cuerpo.

Potencia. Capacidad de realizar trabajo por unidad de tiempo o, lo que es lo mismo, el producto de la fuerza por la velocidad. Esta cualidad engloba aquellos ejercicios que impulsan, propulsan o proyectan al cuerpo o a una parte de éste.

Velocidad. La capacidad del ser humano de realizar movimientos sucesivos o aislados lo más rápidamente posible. Estos movimientos pueden ser generales de todo el cuerpo (como una carrera) o específicos de una parte.

Explica "Que este método se ha empleado mucho tiempo con el fin de mejorar la condición física de los niños y adolescentes. Para todos los participantes, autoridades, ciudadanos, educadores y entrenadores, e incluso los mismos jóvenes, es un hecho natural querer conocer la condición física de los estudiantes que participan en programas de educación básica. (Floria Martín, 2002)

Sesiones de Entrenamiento

Es necesario el establecimiento de la actividad física como una subespecialidad científica, en la cual el educador físico debe ser un experto en la prescripción del ejercicio. Además, hay que sensibilizar a las autoridades para que intervengan a través de políticas destinadas a la promoción, el incremento, la práctica y la evaluación de la actividad física, como una medicina preventiva y rentable; en definitiva, como parte de un esfuerzo para mejorar la salud pública de cada país". (Ramos, 2009)

Rendimiento de las pruebas de 100 metros

En este capítulo se tratan los fundamentos del entrenamiento deportivo, que incluyen aspectos diversos relacionados con el entrenamiento de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y complementaria (coordinación, equilibrio), así como los medios de recuperación física, la planificación del entrenamiento y los test de la condición física. (Pradet, 1999)

“El proceso de cambio que experimenta en la actualidad la teoría del entretenimiento se puede apreciar a través de la exposición de contenidos clásicos y contemporáneo”. (Pradet, 1999)

Dos escuelas, la rusa (con los países del Este europeo) y la alemana, solas que históricamente han realizado mayores aportaciones en este campo de investigación, aunque en los últimos años la escuela anglosajona, representada fundamentalmente por Estados Unidos y Australia, ha llevado a cabo avances de gran interés, en la mayoría de casos con estudios sobre fisiología del ejercicio.

Por su carácter global, el proceso de rendimiento requiere de la preparación de una serie de aspectos que no solo tienen que ver con la preparación física del deportista para desarrollar su potencial.

Carreras planas: Velocidad

Desde un punto de vista físico, la velocidad es el cociente entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo. Sin embargo, dentro del ámbito específico del deporte, el concepto que define esta cualidad física básica es sin duda más complicado. (Floria Martín, 2002)

Concepto de velocidad

Se puede definir como una capacidad compleja derivada de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación) que posibilita regular, en función de los parámetros temporales existentes, la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora óptima. (Floria Martín, 2002)

Las carreras de velocidad han sido estudiadas en la literatura científica desde una perspectiva cinemática con el objetivo de mejorar el rendimiento de los atletas mediante el diseño de estrategias de actuación individualizadas. (Floria Martín, 2002)

Los 100 metros lisos es una de las pruebas atléticas que mayor interés despiertan en el ámbito del atletismo debido a las elevadas velocidades máximas que alcanzan los atletas. Los análisis de la competición se han centrado en estudiar la velocidad en tramos de 10 m así como la frecuencia y longitud de zancada empleadas durante esos tramos.

En ciertos estudios se ha dividido la carrera en tres grandes fases: Fases de Aceleración, Fase de Velocidad Máxima y Fase de Deceleración. Una vez que el atleta ha despegado de los tacos de salida comienza la Fase de Aceleración, donde el corredor incrementa intensamente su velocidad aumentando la frecuencia y longitud de zancada. A continuación comienza la Fase de Velocidad Máxima, en la que la velocidad de carrera sigue aumentando pero con una menor tasa de incremento en comparación con la fase anterior. Y por último se produce la Fase de Deceleración, en la que se origina una pérdida de velocidad respecto de la máxima alcanzada en la fase anterior. (Floria Martín, 2002)

Manifestaciones de la velocidad

La velocidad dentro del contexto deportivo se presenta en diferentes formas que serán denominadas como manifestaciones o tipos de velocidad. La velocidad y sus manifestaciones serán incluidas dentro del proceso de información, es decir, se encontrarán unas manifestaciones de velocidad antes de iniciar la acción motriz (velocidad de reacción) y otras manifestaciones en el momento y durante el acto motor (velocidad inicial y velocidad de desplazamiento). (Floria Martín, 2002)

Velocidad de desplazamiento

Es la capacidad de realizar una trayectoria en el tiempo óptimo. Se pueden dar con acciones cíclicas o acíclicas, segmentares y globales. Esta velocidad es la que se

encuentra más estudiada en la bibliografía, puesto que es la más entrenarle de manera pura (con métodos de entrenamiento para la velocidad); aunque siempre se a de tener en cuenta que la mejora del resto de las cualidades físicas influirá obviamente en la mejora de la velocidad.

Dentro de la velocidad de desplazamiento existen diferentes expresiones comentadas por otros autores como manifestaciones: Por un lado, la velocidad máxima que es posible alcanzar. Esta expresión solo se puede dar después de una aceleración dada en un desplazamiento de 40-50m, por lo que se puede mantener muy poco. Sin embargo, se pueden encontrar textos en los que se habla de velocidad máxima segmentaria donde no se destacan para nada el momento de la máxima velocidad.

Por otro lado, se encuentra la velocidad frecuencia, o la velocidad media mantenida. Se da únicamente, al igual que la velocidad máxima en movimientos cíclicos. Se define como la velocidad de repetición alternada.

Pruebas de Pista

Atletismo es el nombre que recibe la agrupación de diversas disciplinas deportivas, que consisten en diferentes competencias de carreras. De acuerdo a sus características, estas pruebas atléticas pueden clasificarse de diferente forma. (Cometti, 2007)

Las pruebas de pista son aquellas que se desarrollan en un circuito. La pista en cuestión suele tener forma ovalada: dos rectas se unen a partir de la inclusión de dos curvas. Las medidas de las pistas, que pueden ser cubiertas o estar a la intemperie, varían aunque las pistas de cuatrocientos metros son las más frecuentes. (Cometti, 2007)

Entre las pruebas de pista, hay diversos tipos de carreras, que pueden implicar la participación de atletas individuales o de equipos. La prueba de 100 metros es la más

famosa: los competidores atraviesan una distancia recta de 100 metros a la mayor velocidad posible, corriendo en un terreno nivelado y sin obstáculos. (Cometti, 2007)

También existen otras carreras de velocidad sin obstáculos dentro de las pruebas de pista: la prueba de 200 metros y la prueba de 400 metros. En este último caso, lo habitual es que la competición implique dar una vuelta entera a la pista. (Cometti, 2007)

Entre las pruebas de pista también se encuentran las pruebas de fondo. En ellas, los atletas deben recorrer más de 3.000 metros; por lo tanto, la resistencia es tan o más importante que la velocidad. (Cometti, 2007)

Las carreras de obstáculos, por su parte, son pruebas de pista que obligan a los corredores a saltar vallas a medida que avanzan. También se pueden mencionar entre las pruebas de pista a las carreras de relevos, en las cuales los participantes compiten en equipos y deben pasarse una posta mientras corren hasta completar una cierta distancia.

Según (Shephard.R.J., 2007) la resistencia es:

- ✓ Es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente prolongados o intensos y/o la capacidad de recuperación rápida de un individuo después de los esfuerzos.
- ✓ Es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad en el mayor tiempo posible.
- ✓ Es la capacidad de un músculo o del cuerpo como un todo para repetir muchas veces una actividad

Analizada la definición enunciada se encontrara que en ningún momento aparece la expresión “acción motriz realizada en el menor tiempo posible”. Y esto es debido a la

necesidad de entender que esa expresión hace referencia a la rapidez y no a la velocidad.se debe diferenciar estos conceptos para poder realizar un buen trabajo. (Shephard.R.J., 2007)

"Que la velocidad es una cualidad resultante, no una cualidad física por sí sola, no tiene un sistema propio, sino que es el resultado de diferentes procesos". (Cometti, 2007)

Para que se produzca un acto motor a una determinada velocidad deberá venir determinado por unos niveles de actuación de los sistemas bioenergéticas y de control sobre los mismos. De esta manera se puede decir que la velocidad está condicionada por el nivel de otras cualidades físicas como la fuerza y la resistencia, y en el caso de deportes con elevadas exigencias de técnica, también por esta última. En los deportes de cooperación-oposición, además de lo anterior, no hay que olvidar la capacidad de toma de decisiones.

Esta cualidad viene bien muy marcada por el control motor. Algunos autores definen la velocidad como un tipo de fuerza, y no la valoran como cualidad, pero hay que alejarse de este planteamiento. Los resultantes de estos procesos dan un margen de maniobra en el rendimiento que no lo da ninguna cualidad primaria, y es la regulación de los parámetros temporales lo que finalmente definirá la activación de los procesos que intervienen en la respuestas motora óptima. (Cometti, 2007)

Este concepto se puede definir como la correspondencia entre el valor real y el valor nominal (lo que se realiza con lo que se plantea ejecutar) relacionándola ejecución con las condiciones externas (esto es, la ejecución a la velocidad necesaria).de esta manera, se debe indicar que durante largo tiempo el concepto de velocidad no estaba completo, pues no permitía englobar, por ejemplo, el trabajo de velocidad en los deportes de colaboración-oposición; solo argumentaba el trabajo de rapidez, pero no cualquier acción realizada a una velocidad que no fuera la máxima. (Cometti, 2007)

2.1.2 Marco referencial sobre la problemática de investigación

Dentro de este punto se basa al pensamiento de la Unidad Educativa Caracol donde se desarrolla el trabajo de investigación que busca erradicar todos los problemas encontrados durante el proceso de aprendizaje en las áreas que comprende la malla curricular para ello se apoya en el modelo Crítico Social que busca desarrollar en los estudiantes la capacidad de razonar, pensar, analizar, reflexionar, que sea autónomo que pueda resolver sus propios problemas que sea emprendedor, auto suficiente que ponga en práctica el amor por el deporte siendo parte importante en cultivar el cuerpo y el alma.

Entonces esta fundamentación permite al docente crear un ambiente ideal para trabajar, entregar los conocimientos que le perdure con el tiempo y no sean momentáneos buscando alternativas de solución de problemas encontrados durante la aplicación de cualquier actividad que ayude a fortalecer la parte motriz-cognitiva, y espiritual esto se verá reflejado al mejorar las habilidades, capacidades, destrezas para luego potencializar durante su vida estudiantil y en lo posterior.

La labor del docente dentro del aula de clase no se basa solo a dictar conocimientos científicos para acumular de temas sin pensar que muchas de las veces estos son momentáneos y lo más importante los valores que perduran a través del tiempo siendo lo más necesario que los estudiantes deben cultivar la responsabilidad, la disciplina, solidaridad, amor y trabajo que debe ser recuperado en los estudiantes para tener una sociedad digna de poder vivir tratando de fortalecer las buenas costumbres lo que debe prevalecer en los educandos durante toda su vida, entonces la educación debe ir acompañada con la práctica de los valores.

Esta tiene su teoría que la educación debe ser transmitida no pensando en el estudiante que posee pocos años de vida al contrario debe estar direccionada al ser humano como tal es decir a la persona que todas las acciones recibidas durante toda su vida lo pondrá en práctica en una sociedad cambiante, el ser humano se forma a través de sus experiencias, vivencias que son acomodados con la educación que recibe pero que pondrá

en funcionamiento cuando el humano como un ente pensante transforme la sociedad de forma positiva que solo el ser humano puede realizar en beneficio de su pueblo pero como logrará mediante la preparación que tenga.

2.1.2.1 Antecedentes Investigativos

Son todos los trabajos realizados anteriormente por otros autores que servirán como aporte para poder orientar, guiar y fundamentarse de mejor forma la investigación, para ello es necesario verificar en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, con temas relacionados a la cultura física, esto ayudará a confirmar la existencia de trabajos similares o parecidos que puedan tener una variable o las dos, pero en este caso todos los contenidos vertidos son únicos para ello se tomará como antecedente algunas teorías que hablan del área de cultura física como parte activa de la educación del estudiante.

Las primeras teorías datan del siglo XIX, con un carácter biológico donde predominaba la idea de que el juego y recreación era un descanso que se enfocaba para recuperar fuerzas, lo que ahora se ha descartado porque la cultura física no es un descanso, sino una actividad que exige muchas veces un consumo excesivo de energía. A finales del siglo XIX Karl Groos consideró que la cultura física es una preparación para la vida, donde, por ejemplo, el ejercitamiento de los estudiantes constituye un pre ejercicio para prepararlas para la vida. Desde el punto de vista psicológico está la teoría del atavismo que, a manera de ejemplo, se da cuando los estudiantes se balancean sobre las ramas de un árbol o de una cuerda, al dar gritos de alegría, al expresarse. La función de estas acciones, según esta teoría, es que los adolescentes juegan porque siguen las huellas de las actividades del hombre prehistórico.

(Freud S. , 1976) ve en el juego condiciones eróticas disfrazadas y otros investigadores de ese enfoque psicoanalista consideran a la cultura física como la "expresión del yo". Esta teoría sostiene que el estudiante tiene la necesidad de expresarse y proyectarse dentro de un ambiente fuera de él, y que al satisfacer este impulso obtiene

satisfacción personal, seguridad y un nivel adecuado a su mundo; así, la cultura física satisface la necesidad de alcanzar prestigio.

Eric Erikson retomó el estudio del juego como "la vía regia para comprender los esfuerzos del adolescente hacia la síntesis. Pero el adulto considera que el individuo tiene derecho a jugar porque es un ente activo".

Para (Huizinga, 1943), el juego es una forma de vida," su objeto es, pues, el juego como una forma de actividad llena de sentido y como función social. Para Huizinga esta actividad es más antigua que la cultura; en el mito y en el culto es donde tienen su origen las grandes fuerzas impulsivas de la vida cultural, el derecho, la artesanía, el arte, la poesía, la ciencia y formación del cuerpo por medio del ejercicio.

Según (Diatkine, 1969), es "una acción tanto libre como ficticia y situada fuera de la vida corriente, capaz, no obstante, de absorber totalmente al jugador; una acción despojada de todo interés material y de toda utilidad que se realiza en un tiempo y en un espacio expresamente circunscritos.

Esta pretende buscar una relación equilibrada armónica de trabajo durante el proceso enseñanza aprendizaje donde sea evidente que la acción entre los docentes, estudiantes debe existir una acertada comunicación que le permita establecer una adecuada enseñanza que le ayudara a ser un ente útil en la sociedad, esta fundamentación busca determinar la relación existente entre el sujeto con el objeto que solo se produce con una metodología adecuada donde los dos factores del aprendizaje puedan lograr entenderse para aprender al mismo tiempo las dos personas ellos durante los aprendizajes deben desarrollar y construir el conocimiento que solo puede darse mediante una relación que el docente pondrá de manifiesto como un orientador, el guía, el facilitador de los saberes que le servirá para toda su vida.

Permite establecer el modelo de trabajo que pone en práctica el docente durante su labor siendo indispensable que la pedagogía que es el arte de enseñar lo ponga a prueba para volver la clase más activa, dinámica, participativa que le facilite superar el nivel intelectual con saberes que el estudiante encontrará significado, esta fundamentación concibe al proceso educativo como un mecanismo activo de adquisición de conocimientos que le permitirá ser un ente social que aportará con sus ideas para lograr una educación de calidad que solo se logra mediante una metodología de enseñanza acorde a las necesidades de los educandos.

Esta juega un papel preponderante en la adquisición de comportamientos de parte de los estudiantes que desconocen la importancia en su formación, es imprescindible adentrarse al mundo de los deportes para cultivar el cuerpo y el alma esto permitirá utilizar el tiempo libre de forma eficiente aportando notablemente a la adquisición de conocimientos que luego serán puestos en práctica en la sociedad, es necesario educar a los estudiantes para que aporten notablemente como entes positivos en el crecimiento de un pueblo mediante el deporte que es parte primordial de la educación porque fomenta valores de disciplina como: perseverancia, esfuerzo, dedicación, etc. Todos estos factores permiten al educando tener una relación acorde a su entorno mejorando la interrelación con los miembros de su comunidad por medio de una actitud armónica, equilibrada y sobre todo poniendo en práctica lo aprendido en su vida estudiantil.

2.1.2.2 Categorías De Análisis

Capacidades físicas

¿Qué es la capacidad física?

Es una cualidad o una condición. El físico, por su parte, es aquello vinculado a lo material o al cuerpo. Cuando un cuerpo se desplaza, este produce movimiento. Con el movimiento se desarrollan las cuatro capacidades fundamentales. Estas son:

La fuerza: Es la capacidad de vencer, apartar o mantener una resistencia exterior mediante una contracción muscular.

La velocidad: La velocidad es la capacidad que tenemos para recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

La flexibilidad es única en cada en cada articulación y varía dependiendo de la edad, sexo y el grado de entrenamiento. Es mayor durante las primeras etapas de la vida, en las mujeres, y en las personas entrenadas.

La resistencia: es la capacidad que te permite realizar una actividad física todo el tiempo posible sí que te agotes demasiado.

Prueba de pista

¿Qué es la Prueba de 100 metros?

Es una carrera de atletismo en la que se tienen que recorrer 100 metros en un suelo nivelado, libres de todo obstáculo, con la mayor rapidez posible. Se considera, en general, como la competición de carreras de velocidad más importante.

Factores que dependen del desarrollo de rendimiento:

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

2.1.3 Postura Teórica

Según (Velez, 2013) de rendimiento físico comprende la dedicación el de todo un conjunto de medios que aseguran el logro y el aumento de la predisposición para alcanzar mayores niveles de rendimiento físico. Para ello es indispensable de un entrenamiento

específico cuyo objetivo es de conseguir y desarrollar armónicamente las habilidades motrices que tiene cada estudiante para poder potencializar la parte motriz que posee cada individuo. Incluye diferentes apartados, como son el desarrollo de las cualidades condicionales, coordinativas y cognitivas, así como la planificación de las cargas de trabajo a corto, medio o largo plazo, etc. En resumen el entretenimiento deportivo debe ser general para alcanzar en el deportista su máximo rendimiento deportivo para ello es sometido a cargas conocidas y planificadas, las cuales provocan en él una fatiga controlada que, después de los adecuados procesos de recuperación, permiten alcanzar niveles de rendimiento superiores.

2.2 HIPÓTESIS

2.2.1 Hipótesis General.

Las Capacidades Físicas básicas permiten desarrollar el rendimiento en las pruebas de 100 metros en los estudiantes del Segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol.

2.2.2 Sub hipótesis o derivadas

- ❖ La metodología utilizada por los profesores de Cultura Física de la Unidad Educativa Caracol depende de la superación y la actualización de los conocimientos sobre el desarrollo de las capacidades en las pruebas de pista.

- ❖ La velocidad en los estudiantes del segundo de bachillerato de la Unidad Educativa caracol depende de la metodología que utilizan los profesores para el desarrollo de las capacidades en las pruebas de 100 metros.

- ❖ El nivel de conocimientos que poseen los profesores de Cultura Física sobre los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas en las pruebas de pista de 100 metros, dependen de la superación especializada de los mismos.

2.2.3 VARIABLES

Variable Independiente

Capacidades físicas básicas.

Variable Dependiente

Rendimiento de las pruebas de 100 metros.

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Cuadro N° 1 Área de Cultura física

VARIABLE INDEPENDIENTE: Las Capacidades físicas básicas CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA
<p>Una capacidad es una cualidad o una condición. El físico, por su parte, es aquello vinculado a lo material o al cuerpo.</p> <p>Se llama capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.</p>	<p>Capacidad Fuerza Actividad</p>	<p>Fortaleza Fuerza Resistencia Vigor Músculos Expresión Corporal Motricidad Acción Ejercicio Condición</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo docente trabaja las capacidades físicas como la resistencia y fuerza en los estudiantes? 2. ¿Aplica una metodología adecuada para fortalecer las capacidades físicas? 3. ¿El entrenamiento en los segmentos corporales permite el mejoramiento de la fuerza? 4. ¿Es necesario planificar para obtener en los educandos una condición física óptima? 5. ¿la capacidad motriz de los educandos ayuda a mejorar la acción del ejercicio en la actividad del atletismo? 	<p>Encuesta Entrevista Instrumento Cuestionario</p>

Elaborado por Gabriela Gómez

Cuadro N° 2 Área de Cultura física

<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Rendimiento de la prueba de 100 metros</p> <p>CONCEPTUALIZACIÓN</p>	<p>DIMENSIONES</p>	<p>INDICADORES</p>	<p>ITEMS</p>	<p>TÉCNICA</p>
<p>La prueba de 100 metros es una de las más atractivas dentro del atletismo. En ella, los atletas intentan recorrer 100 metros en el mínimo tiempo posible. Esta carrera, a diferencia de las demás de velocidad (200 y 400), se disputa en una única recta, concretamente en aquella en la que se encuentra la línea de llegada.</p>	<p>Capacidad Física.</p> <p>Movimiento y Rapidez</p> <p>Velocidad Máxima</p>	<p>Resistencia</p> <p>Cardiovascular</p> <p>Resistencia Muscular</p> <p>- Coordinación</p> <p>- Estiramiento</p> <p>- Aeróbicos</p> <p>- Inicial</p> <p>- Intermedia</p> <p>- Final</p>	<p>1. ¿La práctica de las prueba de 100 metros permite desarrollar la resistencia muscular y Cardiovascular?</p> <p>2. ¿Los movimientos aeróbicos permiten un mejor calentamiento antes de ejecutar una actividad deportiva?</p> <p>3. ¿La aplicación del proceso de velocidad máxima determina una eficaz aceleración en las competencias?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Ficha de observación</p> <p>Instrumento</p> <p>Cuestionario</p>

Elaborado por Gabriela Gómez

CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

Durante la presente investigación el propósito que se alcanzó mediante los resultados de un alto nivel de rendimiento físico y metodología utilizada por el docente, fue mejorar las capacidades físicas en especial la velocidad que mejora su desempeño en el atletismo y también tuvo como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades.

Se aplicó programa de pruebas dirigidos al desarrollo de velocidad y se obtuvo un mayor dominio de habilidades motrices. En el nivel de desarrollo de la condición física en los estudiantes se identificó, que la principal capacidad física es la velocidad porque sino de nada servirá que tenga desarrolladas las demás capacidades físicas ya que en las pruebas de 100 metros se requiere de velocidad. Con los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Caracol”, Se logró la adaptación del atletismo debido a la práctica, disciplina y una buena preparación lo que mejoro su desempeño en la prueba de 100 metros.

Otro resultado importante alcanzado en el trabajo realizado, es la actualización de conocimientos en los profesores ya que se plantearon nuevos métodos y estrategias lo que realizo un mejor nivel de participación en las pruebas de 100 metros en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la unidad educativa caracol, de la parroquia caracol, cantón Babahoyo, provincia los Ríos.

3.1.1 Pruebas estadísticas aplicadas.

En el desarrollo de la presente investigación se utilizó un sistema de pruebas estadísticas, con la base de datos, derivada del estudio realizado, se seleccionaron para el procesamiento, las siguientes pruebas.

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

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

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

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

3.1.2 Análisis e interpretación de datos.

Encuesta dirigida a 40 estudiantes y 5 docentes del segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol.

1. ¿Le gusta el área de Cultura física?

Tabla N° 1 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	30	75%
No	10	25%
TOTAL	40	100 %

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 1 Área de Cultura física



Elaborado por: Gabriela Gómez.

Análisis e Interpretación de Resultados

El 75% de los estudiantes encuestados del segundo de bachillerato de la Unidad Educativa caracol responden la interrogante que si les gusta el área de cultura física. El 25% de los encuestados No les gusta el área de cultura física.

Interpretación

Luego de revisar los datos obtenidos en la pregunta podemos darnos cuenta que un porcentaje mayor de estudiantes les gusta el área de cultura física siendo esto un factor positivo para las aspiraciones del docente, y un porcentaje menor no le gusta siendo esto un problema que requiere solución

2. ¿Realizas calentamiento antes de realizar una actividad deportiva?

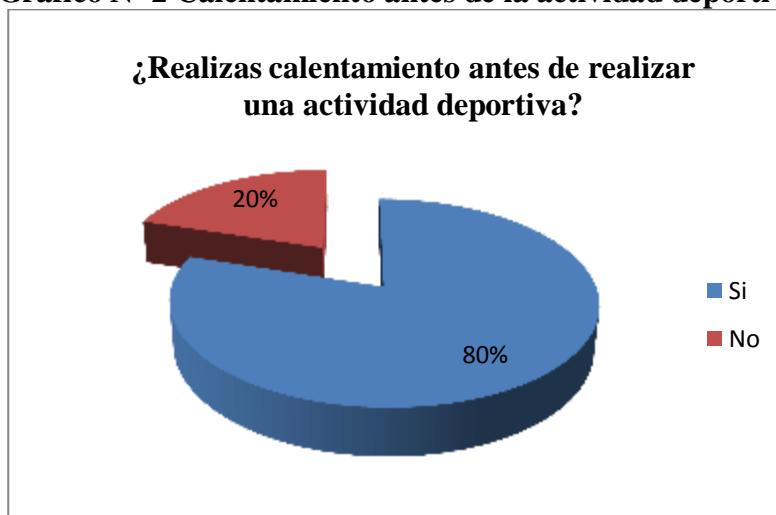
Tabla N° 2 Deporte es parte activa

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	32	80%
No	8	20%
TOTAL	40	100 %

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 2 Calentamiento antes de la actividad deportiva



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 80% de los encuestados responden la interrogante que si realizan calentamiento antes de realizar una actividad deportiva.

El 20% de los estudiantes contestan la interrogante que no realizan calentamiento antes de realizar una actividad deportiva.

Interpretación

Luego de revisar los datos obtenidos en la pregunta se puede deducir que en un porcentaje alto de educandos responden que si realizan calentamiento antes de realizar una actividad deportiva.

3. ¿Antes de realizar actividad deportiva aplica un calentamiento respectivo?

Tabla N° 3 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	60%
A veces	1	20%
Nunca	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 3 Calentamiento en la práctica deportiva



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 60% de los encuestados Siempre realizan calentamiento respectivo antes de aplicar una actividad deportiva. El 20% de los docentes encuestados contestan que A veces un calentamiento respectivo antes de aplicar una actividad deportiva. El 20% de los encuestados contestan que Nunca realizan calentamiento respectivo antes de aplicar una actividad deportiva.

Interpretación

Al revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos determinar que la mayoría de los docentes encuestados responden la interrogante que siempre realizan el calentamiento respectivo antes de aplicar una actividad deportiva.

3.2 CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.2.1 Conclusiones Específicas

- ❖ Mediante la aplicación de las encuestas a estudiantes y docentes, la capacidad física fortalecerá el rendimiento de las pruebas de 100 metros los estudiantes de segundo año de bachillerato de la unidad educativa Caracol.

- ❖ Las técnicas y estrategias determinaran un mejor nivel de desarrollo en la velocidad para mejorar la rapidez en las pruebas de 100 metros.

3.2.2 Conclusión General

Determinar las capacidades físicas y su incidencia en el rendimiento de las pruebas de 100 metros con los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol de la parroquia Caracol, cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos durante el año lectivo 2017, se pudo investigar que el nivel de capacidades físicas en los estudiantes en determinado caso varia, ya que el rendimiento individual durante la práctica del atletismo no es el mismo, lo cual se busca superar todas las falencias encontradas para obtener un excelente resultado en la prueba de 100 metros.

3.3 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.3.1 Recomendaciones Específicas

- ❖ Sugerir actividades físicas para mejorar el nivel de rendimiento en la prueba de 100 metros.

- ❖ Realizar curso de actualización de conocimientos para que el docente busque el método que le permita al estudiante asimilar con facilidad el proceso enseñanza aprendizaje y al momento de la práctica no haiga errores.

- ❖ Inculcar a los estudiantes la importancia de la practicar de actividad física.

3.3.2 Recomendaciones Generales

Se recomienda al docente de cultura física aplicar guías didáctica acorde a la temática, que permita al estudiante asimilar los conocimientos para que así sepa desarrollar la técnica y capacidad física adecuada para ayudar a mejorar la velocidad y rendimiento en la prueba de 100 metros.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN

4.1 PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1 Alternativa obtenida

Guía didáctica basada en ejercicios para mejorar las capacidades físicas en el rendimiento de las pruebas de 100 metros en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol.

4.1.2 Alcance de la alternativa

El alcance de la alternativa está diseñada para que los de generalizarse en la Unidad Educativa Caracol puede aplicarse en otras matriculas con estudiantes de segundo año de bachillerato. En la actualidad, el nivel competitivo de los corredores de velocidad de 100 metros planos en las diferentes categorías ha mejorado considerablemente a causa a de los diferentes métodos de entrenamiento que emplean los entrenadores a sus deportistas, es por eso que se empleara la presente guía basada en ejercicios que ayude a mejorar la fase de aceleración de los corredores de velocidad de 100 metros planos de la Unidad Educativa Caracol.

4.1.3 Aspectos básicos de la alternativa

4.1.3.1 Antecedentes

Los trabajos de investigación realizados por otros autores lo cual proporcionan temas de propuesta similares, para poder guiarnos de mejor forma acerca de las capacidades físicas y su incidencia en las pruebas de 100 metros, que beneficiará a los

estudiantes del Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Caracol, de la Parroquia Caracol, Cantón Babahoyo, Provincia de los Ríos.

En el desarrollo de la capacidades de la velocidad, es necesario diferenciar las metodologías aplicadas a la capacidades locales (tiempo de reacción, tiempo de movimiento puntual, frecuencia de movimiento) de la metodología aplicada al perfeccionamiento del complejo de capacidades de velocidad (V.N Platonov, M.M Bulatova,1992) hay que tener siempre presente las formas más elementales de manifestación de la rapidez únicamente crean premisas para una preparación con éxito de la velocidad, mientras que el desarrollo del complejo de capacidades debe de constituir su sostenimiento básico.

Se considera carrera de velocidad todas las carreras lisas cuya distancia no supere los 400m. Las distancias oficiales en pista al aire libre son los 100, 200, y 400m. Lisos tanto en la categoría masculina como en la femenina. En todas las carreras de velocidad los atletas tendrán que salir agachados utilizando los tacos de salida. Las carreras de velocidad se corren por calles de 1,22 m. delimitadas por líneas blancas concéntricas de 0,05 m. ningún corredor podrá salir de su calle.

4.1.3.2 Justificación

La aplicación de la guía didáctica en este proyecto se justifica ante los resultados en base a la actividad investigada, que facilitara medir el nivel de rendimiento en el desarrollo de las capacidades físicas y su incidencia en las pruebas de pista de 100 metros en los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Caracol de la Parroquia. La necesidad de aplicar esta guía tanto en los estudiantes como docentes es para desarrollar un buen rendimiento físico que lograra obtener resultados significativos en las pruebas de 100 metros.

En el campo educativo a nivel competitivo la correcta aplicación de métodos de entrenamientos en la preparación deportiva de los estudiantes previos a las competencias es de suma importancia, ya que de este factor dependerá el desempeño y resultado de los estudiantes en su participación.

El beneficio de la presente propuesta aporta a un importante desarrollo de las capacidades físicas en cuanto al rendimiento individual, a la hora de llevar a la práctica a los estudiantes donde se puede superar todas las falencias encontradas en la aplicación de la determinada disciplina deportiva.

4.2.2. OBJETIVOS

4.2.2.1 . Objetivo General

Establecer la aplicación de una guía didáctica de ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas básicas en los estudiantes que practican de las pruebas de 100 metros del segundo año de bachillerato e la Unidad Educativa Caracol.

4.2.2.2 . Objetivos Específicos

- Promover la importancia de los ejercicios pliométrico en los entrenamientos de toda disciplina deportiva.
- Seleccionar ejercicios adecuados para los atletas juveniles.
- Identificar ejercicios que ayuden al mejoramiento de la velocidad.
- Explicar los beneficios físicos de los ejercicios con pesas

4.3.3 ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.3.1 Título

Guía didáctica de ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas básicas para estudiantes que practican de las pruebas de 100 metros del segundo año de bachillerato.

4.3.3.2 Componentes

- Crear una guía didáctica de ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas en el rendimiento de las pruebas de 100 metros
- Establecer un sistema de capacitación para docentes sobre métodos y estrategias de aprendizaje relacionados con las pruebas de 100 metros.
- Objetivo general.
- Objetivos específicos.
- Bibliografía de consulta

Tabla N° 4: Cronograma del Plan de ejecución

Propósitos	Actividades	Medios	Organización
Parte inicial, lubricar las articulaciones en conjunto con el calor muscular y elevar las pulsaciones.	Calentamiento articular	programa de calentamiento general	10 a 15 minutos cada jornada durante los 10 semanas
Mejorar la fuerza en los músculos isquiotibiales.	Isquios concéntrico excéntricos.	Programa de ejercicios isquiotibiales.	primera semana
Mejorar la potencia de la zancada.	Carrera lastrada	Programa de ejercicios de carrera lastrada.	Primera semana
Mejorar la fuerza de los músculos abdominales.	Abdominales con carga.	Programa para abdominales con carga.	Primera semana
Mejorar la fuerza de resistencia en los músculos lumbares.	Isométrico lumbar	Programa para los ejercicios lumbares isométrico.	Segunda semana
Obtener una mejor potencia en la braceada.	Bracear con carga.	Programa para bracear con carga.	Segunda semana
Obtener una mayor fuerza en los músculos pectorales.	Pectoral.	Programa para los pectorales.	Tercera semana
Mejorar la fuerza muscular de los miembros inferiores.	Sentadillas	Uso del programa de sentadillas con mancuernas.	Tercera semana
Mejorar la fuerza de los bíceps para tener una braceada fuerte.	Curl de bíceps alterno	Uso del programa para el curl de bíceps.	Cuarta semana
Mejorar la fuerza de la zancada del tren inferior	Zancada hacia atrás.	Uso del programa para la zancada hacia atrás	Cuarta semana
Mejorar la fuerza máxima del tren inferior.	Peso muerto con mancuernas.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios del tren inferior.	Quinta semana

Lograr que los atletas mejoren la fuerza explosiva en los músculos geminos	Gemelo de pies.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de los músculos geminos.	Quinta semana
Mejorar la fuerza a la resistencia del musculo gran dorsal.	Remo.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de remo.	Sexta semana
Lograr las zancadas con peso mejorando la fuerza en los cuádriceps femoral.	Zancadas.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de la zancada.	Séptima semana
Mejorar la fuerza de los músculos tríceps sural.	Tríceps tras nuca.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de tríceps.	Octava semana
Mejorar la fuerza explosiva	Ejercicios de envión.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de envión.	Novena semana
Mejorar la fuerza máxima.	Arrancada.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de la arrancada.	Novena semana
Mejorar la resistencia física de las piernas	Extensión de piernas.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de extensión de piernas.	Decima semana
Parte final o vuelta a la calma para lograr la depreciación de la frecuencia cardiaca al igual que el estiramiento	Gimnasia de relajación muscular	Uso del programa para la relajación muscular y el descanso activo.	7 a 12 minutos durante cada jornada aplicada en los 6 meses.

Elaborado por: Gabriela Gómez

Tabla N° 5: Aplicación de los Ejercicios con Pesas y su tendencia muscular.

Ejercicios con pesas		
Actividad	Tendencia muscular	Duración
Isquios Concéntrico Excéntricos. Carrera Lastrada.	Músculos largos y planos.	1 semana
Abdominales con Carga. Isométrico Lumbar	Músculos largos y planos.	2 semana
Bracear con carga. Pectoral.	Músculos largos, anchos y planos.	3 semana
Sentadillas. Curl de bíceps alterno	Músculos largos y anchos.	4 semana
Zancada hacia atrás. Peso muerto con mancuernas.	Músculos largos anchos y planos.	5 semana
Gemelo de pies. Remo.	Músculos largos y planos.	6 semana
Zancadas. Tríceps tras nuca.	Músculos largos anchos y planos.	7 semana 8 semana
Ejercicios de enviñón. Extensión de piernas.	Músculos largos anchos y planos.	9 semana 10 semana
Arrancada.	Músculos largos anchos y planos.	10 semana

Elaborado por: Gabriela Gómez

Práctica N° 1 – Semana 1

EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS SIN CARGA PARA LOS MIEMBROS INFERIORES.

Tema: Calentamiento

Subtema: Saltos con y sin implementos, coordinación, sincronización, velocidad con obstáculos y Skipping.

Objetivo: Practicar las diferentes técnicas de velocidad en los corredores del colegio, mediante la ejecución de ejercicios pliométricos en brazos y piernas para mejorar la fase de aceleración en los 100 metros plano.

Duración: 45 min (toda la rutina) 35 min (calentamiento)

Ejercicios

- Movimientos de cabeza de arriba – abajo e izquierda - derecha
- Movimiento de hombros hacia adelante - atrás
- Movimientos de rodillas
- Movimiento de tobillos hacia adentro - afuera

Figura N° 1: Ejercicios movimiento de cabeza



<http://ergonomia-posturas.com/ejercicios-ergonomicos/>

Ejercicio N° 2

Tema: Movimientos articulares

Subtema: Saltos con y sin implementos, coordinación, sincronización, velocidad con obstáculos y Skiping.

Objetivo: Practicar las diferentes técnicas de velocidad en los corredores del colegio, mediante la ejecución de ejercicios pliométricos en brazos y piernas para mejorar la fase de aceleración en los 100 metros plano.

Etapa: Fase inicial o calentamiento (10 minutos)

Tipo de ejercicios: Trabajo aeróbico débil y ejercicios específicos.

- Trote alrededor de la cancha 3 vueltas
- Salto con palmadas arriba de la cabeza (polichilenas)
- Sentadillas
- Skiping en propio terreno

Figura N° 2: Movimientos articulares



Fuente: <http://didacticaefula.blogspot.com/2015/>

Ejercicio N° 3

Tema: Calentamiento

Objetivo: Practicar las diferentes técnicas de velocidad en los corredores del colegio, mediante la ejecución de ejercicios pliométricos en brazos y piernas para mejorar la fase de aceleración en los 100 metros plano.

Etapas: Fase inicial o calentamiento (10 minutos)

Tipo de ejercicios: Trabajo aeróbico débil y ejercicios específicos.

Procedimiento:

- Con las manos por detrás de la cabeza empujo hacia abajo forzando la flexión del cuello. Estirar lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano 15 segundos c/u
- Con los brazos estirados por encima de la cabeza, tirar primero hacia atrás y hacia arriba. Luego hacia un lado y luego hacia el otro lado. 25 segundos c/u
- Con una mano empujo desde el codo al otro brazo estirado con la intención de que ese codo toque el pecho. 25 segundos c/u
- De rodillas con las piernas juntas. Apoyar en los brazos rectos, atrás, sin arquear la espalda. Mientras se inclina hacia atrás, contrayendo los glúteos y rotando la pelvis.

Figura N° 3: Calentamiento



Fuente: <http://didacticaefula.blogspot.com/2015/>

Ejercicio N° 4

Tema: Carreras de velocidad con obstáculos

Objetivo: Practicar las diferentes técnicas de velocidad, mediante la ejecución de ejercicios pliométricos en brazos y piernas para mejorar la fase de aceleración en los 100 metros plano.

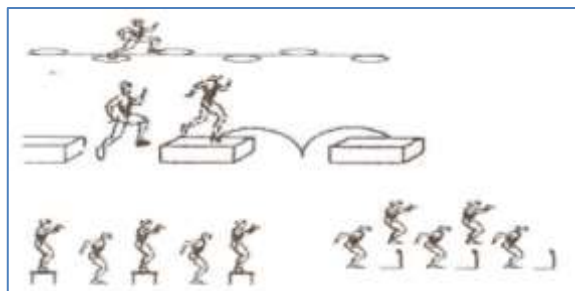
Etapas: Fase principal (15 minutos)

Tipo de ejercicios: Ejercicios de piernas

Procedimiento:

- Avanzar de forma que cada pie llegue a estar dentro de cada aro alternando cada pie (alternado) realizando la respectiva coordinación de brazos y piernas con impulso
- Los plintos bajos entre distancia de un metro veinte, al momento de pasar se debe apoyar un pie en el plinto impulsando el cuerpo hacia el espacio que existe entre los plintos alternando y coordinando brazos y piernas.
- Saltar con los pies juntos, llevando las rodillas a la altura del pecho con la coordinación mecánica de los brazos de modo que ayude a ganar altura en el pase de cada valla, con una pequeña amortiguación.
- Ubicar los bancos a una distancia de un metro cada uno, saltar con los pies juntos hacia arriba del banco sin agarrar velocidad, coordinar el movimiento de los brazos que al momento de saltar se encuentren hacia atrás para un buen impulso en el momento del salto.

Figura N° 4: Carrera de velocidad con obstáculos



Fuente: <http://didacticaefula.blogspot.com/2015/>

Ejercicio N° 5

Salto con y sin implementos, coordinación, sincronización, velocidad con obstáculos y Skipping.

Objetivo: Practicar las diferentes técnicas de velocidad en los corredores del colegio, mediante la ejecución de ejercicios pliométricos en brazos y piernas para mejorar la fase de aceleración en los 100 metros plano.

Etapa: Fase principal (15 minutos)

Tipo de ejercicios: Ejercicios de pierna

Procedimiento

- ❖ Inclina lateralmente la cabeza e intenta acercar la oreja al hombro suavemente, sin emplear mucha fuerza, hasta que percibas un ligero estiramiento. Repetir con el otro brazo. 10 segundos cada lado
- ❖ Elevar la pierna extendida hacia delante y atrás, luego con la otra pierna 10 segundos
- ❖ Sentados con los pies extendidos tocar las puntas de los pies con las manos repetir varias veces. 10 segundos
- ❖ Sentado colocar las piernas en flexión juntando la planta de los pies, espalda recta las manos cogen los pies acto seguido mover las piernas simulando el vuelo de una mariposa.

Figura N° 5: Ejercicios de piernas



Fuente: <http://didacticaefula.blogspot.com/2015/>

Ejercicio N° 6

Tema: Ejercicios calistécnicos

Tipo de ejercicios: Ejercicios de brazos.

Desarrollo

- Brazos extendidos apoyados en el suelo, piernas separadas, espalda recta.
- De pie los pies juntos luego se agacha y se apoya con las manos en el piso inmediatamente extiende las piernas hacia atrás, regresa a posición inicial con un salto
- Plintos separados: este ejercicio requiere de mayor esfuerzo por su complejidad y mayor dificultad, con las manos ubicadas sobre los plintos de forma que los brazos estén separados se realiza un salto hacia el suelo sobre las manos, el esfuerzo se realiza sobre el suelo.
- Correr a máxima velocidad las distancias de 100 y 50 metros utilizando las la partida baja en cada una de ellas

Figura N° 6: Ejercicios calistécnicos



Fuente: <http://didacticaefula.blogspot.com/2015/>

Ejercicio N° 7

Trabajo de miembros inferiores

- Salto de longitud sin impulso: avanzar una distancia de 100metros saltando sin impulso flexionando las rodillas y llevando los brazos hacia tras de manera que el cuerpo este inclinado siempre hacia delante. Repetir 3 veces.
- Saltos en el mismo lugar: saltar con los pies juntos chocando las palmas de las manos con los muslos de las piernas. 10 repeticiones c/u
- Carreras de velocidad con la salida baja de 1.500 metros 800metros y 400 metros. 2 repeticiones c/u
- De pie, levanta los brazos todo lo que puedas, elevando la caja torácica, enlace las muñecas con las palmas de las manos juntas y aguanta el estiramiento. 10 segundos

Figura N° 7: Trabajo de miembros inferiores



Fuente: Entrenamiento pliométrico en miembros inferiores para mejorar la fase de aceleración en los corredores de pruebas de pista velocidad 100 metros planos, (Chávez, 2017)

Ejercicio N° 8

Ejercicios de Estiramiento

Duración: 20 minutos

Objetivo: Practicar las diferentes técnicas de velocidad en los corredores del colegio mediante la ejecución de ejercicios pliométricos en brazos y piernas para mejorar la fase de aceleración en los 100 metros plano.

Desarrollo

- Inclina lateralmente la cabeza e intenta acercar la oreja al hombro suavemente, sin emplear mucha fuerza, hasta que percibas un ligero estiramiento. Repetir con el otro brazo. 10 segundos cada lado
- Elevar la pierna extendida hacia delante y atrás, luego con la otra pierna 10 segundos
- Sentados con los pies extendidos tocar las puntas de los pies con las manos repetir varias veces.
- Sentado colocar las piernas en flexión juntando la planta de los pies, espalda recta las manos cogen los pies acto seguido mover las piernas simulando el vuelo de una mariposa.10 segundos

Figura # 8: Ejercicios de estiramiento



Fuente: Entrenamiento pliométrico en miembros inferiores para mejorar la fase de aceleración en los corredores de pruebas de pista velocidad 100 metros planos, (Chávez, 2017)

Ejercicio N°9

Tema: Ejercicios pliométricos sin carga para los miembros inferiores

Objetivo: Practicar las diferentes técnicas de velocidad, mediante la ejecución de ejercicios pliométricos en brazos y piernas para mejorar la fase de aceleración en los 100 metros plano.

Etapa: Fase principal(15 minutos)

Tipo de ejercicios: Ejercicios de estiramiento.

Desarrollo

- Posición firme flexionar la pierna derecha hacia atrás tomándose con la mano el empeine, luego tirar hacia arriba manteniendo el cuerpo recto. Volver a posición inicial, empezar con la otra pierna. 10 segundos
- De pie con las piernas separadas flexionar la pierna derecha manteniendo la izquierda estirada, luego cambiar de lado. 10 segundos
- Sentados con los pies extendidos tratar de lograr que la frente rosen las rodillas. 10 segundos
- En plancha flexionando los brazos al mismo tiempo que las rodillas tocan los codos. Alternando con cada extremidad. 10 segundos

Figura # 9: Ejercicios de estiramiento



Fuente: Entrenamiento pliométrico en miembros inferiores para mejorar la fase de aceleración en los corredores de pruebas de pista velocidad 100 metros planos, (Chávez, 2017)

Ejercicio N° 10

Tema: Saltos pliometricos

Subtema: Saltos con y sin implementos, coordinación, sincronización, velocidad con obstáculos y Skipping.

Etapa: Fase principal (45 minutos)

Tipo de ejercicios: Ejercicios para piernas.

Desarrollo

- De pie con las piernas juntas, saltar al mismo tiempo que gira la cadera de un lado a otro.
- Saltos laterales en zig-zag sobre un banco de 30 cm de altura. Nos situamos de lado, en un extremo de bancos saltamos sobre el banco de un lado a otro. 10 repeticiones c/u
- Saltar levantando las rodillas al pecho en el mismo lugar. 2 repeticiones c/u
- Saltos al cajón sueco, con saltos con rodillas al pecho. (90 cm de altura y 100 cm entre cajones), Nos situamos frente al cajón. Saltamos sin carrera de impulso y caemos sobre el cajón. 10 segundos

Figura # 10: Saltos pliometricos



Fuente: Entrenamiento pliométrico en miembros inferiores para mejorar la fase de aceleración en los corredores de pruebas de pista velocidad 100 metros planos, (Chávez, 2017)

Ejercicio N° 11

Circuito de ejercicios pliométricos

Etapa: Fase principal (15 minutos)

Tipo de ejercicios: Ejercicios de brazos.

Desarrollo

- Salto en el lugar, llevando rodillas al pecho. Saltamos hacia arriba llevando las rodillas al pecho. 4 series de 10 repeticiones c/u
- Saltos en el mismo lugar: saltar con los pies juntos chocando las palmas de las manos con los muslos de las piernas. 10 repeticiones c/u
- Los pies separados con una mancuerna en las manos oscilan los brazos hacia arriba al bajar dejar la mancuerna en el suelo y realiza un burpee sin salto. Vuelve a posición inicial cogiendo la mancuerna. 4 Series de 15 repeticiones c/u
- Acostado en el piso colocar las manos en la cabeza acto seguido flexionar el tronco haciendo trabajar los abdominales tocándose el codo con la rodilla contraria. 3 Series de 15 repeticiones c/u

Figura # 11: Circuito de pliometricos



Fuente: Entrenamiento pliométrico en miembros inferiores para mejorar la fase de aceleración en los corredores de pruebas de pista velocidad 100 metros planos, (Chávez, 2017)

Ejercicio N° 12

Trabajo pliométrico

Subtema: Saltos con y sin implementos, coordinación, sincronización, velocidad con obstáculos y Skipping.

Etapas: Fase principal (15 minutos)

Tipo de ejercicios: Ejercicios de brazos.

Desarrollo:

- Zancada laterales manos tocando el piso del lado
- contrario que se da la zancada con salto al trabajar la otra extremidad. 4 series de 5 repeticiones c/u
- Salto al cajón después de una flexión profunda: Posición inicial: De pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros, en frente de un cajón a una altura de 50 a 70cm. en dependencia de las posibilidades de cada atleta. 10 repeticiones c/u
- Piernas juntas manos casi tocando el piso, saltar extendiendo piernas y brazos. 4 Series de 10 repeticiones c/u
- Acostado en el suelo boca arriba con las rodillas flexionadas, elevar el tronco como si quisiera coger algo que está colgado en el techo. Vuelve a posición inicial controlando el peso de su cuerpo. 3 Series de 8 repeticiones c/u

Figura # 12: Trabajo pliometricos



Fuente: Entrenamiento pliométrico en miembros inferiores para mejorar la fase de aceleración en los corredores de pruebas de pista velocidad 100 metros planos, (Chávez, 2017)

Ejercicio N° 13

Ejercicios pliométricos saltos

Subtema: Saltos con y sin implementos, coordinación, sincronización, velocidad con obstáculos y Skipping.

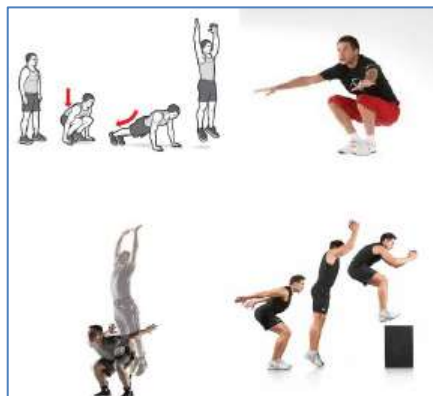
Etapas: Fase principal(15 minutos)

Tipo de ejercicios: Ejercicios de brazos.

Desarrollo

- Realizar un circuito de ejercicios combinados con flexiones de pecho salto combinados en diferentes direcciones. 5 series de 20 repeticiones c/u
- Salto vertical con talones al glúteo: Posición inicial, en pie, con una separación de las piernas a la anchura de los hombros y el cuerpo en posición vertical erguido con los brazos a los lados. 5 series de 25 repeticiones c/u
- Fondo y salto vertical: Posición inicial: Separar mucho los pies, uno hacia delante y otro hacia atrás y flexionar la pierna adelantada formando un ángulo de 90° con la cadera y otro ángulo de 90° con la rodilla. 4 Series de 12 repeticiones c/u
- Salto al cajón después de una flexión profunda: Posición inicial: De pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros, en frente de un cajón a una altura de 50 a 70cm. en dependencia de las posibilidades de cada atleta. 4 Series de 10 repeticiones

Figura # 13: Pliométricos saltos



Fuente: Entrenamiento pliométrico en miembros inferiores para mejorar la fase de aceleración en los corredores de pruebas de pista velocidad 100 metros planos, (Chávez, 2017)

Ejercicio N° 14

Ejercicios pliométricos con plintos

Subtema: Saltos con y sin implementos, coordinación, sincronización, velocidad con obstáculos y Skipping.

Objetivo: Practicar las diferentes técnicas de velocidad en los corredores, mediante la ejecución de ejercicios pliométricos en brazos y piernas para mejorar la fase de aceleración en los 100 metros plano.

Etapas: Fase principal(15 minutos)

Tipo de ejercicios: Ejercicios de brazos.

Desarrollo:

- Ubicar cinco bancos pliométricos de diferentes alturas de manera alternada para realizar secuencia en circuito. 5 min
- Subir los las escaleras con ambas piernas juntas con una flexión media profunda. 3 series de 3 repeticiones c/u
- Multisaltos sobre cajas con máxima flexión de piernas. Saltar para subir a la primera caja, y caer suavemente con las piernas flexionadas. Manteniendo las piernas flexionadas, saltar de la caja hacia el otro lado e inmediatamente subir y bajar de las cajas siguientes. 3 Series de 8 repeticiones c/u
- Subir y bajar lateralmente los cajones durante 60 seg.. 3 Series de 5 repeticiones c/u

Figura # 14: Pliométricos con plintos



Fuente: Entrenamiento pliométrico en miembros inferiores para mejorar la fase de aceleración en los corredores de pruebas de pista velocidad 100 metros planos, (Chávez, 2017)

Ejercicio N° 15

Polimetría para brazos

Tema: Ejercicios pliométricos sin carga para los miembros inferiores

Subtema: Saltos con y sin implementos, coordinación, sincronización, velocidad con obstáculos y Skipping.

Etapas: Fase principal(15 minutos)

Tipo de ejercicios: Ejercicios de brazos.

Desarrollo

- Colocarse en el piso boca abajo apoyándose en las palmas de las manos, brazos completamente extendidos, impulsarse con la punta de los pies cayendo con los pies juntos de lado a lado. 10 segundos
- De pie con los pies juntos, tener una mancuerna en cada mano, trabaja bíceps flexionando los brazos hacia el pecho, luego extender los brazos hacia arriba, regresa trabajando bíceps, acto seguido apoyarse en el piso realizando un burpee. Vuelve a posición inicial. 10 segundos 3 series
- Boca abajo espalda recta flexionar los brazos una arriba y otro abajo al regresar a posición inicial mover el brazo que está arriba hacia abajo flexionar los brazos se repite la operación. 10 segundos 4 series
- Realizar flexiones de brazo en forma de diamante. 10 segundos 4 series

Figura # 15: Polimetría para brazos



Fuente: Entrenamiento pliométrico en miembros inferiores para mejorar la fase de aceleración en los corredores de pruebas de pista velocidad 100 metros planos, (Chávez, 2017)

Ejercicio N° 16

Trabajo abdominal

Tema: Ejercicios pliométricos sin carga para los miembros inferiores

Subtema: Saltos con y sin implementos, coordinación, sincronización, velocidad con obstáculos y Skipping.

Etapa: Fase principal (15 minutos)

Tipo de ejercicios: Ejercicios de brazos.

Desarrollo

- En posición firme extender los brazos hacia arriba, tocarse los cuádriceps y hacer una sentadilla, acto seguido realizar un burpee, vuelve a posición inicial. 10 Segundo
- Acostado en el piso la cabeza ligeramente levantada, colocar las manos en el pecho levantar las piernas flexionándolas hasta lograr un ángulo de 90 grados 10 Segundo
- De rodillas, sentado sobre los talones y con los empeines mirando hacia abajo, echarse suavemente hacia atrás, apoyando las manos en el suelo para controlar el estiramiento. 10 Segundo
- Estiramiento miembros inferiores 10 Segundo

Figura # 16: Polimetría para brazos



Fuente: Entrenamiento pliométrico en miembros inferiores para mejorar la fase de aceleración en los corredores de pruebas de pista velocidad 100 metros planos, (Chávez, 2017)

Ejercicio N° 17

EJERCICIOS DE RESISTENCIA PARA LA FUERZA RÁPIDA.

Tema: Fuerza Rápida

Subtema: juegos de resistencia

Objetivo: Optimizar la resistencia a las aceleraciones repetidas en los deportistas.

Desarrollo

Inicial 10n.

Calentamiento Preparatorio

- Toma de pulso
- Movimiento Articulares
- Ejercicios ABC
- Tomar el pulso radial
- Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior.
- Caminata semiflexión de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.

Figura # 17: Juegos de resistencia



Ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida en 100 metros planos categoría de 10 a 13 años (Tumbaco, 2015)

Juego en puesta en acción rápida.

- Grupos de 7 situados tras la línea a una distancia de 8m se coloca un objeto, a la señal salir a toda velocidad a coger el objeto y llevarlo al compañero siguiente.
- Variante: la posición de salida será sentada, y de espalda.
- Grupos de 7 situados tras la línea formados en columnas, el primer atleta a toda velocidad, dará la vuelta a los 4 conos que esta ubicados de forma cuadrado, tocando cada uno de ellos separados a 1.5 metros ².
- Variante: dar la vuelta a los conos en forma de saltos con los dos pies a la vez.
- Hacer ejercicios de estiramientos en dúos del tren inferior y superior manteniendo por 8 segundos cada ejercicio.
- Efectuar una caminata lenta inhalando y exhalando, acompañados de elevación de brazos como también acostarse en el campo haciendo lo antes mencionado
- Valorar el pulso.

Implementos: campo de juego, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro y cuerda.

Figura # 18: Fuerza rápida



Ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida en 100 metros planos categoría de 10 a 13 años (Tumbaco, 2015)

Ejercicio N° 18

Tema: Fuerza rápida.

Subtema: Circuito

Objetivo: mediante la práctica de ejercicios en circuito mejorar la velocidad.

Desarrollo:

Inicial 10min.

Calentamiento Preparatorio

- Toma de pulso
- Movimiento Articulares
- Ejercicios ABC
- Tomar el pulso radial
- Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior.
- Caminata semiflexión de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.

Figura # 19: Circuito



Ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida en 100 metros planos categoría de 10 a 13 años (Tumbaco, 2015)

Preparación física general y especial

- Ejercicio 1 20min 3c/u: Realizar el circuito que se representa en la gráfica en la estación 1 salto de obstáculos altos, 2 aceleración de 20 metros, pasos de vallas, 4 salto de longitud, 5 carrera curva.
- Variante: antes de llegar a una estación sentarse para luego pasarse rápidamente a realizar el ejercicio de la estación.

Recuperación

- Ejercicios de estiramiento
- Ejercicios de relajación
- Toma de pulso
- Los ejercicios de relajación inhalando llevando las manos hacia arriba y exhalando bajando las manos en el propio sitio.
- Estirar realizando los mismos ejercicios de estiramiento de la parte inicial.

Implementos: campo de juego, vallas, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro.

Ejercicio N° 19

Tema: Fuerza rápida.

Subtema: Saltos

Objetivo: fortalecer los miembros inferiores

Calentamiento Preparatorio

- Toma de pulso
- Movimiento Articulares
- Ejercicios ABC
- Tomar el pulso radial
- -Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior.
- Caminata semiflexión de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.

Figura # 20: Saltos



Ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida en 100 metros planos categoría de 10 a 13 años (Tumbaco, 2015)

Recuperación

- Realizar los ejercicios de relajación inhalando llevando las manos arriba y exhalando votando el aire de forma lenta y bajando las manos y cerrando los ojos esto en dos minutos.
- Terminar con los estiramientos de los miembros superiores e inferiores entrelazando las manos llevándolos hacia arriba

Ejercicio N° 20

Tema: Fuerza Rápida.

Objetivo: ejecutar ejercicios para fortificar el tren inferior

Calentamiento Preparatorio

- Toma de pulso
- Movimiento Articulares
- Ejercicios ABC
- Tomar el pulso radial
- Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior.
- Caminata semflexion de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.
- Trabajar en parejas, un deportista toma de las manos al otro, evitando que corra hacia adelante, en un espacio de 10m.
- Realizar piques de 30 y 40 metros, los atletas se ponen en fila y pueden partir acostados, sentados al oír el silbato salen y pican hasta llegar a la meta mencionada.

Figura # 21: Ejecutar ejercicios para fortificar el tren inferior



Ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida en 100 metros planos categoría de 10 a 13 años (Tumbaco, 2015)

Recuperación

Ejercicios de estiramiento

Ejercicios de relajación

Toma de pulso

Finalizar realizando ejercicios de relajación inhalando y exhalando y estiramiento en el tiempo establecido con las repeticiones respectivas.

Implementos: campo de juego, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro.

Figura # 22: Ejecutar ejercicios para fortificar el tren inferior



Ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida en 100 metros planos categoría de 10 a 13 años (Tumbaco, 2015)

APLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS CON PESAS

Ejercicio N° 1

Isquios Concéntrico Excéntricos.

Objetivo: Fuerza en los músculos isquiotibiales.

Tiempo: Primera semana.

Recursos:

- Máquina de isquios.
- Peso 5 kg y 8 kg

Figura N° 23



<https://www.foroatletismo.com/ejercicios/ejercicios-fortalecer-isquiotibiales/>

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: De cúbito prono (boca abajo) en la máquina colocando las piernas por debajo de las almohadillas con las manos extendidas, sujetándose del agarre. Realizar una flexión hacia el glúteo, luego realizar la extensión se repite el ejercicio por cuatro series de doce repeticiones.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de recuperación y relajación, toma de pulso.

Ejercicio N° 2

Carrera Lastrada.

Objetivo: Ayudar a que el atleta obtenga potencia en la zancada.

Tiempo: Primera semana

Recursos:

- ❖ Peso 10 Kg
- ❖ Cinta de arrastre
- ❖ Cinturón

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Se realiza una carrera desde el punto de salida elevando los muslos en forma de zancada larga hasta completar 50 metros arrastrando un peso de 10 kg. Se retorna al punto de salida para volver a empezar. Esta se la realiza 10 series de 4 repeticiones

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de recuperación y relajación, toma de pulso

Figura N° 24: Carrera lastrada



<https://www.foroatletismo.com/ejercicios/ejercicios-fortalecer-isquiotibiales/>

Ejercicio N° 3

3.- Abdominales con Carga.

Objetivo: Ayudar a mejorar la fuerza en los músculos abdominales.

Tiempo: Primera semana

Recursos: Disco de 5 Kg, Camilla de 50 cm de altura x 100 cm de largo.

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Figura N° 25: Abdominales con carga



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=cx9yLxh8ZhY>

Desarrollo: Posición inicial, sobre la camilla acostado de cúbito supino (boca arriba) sosteniendo el disco de 5 kg con las manos extendidas por encima de la cabeza, ejecutar la elevación del tronco al mismo tiempo sosteniendo el disco, hasta llegar a la posición de sentados formando un ángulo de 50 grados entre el tronco y los miembros inferiores luego bajar el tronco hasta llegar a la posición inicial, el ejercicio se lo repite durante 30 segundos a una intensidad alta, se realiza 10 series de 10 repeticiones con una micro pausa de 30 segundos, y con pausas activas de 5 minutos ente series.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de recuperación y relajación, toma de pulso

Ejercicio N° 4

4.- Isométrico Lumbar.

Objetivo: Ayudar a la fuerza de resistencia en los músculos lumbares.

Tiempo: Segunda semana

Recursos: Disco de 5 Kg,

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Se coloca de cúbito prono (boca abajo) en la máquina las piernas deben ir por debajo de la almohadilla para sostenerse, las manos totalmente extendidas hacia adelante sosteniendo el disco de 5 Kg, se debe mantener durante 45 segundos luego se toma una posición de descanso. Se realiza 10 series de 8 repeticiones con micro pausas de 30 segundos y 5 minutos de pausa activa entre serie y serie.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de recuperación y relajación, toma de pulso

Figura N°26 :Isometrico lumbar



Fuente: <https://es.slideshare.net/luis2601/abdominales-comprimido>

Ejercicio N° 5

Bracear con Carga.

Objetivos: Obtener una mejor potencia en la braceada.

Tiempo: Segunda semana

Recursos: Discos de 5 Kg.

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Posición inicial, tomar la posición de carrera, semiflexionada las piernas, los brazos en posición de carrera y con cada mano agarrar un disco de 5 Kg, con la señal comenzar a bracear simulando la que se adopta en la carrera durante 60 segundos a una intensidad alta. El ejercicio se lo realiza en 10 series de 4 repeticiones cada una con micro pausa de 30 segundos y una pausa activa de 5 minutos entre serie y serie.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°27 :Bracear con carga



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=IoxvzHHW2x8>

Ejercicio N° 6

Pectoral.

Objetivo: Obtener una mayor fuerza en los músculos pectorales.

Tiempo: Tercera semana.

Recursos: Pres de banca, Palanqueta, Discos de 8 Kg, Sujetador de disco.

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: De cubito supino (boca abajo) el atleta debe ubicarse en la banca con los pies apoyados en el suelo, deben agarrar la palanqueta con los discos de 8 Kg, la ejecución se la realiza con la señal del entrenador, se debe realizar un empuje hacia arriba para que la palanqueta salga del sujetador y luego flexionar los brazos hasta que la palanqueta o barra llegue hasta el pectoral del atleta, luego extenderla hacia arriba procurando que eleve el peso sin mayor dificultad, en una frecuencia moderada. La dosificación 4 series de 12 repeticiones con una micro pausa de 2 minutos y una pausa de 5 minutos entre serie y serie.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°28: Bracear con carga



Fuente: www.vitonica.com

Ejercicio N° 7

Sentadillas

Objetivo: Ayudar a la fuerza muscular de los miembros inferiores.

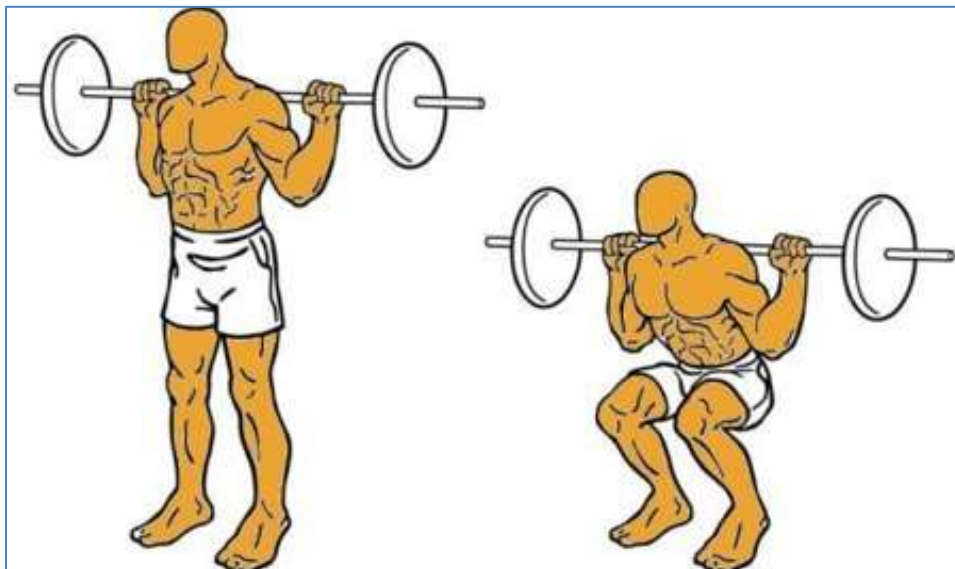
Tiempo: Tercera semana.

Recursos: Palanqueta o barra, discos de 5 Kg Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Parte inicial, se debe ubicar de pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros con las manos extendidas hacia abajo agarrar la palanqueta, ejecutar el ejercicio flexionando las piernas hasta el nivel de las rodillas la espalda debe estar hiperextendida con la mirada hacia al frente los glúteos deben pronunciarse, luego extender las piernas, la intensidad es media alta, se realiza 10 series de 16 repeticiones con una micro pausa de 60 segundos y una pausa entre serie y serie de 5 minutos.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°29: Sentadillas



Fuente: www.vitonica.com

Ejercicio N° 8

Curl de Bíceps Alterno.

Objetivo: Ayudar a obtener una braceada potente.

Tiempo: Cuarta semana

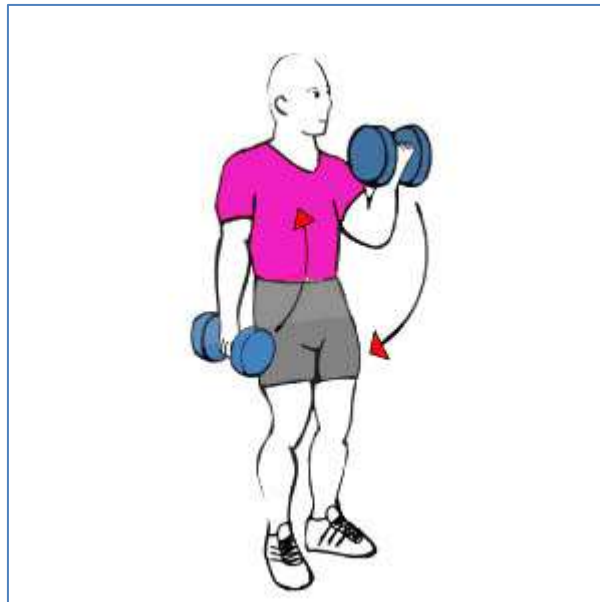
Recursos: Mancuernas de 5Kg

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Parte inicial, ubicarse de pie con los pies separados al anchura de los hombros, con la mirada hacia al frente, agarrar las mancuernas ya con los discos en una posición de descanso, con la señal del entrenador se ejecuta el ejercicio realizando una flexión de los brazos, agarrando la palanqueta o barra llevando todo el peso hacia el nivel de los hombros se debe realizar una semiflexión para que el peso no afecte a la columna, luego se realiza la extensión se la realiza hasta la posición de descanso, se repite el ejercicio.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°30: Curl de Biceps alterno



Fuente: www.vitonica.com

Ejercicio N° 9

Zancada Hacia Atrás.

Objetivo: Obtener una zancada resistente.

Tiempo: Cuarta semana

Recursos: Palanqueta o barra, discos de 5 Kg, cronómetro

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Parte inicial, se debe colocar de pie mirando hacia al frente con las piernas a la anchura de los hombros sosteniendo con las manos la palanqueta con el peso de los discos sobre la nuca, el entrenador dará la orden para que se ejecute una zancada hacia atrás con la pierna derecha flexionando las rodillas hasta que la rodilla de dicha pierna toque el suelo, luego se regresa a la posición inicial y se repite el movimiento pero con la pierna izquierda. La intensidad del ejercicio es media alta y se realiza series de 8 con 6 repeticiones de cada pierna con micro pausa de 60 segundos y una pausa activa de 5 minutos.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°31: Zancada hacia atrás



Fuente: <http://tuvida-salud.blogspot.com/p/de-pie-con-dos-mancuernas-frente-los.html>

Ejercicio N° 10

Peso Muerto con Mancuernas.

Objetivo: Ayudar a obtener una la fuerza máxima en el tren inferior.

Tiempo: Quinta semana

Recursos: Mancuernas de 7 Kg, Cronómetro

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Posición inicial, debe ubicarse de pie mirando hacia al frente, las piernas a la anchura de los hombros sosteniendo las mancuerna, con la señal del entrenador ejecutar el ejercicio la pierna derecha se la extiende hacia atrás elevándola del suelo y la pierna izquierda se flexiona, la espalda debe estar hiperextendida, luego se regresa a la posición inicial elevando el peso, luego se repite pero cambiando de pierna, se la realiza en una intensidad alta series de 8 con repeticiones de 6 con cada pierna con una micro pausa de 60 segundos y una pausa de 5 minutos.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°32: "Peso muerto con mancuernas



Fuente: <http://tuvida-salud.blogspot.com/p/de-pie-con-dos-mancuernas-frente-los.html>

Ejercicio N° 11

Gemelo de Pies.

Objetivo: Lograr que los atletas mejoren la fuerza explosiva en los músculos géminios.

Tiempo: Quinta semana

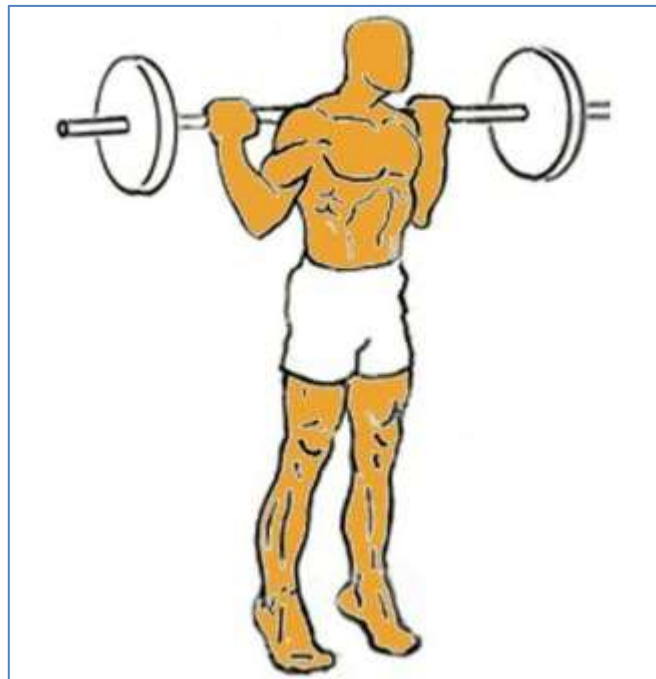
Recursos: Palanqueta o barra, Discos de 5 Kg, Cronómetro.

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Posición inicial, de pie con la mirada hacia al frente, los pies a la anchura de los hombros las manos sosteniendo la palanqueta, el ejercicio se lo ejecuta con la orden del entrenador, se sostiene la palanqueta con el peso de los discos incluido sobre la nuca y se ejecuta una elevación de pies procurando que estos queden en metatarso (en punta) luego se regresa a la posición inicial, se realizan 10 series de 16 repeticiones con micro pausa de 30 segundos y con pausas de 5 minutos.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°333 Gemelos de pies



Fuente: www.vitonica.com

Ejercicio N° 12

Remo.

Objetivos: Ayudar a la resistencia del músculo gran dorsal.

Tiempo: Sexta semana

Recursos: Cronómetro, Multipower

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Posición inicial, se sienta en la máquina multipower con los pies sobre el cojín con las manos sujetar las maniguetas del cable de remo, con la orden del entrenador se debe realizar un halón con las manos hacia atrás simulando que se está remando las brazos deben flexionarse, luego se regresa a la posición inicial este se repite, la intensidad es media alta, se realizan series de 8, repeticiones de 12 con micro pausas de 30 segundos y pausa activa de 5 minutos.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°34: Remo



Fuente: <http://tuvida-salud.blogspot.com/p/de-pie-con-dos-mancuernas-frente-los.html>

Ejercicio N° 13

Zancadas.

Objetivo: Lograr las zancadas con peso mejorando la fuerza en el cuádriceps femoral.

Tiempo: Séptima semana

Recursos: Palanqueta, discos de 5 Kg, cronómetro.

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Posición inicial, mirada hacia al frente, las piernas a la anchura de los hombros, con la orden del entrenador se realiza la ejecución del ejercicio moviendo la pierna derecha hacia adelante flexionándola y la pierna izquierda también se la flexiona tratando que esta no haga contacto con el suelo, con la nuca y mano sostienen la palanqueta con el peso, el tronco debe estar totalmente recto, luego se regresa a la posición inicial y se repite cambiando de pierna, se realizan 8 series de 16 repeticiones con micropausas de 30 segundos y pausas del igual tiempo de trabajo por serie.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°35: Zancadas



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=loxvzHHW2x8>

Ejercicio N° 14

Tríceps Tras Nuca.

Objetivo: Obtener una mejor fuerza en los músculos tríceps sural.

Tiempo: Octava semana

Recursos: Mancuernas de 8 Kg, cronómetro

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Posición inicial, se debe ubicar de pie con la mirada hacia adelante, los pies separados a la anchura de los hombros y las rodillas semiflexionadas, sosteniendo las mancuernas con los brazos extendidos hacia arriba por encima de la cabeza, con la orden del entrenador se realiza el ejercicio flexionando los brazos hacia atrás, preocupando que los hombros no se abran de su posición, luego regresar a la posición inicial, el ejercicio se lo repite, se realiza series de 10 con repeticiones de 16, micropausas de 15 y pausas activas de mismo tiempo de duración del trabajo.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°36: Tríceps tras nuca



www.sportfactor.com

Ejercicio N° 15

Ejercicios de Envión.

Objetivo: Ayudar la fuerza explosiva de la carrera.

Tiempo: Novena semana

Recursos: Palanqueta o barra, cronómetro.

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Posición inicial, las piernas separadas a la anchura de los hombros, la mirada hacia al frente, sosteniendo con un agarre fijo la palanqueta, con la orden del entrenador el atleta ejecutará el envión desde el pecho, se realiza un halón desde el pecho procurando que los brazos que sostienen la palanqueta queden por encima de la cabeza y las piernas en forma de tijera, se regresa a la posición inicial, el ejercicio se lo repite, la intensidad es media alta en series de 8 con repeticiones de 12, micropasusa de 30 segundo y pausa activas igual al tiempo que se trabaje en cada serie.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°37: Ejercicios de avión



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=IoxvzHHW2x8>

Ejercicio N° 16

Arrancada.

Objetivo: Obtener la fuerza explosiva.

Tiempo: Novena semana

Recursos: Palanqueta o barra, discos de 5 Kg, cronómetro.

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Posición inicial, se debe ubicar las piernas a la anchura de los hombros, la mirada hacia al frente las rodillas flexionadas formando un ángulo de 90 grados entre la parte anterior del muslo y la pierna, la espalda híper flexionada, con las manos sosteniendo la palanqueta con un agarre fijo, con la orden del entrenador el atleta ejecutará el movimiento, realizará un empuje hacia arriba extendiendo las piernas y quedando en metatarso, se regresa a la posición inicial, se repite el ejercicio, series de 10, repeticiones de 12, micropausas de 30 segundos y pausas activas de acuerdo al tiempo que se trabaje en cada serie.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°38: Arrancada



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=IoxvzHHW2x8>

Ejercicio N° 17

Extensión de Piernas.

Objetivos: Ayudar a la resistencia física de las piernas.

Tiempo: Décima semana

Recursos: Canoa, cojín, parrilla y remo.

Parte Inicial: Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

Desarrollo: Posición inicial, se debe sentar en la banca de la máquina de extensión de piernas, las piernas se las coloca en el cojín apoyándose con las manos en el agarre de la máquina, con la orden del entrenador el atleta ejecuta la extensión hacia adelante levantando el peso y luego regresa a la posición inicial, se repite el ejercicio a una intensidad media alta, series de 10, repeticiones de 12, micro pausa de 30 segundos y pausas activas de 5 minutos.

Parte Final: El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.

Figura N°39: extensión de piernas



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=loxvzHHW2x8>

4.4 RESULTADOS ESPERADOS EN LA ALTERNATIVA

Mediante la aplicación del resultado científico propuesto, se espera Alcanzar una buena práctica, mediante la ejecución del proceso de enseñanza aprendizaje y técnicas implementadas, obteniendo un resultado favorable que le permita asimilar con mayor facilidad el desarrollo de la actividad física en los estudiantes de la Unidad Educativa Caracol.

Esta propuesta está basada en ejercicios para mejorar la condición física contribuyendo a mejorar la velocidad y corregir los ejercicios empíricos que han estado aplicando durante los entrenamientos por voluntarios ajenos a esta actividad, por lo tanto se debe utilizar correctamente los ejercicios.

Considerando la flexibilidad del plan de ejercicios propuestos, éste se puede adaptar dependiendo de las necesidades de los corredores de velocidad de 100 metros planos, la aplicación de esta propuesta de ejercicios pliométricos en miembros inferiores y ejercicios con pesas para mejorar la fase de aceleración en los velocistas de la unidad educativa “Caracol” con bajo rendimiento en competencias intercolegiales dará resultados positivos, considerando los resultados que se han obtenido gracias al entrenamiento pliométrico en varias disciplina teniendo en cuenta que la velocidad es una base importante para un buen desempeño en otros deportes, pues el interés de los estudiantes está presente ya que todos cuentan con una gran habilidad que les ayudara a ser buenos deportistas.

En la aplicación del entrenamiento pliométrico se espera mejorar la fase de aceleración en corredores de velocidad 100 metros en los estudiantes de la Unidad Educativa Caracol, se pudo lograr mejorar la velocidad, con los entrenamientos planteados en la planificación, cabe recalcar q no solo mejoraron su velocidad si no también su técnica lo que les permitió ganar más velocidad y mejorar su tiempo destacándose en las carreras intercolegiales que hay a nivel provincial.

BIBLIOGRAFÍA



- Celis, j. M. (2016). Capacidades físicas básicas: su desarrollo en la edad escolar. en j. m. celis, capacidades físicas básicas: su desarrollo en la edad escolar. (págs. 8-9-10). ESPAÑA: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
- Cometti, G. (2007). El entrenamiento de la velocidad. Paidotribo.
- Diatkine, L. y. (1969). Significado y función de juego en el niño. BB.AA. Proteo.
- Floria Martín, P. &. (2002). Analisis del rendimiento en competición entre corredores de 100 metros lisos de diferentes niveles . Revista de Psicología del deporte, 11 (2), 0209-226.
- Freud, S. (1976). Mas alla del principio del placer. Buenos Aires: Amorrortu.
- Freud, S. (s.f.). Mas alla del principio del placer '.
- Getchell, B. B. (1986). Condición física: como mantenerse en forma.
- Huizinga, J. (1943). El juego y la cultura: fondo de la cultura económica.
- Ortiz, P. (2002). El deporte como juego: un analisis cultural.
- Pradet, M. (1999). Comprender el atletismo: su práctica y su enseñanza. Inde.
- Ramos, J. C. (2009). El calentamiento general y específico en la educación física. Ejercicios prácticos. Cultivalibros.
- Rivera, D. M. (Abril de 2009). Capacidades físicas básicas. Desarrollo. Educación Física. efdeportes, 1.
- Sánchez, D. B. (2004). El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física (Vol. 572). Inde.
- Sant, J. R. (2005). Metodología y técnicas del atletismo. Editorial Paidotribo.
- Shephard.R.J. (2007). La resistencia en el deporte (Vol.2). Paidotribo.
- Velez, C. (2013). El uso de match analysis para mejora del rendimiento físico en los deportes de equipo.
- Williams, M. (2002). Nutrición para la salud física y el deporte (Bicolor). Paidotribo.
- <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

ANEXOS

SESIONES DE TRABAJO TUTORIAL

PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 12 de Septiembre del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se ha pulido el tema y se ha definido el problema principal y los Subproblemas correspondientes. 	<ol style="list-style-type: none"> Se revisó y analizó la información bibliográfica preliminar pertinente. Se hizo una investigación preliminar de campo. Se describió el hecho problemático desde varios puntos de vista. Se ubicó y planteó el problema general. 	<p>f.  Gabriela Lenin Gómez Martínez</p> <p>f.  Msc. Marco Fuentes León</p>

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 19 de septiembre del 2017

ESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se elaboraron los objetivos tanto el general como los específicos. 	<ol style="list-style-type: none"> Con la ayuda de un listado de verbos se hicieron varios borradores de objetivos. 	<p>f.  Gabriela Lenin Gómez Martínez</p> <p>f.  Msc. Marco Fuentes León</p>
<ul style="list-style-type: none"> Se trabajó en la confección del marco teórico con la ayuda de la información bibliográfica y del internet. 	<ol style="list-style-type: none"> Se revisaron documentos escritos sobre el tema de investigación para construir el marco conceptual y referencial. Se discutió sobre la postura teórica a asumir en la investigación. 	<p>f.  Gabriela Lenin Gómez Martínez</p> <p>f.  Msc. Marco Fuentes León</p>





TERCERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 3 de Octubre del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se respondió al problema en forma de hipótesis. 	1. Se buscó el fundamento teórico más adecuado para formular una hipótesis.	f.  Gabriela Lennie Gómez Martínez f.  Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"> Se determinó el mecanismo de verificación de las hipótesis. 	2. Se establecieron las variables de la hipótesis con sus respectivos indicadores a ser verificados. 3. Se elaboró el cuestionario de comprobación de los indicadores de las hipótesis	f.  Gabriela Lennie Gómez Martínez f.  Msc. Marco Fuentes León

CUARTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 10 de Octubre del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se determinó la forma de hacer la aplicación estadística 	1. Se hizo una revisión de la investigación descriptiva.	f.  Gabriela Lennie Gómez Martínez f.  Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"> Se hicieron los cuadros para la recolección de datos. 	2. Se definieron las frecuencias y las representaciones gráficas	f.  Gabriela Lennie Gómez Martínez f.  Msc. Marco Fuentes León

Nota. - Los resultados y las actividades a realizar, son realizados por el tutor del trabajo de grado, en base a las temáticas que se han abordado en las sesiones de trabajo. Estos cuadros son sólo un ejemplo de cómo debería organizarse la agenda tutorial, que debe presentarse una vez concluido el trabajo de investigación en el nivel correspondiente.


 Msc. Marco Fuentes León



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



Babahoyo, 21 de Agosto del 2017

Msc. Clemente Navarrete Vargas

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "CARACOL"

Presente.-

Reciba un cordial y afectuoso saludo de parte de **GABRIELA LENNIE GÓMEZ MARTÍNEZ**, con cédula de ciudadanía #. **120751882-8**, estudiante egresada de la **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO** de la carrera **DE CULTURA FÍSICA**.

El motivo de la presente es para solicitarle de manera más comedida autorice a quien corresponda la recolección de evidencias tales como, fotos, aplicación de encuestas o entrevistas a docentes y estudiantes del segundo año de bachillerato, todo esto con el objetivo de la ejecución del proyecto de investigación para la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, cuyo tema es:

CAPACIDADES FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DE LAS PRUEBAS DE 100 METROS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARACOL DE LA PARROQUIA CARACOL, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS DURANTE EL AÑO LECTIVO 2017.

Sabiendo que me dará una respuesta positiva a la presente, quedo de antemano muy agradecida.

ATENTAMENTE

Gabriela Lennie Gómez Martínez

GABRIELA LENNIE GOMEZ MARTINEZ

CL 120751882-8

Recibido
21-08-2017
[Firma]



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



ENCUESTA DIRIGIDA A 40 ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARACOL.

Objetivo. Determinar el criterio de los Estudiantes acerca de la aplicación de capacidades físicas en las Carreras de 100 metros.

Lea detenidamente las preguntas y marque con una (x) la respuesta correcta

1. ¿Le gusta el área de Cultura física?

Si

No

2. ¿Practica algún deporte conocido?

Si

No

3. ¿Te sientes identificado con las pruebas de 100 metros?

Mucho

Poco

Nada

4. ¿Crees que puedes mejorar tus capacidades físicas con el atletismo?

Si

No

5. ¿Crees que con las prácticas continuas mejoras tu rendimiento

Si

No

6. ¿crees que al realizar las pruebas de pista fortalecen tus capacidades físicas?

Siempre

A veces

Nunca

7. ¿Realizas calentamiento antes de realizar una actividad deportiva?

Si

No

8. ¿Aplican los conocimientos adquiridos en las prueba de 100 metros?

Siempre

A veces

Nunca

9. ¿Cronometras tus sesione en la prueba de 100 metros?

Si

No

10. ¿Crees que las técnicas aprendidas te ayudarán en la práctica de la prueba de 100 metros

Si

No



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



**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL SEGUNDO AÑO DE
BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARACOL.**

Objetivo. Determinar el criterio de los Docentes acerca de la aplicación de Estrategias Metodológicas capacidades físicas en las Carreras de 100 metros.

Lea detenidamente las preguntas y marque con una (x) la respuesta correcta

1. **¿Aplica estrategias metodológicas de aprendizaje en las carreras de 100 metros?**
Si No
2. **¿Es importante la práctica de deporte para incentivar al estudiante?**
Siempre A veces Nunca
3. **¿Antes de realizar actividad deportiva aplica un calentamiento respectivo?**
Siempre A veces Nunca
4. **¿Cree usted que los estudiantes pueden mejorar las capacidades físicas en el atletismo?**
Si No ...
5. **¿Conoce usted el reglamento de las carreras de 100 metros?**
Si No
6. **Comprobó si los estudiantes aplican los conocimientos adquiridos**
Si No
7. **Usted ha observado mejoría en la prueba de 100 metros**
Si No
8. **Al desarrollar continuamente actividad física el rendimiento de los estudiantes mejorara:**
Mucho Poco Nada
9. **Observa usted que las técnicas aprendidas sean aplicadas en la prueba de 100 metros**
Siempre A veces Nunca
10. **¿Cree usted que es importante cronometrar la velocidad en la prueba de pista para medir el nivel de rendimiento?**
Siempre A veces Nunca

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

Encuesta dirigida a 40 estudiantes del segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Caracol.

1. ¿Le gusta el área de Cultura física?

Tabla N° 1 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	30	75%
No	10	25%
TOTAL	40	100 %

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 1 Área de Cultura física



Elaborado por: Gabriela Gómez.

Análisis e Interpretación de Resultados

El 75% de los estudiantes encuestados del segundo de bachillerato de la Unidad Educativa caracol responden la interrogante que si les gusta el área de cultura físicas.

El 25% de los encuestados No les gusta el área de cultura física.

Interpretación

Luego de revisar los datos obtenidos en la pregunta podemos darnos cuenta que un porcentaje mayor de estudiantes les gusta el área de cultura física siendo esto un factor positivo para las aspiraciones del maestro, y un porcentaje menor no le gusta siendo esto un problema que requiere solución.

2. ¿Practica algún deporte conocido?

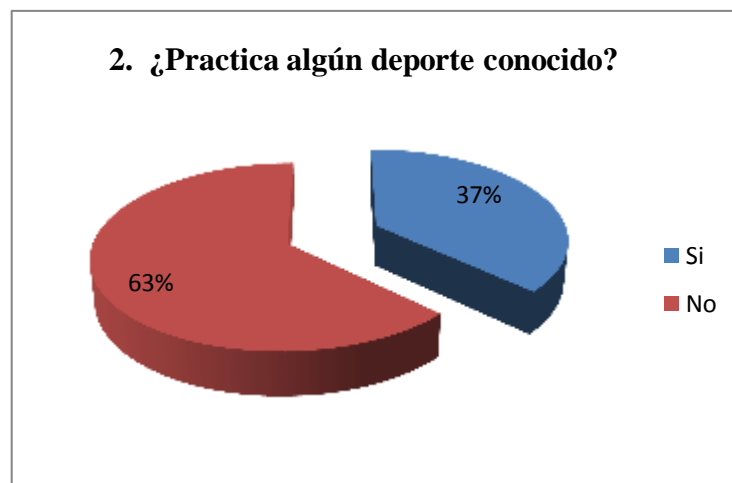
Tabla N° 2 Práctica algún deporte

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	37%
No	25	63%
TOTAL	40	100 %

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 2 Practica algún deporte



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 37% de los de los estudiantes responden la interrogante que si practica algún deporte conocido. El 63% de los encuestados responden la interrogante que no practica algún deporte conocido.

Interpretación

Luego de tabular los resultados encontrados en esta pregunta podemos señalar no ponen en práctica algún deporte o disciplina que le permita superar las capacidades físicas de los educandos.

3. ¿Te sientes identificado con las pruebas de 100 metros?

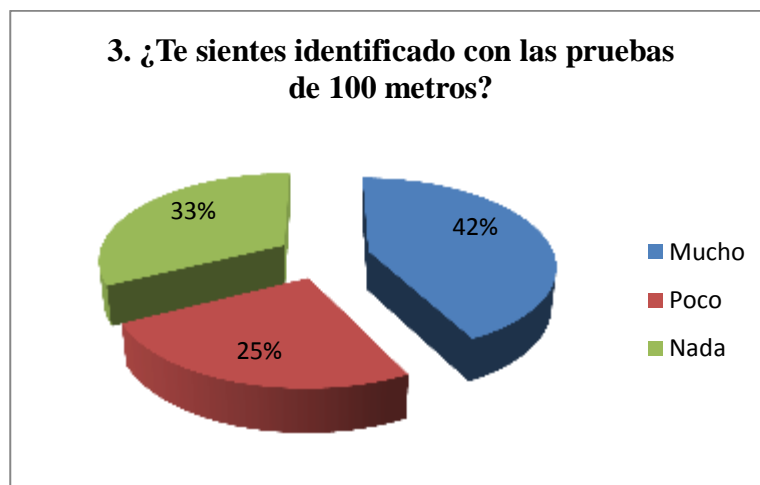
Tabla N° 3 Práctica algún deporte

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	17	42%
Poco	10	25%
Nada	13	33%
TOTAL	40	100%

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 3 Prueba de 100 metros



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 25% de los encuestados contestan que se sienten identificados con la prueba de 100 metros.

El 42% de los estudiantes encuestados responden que se sienten poco identificados con la carrera de 100 metros.

El 33% de los encuestados contestan la interrogante que no se sienten identificados con la carrera de 100 metros.

Interpretación

Se puede manifestar que un porcentaje mayor de estudiantes encuestados responden que la mayoría no se sienten identificados con la carrera de 100 metros.

4. ¿Crees que puedes mejorar tus capacidades físicas básicas con el atletismo?

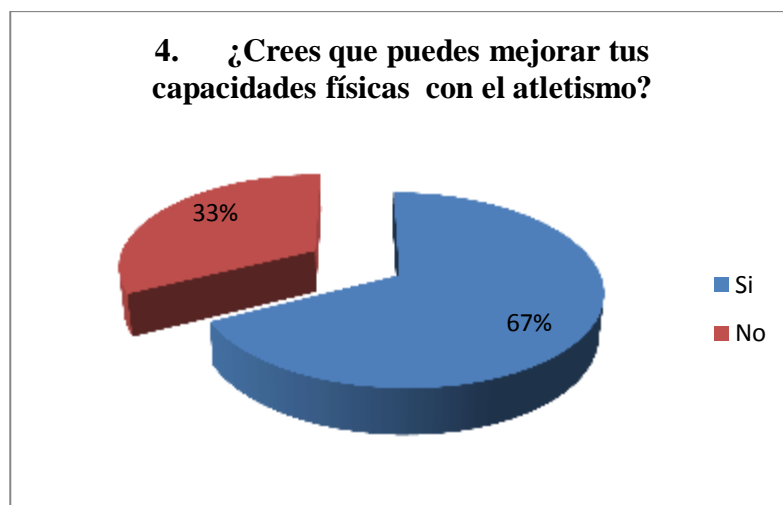
Tabla N° 4 Práctica algún deporte

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	27	67%
No	13	33%
TOTAL	40	100 %

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 4 Mejorar capacidades físicas



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 67% de los estudiantes responden la interrogante que si pueden mejorar sus capacidades físicas con el atletismo.

El 33% de los encuestados responden la interrogante que no pueden mejorar sus capacidades físicas con el atletismo

Interpretación

Luego de revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos señalar que un alto porcentaje de los estudiantes Si creen que pueden mejorar sus capacidades físicas con el atletismo.

5. ¿Crees que con las practicas continuas mejoras tu rendimiento?

Tabla N° 5 Mejora la destreza

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	28	70%
No	12	30%
TOTAL	40	100 %

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 5 Prácticas continuas



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 70% de los estudiantes responden la interrogante que con las prácticas continuas si mejoras tu rendimiento.

El 30% de los estudiantes señalan que con las prácticas continuas no mejoraran su rendimiento

.

Interpretación

Al revisar los datos encontrados se puede manifestar que los estudiantes dan a entender que con las prácticas continuas si mejoras tu rendimiento.

6. ¿crees que al realizar las pruebas de pista fortalecen tus capacidades físicas?

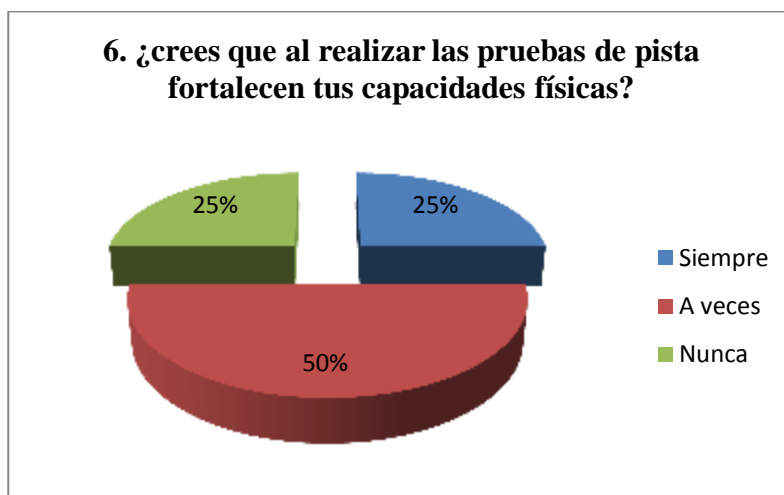
Tabla N° 6 Pruebas de pista

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	25%
A veces	20	50%
Nunca	10	25%
TOTAL	40	100%

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 6 Capacidades en la pruebas de pista



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 25% de los encuestados Siempre realizan las pruebas de pista al fortalecer sus capacidades físicas. El 50% de los estudiantes encuestados contestan que A veces realizan las pruebas de pista para fortalecer sus capacidades físicas, el 25% de los encuestados contestan la interrogante que nunca fortalecen sus capacidades físicas al realizar la prueba de pista.

Interpretación

Al revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos determinar que los educandos encuestados responden la interrogante que a veces realizan en el colegio las pruebas de pista para fortalecer las capacidades físicas.

7. ¿Realizas calentamiento antes de realizar una actividad deportiva?

Tabla N° 7 Deporte es parte activa

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	32	80%
No	8	20%
TOTAL	40	100 %

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 7 Calentamiento antes de la actividad deportiva



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 80% de los encuestados responden la interrogante que si realizan calentamiento antes de realizar una actividad deportiva, el 20% de los estudiantes contestan la interrogante que no realizan calentamiento antes de realizar una actividad deportiva.

Interpretación

Luego de revisar los datos obtenidos en la pregunta se puede deducir que en un porcentaje alto de educandos responden que si realizan calentamiento antes de realizar una actividad deportiva.

8. ¿Aplican los conocimientos adquiridos en las prueba de 100 metros?

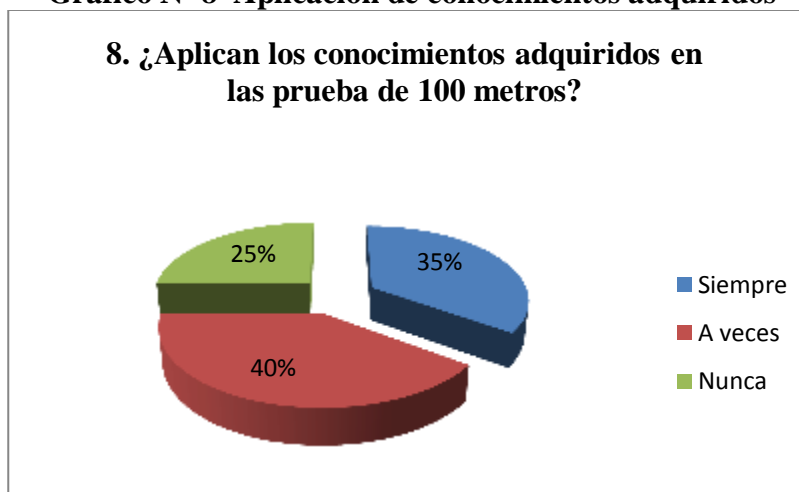
Tabla N° 8 Atletismo en pista

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	14	35%
A veces	16	40%
Nunca	10	25%
TOTAL	40	100%

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez.

Gráfico N° 8 Aplicación de conocimientos adquiridos



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultado

El 35% de los estudiantes contestan la pregunta que Siempre aplican los conocimientos adquiridos en las prueba de 100 metros, el 40% de los encuestados responden que a veces aplican los conocimientos adquiridos en las prueba de 100 metros, el 25% de los estudiantes encuestados responden la interrogante que nunca aplican los conocimientos adquiridos en las prueba de 100 metros.

Interpretación

Al realizar la tabulación de los datos encontrados podemos señalar que un porcentaje mayor de estudiantes encuestados responden que a veces aplican los conocimientos adquiridos en las prueba de 100 metros.

9. ¿Cronometras tus sesiones en la prueba de 100 metros?

Tabla N° 9 Atletismo en pista

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	25%
No	30	75%
TOTAL	40	100 %

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 9 Cronometraje de prueba de 100 metros



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 25% de los encuestados responden la interrogante que cronometras tus sesiones en la prueba de 100 metros, el 75% de encuestados responden la interrogante que no cronometras tus sesiones en la prueba de 100 metros.

Interpretación

Luego de revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos indicar que los educandos No utilizan sesiones cronometradas. Dependiendo de la disciplina atlética que se practique se deben desarrollar las cuatro capacidades físicas pero una de estas será la principal, la velocidad es una de estas capacidades que se debe desarrollar y por eso los estudiantes en su mayoría están de acuerdo en que las sesiones cronometradas se incluyan en los entrenamientos para mejorar la velocidad.

10. ¿Crees que las técnicas aprendidas te ayudarán en la práctica de la prueba de 100 metros?

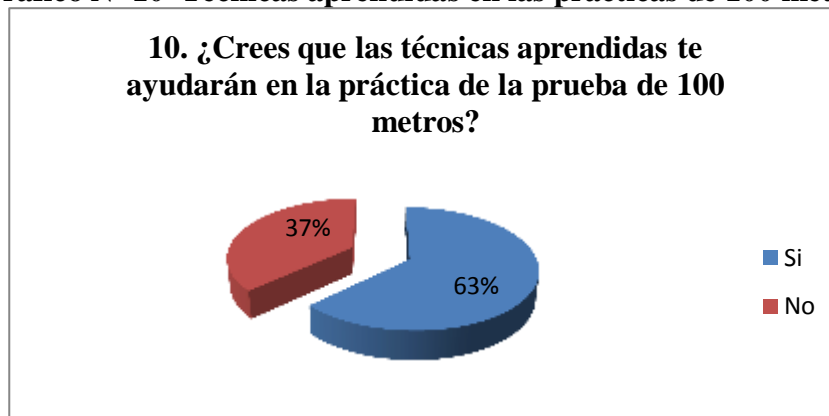
Tabla N° 10 Suficiente motivación para practicar el atletismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	25	63%
No	15	37%
TOTAL	40	100 %

Fuente: encuesta a estudiantes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 10 Técnicas aprendidas en las prácticas de 100 metros



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 37% de los encuestados responden la pregunta que las técnicas aprendidas te ayudarán en la práctica de la prueba de 100 metros, el 63% de los encuestados responden la pregunta que las técnicas aprendidas no le ayudarán en la práctica de la prueba de 100 metros.

Interpretación

Al revisar los datos obtenidos para tabular se puede manifestar que un porcentaje mayor de educandos que las técnicas aprendidas te ayudará en la práctica de la prueba de 100 metros. El procesamiento de los datos obtenidos, mediante las encuestas dirigidas a los docentes proporcionó los siguientes resultados.

Encuesta dirigida a 5 docentes de la Unidad Educativa Caracol.

11. ¿Aplica estrategias metodológicas de aprendizaje en las carreras de 100 metros?

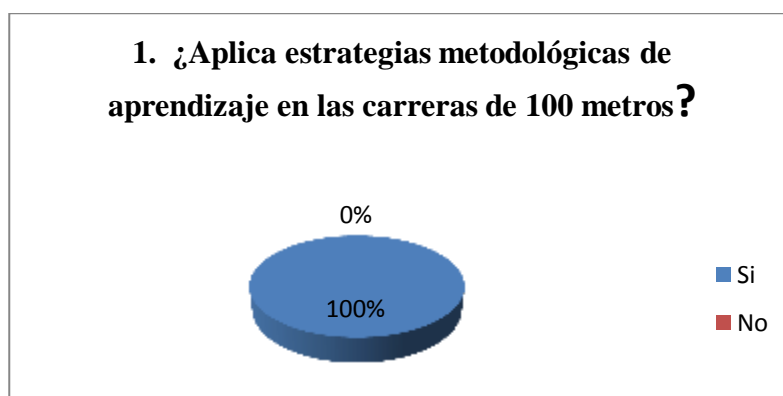
Tabla N°11 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	100%
No	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: encuesta a docentes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 11 Estrategias metodológicas



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 100% de los encuestados responden la interrogante que si aplican estrategias metodológicas de aprendizaje en las carreras de 100 metros.

El 0% No respondió a la interrogante.

Interpretación

Luego de revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos indicar que los docentes respondieron a la interrogante que si aplican estrategias metodológicas de aprendizaje en las carreras de 100 metros.

12. ¿Es importante la práctica de deporte para incentivar al estudiante?

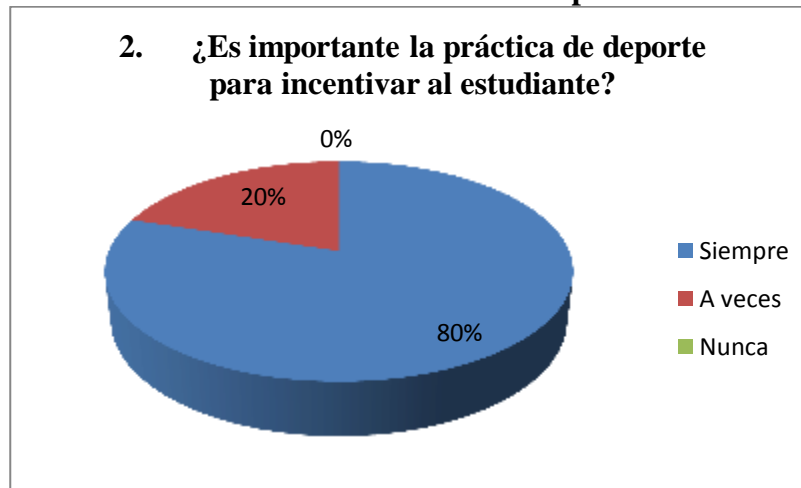
Tabla N° 12 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	80%
A veces	1	20%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: encuesta a docentes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 12 Práctica de deporte



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 80% de los encuestados respondieron a la interrogante que Siempre es importante la práctica de deporte para incentivar al estudiante, el 20% de los docentes encuestados contestan que A veces es importante la práctica de deporte para incentivar al estudiante. El 0% Respondieron que nunca a la interrogante.

Interpretación

Al revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos determinar que la mayoría de los docentes encuestados respondieron la interrogante que es importante la práctica de deporte para incentivar al estudiante.

13. ¿Antes de realizar actividad deportiva aplica un calentamiento respectivo?

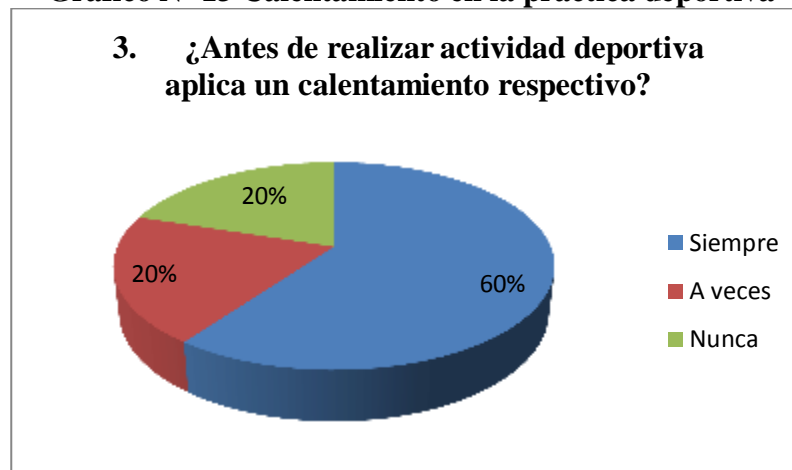
Tabla N° 13 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	60%
A veces	1	20%
Nunca	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 13 Calentamiento en la práctica deportiva



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 60% de los encuestados Siempre realizan calentamiento respectivo antes de aplicar una actividad deportiva, el 20% de los docentes encuestados contestan que A veces un calentamiento respectivo antes de aplicar una actividad deportiva, El 20% de los encuestados contestan que Nunca realizan calentamiento respectivo antes de aplicar una actividad deportiva.

Interpretación

Al revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos determinar que la mayoría de los docentes encuestados responden la interrogante que siempre realizan el calentamiento respectivo antes de aplicar una actividad deportiva.

14. ¿Cree usted que los estudiantes pueden mejorar las capacidades físicas en el atletismo?

Tabla N° 14 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	80%
No	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: encuesta a docentes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 14 Capacidades físicas



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 80% de los docentes responden la interrogante que Si pueden mejorar las capacidades físicas en el atletismo, el 20% de los encuestados responden la interrogante que No pueden mejorar las capacidades físicas en el atletismo.

Interpretación

Luego de revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos señalar que un alto porcentaje de los docentes Si creen que los educandos puedan mejorar las capacidades físicas en el atletismo.

15. ¿Conoce usted el reglamento de las carreras de 100 metros?

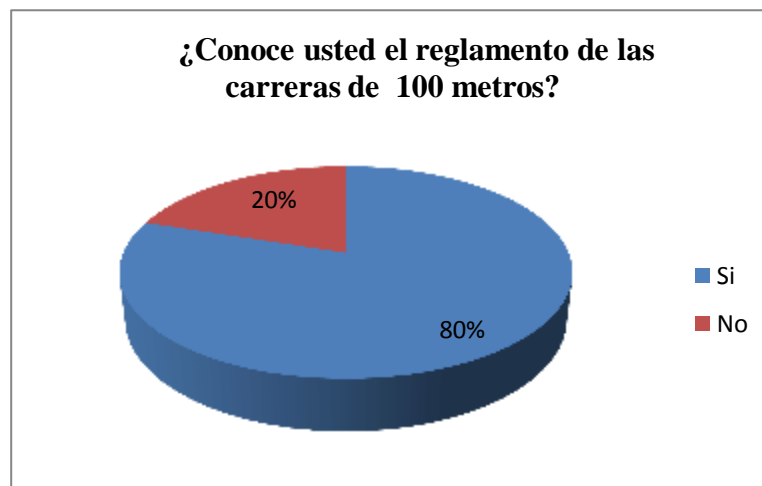
Tabla N° 15 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	80%
No	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: encuesta a docentes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 15 Reglamentos



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 80% de los de los docentes responden la pregunta que Si conocen el reglamento de las carreras de 100 metros, el 20% de los encuestados responden la pregunta que No conocen el reglamento de las carreras de 100 metros

Interpretación

Luego de tabular los resultados encontrados en esta pregunta podemos señalar que la mayoría respondió que si conocen el reglamento de las carreras de 100 metros.

16. Comprobó si los estudiantes aplican los conocimientos adquiridos

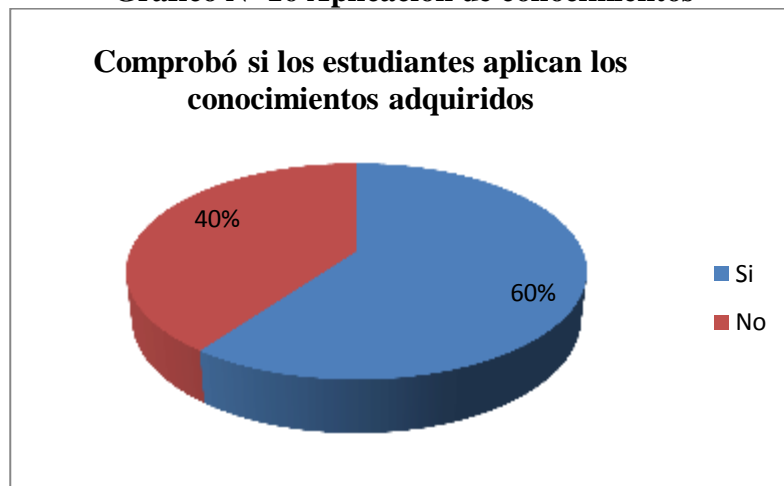
Tabla N° 16 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	60%
No	2	40%
TOTAL	5	100%

Fuente: encuesta a docentes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 16 Aplicación de conocimientos



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 60% de los docentes encuestados Si comprobó que los estudiantes aplican los conocimientos adquiridos.

El 40% de los encuestados No comprobó que los estudiantes aplican los conocimientos adquiridos.

Interpretación

Luego de revisar los datos obtenidos en la pregunta podemos darnos cuenta que un porcentaje mayor de docentes Si comprueba que los estudiantes apliquen los conocimientos adquiridos.

17. Usted ha observado mejoría en la prueba de 100 metros

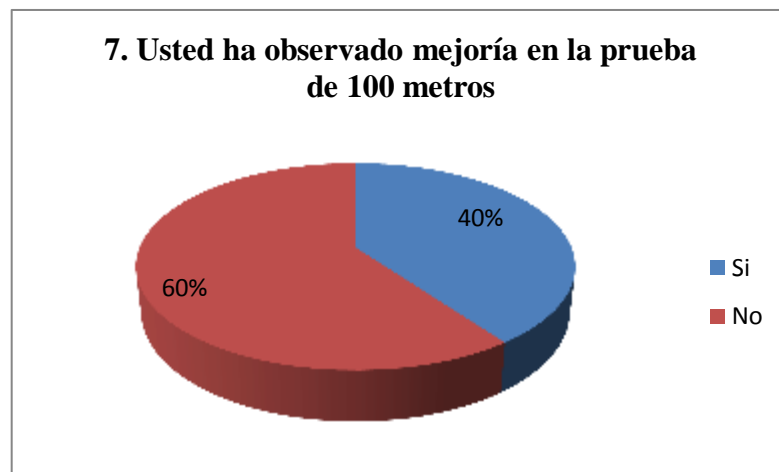
Tabla N° 17 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	40%
No	3	60%
TOTAL	5	100%

Fuente: encuesta a docentes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 17 Mejoramiento de la prueba de 100 metros



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 40% de los encuestados responden la pregunta que Si han observado la mejoría en la prueba de 100 metros, el 60% de los docentes responden a la pregunta que No han observado la mejoría en la prueba de 100 metros.

Interpretación

Luego de revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos indicar que los docentes están observando la mejoría en la prueba de 100 metros.

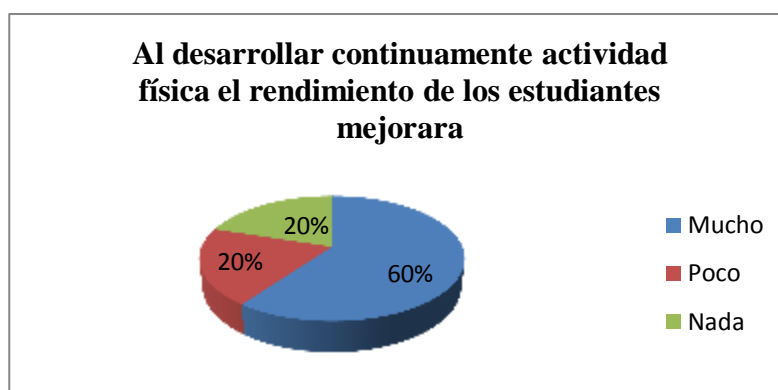
18. Al desarrollar continuamente actividad física el rendimiento de los estudiantes mejorara:

Tabla N° 18 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	3	60%
Poco	1	20%
Nada	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: encuesta a docentes
Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 18 Actividad físicas



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultado

El 60% de los docentes contestan la pregunta que al desarrollar continuamente actividad física el rendimiento de los estudiantes mejorara mucho, el 20% de los encuestados responden que al desarrollar continuamente actividad física el rendimiento de los estudiantes mejorara poco, el 20% de los docentes encuestados responden la interrogante que al desarrollar continuamente actividad física el rendimiento de los estudiantes no mejorara nada.

Interpretación

Al realizar la tabulación de los datos encontrados podemos señalar que un porcentaje mayor de docentes encuestados responden que al desarrollar continuamente actividad física el rendimiento de los estudiantes mejorara mucho.

19. Observo usted que las técnicas aprendidas sean aplicadas en la prueba de 100 metros

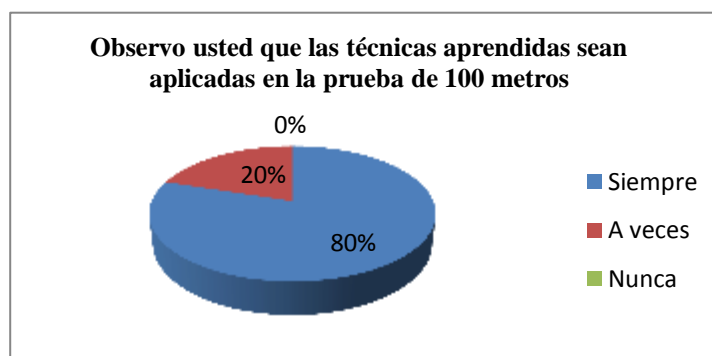
Tabla N° 19 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	80%
A veces	1	20%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: encuesta a docentes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 19 Técnicas de la prueba de 100 metros



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultados

El 80% de los encuestados Siempre observan que las técnicas aprendidas sean aplicadas en la prueba de 100 metros, el 20% de los docentes encuestados contestan que A veces observan que las técnicas aprendidas sean aplicadas en la prueba de 100 metros, el 0% de los encuestados contestan la interrogante que Nunca observan que las técnicas aprendidas sean aplicadas en la prueba de 100 metros.

Interpretación

Al revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos determinar que los educandos encuestados responden la interrogante que siempre observan que las técnicas aprendidas sean aplicadas en la prueba de 100 metros.

20. ¿Cree usted que es importante cronometrar la velocidad en la prueba de pista para medir el nivel de rendimiento?

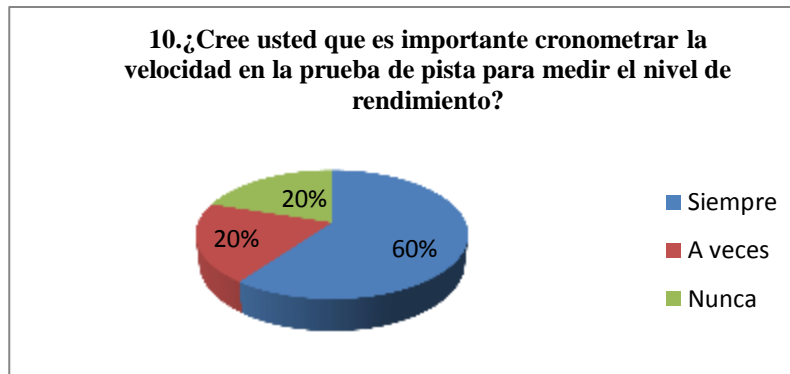
Tabla N° 20 Área de Cultura física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	60%
A veces	1	20%
Nunca	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: encuesta a docentes

Elaborado por: Gabriela Gómez

Gráfico N° 20 Cronometraje de la prueba de pista



Elaborado por: Gabriela Gómez

Análisis e Interpretación de Resultado

El 60% de los docentes contestan la interrogante que Siempre es importante cronometrar la velocidad en la prueba de pista para medir el nivel de rendimiento.

El 20% de los encuestados responden que A veces es importante cronometrar la velocidad en la prueba de pista para medir el nivel de rendimiento.

El 20% respondió a la interrogante que Nunca es importante cronometrar la velocidad en la prueba de pista para medir el nivel de rendimiento.

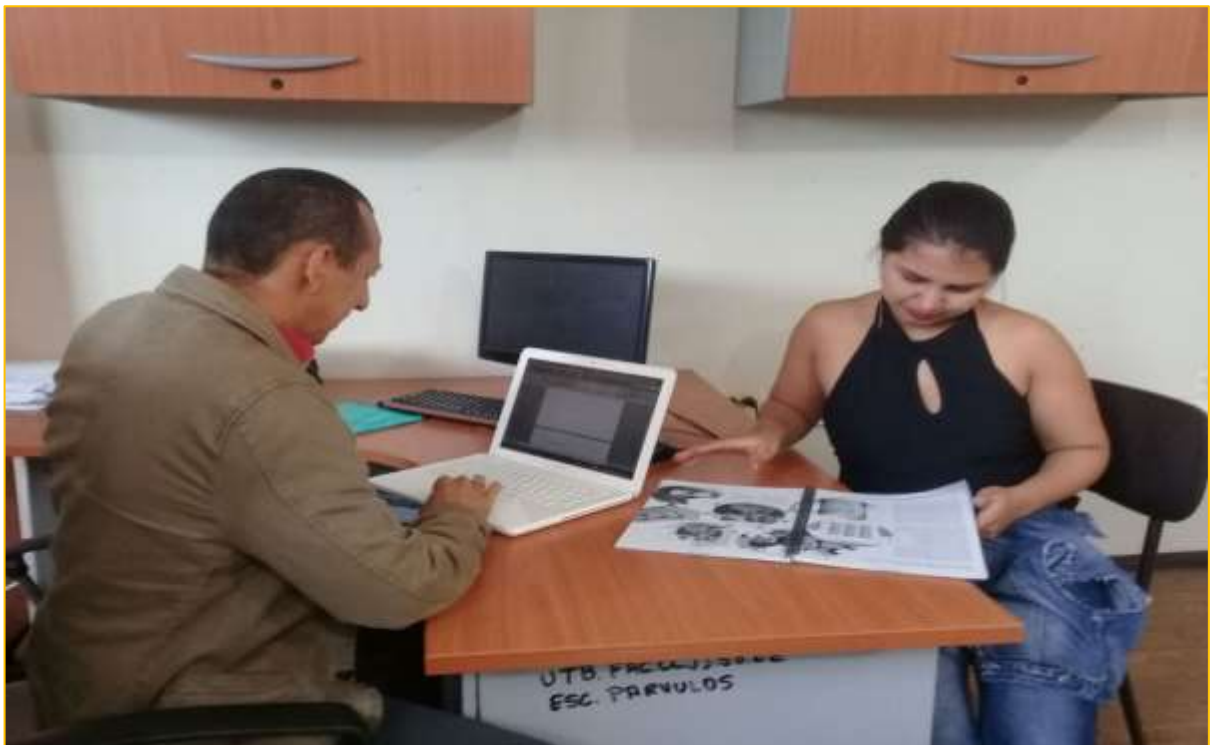
Interpretación

Al realizar la tabulación de los datos encontrados podemos señalar que un porcentaje mayor de docentes encuestados responden que Siempre es importante cronometrar la velocidad en la prueba de pista para medir el nivel de rendimiento.

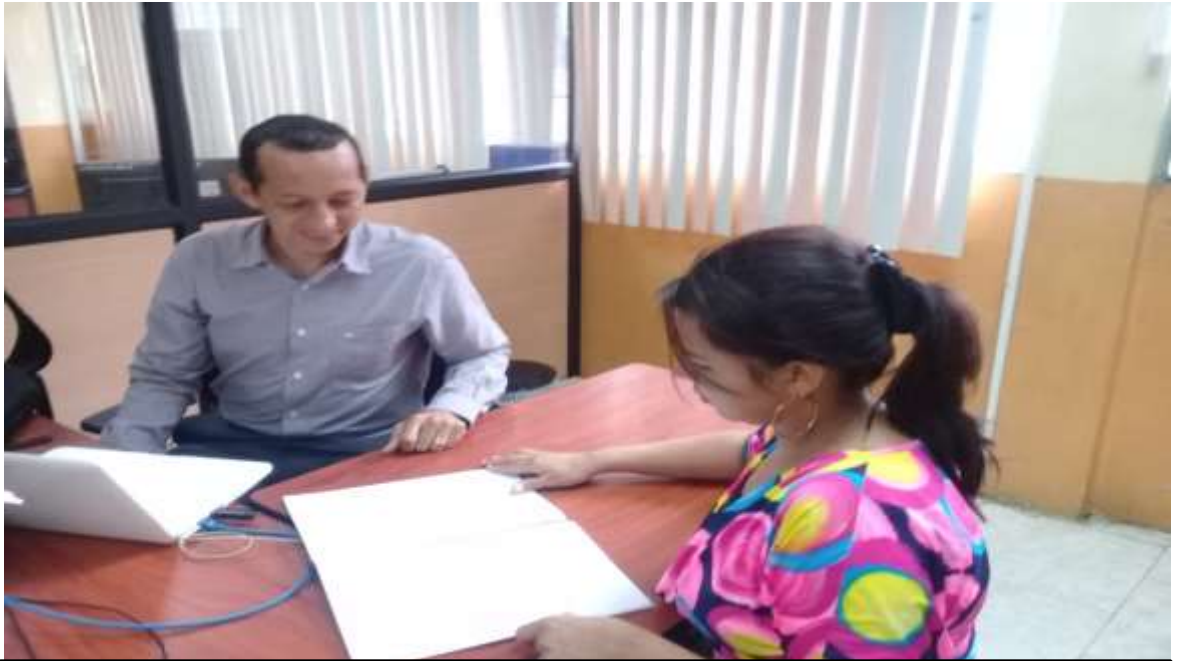
FOTOS DURANTE EL PROCESO DE LA INVESTIGACIÓN



Revisión constante del proyecto Tutor MsC. Marco Fuentes



Revisión del proyecto en digital por parte de Tutor MsC. Marco Fuentes



Corrigiendo el proyecto



Revisión del proyecto en digital



Empezando ejercicios rutinarios con los estudiantes de Segundo Bachillerato de la Unidad Educativa Caracol



Pre-Calentamiento con los estudiantes de Segundo Bachillerato de la Unidad Educativa Caracol



Resistencia con los estudiantes de Segundo Bachillerato de la Unidad Educativa Caracol



Ubicación para la prueba de pistas de 100 metros con los estudiantes de Segundo Bachillerato de la Unidad Educativa Caracol



Preparados para la prueba de pistas de 100 metros con los estudiantes de Segundo Bachillerato de la Unidad Educativa Caracol



Corrección de postura para la prueba de pistas de 100 metros con los estudiantes de Segundo Bachillerato de la Unidad Educativa Caracol