



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA CULTURA FÍSICA

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

TEMA:

**“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS
ÁRBITROS DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE
TUNGURAHUA”**

AUTOR: Fausto Toaingá

TUTOR: Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg.

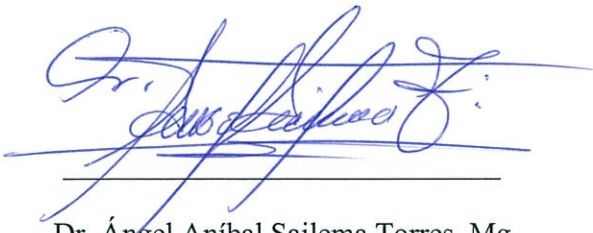
AMBATO - ECUADOR

2017

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg. con C.I. 180230641-3, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE TUNGURAHUA”, desarrollado por el egresado Fausto Toaingá, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg

C.I. 180230641-3

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

A handwritten signature in blue ink, reading "Fausto Toinga", written over a horizontal dotted line.

Fausto Toinga

C.I. 180423258-3

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

A handwritten signature in blue ink, reading "Fausto Toainga", is written over a horizontal dotted line.

Fausto Toainga

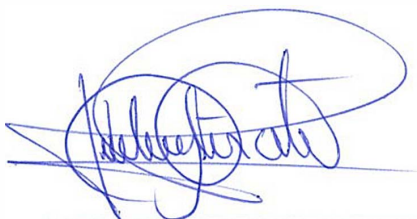
C.I.180423258-3

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

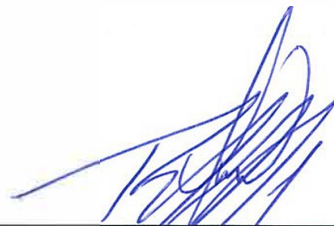
La Comisión del estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE TUNGURAHUA”, presentado por el Sr. Fausto Toinga, egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.



Mg. Washington Ernesto Castro Acosta

MIEMBRO



Mg. Raynier Montoro Bombú

MIEMBRO

DEDICATORIA

A papito Dios por la fortaleza que me ha dado en los momentos que he estado a punto de rendirme, con toda la humildad de mi ser, quiero dedicarla primeramente al creador.

También quiero dedicarla a mi familia, pilar fundamental para lograr un objetivo más, han sabido guiarme a través de sus valores y buenos sentimientos, esto me ha permitido salir de los malos momentos.

Fausto Toainga

AGRADECIMIENTO

*A Dios por
acompañarme
todos los días, a
mi Madre y mi
Padre por la
confianza y el
apoyo brindado
que sin duda
alguna en el
trayecto de mi
vida me han
demostrado su
amor,
corrigiendo mis
faltas y
celebrando mis
triumfos.*

Fausto Toainga

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES	Pág.
Portada.....	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de cuadros.....	xi
Índice de gráficos	xii
Resumen Ejecutivo.....	xv
Introducción	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema de investigación.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.2.1. Contextualización.....	2
1.2.2. Análisis crítico	6
1.2.3. Prognosis	7
1.2.4. Formulación del problema	7
1.2.5. Preguntas directrices	7
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos	8

1.4.1. General.....	8
1.4.2. Específicos	8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos	9
2.2. Fundamentación filosófica	10
2.3. Fundamentación legal	11
2.4. Categorías fundamentales	13
2.5. Hipótesis.....	32
2.6. Señalamiento de las variables	32

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque	33
3.2. Modalidad básica de la investigación	33
3.3. Niveles o tipos de investigación.....	33
3.4. Población y muestra	34
3.5. Operacionalización de variables	35
3.6. Recolección de información.....	37
3.7. Procesamiento de la información	38

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados	39
4.1.1. Test.....	52
4.1.2. Post test	56
4.2. Comprobación de la Hipótesis	68

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	69
5.2. Recomendaciones.....	70
1. Artículo Científico	80

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1: Población	45
CUADRO N° 2: Variable independiente	46
CUADRO N° 3: Variable dependiente	47
CUADRO N° 4: Recolección de información	48
CUADRO N° 5: Test	479
CUADRO N° 6: Post Test	41

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°: 1: Categorías Fundamentales	20
Gráfico N°: 2: Categorías Fundamentales	28
Gráfico N°: 3: Constelación de Ideas VI	29
Gráfico N°: 4: Constelación de Ideas VD	30
Gráfico N°: 5: Test y Post Test	52
Gráfico N°: 6: Test y Post Test	¡Error! Marcador no definido.53
Gráfico N°: 7: Test y Post Test	5¡Error! Marcador no definido.
Gráfico N°: 8: Test y Post Test	56

ÍNDICE DE TABLAS

2

Tabla N°: 2 Test y Post Test	52
Tabla N°: 3: Test y Post Test	5;Error! Marcador no definido.
Tabla N°: 4: Test y Post Test	56
Tabla N°: 5 Test y Post Test	57
Tabla N°: 6: Test y Post Test	58
Tabla N°: 22 Test y Post Test	58

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

TEMA: “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Fausto Toaingá

TUTOR: Dr. Ángel Aníbal Torres Sailema, Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

La propuesta de trabajar con los árbitros de fútbol profesionales de la asociación de Tungurahua sobre las actividades lúdicas, surge de la necesidad deportiva, social y educativa de alcanzar a los sectores de la población educativa que se encuentran en proceso de aprendizaje además obtener nuevas estrategias y metodología de enseñanza sobre el rendimiento físico. Se considera de vital importancia acercar la propuesta a los miembros de la asociación, para que ellos, reflexionen sobre la importancia de incursionar en las actividades lúdicas y su rendimiento físico el momento de practicar este deporte y puedan desenvolverse de una manera segura, solidaria y respetuosa, y contribuir al desarrollo deportivo. Se recolectó fuentes de información para basarse en la investigación la cual sirvió para elaborar el marco teórico con respecto las dos variables. Se aplicó la encuesta con su respectivo cuestionario a los involucrados para obtener resultados estadísticos y establecer conclusiones y recomendaciones. Estos resultados comprobaron los objetivos e hipótesis planteadas sobre “las actividades lúdicas en el rendimiento físico”. Al final se estableció una solución al problema investigado que ayudará a mejorar el desarrollo deportivo de los jóvenes. Las autoridades, entrenadores y los jóvenes deportistas deben estar comprometidos en tomar en cuenta estas estrategias metodológicas para mejorar los interaprendizaje y formar entes participativos, críticos, reflexivos y propositivos. Por esta razón se consideró que este proyecto es indispensable y las estrategias metodológicas deben ser aplicadas correctamente para dar un buen uso. Se concluye con la elaboración de un artículo técnico con su respectiva bibliografía, y los anexos necesarios.

Palabras claves: actividades lúdicas, rendimiento físico, estrategias, métodos, compromiso, interaprendizaje, procesos, enseñanza, entrenadores.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CAREER PHYSICAL CULTURE
SEMPRESENTIAL MODALITY
THEME: "LUDICAL ACTIVITIES IN THE PHYSICAL PERFORMANCE
OF THE FOOTBALL REFEREE OF THE PROFESSIONAL
ASSOCIATION OF TUNGURAHUA"

AUTHOR: Fausto Toainga

TUTOR: Dr. Ángel Aníbal Torres Sailema, Mg.

EXECUTIVE SUMMARY

The proposal to work with the professional soccer referees of the Tungurahua association on leisure activities arises from the sporting, social and educational need to reach the sectors of the educational population that are in the process of learning in addition to obtaining new strategies and teaching methodology on physical performance. It is considered of vital importance to approach the proposal to the members of the association, so that they reflect on the importance of entering into playful activities and their physical performance when they practice this sport and can perform in a safe, supportive and respectful manner , and contribute to sports development. Data sources were collected to be based on the research which served to elaborate the theoretical framework with respect to the two variables. The survey was applied with its respective questionnaire to those involved to obtain statistical results and to draw conclusions and recommendations. These results verified the objectives and hypotheses raised on "the leisure activities in the physical performance". In the end a solution was established to the investigated problem that will help to improve the sport development of the young people. Authorities, coaches and young athletes should be committed to taking these methodological strategies into account in order to improve inter-learning and to form participative, critical, reflective and purposeful bodies. For this reason it was considered that this project is indispensable and the methodological strategies must be applied correctly to give a good use. It concludes with the elaboration of a technical article with its respective bibliography, and the necessary annexes.

Key words: ludic activities, physical performance, strategies, methods, commitment, inter-learning, processes, teaching, coaches.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación refiere a de trabajar con los árbitros de fútbol de la Asociación Profesional de Tungurahua sobre las actividades lúdicas en el rendimiento físico, surge de la necesidad deportiva, social y educativa de alcanzar a los sectores que desarrollan esta actividad y que se encuentran en proceso de aprendizaje además obtener nuevas estrategias y metodología de enseñanza sobre las actividades recreativas. Se considera de vital importancia acercar la propuesta a los jóvenes árbitros, para que ellos, reflexionen sobre la importancia de las actividades deportivas en el rendimiento físico el momento de practicar las actividades arbitrales y puedan desenvolverse de una manera segura, solidaria y respetuosa, y contribuir al desarrollo físico en un encuentro deportivo.

El árbitro es la entidad deportiva encargada del cumplimiento de las reglas del juego mientras se desarrolle el mismo, posee el papel de "juez" en un evento deportivo, pudiendo detener el partido, reanudarlo, señalar una violación del reglamento del juego e impartir una sanción, regular los cambios, así como el resguardar el orden, encargarse del cumplimiento de las reglas del juego y procurar un ambiente de respeto entre los jugadores.

El problema planteado por la investigación nace la necesidad de indagar sobre las práctica de actividades lúdicas en el rendimiento físico de los árbitros de fútbol de la Asociación Profesional de Tungurahua

Este trabajo investigativo está compuesto por lo siguiente:

CAPÍTULO 1, Se desarrolló el problema de investigación; la contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación, delimitación en espacio y tiempo, justificación, y planteamiento de objetivos tanto general como específico.

CAPÍTULO 2, Corresponde al Marco Teórico de la Investigación y en él se señalan los antecedentes de estudio y su sustento filosófico, legal, axiológico,

pedagógico, sociológico; además se recoge la fundamentación teórica a manera de enunciados de las dos variables investigadas.

CAPÍTULO 3, Se presenta la metodología de la investigación y su forma de llevar el estudio con temas que sustentan el tipo y nivel de la misma, las técnicas e instrumentos, población y muestra, y la Operacionalización de las variables.

CAPÍTULO 4, Análisis e interpretación de resultados. En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

CAPÍTULO 5, Conclusiones y recomendaciones, se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

ARTÍCULO CIENTÍFICO, Se realizó un artículo técnico el mismo que está estructurado. El título de trabajo, resumen, introducción, desarrollo de contenido la metodología, resultado, discusión, y conclusión con la ayuda de referentes autores de publicaciones documentos científicos y bibliográficos.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

1.1. Tema

Las actividades lúdicas en el rendimiento físico de los árbitros de fútbol de la asociación profesional de Tungurahua.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

Macro

En nuestro país han ido desapareciendo paulatinamente las actividades lúdicas. Se ha obviado la importancia de las actividades recreativas en toda la sociedad como herramienta en la ocupación sana del tiempo libre. Basado ante todo en proponer actividades recreativas y juegos tradicionales del Ecuador que posibiliten elevar el nivel de concientización de las personas en función de la utilización de estas en su tiempo libre. Para ello fue preciso el empleo de métodos investigativos, dentro de los que se destacan los teóricos, empíricos, matemáticos estadísticos y los métodos de intervención comunitaria, a partir de los resultados obtenidos se elaborarán proyectos vinculados con el tema.

Meso

En la provincia de Tungurahua en los diversos cantones se ha implementado por intermedio de diferentes instituciones proyectos sobre realizar alguna práctica recreativa en los diversos sectores de la ciudad ayudando a la sociedad a tener una actividad física recreativa. Esta actividad físico recreativa además de ser divertida y efectiva puede practicarse de manera programada, dirigida o

simplemente se la hace de manera libre, lo mejor de hacer recreaciones que no sólo se mantiene en forma sino que además previene problemas de salud como es el incremento de la masa muscular, al mismo tiempo que mejora el sistema óseo muscular y mantiene las capacidades físicas de las personas quienes lo practican.

Micro

En la Asociación de Árbitros de fútbol profesional de Tungurahua cuenta con un número aproxima de cien personas que ejercen esta profesión, todas con Título de árbitro profesional, los cuales dirigen campeonato nacional en las diferentes categorías, y también los diversos campeonatos barriales en las diferentes Ligas Barriales, Parroquiales y Cantonales que son parte de la preparación y formación de los árbitros. El objetivo del desarrollo físico de un árbitro es potenciar sus habilidades y atributos individuales, puede un árbitro llegar a un desempeño acorde con su potencial. Cada árbitro necesita desarrollar un plan personal basado en sus propias habilidades y estado físico.

Árbol de Problemas

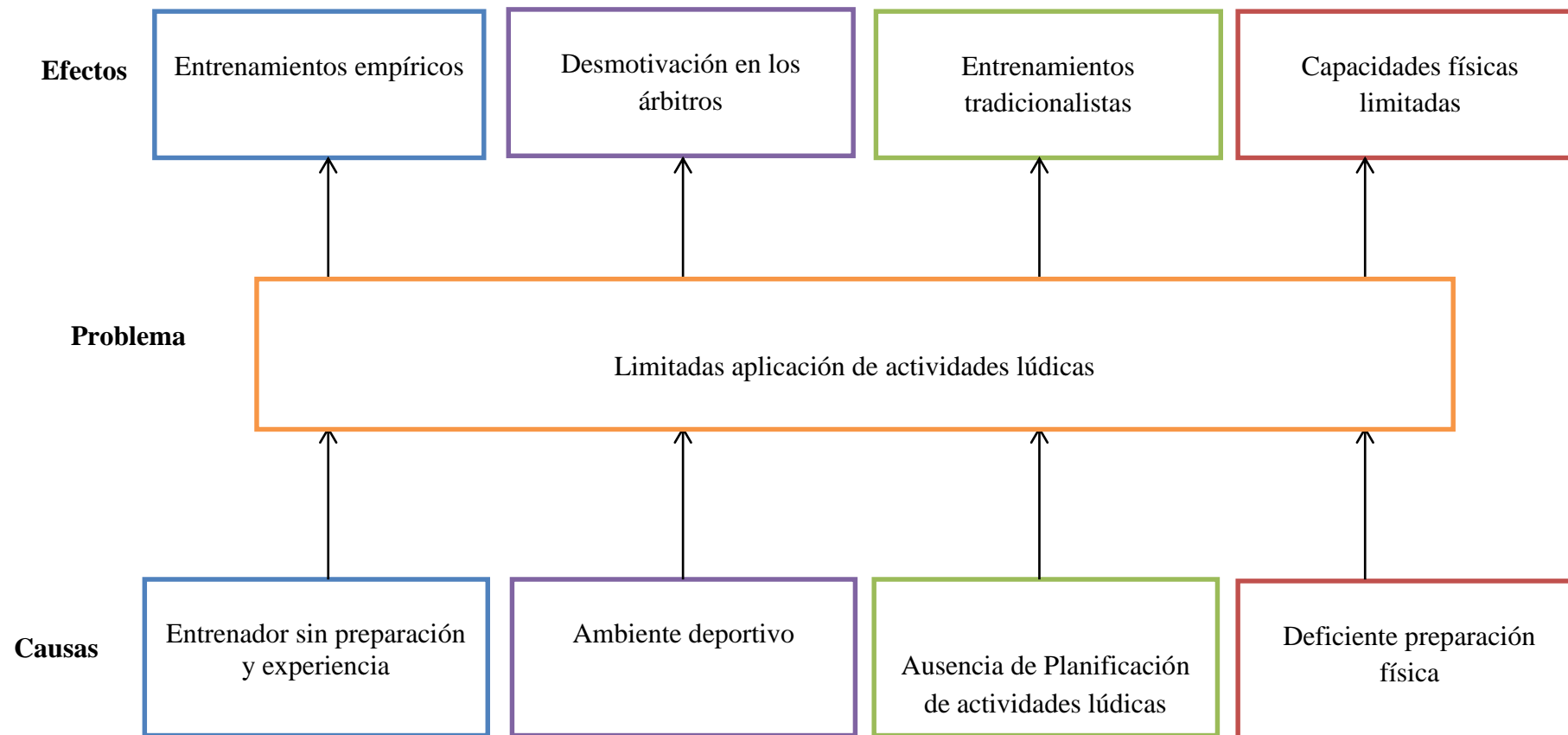


Gráfico N°: 1: Árbol de Problemas
Elaborado por: Fausto Toaingá

2. Análisis crítico

Una de las principales causas es el entrenador sin preparación y experiencia lo que provoca que los entrenamientos sean inapropiados y no se tome en cuenta la planificación para impartir actividades lúdicas para aportar al rendimiento de los árbitros provocando un entrenamiento inapropiado el mismo que no permitan utilizar estrategias y métodos acorde a las nuevas tendencias de entrenamiento ,lo que provoca un desinterés por parte de los entrenadores y preparadores físicos en el entrenamiento esto ocasiona que tengan un deficiente rendimiento físico debido a que el entrenador esta desactualizado.

Otra de las causas es el ambiente deportivo no acorde a lo que se busca esto provoca que los árbitros se desmotiven al realizar entrenamientos ya que no se cuenta con zonas que permitan desarrollar nuevas destrezas, debido a que necesitan un ambiente acorde a las necesidades y exigencias que cada técnica requiere, esto además tiene una afectación a nivel muscular al no realizar un debido entrenamiento físico que cumpla con los estándares técnicos de preparación , generando posibles lesiones y reduciendo la resistencia en los miembros.

Por otra parte una de las causas es la ausencia de planificación en el desarrollo de la resistencia hace que el entrenador desconozca los procesos que se deben utilizar en cada uno de los entrenamientos tomando en cuenta los medios que se va utilizar y el tipo de deportista que va entrenar, y el medio, además los árbitros no siguen un proceso de formación y no tiene una guía tornándose el entrenamiento monótono, cansado y tradicional.

Adema la deficiente preparación física en los involucrados, nos da como resultados que sus capacidades físicas sean limitadas por causa de un entrenador que desconoce en materia de entrenamiento para el fortalecimiento físico y los procesos que se debe seguir teniendo como ventaja el conocimiento y desarrollo de la resistencia esto ha provocado un rendimiento físico y motriz que no es óptimo para el desarrollo de cada uno de los árbitros.

3. Prognosis

De no darse información oportuna y correcta a este problema sobre las actividades lúdicas en el rendimiento físico de los árbitros, el rendimiento físico en el proceso de formación se afectaría considerablemente, tomando en cuenta que al no cumplir parámetros físicos establecidos por cada deporte y en esta caso la natación no se cumplirán los objetivos establecidos por el instructor a nivel personal y colectivo. Es importante que exista la participación de un profesional para que imparta los debidos conocimientos y de esa manera evitar fracasos. El desconocimiento de las estrategias y métodos que se deben utilizar puede causar lesiones y esto puede producir desmotivación de los árbitros al participar en un evento deportivo o torneo.

4. Formulación del problema

¿Qué hacen las actividades lúdicas en el rendimiento físico de los árbitros de fútbol de la asociación profesional de Tungurahua?

5. Preguntas Directrices

¿Cómo aplican las actividades lúdicas es los árbitros de futbol de la asociación profesional de Tungurahua?

¿Cuál es el rendimiento físico de los árbitros de futbol de la asociación profesional de Tungurahua?

¿Existe alguna alternativa de solución al problema la limitada aplicación de actividades lúdicas en el rendimiento físico de los árbitros de futbol de la asociación profesional de Tungurahua?

6. Delimitación del objeto de investigación

Campo: Deportivo

Área: Cultura Física

Aspecto: actividades lúdicas / rendimiento físico

Delimitación Espacial: La presente investigación se realizó con los árbitros de la asociación profesional de Tungurahua

Delimitación Temporal:

Este problema se estudió en el periodo 2016-2017

Unidades Observadas: Entrenadores, Arbitros.

1.3. Justificación

Esta investigación es **importante** ya que tiene el fin de proponer una vía para estimular la práctica de actividades lúdicas para mejorar el rendimiento de los árbitros profesionales de Tungurahua, de una manera técnica y científica. Esta investigación tiene gran **impacto** debido a que va ayudar a mejorar la resistencia de los jóvenes mediante la natación.

La presente investigación será **factible** porque servirá para que cada árbitro mejore su desarrollo físico para la formación de su conocimiento. Y que esto permita su autodeterminación dirigida al desarrollo de su rendimiento físico.

Los **beneficiarios** de esta investigación serán los árbitros de futbol de la asociación profesional de Tungurahua, para lo cual el investigador pondrá todo su interés en la misma brindando el tiempo necesario para su realización

1.4. Objetivos

1.4.1. General

Analizar las actividades lúdicas en el rendimiento de los árbitros de fútbol de la asociación profesional de Tungurahua.

-

1.4.2. Específicos

- Examinar las actividades lúdicas de los árbitros de futbol de la asociación profesional de Tungurahua
- Conocer el rendimiento físico de los árbitros de fútbol de la asociación profesional de Tungurahua.
- Presentar los resultados de la investigación de las actividades lúdicas en el rendimiento físico de los árbitros de fútbol de la asociación profesional de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Antecedentes investigativos

Con el fin de contextualizar el estado actual de la investigación relacionada con los variables de estudio, se identificaron temas similares en diferentes repositorios de bibliotecas, encontrándose entre los más relevantes:

Sánchez Acosta Holguer 2015 en su trabajo de investigación “desarrollo de las actividades lúdicas y su incidencia en la cultura deportiva de los estudiantes de sexto y séptimo de educación básica de la escuela “27 de febrero”, sector santa cruz, cantón Ambato, provincia del Tungurahua”, concluye que

“Mejorar los programas de actividades físicas va ayudar a los niños a mejorar su salud, su vida social y su autoestima; Con la práctica de juegos, baile, la recreación los niños van a tener en sus vidas una cultura deportiva por toda su vida.”

ANDRADE, Carlos (2014) en su trabajo de investigación: “La natación y su incidencia en el desarrollo psicomotriz de los niños de 06 a 10 años en la escuela Colombia, de la parroquia de Alóag, cantón Mejía, de la provincia de Pichincha, en el mes de noviembre del 2010 al mes de marzo del 2011” concluye que:

“Identificado el problema sobre la incidencia en el desarrollo psicomotriz de los niños, la natación nos ayuda mucho a mejor este problema que para el futuro puede ser un problema para ellos. La natación es un deporte sumamente importante no solo como deporte también para situaciones de emergencia y para disfrutar del agua, ya que se trata de un líquido vital”.

2.2. Fundamentación filosófica

El proyecto está basado en el paradigma crítico – propositivo, porque este paradigma concibe a la realidad como algo cambiante, en este caso reconocemos las técnicas de natación y la resistencia, es decir están en constante transformación. En momentos las técnicas de natación, al igual que la resistencia

podría tornarse estáticas dentro del estudio pero eso no quiere decir que su condición sea ésta.

Epistemológicamente, conocer la temática y sus posibles causas para realización de este proyecto, tener conocimiento sobre todos los beneficios de la natación en la resistencia, tener un instrumento metodológico fundamental que nos permita mejorar el rendimiento físico, ya que la organización de los entrenamientos y sus contenidos conforman una relación con la dinámica para el desarrollo físico de los árbitros de fútbol de la asociación de Tungurahua.

Ontológicamente, las necesidades y requerimientos de la sociedad, entrenadores y profesores de Educación Física es fundamental para la realización del presente proyecto porque, la importancia de realizar una planificación, es para desarrollar un trabajo con algunas ventajas, seguridad, orden, variedad y eficiencias para mejorar el estado físico.

Sociológicamente la investigación está inmersa en la teoría del problema porque la sociología se ocupa de las dificultades de la sociedad y no cabe duda de que todo aquél que reflexione acerca de la sociedad y la estudie forme parte de ella. Pero con mucha costumbre en la reflexión sobre uno mismo se suele permanecer en un estado en el que se es consciente de uno sólo como alguien.

Axiológicamente, en esta investigación se considera que el estudio de los valores son fundamentales y muy significativos en la sociedad, porque forman al deportista con buenos valores, esto es primordial para desarrollo del niño, por que le permitirá crecer en un ambiente donde hay amistad, sinceridad, honestidad respeto y puntualidad, de esta manera estamos formando el cuerpo a través de una enseñanza adecuada.

2.3 Fundamentación Legal

La investigación se fundamenta en la Constitución Política del Ecuador (2008).

SECCIÓN PRIMERA

Educación

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.

Art. 344.- El sistema nacional de educación comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos y actores del proceso educativo, así como acciones en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato, y estará articulado con el sistema de educación superior.

Art. 345.- La educación como servicio público se prestará a través de instituciones públicas, fiscos misionales y particulares.

CAPÍTULO TERCERO

SECCIÓN QUINTA

Educación

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.

Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de

género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) y su Reglamento (2008)

Art. 228.- **Ámbito.** Son estudiantes con necesidades educativas especiales aquellos que requieren apoyo o adaptaciones temporales o permanentes que les permitan o acceder a un servicio de calidad de acuerdo a su condición. Estos apoyos y adaptaciones pueden ser de aprendizaje, de accesibilidad o de comunicación.

Son necesidades educativas especiales no asociadas a la discapacidad las siguientes:

1. Dificultades específicas de aprendizaje: dislexia, discalculia, disgrafía, disortografía, disfasia, trastornos por déficit de atención e hiperactividad, trastornos del comportamiento, entre otras dificultades.

2.4. Categorías Fundamentales

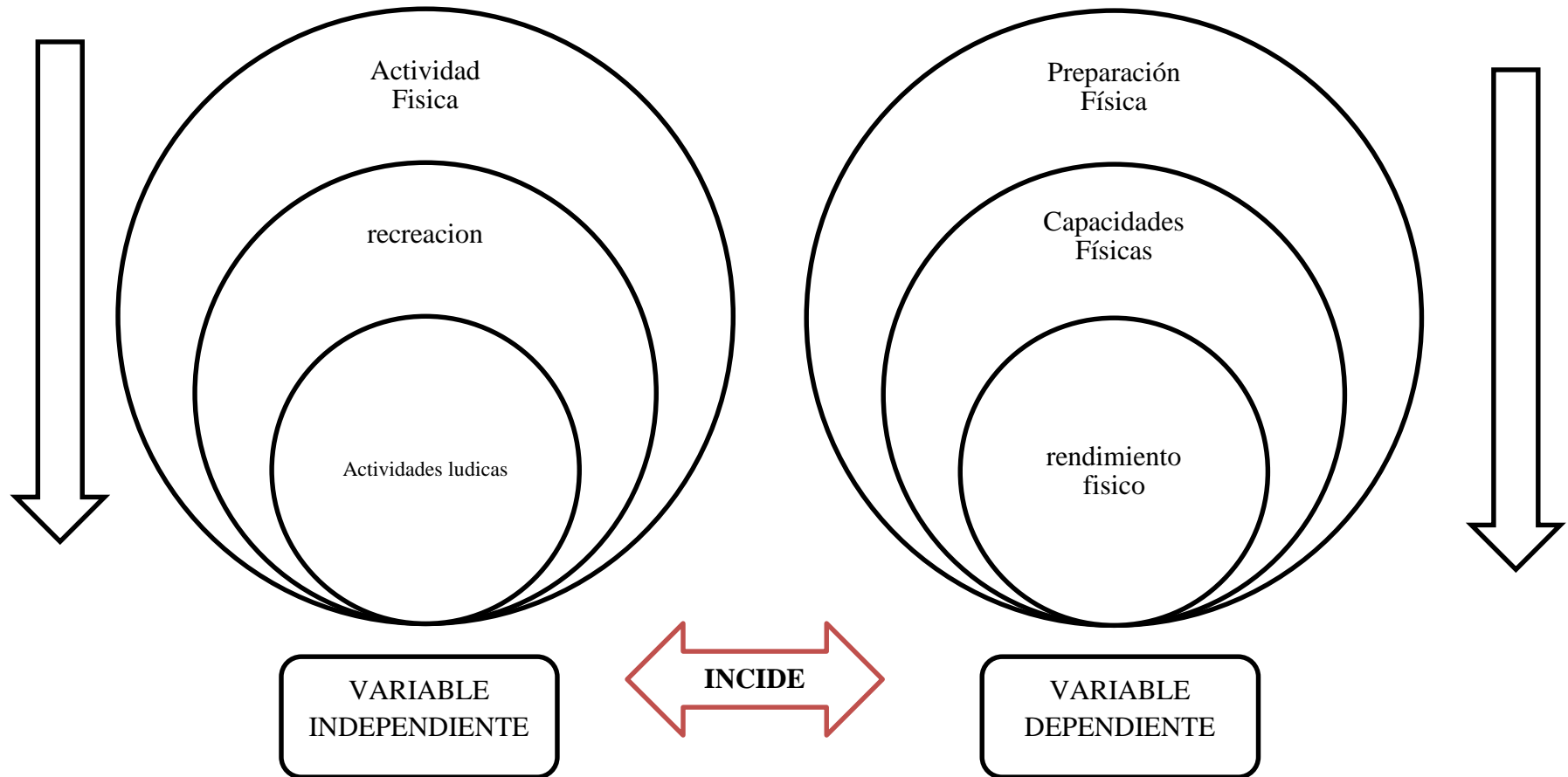


GRÁFICO N°: 2: Categorías Fundamentales
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Fausto Toinga

Constelación de ideas: Variable Independiente

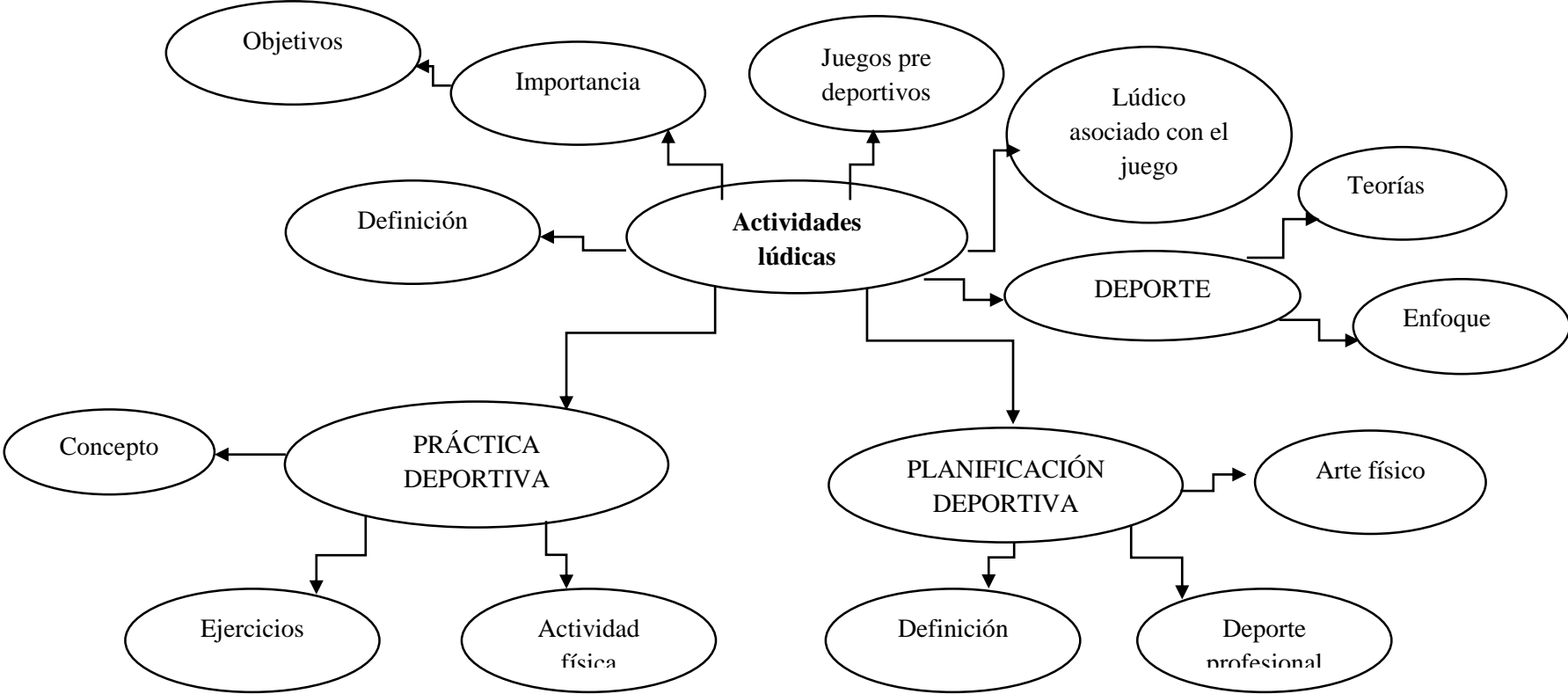


Gráfico N°: 3: Constelación de Ideas VI
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Fausto Toinga

Constelación de Ideas: Variable Dependiente

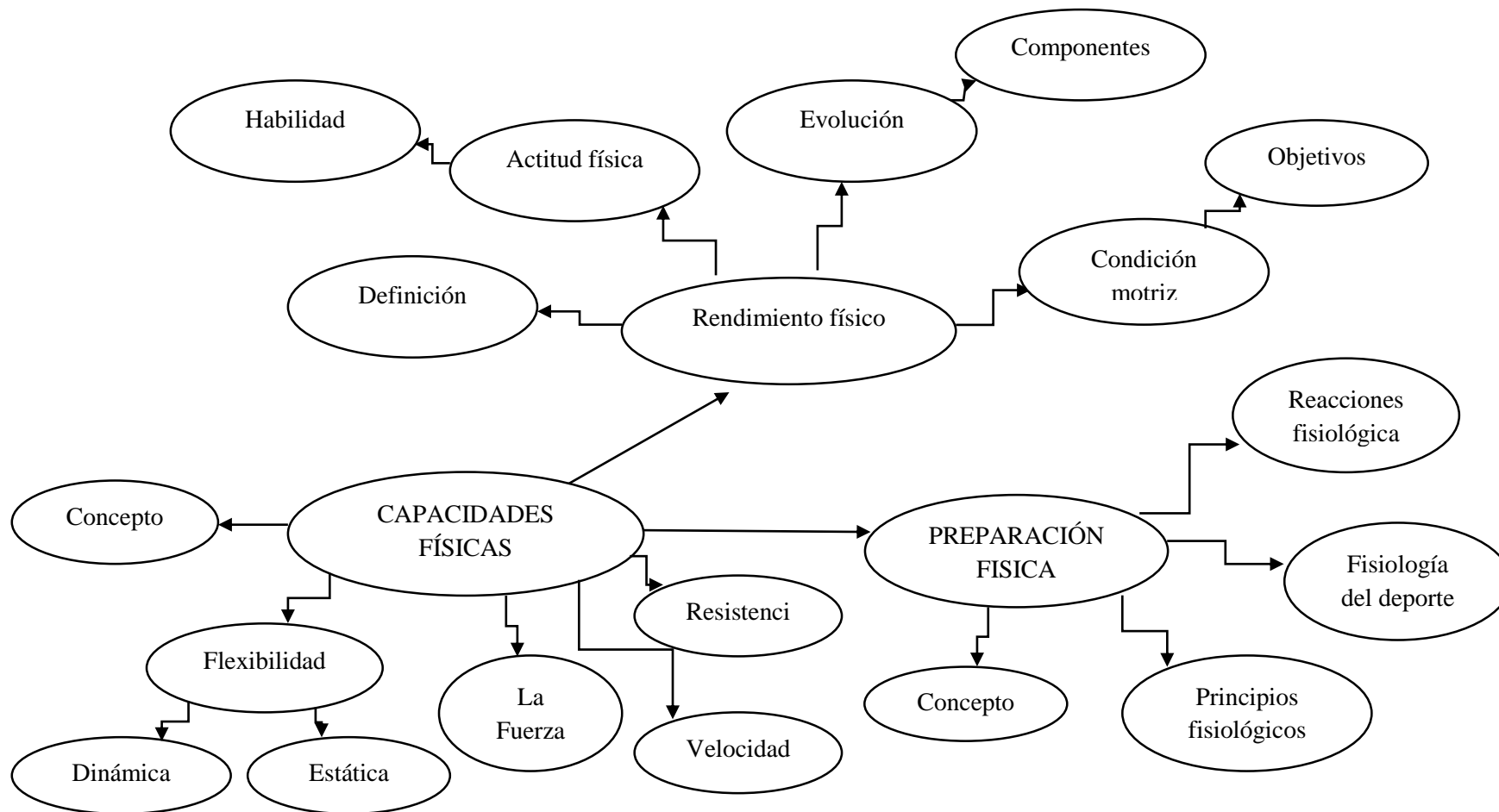


Gráfico N°: 4: Constelación de Ideas VD
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Fausto Toinga

2.4.1. Conceptualización de la variable independiente

2.4.1.1. Actividad Física

Definición

La actividad Física es el resultado de la capacidad que tiene el practicante para conseguir una determinada posición durante la carrera en el deporte o disciplina seleccionada. (VENEGAS, 2006)

El concepto de rendimiento deportivo procede de la palabra *performer*, adoptada del inglés y que significa efectuar, ejecutar. A su vez, este vocablo viene de *performance*, que en francés antiguo significaba desempeño. De esta manera, podemos concretar el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de carrera, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas. (DIETRICH, Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo, 2001)

Recreación

Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones que realiza un ser humano, ya sea niños o adultos en las cuales esté puesta en marcha la diversión del yo del ser, como también a través de ella la relajación y el entrenamiento de las personas o niños, como podemos definir que la recreación es un medio que lleva a la alegría y satisfacción de las personas hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y pasatiempo en su diario existir. (Barcala, 2009)

Es decir, todos los individuos no somos iguales ni disponemos de las mismas experiencias o intereses y entonces cada cual desarrolla una inclinación o por tal o cual actividad recreativa, podrá claro haber coincidencia, aunque también pueda suceder que lo que para alguien es una recreación para otro puede no serlo y viceversa por ello todos son diferentes a unos les gusta un tipo de juegos mientras que a otros el mismo juego u actividad no les guste realizarlo.

Tipos

Los tipos de recreación son diversos como podemos señalar en el siguiente enunciado y todas ellas son muy importantes para el individuo.

Si hablamos de Recreación Deportiva, podemos definir al deporte como un medio profesional o algo no competitivo se trata de todas aquellas actividades que tienen la finalidad de practicar en algún deporte como fútbol, atletismo básquet, natación, tenis, generalmente de manera no profesional o amateur, Por lo tanto, este tipo de recreación implica una disposición física para jugar o practicar un deporte en específico. (Gomez & Martínez Álvarez, 2009)

Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propios receptivos de los músculos y los tendones. Estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo. (JIMENEZ, 1982)

El término recreación se refiere a la capacidad de un ser vivo para originar movimiento por sí mismo, ya sea de una parte del cuerpo o de su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras, sistema muscular. (CHIMBOLEMA, 2012)

Actividades Ludicas

Definición

La palabra lúdico es un adjetivo que califica todo lo que se relaciona con el juego, derivado en su etimología del latín “ludus” cuyo significado es precisamente, juego, como actividad placentera donde el ser humano se libera de tensiones, y de las reglas impuestas por la cultura. En los deportistas, son particularmente necesarias las actividades lúdicas, como expresión de su imaginación y de su libertad, para fortalecer su estado físico individual y, según que el juego se realice solitariamente o se comparta, respectivamente. En los deportistas el juego en general se sujeta a más reglas, aunque éstas siempre son aceptadas con libertad; y tienen la finalidad de evadirlo de la rutina y las preocupaciones habituales. Los

juegos pueden ser variados: incluir actividades físicas, azar, ejercicios mentales, creatividad, fuerza, destreza, equilibrio, reflejos, etcétera.

La lúdica significa acción que produce diversión, placer y alegría y toda acción que se identifique con la recreación y con una serie de expresiones culturales como el teatro, la danza, la música, competencias deportivas, juegos infantiles, juegos de azar, fiestas populares, actividades de recreación, la pintura, la narrativa, la poesía entre otros. (Etimologías, 2015)

Las actividades lúdicas provocan alegría, placer, diversión, entre otros. También decimos que es una necesidad del ser humano, ya que es una parte constitutiva de él, el ser humano necesita comunicarse y expresar lo que siente ya sea reír, saltar, gritar, entre otras.; Las actividades lúdicas Lúdica fomenta el desarrollo psico-social, la conformación de la personalidad, evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento

Estrategias Lúdicas

Las estrategias lúdicas son actividades que cualquier persona realizan entregando todo su potencial corporal, cognitivo, social y afectivo, para sentirse feliz y satisfecho, favorece la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales.

También es considerada como jugar con otros en forma dinámica, con gran compromiso motriz, constituye una de las actividades vitales por excelencia para lograr mejores niveles de socialización y comunicación directa, ya que participar en las actividades con otras personas ayuda a que el ser humano sea cooperativo y sociable con las demás personas.

Para (Díaz, 2015) “son instrumentos con cuya ayuda se potencian las actividades de aprendizaje y solución de problemas”.

Cuando el entrenador emplea diversas estrategias se realizan modificaciones en el contenido o estructura de los materiales, con el objeto de facilitar el aprendizaje y comprensión. Son planificadas por el entrenador para ser utilizadas de forma dinámica, propiciando la participación del educando. (Guerrero, 2015) Las estrategias lúdicas son esenciales para enseñar a pensar y aprender a aprender.

También se define como instrumentos para potenciar actividades de aprendizaje y solución de problemas, como también fomenta la exploración e investigación en torno a objetivos, temas y contenidos. Los docentes deben conocer la importancia del juego como estrategias, pues contribuye de manera efectiva al desarrollo global e integral de la persona en su aprendizaje significativo y la consolidación de sus habilidades. Importancia de las estrategias lúdicas Las estrategias lúdicas son importantes porque favorecen en la infancia a la: autoconfianza, autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales. También ayudan en el desarrollo intelectual de los niños y en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La actividad lúdica favorece, en la infancia, la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales. En todas las culturales se ha desarrollado esta actividad de forma natural y espontánea, pero para su estimulación precisa de educadores y educadoras especializados que la dinamicen, de espacios, de tiempos idóneos para poder compartirla con compañeros y compañeras, de juguetes que la diversifiquen y enriquezcan, de ambientes y climas lúdicos que faciliten su espontaneidad y creatividad. Surgen así las Ludotecas como institución que optimiza las posibilidades descritas y como singular espacio destinado al juego, necesario en nuestra sociedad actual. (Vulka, 2016) El entrenador debe profundizar en las actividades lúdicas, acercándose más al educando, dándole confianza y estimulándolo en prácticas que le generen seguridad y confianza personal, para los docentes es importante que los estudiantes adquieran aprendizajes significativos que les ayude a ser críticos frente a distintos problemas que se presenten en su cotidianidad, para obtener resultados positivos y motivantes, el docente debe actualizarse constantemente adquiriendo conocimientos especializados acerca del uso de estrategias lúdicas. La misma ayuda a conocer la realidad, permite al niño afirmarse, favorece el proceso socializador. Tiene un fin en sí mismo como actividad placentera para los niños y como medio para la realización de los objetivos programados en las diferentes materias que se imparten en la sala de clases.

Juegos pre deportivos

Los juegos pre deportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, y por ello se practica en la sociedad. Además, su práctica es muy aconsejable pues prepara a los participantes para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol.) Los juegos pre deportivos son aquellos que se practican en las primarias para desarrollar las habilidades deportivas de las personas

Importancia Los juegos pre deportivos

Son parte importante de la formación de los niños, además de que son en extremo divertidos. El medio más idóneo para la elaboración de esta investigación desde un punto muy personal son los juegos pre deportivos ya que poseen múltiples estímulos que favorecen el desarrollo armónico e integral del educando El juego pre deportivo es la acción del trabajo colectivo donde la colaboración, discusión y resolución de problemas son elementos cotidianos, regido por reglas ya establecidas con anterioridad, puesto ello beneficiara a los practicantes a desenvolverse óptimamente antes, durante y después de las actividades. Programación de Actividades Lúdicas Las programaciones son el conjunto de unidades didácticas, o unidades de programación, en las que se planifican y distribuyen los contenidos de aprendizaje y se temporalizan las actividades de aprendizaje y evaluación, correspondientes al curso escolar. Son tantas las posibilidades de enseñar y aprender jugando, una es programando los juegos y desarrollando todos los aspectos personales mediante el juego.

2.4.2.1. Preparación física

Definición

La preparación física general es una habilidad imprescindible y común antes de la práctica de cualquier movimiento deportiva. El desarrollo e intensidad de la

misma penderá del tipo de deporte a practicar, la intensidad del mismo, los contextos ambientales y del grado de preparación de cada deportista. (COMETTI, 2004)

Si se desea obtener el máximo de respuesta corporal al esfuerzo al que se lo quiere someter se necesita previamente una adaptación del mismo, poniendo en marcha una serie de dispositivos para adecuar el sistema cardiaco, muscular, circulatorio, nervioso y respiratorio a las crecientes demandas a las que los que se va a someter para que respondan con su máxima energía.

Efectos y beneficios de una correcta preparación física general:

- Sobre la capacidad contráctil muscular
- A nivel psicomotriz
- Como prevención de lesiones

El propósito esencial de la preparación física general es el de aunar y coordinar todas las funciones para prevenir posibles fracturas o problemas musculares.

La preparación física general es una diligencia personal que se debe acomodar a las necesidades y nunca se debe copiar o imitar preparaciones físicas generales de otros. Se debe comenzar a preparar zonas que hayan podido tener problemas en el pasado para que no se resientan. (BERALDO, 2000)

La Preparación Física constituye la base fundamental en la preparación y desarrollo de todo sujeto, en cualquiera de las Disciplina deportivas, pues de ella dependen en gran medida los futuros resultados y el nivel que alcanzarán los mismos en su vida en cuales quieras de las esferas profesionales en que se desarrolle.

La Preparación Física, posee tres clasificaciones, general, auxiliar y especial o específica, las cuales al margen de sus objetivos y tareas específicas, en su conjunto se orientan hacia las necesidades y/o requerimientos del deporte que se práctica. (PLATONOV, 1988)

2.4.2.2. Capacidades físicas

Concepto

Son muchos los autores que han indicado y demostrado que cada una de las capacidades físicas que globalmente determinan la capacidad para el ejercicio tiene unas características propias y se diferencian, asimismo, de un sujeto a otro. Sabemos que hay individuos rápidos, especialmente dotados para la velocidad, los hay que son capaces de realizar esfuerzos durante un tiempo importante (resistencia).

Unos deportistas son enormemente flexibles, mientras que otros están particularmente dotados para desarrollar la fuerza. Esto quiere decir que efectivamente, hay que buscar un factor genético o hereditario a la hora de determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto (ROMERO 1992).

(ALVAREZ DEL VILLAR, 1983) Define las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. Según DELGADO (1996), las capacidades físicas son aquellos factores o componentes físicos que permiten la ejecución de movimientos.

Debemos aclarar que en el programa de Educación Física I se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas"

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas. (ARNOLD, 1981, pág. 25)

El poseer unos índices de preparación física acordes con la edad y el sexo es un aspecto muy importante para la práctica de actividad físico-deportiva tanto en horario escolar como fuera de él, ya que la condicionará de una manera positiva o negativa. Por ello es necesario ejercitar nuestro cuerpo a través del entrenamiento

y la práctica motriz bien estructurada en todas y cada una de las capacidades que irás conociendo mejor a medida que realizas este trabajo, obteniendo un aprendizaje sobre éstos aspectos del movimiento humano. (CASTAÑO, 2008, pág. 48)

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. (CUEVAS, 2010, pág. 5)

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Capacidades físicas condicionales:

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

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

- **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.

- **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.

La Fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo. Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución. Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

2.4.2.3. Rendimiento Físico

Definición

Concepto

Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor ejecución y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar. Wootton, M. (1988) El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Wootton, M. (1988) Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico. Wootton, M. (1988)

Es la capacidad para mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor período de tiempo posible. La resistencia física está sustentada en dos importantes órganos del cuerpo humano: el corazón y los pulmones.

En el cuerpo humano la mezcla para la combustión se realiza por una perfusión con la sangre que se encuentra en el pulmón, que luego se repartirá por todo el cuerpo a las diferentes células. Los pulmones que son los encargados de suministrar el oxígeno al cuerpo en dependencia de su necesidad. (LE BOULCH, 1995)

- **Resistencia general psíquica:** Capacidad del deportista que se obliga a soportar una carga de entrenamiento sin interrupción y el mayor tiempo posible.

- **Resistencia general física:** Capacidad de todo el organismo, o solamente de una parte, para resistir la fatiga.

La capacidad de rendimiento en resistencia general, bajo sus diversas formas de manifestaciones, desempeña un papel muy importante en la mayoría de los deportes y tiene una importancia determinante, tanto para el rendimiento en competición (resistencia general global y específica) como para la facultad de soportar el mismo entrenamiento (resistencia general global). Una resistencia general básica insuficientemente desarrollada, no sólo limita la eficacia del entrenamiento sino que también excluye la elección de ciertos contenidos y métodos de entrenamiento. (VERKHOSHANSKY, 2000)

Las diversas capacidades de resistencia general, tanto las de corta duración como las mediana o larga, dependen unas y otras distintamente del sistema aerobio o anaerobio que las limita.

Para que pueda haber una elevación significativa de la capacidad de rendimiento de estos tipos de resistencia es preciso utilizar métodos y medios de entrenamiento que se aproxime todo lo posible a las exigencias metabólicas de la disciplina deportiva y es preciso mejorarlas en función de los objetivos a alcanzar.

Tipos de resistencia

- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica.

La **resistencia aeróbica** sería aquella que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la **resistencia anaeróbica** está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos. (WORDPRESS, 2016)

Ésta última se da en los ejercicios donde la frecuencia de movimientos es muy elevada, o en ejercicios que implican fuerza muscular. En la mayoría de los esfuerzos realizados, se produce una mezcla de ambas vías, de la aeróbica y de la anaeróbica, cuya proporción varía dependiendo del tipo, de la duración y de la intensidad de la carga del entrenamiento y del nivel individual de la persona.

Cualquiera que se la actividad elegida, el entrenamiento aeróbico requerirá aumentar la demanda de oxígeno y mantener esa intensidad por un tiempo determinado. (WORDPRESS, 2016)

Efectos del rendimiento físico:

- Aumento del volumen cardiaco: permite al corazón recibir más sangre y, en consecuencia, expulsar mayor cantidad de sangre en cada contracción.
- Fortalece el corazón: aumenta el grosor de las paredes del corazón, así como el tamaño de las aurículas y de los ventrículos.
- Disminuye la frecuencia cardiaca: ello permite al corazón realizar un trabajo más eficiente, bombea más sangre con menos esfuerzo.
- Incrementa la capilarización: aumenta el número de capilares y de alvéolos, lo que mejora el intercambio de oxígeno.
- Mejora el sistema respiratorio: la capacidad pulmonar aumenta.
- Optimiza la eliminación de sustancias de desecho: se activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación: hígado, riñones, etc.
- Activa el metabolismo en general: entre otros efectos, disminuye la grasa y el colesterol.
- Fortalece el sistema muscular.
- Mejora la voluntad y la capacidad de esfuerzo.

Se reflexiona que una persona tiene resistencia cuando es apto de realizar un esfuerzo de una establecida intensidad durante un tiempo comparativamente largo sin presencia de los síntomas de la fatiga, y además está capacitado para prolongar con el esfuerzo en buenas condiciones una vez presencia de dichos síntomas.

La resistencia es una capacidad fisiológica múltiple en la que destacan tres aspectos esenciales:

- La capacidad de soportar esfuerzos de larga duración.
- La capacidad de resistir la fatiga.
- La capacidad de tener una recuperación rápida.

La resistencia no es más que un régimen de adaptación del organismo para luchar contra fatiga que trata de que la misma no surja o lo haga lo más tarde posible, lo que puede conseguir mediante un entrenamiento adecuado.

Factores que condicionan el rendimiento físico

Varios son los elementos que hay que tener en cuenta a la hora de estudiar la resistencia:

- Las fuentes de energía.
- El consumo de oxígeno.
- El umbral anaeróbico.
- La fatiga.

2.5. Hipótesis

H₁: Las actividades lúdicas inciden en el rendimiento físico de los árbitros de fútbol de la asociación profesional de Tungurahua.

H₀: Las actividades lúdicas no inciden en el rendimiento físico de los árbitros de fútbol de la asociación profesional de Tungurahua

2.6. Señalamiento de variables de la hipótesis

Variable Independiente: Actividades Lúdicas

Variable Dependiente: Rendimiento Físico.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo

La siguiente investigación tuvo un enfoque cualitativo y cuantitativo.

Es cuantitativa debido a que se utilizaron procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojaron las encuestas de la investigación.

Es cualitativa porque se valoró como las variables tienen relación por medio de un análisis de las diferentes circunstancias en las que los investigados se desarrollan, y obtener el mejor proceso para el mejoramiento de su desarrollo deportivo.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental

Se utilizaron la consulta bibliográfica porque se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet. En razón de que el marco teórico se fundamentará en la consulta de libros, folletos, revistas, internet

3.2.2. Investigación de Campo

El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada. Se deberá verificar la hipótesis porque se identificará el problema a través de varios instrumentos de investigación, como encuestas, entrevistas, observaciones, etc.

3.3.- Nivel o tipo de Investigación

Los métodos más comunes que se utilizan en el trabajo de investigación son los siguientes:

3.3.1 Exploratoria

El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social.

3.3.2 Descriptiva

Comprende: la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre las variables de estudio.

3.3.3. Correlacional

En donde se busca determinar la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación.

3.4. Población y Muestra

La población de la Asociación profesional de Tungurahua es de 86 personas, por ser una población reducida, no se aplicará fórmula para la identificación de muestra.

CUADRO N° 1: Población

Personal a investigar	Frecuencia
Árbitros profesionales	86
TOTAL	86

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Fausto Toainga

3.6. Recolección de información

Como se manifiesta en las técnicas a utilizarse en la presente investigación, la encuesta, la entrevista y la observación, con un cuestionario estructurado previamente, se aplicaron de tal manera que nos permitió satisfacer las siguientes necesidades:

Preguntas Básicas	Explicación
1 -¿Para qué?	La presente investigación tiende alcanzar los objetivos propuestos a fin de completar la meta propuesta
2. ¿De qué personas u objeto	Arbitros profesionales de futbol
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Actividades lúdicas /rendimiento fisico
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Fausto Toinga
5.- ¿Cuándo?	Año 2016
6.- ¿Dónde?	Asociación de Tungurahua
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección	Test
10.- ¿En qué situación?	Desarrollo de las actividades lúdicas en el rendimiento físico

CUADRO N° 4: Recolección de información

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Fausto Toinga

3.7. Procesamiento y análisis

- Limpieza de la Información y codificación de las repuestas.
- Tabulaciones, en donde se relacionaron las diferentes respuestas.
- Se presentó gráficamente las tabulaciones.
- Con este insumo se procedió a analizar los resultados y a interpretarlos, teniendo en cuenta el Marco Teórico.
- Se aplicó un modelo estadístico para la comprobación matemática de la Hipótesis.
- Con el análisis, la interpretación de los resultados y la aplicación estadística, se realizó la verificación de la hipótesis.
- Se elaboró las conclusiones generales y las recomendaciones

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Test aplicado a los árbitros profesionales

Las pruebas físicas para los árbitros profesionales se encuentran estructuradas de acuerdo a la edad, sexo, exigencia de las actividades físicas diarias y miden las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación).

Los test se aplicaron a los 86 árbitros profesionales

La recepción de evaluaciones físicas (test) serán los siguientes:

- Test de abdominales
- Test de barras
- Test de velocidad
- Test de cooper

La Evaluación Física será receptada y registrada utilizando los medios tecnológicos disponibles en ese momento.

4.1.1. Test de abdominales (TIPO REMO)

Posición Inicial: recostado en el piso brazos y pies extendidos, las manos topando el piso.

Ejecución: flexión abdominal brazos perpendiculares al piso, las articulaciones de los brazos sobrepasan las articulaciones de las rodillas. (Por un lado de las articulaciones de la rodilla). **Posición Final:** recostado en el piso brazos y pies extendidos, las manos topando el piso.

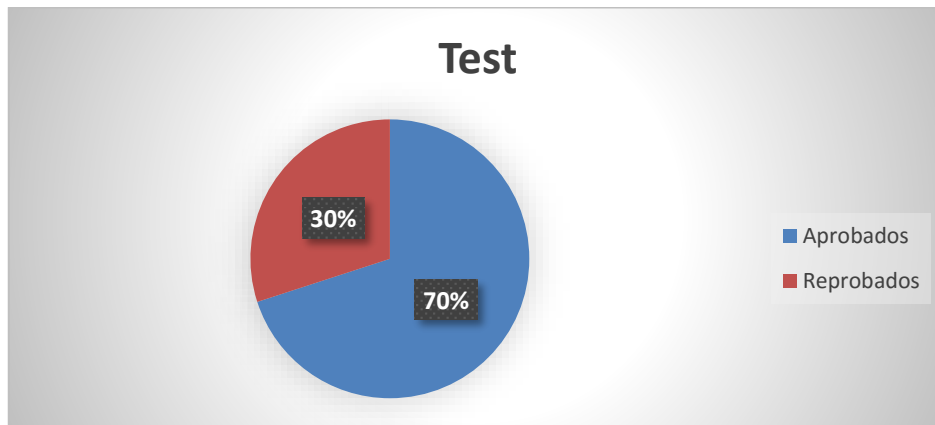
TABLA N° 5

PRUEBA	Aprobados	reprobados	TOTAL
ABDOMINALES	60	26	86
PORCENTAJE	70%	30%	100%

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Fausto Toinga

FIGURA N°5



FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Fausto Toinga

Análisis: en el test de abdominales se aprecia que un 70% de los miembros policiales se encuentran aptos, al contrario tenemos un 30% de árbitros que no están aptos para la ejecución de la prueba.

Interpretación: los músculos abdominales funcionan como una auténtica estructura sobre la que se articula el peso del tronco, mejorando nuestro equilibrio y proceso respiratorio, por tal motivo se aplicó el test de abdominales encontrando que la mayoría de los miembros administrativos de la policía nacional están aptos en este tipo de ejercicio, por el contrario un porcentaje bajo de evaluados no se encuentran aptos para someterse a este tipo de prueba.

4.1.2. Test de barras

Posición inicial: Suspendido en la barra, el agarre de las manos en pronación. **Ejecución:** Flexión de la articulación del codo; la barbilla sobrepasa la barra.

Posición final: Extensión total de los brazos; suspendido en la barra, el agarre de las manos en pronación.

TABLA N°6

PRUEBA	Aprobados	reprobados	TOTAL
BARRAS	68	18	86
PORCENTAJE	79%	21%	100%

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Fausto Toainga

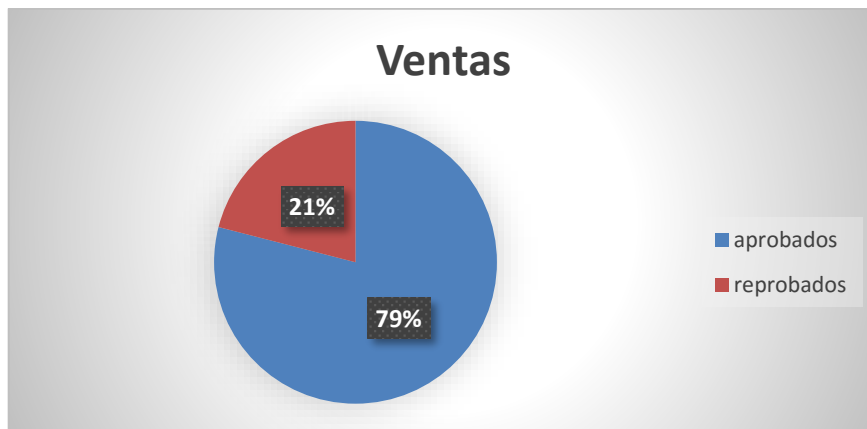


FIGURA N° 6

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Fausto Toainga

Análisis: los datos obtenidos de la aplicación del test de barras nos presentan un 79% que son 68 arbitros profesionales que están aptos para la realización de este ejercicio y un 21% que son 18 miembros que no están aptos para que puedan rendir esta prueba.

Interpretación: debido a que realizar barras ayuda a la fuerza funcional, es de gran importancia conocer en qué nivel se encuentran los miembros administrativos de la policía nacional, observando que un porcentaje alto que son 68 se encuentra apto para la ejecución de esta prueba y también teniendo un número de 18 arbitros que no se encuentran aptos para la realización de esta prueba.

4.1.3. Test de velocidad

100 metros hombres (partida baja)

TABLA N° 7

PRUEBA	Aprobados	reprobados	TOTAL
VELOCIDAD	55	31	86
PORCENTAJE	63	37	100%

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Fausto Toainga

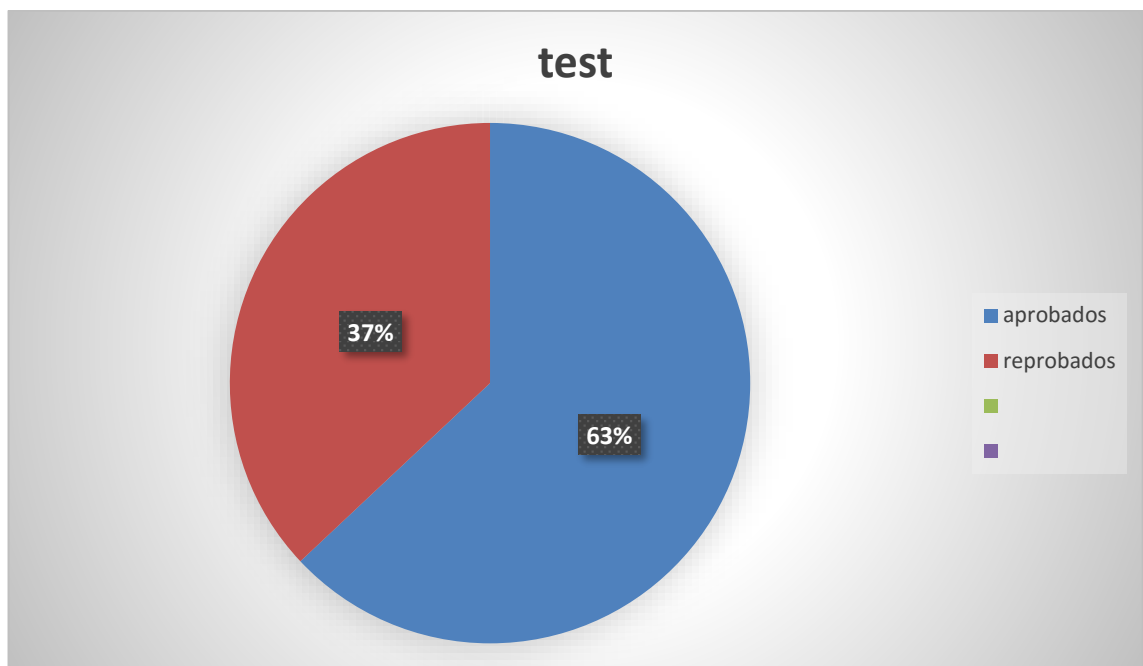


FIGURA N° 7

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Fausto Toainga

Análisis: los datos obtenidos de la aplicación del test de velocidad nos arrojaron que un 63% los árbitros no se encuentra aptos para efectuar este tipo de prueba y un 37% de miembros están aptos para efectuarla.

Interpretación: el test de velocidad es uno de los más importantes para los árbitros por lo que al tener un numero alto de individuos que son 63 no están aptos para la realización de este es alarmante, requiriendo la atención para su mejora por el contrario tenemos que un número bajo que son 37 están aptos para la prueba de velocidad.

4.1.4. Test de cooper

12 minutos de carrera continua; pista de 400 metros. (Pista de cualquier material)

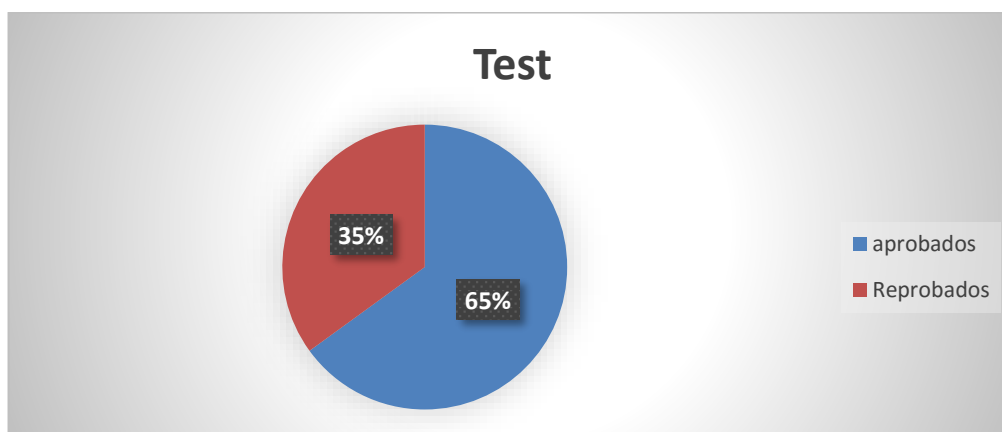
TABLA N° 8

PRUEBA	APTOS	NO APTOS	TOTAL
TEST DE COOPER	56	30	86
PORCENTAJE	65%	35%	100%

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Fausto Toinga

FIGURA N° 8



FUENTE: Investigador

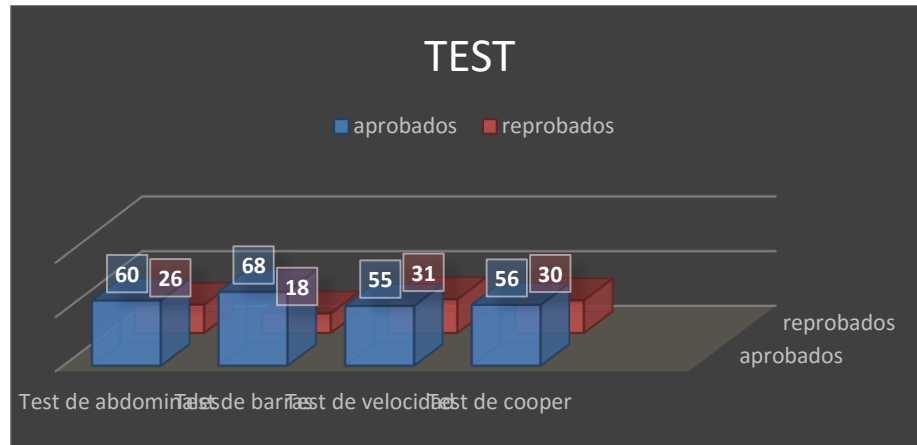
ELABORADO POR: Fausto Toinga

Análisis: los resultados obtenidos en la aplicación del test de cooper son los siguientes, el porcentaje de árbitros que se encuentran aptos es el 35%, y los miembros que no están aptos para este test son un 65%, siendo la mayoría.

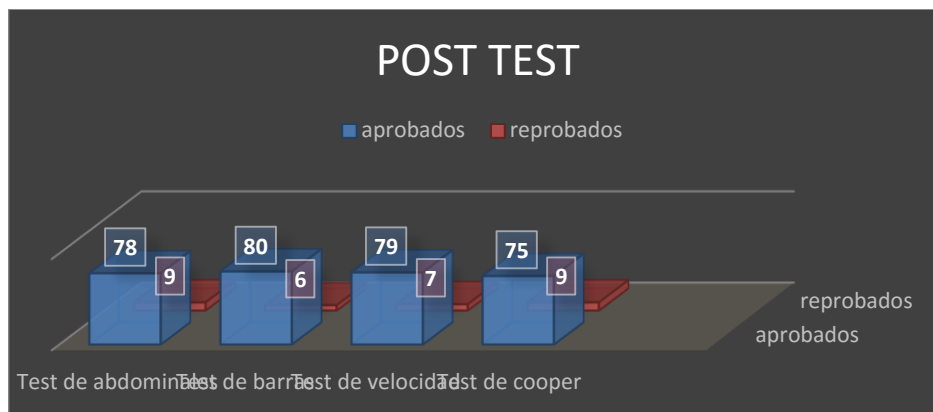
Interpretación: después de analizar los datos obtenidos de la aplicación del test de cooper se encontró que un número muy bajo siendo 65 miembros están aptos para presentarse a este tipo de prueba, lo cual no es aceptable por la formación que tienen, y la cantidad de 35 miembros no se encuentran aptos, mismos que no podrán presentarse a rendir la prueba del test de cooper.

4.2 Comprobación de hipótesis

TEST					
	Test de abdominales	Test de barras	Test de velocidad	Test de cooper	
Aprobados	60	68	55	56	
reprobados	26	18	31	30	



POST TEST					
	Test de abdominales	Test de barras	Test de velocidad	Test de cooper	
Aprobados	78	80	79	75	
reprobados	9	6	7	9	



Con los datos obtenidos de la aplicación de los test y realizada las tabulaciones correspondientes, se concluye que la hipótesis planteada es **ACEPTADA**.

Las actividades lúdicas inciden en el rendimiento físico de los árbitros de fútbol de la asociación profesional de Tungurahua.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se Analizó las actividades lúdicas que se pueden poner en práctica para reforzar el entrenamiento de los árbitros profesionales de la asociación de Tungurahua, las mismas que generan cambios positivos en el rendimiento físico para desempeñarse de la mejor manera .
- Se examinó que las actividades lúdicas que realizan o ejecutan los árbitros profesionales son muy limitadas , evidenciando que los entrenamientos son monótonos y no están acorde a las nuevas tendencias de entrenamiento que ayuden a fortalecer su calidad de vida y su buen desempeño
- Se estableció el rendimiento físico los árbitros no es el nivel que se espera de cada uno de ellos, requiriendo la intervención de fomentar actividades lúdicas en los entrenamientos que mejoren el rendimiento físico sin exceder físicamente a los miembros de la asociación, posteriormente se aplicó un Post Test en el que se comprobó que los ejercicios mejoraron notoriamente el rendimiento y resistencia en los árbitros.
- Los árbitros profesionales de Tungurahua participaron de manera voluntaria en los ejercicios que se realizaron para mejorar su resistencia en natación, en base a los resultados que arrojó la aplicación del Test, los ejercicios de mejoramiento y seguido de un post Test, datos que serán discutidos en un artículo científico.

5.2. Recomendaciones

- Realizar evaluaciones periódicas en las que se pueda reconocer cambios en el rendimiento físico y la mejora de su desempeño de los árbitros profesionales de la asociación de Tungurahua.
- Distribuir las actividades lúdicas que van a realizar según los niveles de rendimiento físico de cada uno de los miembros de la asociación, permitiéndoles mejorar periódicamente sus condiciones físicas.
- Mantener la mejora continua del rendimiento físico en los árbitros mediante los ejercicios que se realizaron los cuales permitieron tener una mejora notoria de cada uno de los evaluados
- Generar un ambiente óptimo para los árbitros, propiciando su participación y predisposición a mejorar de su rendimiento físico.

C. MATERIAL DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- A., Á. (2015). Sistema Metodologico para el desarrollo de la resistencia . *Efdeportes* , 72.
- Abril, V. H. (2011). *Técnicas de Investigación*. Ambato: Libety.
- Achaerandio, L. (1998). *Iniciación a la Práctica de la Investigación*.
- Acosta, A. (2012). *El Buen Vivir*.
- Aguilera, A. (2005). *Introducción a las dificultades del Aprendizaje*. España: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Alabarces, P. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Alexander Colón. (2013). *Enfoques de la Investigación*. Santiago: FERNADOS.
- Alvarez de Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid.: Ed. Gymnos. .
- ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1983). *La preparación física*. Buenos Aires: Prometeo libros.
- Alvarez, d. V. (2002).
- Alvaro, M. (Marzo de 2014). *XIGMA, ARTE Y DANZA*. Obtenido de 0:
<http://xigmadanzarte.blogspot.com/2011/03/danza-contemporanea.html>
- Amos Comenio, J. (2000). *Didáctica Magna*. Porrúa.
- Arana, A. (2003). *Influencia de la Práctica Deportiva en las Competencias Escolares*.
- ARNOLD, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. Barcelona.: PAIDOTRIBO.
- ARROCHA, A. A. (2010). *La demarcación del joven futbolista*. Madrid: Wanceulen.
- BALZA, B. (2002). *Preparación de la Educación Física*. México: Trillas.
- Barbany, J. (2002). *Fisiología del Ejercicio*.
- Barcala, R. (2009). *El tratamiento de la salud en la didáctica de la Educación Física*. Buenos Aires.
- Barrerno, D. (01 de Abril de 2012). *Desarrollo de las funciones basicas*. Obtenido de
<http://juandfuncionesbasicas.blogspot.com/2012/04/desarrollo-de-funciones-basicas-del.html>
- Barriga A., F. y. (1998). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México.

- Barriga, D. (1992). *Didáctica*.
- Billat, V. (2001). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento*. Paidotribo.
- Caballero, H. (2000). *Fundamentación Ontológica*.
- Calleja, J. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Diputación Foral de Vizcaya.
- CASTAÑO, R. J. (2008). *Educación Física y Capacidades Físicas*.
- Cázares González, F. (1999). *Integración de los procesos cognitivos para el desarrollo de la inteligencia*. México: Trillas.
- Chimbolema, M. (Mayo de 2012). *Motricidad Infantil*. Obtenido de <http://marthachimbolema.blogspot.com/2012/04/concepto.html>
- CHIMBOLEMA, M. (2012). *Motricidad infantil*.
- COLS, S. Y. (2004). *Ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona.: Paidotribo. 3ª edición.
- COMETTI, G. (2004). *Preparación Física*.
- CORRIENTE, F. (2011). *El libro negro del deporte*.
- Crespillo, E. (2010). *El Juego como Actividad de Enseñanza Aprendizaje*. Malaga: GIBRALFARO.
- Cuevas, V. L. (2010). *Capacidades Físicas*.
- CUEVAS, V. L. (2010). *Capacidades Físicas*.
- Cunningham, M. (2005). *Danza Moderna*.
- D., F. E. (2012). *Bases Fisiológicas de la educación física*. Brasil : Guanabara S.A.
- Delgado, M. (1991). *Los estilos de enseñanza en educación física*.
- Díaz Lucea, J. (2000). *La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades motrices básicas*. Madrid: Inde.
- Díaz, H. &. (2015). *Actividades Ludicas* . xpress S.A.
- Diccionario enciclopédico Ilustrado. (1997). Buenos Aires: Clarín.
- Dietrich, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- DIETRICH, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.

- DIETRICH, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- DOMINGUEZ, M. E. (2013). Caracterizando a la natación desde en el enfoque praxológico. *Memoria Académica*, 22.
- Duce, P. (1985). *Psicopedagogía*.
- Ecuador, C. d. (2010). *Constitución de la República del Ecuador*.
- Efdeportes. (2007). *Actividad Física*.
- ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. (2005). <http://rxentrena.blogspot.com/2012/11/que-es-el-entrenamiento-deportivo.html>. Obtenido de <http://rxentrena.blogspot.com/2012/11/que-es-el-entrenamiento-deportivo.html>: <http://rxentrena.blogspot.com/2012/11/que-es-el-entrenamiento-deportivo.html>
- Escurra, L. (2000). *Construcción de una prueba de inteligencia emocional*. Lima.
- Estadella, A. F. (1974). *Deporte y sociedad*.
- ESTADELLA, A. F. (1974). *Deporte y sociedad*. Mexico.
- Etimologías. (2015). *Etimologías lúdicas*. Obtenido de <http://etimologias.dechile.net/?lu.dico>.
- Feito, L. (2015). *La Salud*.
- Florián, J. E. (2004). *Expresión Corporal*. España: Isma Press.
- FORTAEZA, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología*. Colombia: Korneki Editorial.
- Forteza, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Colombia: Colombia.
- FORTEZA, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Colombia: Colombia.
- García, D. J. (1989). *La Escuela que Yo Quiero*. Mexico: Progreso, S.A. de C.V.
- García, M. J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid.: Gymnos.
- Garín, P. B. (1996, p. 88). *Bases Psicopedagógicas de la Educación Especial*.
- Gaterol, R. (2014). *Investigación de campo*. Merida : Venezolana.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

- Gomez, R. H., & Martinez Álvarez, L. (2009). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza*.
- GOMEZ, R. H., & Martinez Álvarez, L. (2009). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza*.
- Gracia, D. (1990). *Sobre el concepto de Salud*.
- Grosser, M. (1990). *Principios del entrenamiento deportivo*. México, D.F.
- Guerrero, R. (2015). *Estrategias Ludicas*. Obtenido de <http://publicaciones.urbe.edu/index.php/REDHECS/article/viewArticle/2976/>
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Stadium.
- Hernández, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica*.
- Hernández, M. T. (2013). Investigación documental. *Guía de tesis*, 4.
- Hernández, S. (2014). *Investigación Cooreacional*. Guayaquil: Ecuared.
- Inaem, D. M. (1989). *Catálogo MADRID EN DANZA*. Madrid.
- Jacques, B. (1987). *La Danza Moderna*. Buenos Aires.
- Jimenez , L. (2014). Ludica. *Scielo*, 56.
- JIMENEZ, J. (1982). *Motricidad*.
- LE BOULCH, A. (1995). *Capacidades físicas*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Limón, J. (2005). *La Pavana du Maure*.
- Llerena, M. (2013). Tipos de Investigación. *Metodología de la investigación*, 11.
- Malajovich, A. (2008). *Recorridos didácticos de la Educación Inicial*. Buenos Aires: Paidós.
- Márquez, S. (2011). Natación para Adultos. *Efdeportes*, 45.
- Martin, M. M. (2011). *Estimulación Adecuada*.
- Martin, S. (2014). *Expresión Corporal en la Danza*.
- Matienzo, M. (2012). *La calidad educativa*.
- MINEDUC. (2012). *Orientaciones para el diseño e implementación de un Programa en Sexualidad, Afectividad y Género*.
- Ministerio de Educación. (2014).
- MONTERO, J. (2011). *El libro negro del deporte*.

- Myers, P. y. (1982). *Niños con dificultades en el aprendizaje*. Mexico: Limusa.
- Navarro, F. (2000). *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva*.
- O.M.S. (2014). *Organizacion Mundial de la Salud*.
- Omecaña, J., & Ruiz, J. (2015). Juegos cooperativos y eduacion física. *M Grafic*, 54.
- Owen, B. G. (2011). Natacion como deporte. *Scielo*, 34.
- Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. INEF. Granada. Granada: INEF.
- Palacios, M. (1979). *Deporte y Salud*. Ed. Sella. Gijón. Gijón.: Ed. Sella.
- Parra, P. (1999). *Expresión*.
- Peralta, J. (2013). METODOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN. *INVESTIGACION aCTIVA*, 5.
- Perez, M. (2007). *La Axiología*.
- PETIT, R. (1993). *Entrenamiento Deportivo*. México: : Siglo XXI.
- Platonov, N. (1988). *Entrenamiento Deportivo*.
- Ramos, Y. (2001). *Generalidades de la Anatomia Humana*.
- Ringifo, M. (2006). *Baile y Salud*.
- Rodriguez, M. G. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Romero, H. (1984). *Rendimiento Deportivo*.
- Ros, N. (2015). *Expresión Corporal en la Educación*.
- Rosa, F. d. (2010). Entrenamiento deportivo. *Efdeportes* , 211.
- Ruiz, P. L. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Salud, M. d. (2008). *Diagnóstico de la Situación del Embarazo en la adolescencia en Chile, FLACSO*.
- Schmidt, V. (1975). *La Adaptación del deporte*. España: Paidotribo.
- Segarra, E. (2006). *Fisiología*.
- Starishka, S. (2006). *Educación Fisica y Deporte*.
- Stokoe, P. (2012). *Expresión Corporal*.
- Thorpe, R. Y. (1986). *Landmarks on our way to .teaching for understanding*.

- Vargas, R. (1998). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Mexico: Universidad Nacional Autónoma.
- VARGAS, R. (1998). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Mexico: Universidad Nacional Autónoma.
- VENEGAS, J. (2006). *Diccionario Básico Ilustrado*.
- VERKHOSHANSKY, Y. (2000). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*.
- Villalobos, L. &. (2008). *La Educación como factor del desarrollo integral*.
- VITÓNICA. (2014).
- Vulka. (2016). *Importancia de la lúdica*. Obtenido de http://www.vulka.es/noticia/importancia-de-la-actividad-ludica_1711.html
- Weinek, J. (1988). *Rendimiento óptimo*. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.
- WORDPRESS. (2016). <https://salvadortoseduccionfisica.files.wordpress.com/2015/06/tema-2-la-resistenciaaerc3b3bica->. Obtenido de <https://salvadortoseduccionfisica.files.wordpress.com/2015/06/tema-2-la-resistenciaaerc3b3bica->: <https://salvadortoseduccionfisica.files.wordpress.com/2015/06/tema-2-la-resistenciaaerc3b3bica->
- Zimmer Mann, E. (2006). *Educación Física*. Madrid: Alianza.

ARTICULO CIENTÍFICO

“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL DE LA ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE TUNGURAHUA”

AUTORES: Fausto Toainga

*Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de Le
Educación*

Carrera de Cultura Física

Faustotoinga@ hotmail.es

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo Determinar si las actividades lúdicas inciden en el rendimiento físico de los árbitros de futbol de la asociación profesional de Tungurahua, la investigación se enmarca en el paradigma cuali-cuantitativo, es un estudio de enfoque mixto, empleando la modalidad de campo, bibliográfico y documental, de tipo relacional, la muestra investigada es de 86 personas que pertenecen a la asociación. Luego de la investigación realizada mediante la aplicación de un Test, durante 3 días consecutivos a todos los miembros de la asociación, se pudo apreciar que los árbitros tenían un rendimiento físico bajo, siendo que la aplicación del test arrojaba falencias en ciertos miembros en las distancias que recorrían y las pruebas aplicadas en su totalidad, la misma que no estaba acorde a lo que se quería evaluar, a lo que se decidió realizar una serie de actividades lúdicas durante varios días que les permitan tener mejor agilidad que se vea reflejada en su rendimiento físico, a lo que se tuvo toda la colaboración de cada uno de los miembros de la asociación, generando satisfacción al momento que se desempeñan en la piscina, para evidenciar la mejoría se procedió a la aplicación de un Post Test, el cual evaluaría su avance durante un periodo de 3 días, donde se iba incrementando su distancia y resistencia según pasaba los días, en el mismo se obtuvo resultados significativos en cada uno de los miembros llegando a tener una mejora continua, la cual es muy aceptable para el corto tiempo que se realizaron los ejercicios, comprobando que una buena técnica y ejercicios hacen que mejore la resistencia de cada miembro, garantizando la disciplina y agilidad dentro del campo deportivo.

Palabras claves: Actividades Lúdicas-rendimiento-actividad física-desempeño-calidad de vida

**"THE LUDDIAN ACTIVITIES IN THE
PHYSICAL PERFORMANCE OF THE
SOCCER REFEREES OF THE
TUNGURAHUA PROFESSIONAL
ASSOCIATION"**

AUTHORS: Fausto Toaingá

Technical University of Ambato, Faculty of Human Sciences and Education

Physical Culture Career

Faustotoaingá @ hotmail.es

SUMMARY

The objective of this research is to determine if play activities affect the physical performance of soccer referees of the professional association of Tungurahua, the research is framed in the qualitative-quantitative paradigm, it is a study of mixed approach, using the modality of field, bibliographical and documentary, of relational type, the sample investigated is of 86 people that belong to the association. After the investigation highlighted by the application of a Test, for 3 consecutive days to all the members of the association, it was possible to be appreciated that the referees had a low physical performance, being that the application of the test threw falencias in certain members in the distances that they traveled and the tests applied in its totality, the same one that was not according to what it was wanted to evaluate, to which it was decided to carry out a series of ludic activities during several days that allow them to have better agility that is reflected in its performance physical, to which it was had all the collaboration of each one of the members of the association, generating satisfaction to the moment that they play in the swimming pool, to evidence the improvement was followed to the application of a Post Test, which would evaluate its advance during a period of 3 days, where it increased its distance and resistance as the days went by, in the same it was obtained results two significant ones in each one of the members arriving to have a continuous improvement, which is very acceptable for the short time that the exercises were realized, proving that a good technique and exercises do that improves the resistance of each member, guaranteeing the discipline and agility within the sports field

Key words: Play activities - performance-physical activity - performance-quality of life

1.-INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las actividades lúdicas durante un entrenamiento de alto rendimiento, aporta de una gran manera para potenciar las habilidades físicas y la coordinación de los movimientos corporales, utilizando bien el tiempo designado para las actividades de recreación.

Todos los deportes aportan beneficios sobre la salud, siempre y cuando se practiquen de forma adecuada. Sin embargo, esta manera de recreación tiene unas características especiales que no poseen otros tipos de ejercicios aeróbicos. Algunos de estos beneficios son:

- Aporta una increíble resistencia cardiopulmonar.
- Estimula la circulación sanguínea.
- Ayuda a mantener una presión arterial estable.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Fortalece el desarrollo de la mayor parte de grupos musculares (más de dos tercios de todos los músculos de nuestro cuerpo).
- Fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
- Facilita la eliminación de secreciones bronquiales.
- Mejora la postura corporal.
- Desarrolla la flexibilidad.
- Alivia tensiones.
- Genera estados de ánimo positivos.

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. (Jimenez , 2014)

Comentan (Omecaña & Ruiz, 2015) existe un sinfín de juegos que podemos utilizar para estimular las diversas áreas del desarrollo de los niños, también muchas actividades funcionales que no requieren de sentarse a la mesa o trabajar en un cuaderno.

Área Cognitiva: Implica el desarrollo de habilidades perceptivas visuales y auditivas, memoria, conceptos aritméticos y razonamiento.

Área de Lenguaje: Parte desde las habilidades comunicativas e involucra el desarrollo del vocabulario, la formación de estructuras o frases al hablar y la emisión de sonidos del habla. Como podemos ver, la herramienta más importante para lograr los objetivos que día a día queremos alcanzar con nuestros niños, es el JUEGO y por una simple razón, mientras más agradable sea la experiencia para el niño más significativo lo será también. No existen juegos especiales o grandes ideas para jugar, la creatividad de los adultos es la pieza clave

Rendimiento físico

Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor ejecución y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar. Wootton, M. (1988) El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Wootton, M. (1988) Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico. Wootton, M. (1988)

Es la capacidad para mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor período de tiempo posible. La resistencia física está sustentada en dos importantes órganos del cuerpo humano: el corazón y los pulmones.

En el cuerpo humano la mezcla para la combustión se realiza por una perfusión con la sangre que se encuentra en el pulmón, que luego se repartirá por todo el cuerpo a las diferentes células. Los pulmones que son los encargados de suministrar el oxígeno al cuerpo en dependencia de su necesidad. (LE BOULCH, 1995)

2.- METODOLOGÍA

El enfoque de la investigación en primer instancia se llama cualitativo porque tiene un análisis profundo de la realidad del problema y busca la comprensión de los fenómenos sociales, deportivos y educativos donde se desenvuelven los árbitros debido a que ha que de una manera inductiva y flexible se analizó la problemática de forma objetiva en donde por medio de la aplicación de un test y un pos test se pudo comprobar como los árbitros de futbol obtenían una mejora en el rendimiento a través de los ejercicios que se implementó durante el proceso, la misma que fue tabulada y graficada para el mejor entendimiento, después es presentada a través de cuadros estadísticos que contribuyen a la toma de decisiones en donde se obtuvieron resultados cuantitativos que fueron incorporados en el objeto de estudio y los resultados se reflejaron de una manera más real donde se plantearon las recomendaciones necesarias .

Este artículo es de tipo exploratorio y correlacional, llevado a efecto en el periodo 2017 con 86 árbitros profesionales perteneciente a la asociación de Tungurahua. Se aplicaron pruebas deportivas los mismos que contribuyeron para la elaboración del test deportivo.

Se realizó investigación descriptiva, la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre la natación y la resistencia, combinada con ciertos criterios de clasificación que sirve para ordenar, agrupar, o sistematizar la población, técnicas e instrumentos involucrados en el trabajo investigativo.

3.- RESULTADOS

Mediante la investigación de campo se pudieron evidenciar los resultados en la aplicación de un test en el que se obtuvo resultados que sirvieron para verificar el rendimiento y la resistencia de los árbitros profesionales de Futbol de la asociación de Tungurahua, durante varios días la ejecución de ejercicios genero

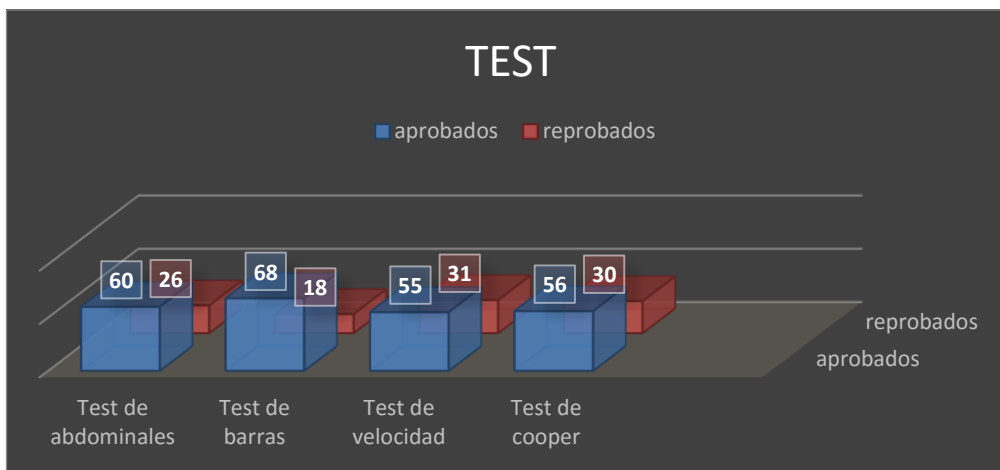
una mejora en el rendimiento de cada uno de los jóvenes que fue comprobado con un post test.

- En el test de abdominales se aprecia que un 70% de los miembros policiales se encuentran aptos, al contrario tenemos un 30% de árbitros que no están aptos para la ejecución de la prueba.
- Los datos obtenidos de la aplicación del test de barras nos presentan un 79% que son 68 árbitros profesionales que están aptos para la realización de este ejercicio y un 21% que son 18 miembros que no están aptos para que puedan rendir esta prueba.
- Los datos obtenidos de la aplicación del test de velocidad nos arrojaron que un 63% los árbitros no se encuentran aptos para efectuar este tipo de prueba y un 37% de miembros están aptos para efectuarla.
- Los resultados obtenidos en la aplicación del test de cooper son los siguientes, el porcentaje de árbitros que se encuentran aptos es el 35%, y los miembros que no están aptos para este test son un 65%, siendo la mayoría.

Tabla 1 Test semana 1

TEST				
	Test de abdominales	Test de barras	Test de velocidad	Test de cooper
Aprobados	60	68	55	56
reprobados	26	18	31	30

Grafico 1 Test Semana 1

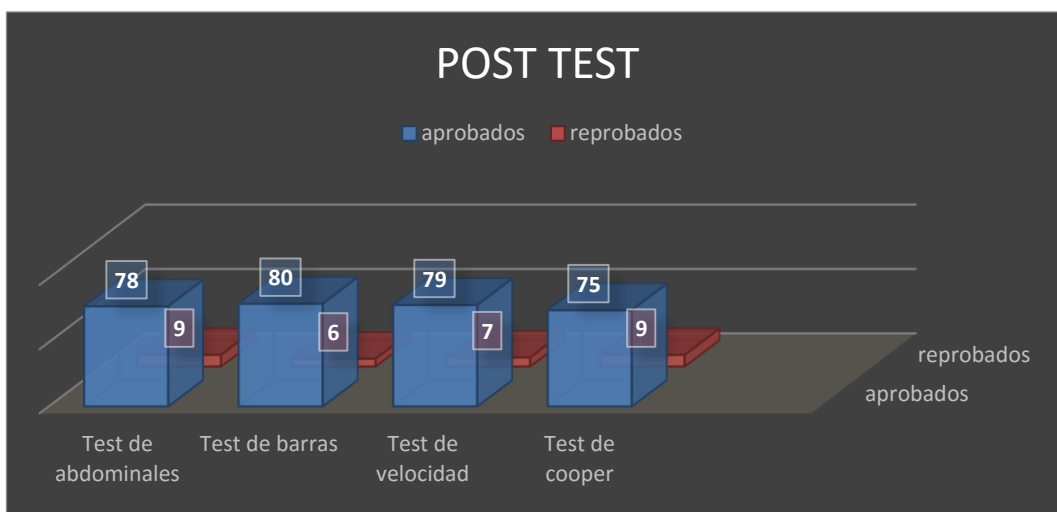


Como podemos observar en la tabla 1, el rendimiento de los miembros arbitrales no es el que se espera ya que en su totalidad no se está cumpliendo con el nivel que se requiere, las falencias que se presentan están distribuidas en los test que se aplicaron durante la semana, en cada evaluación cada resultado era diferente ya que hay personas que no rinden el 100%.

Tabla 2 Post test

POST TEST				
	Test de abdominales	Test de barras	Test de velocidad	Test de cooper
Aprobados	78	80	79	75
reprobados	9	6	7	9

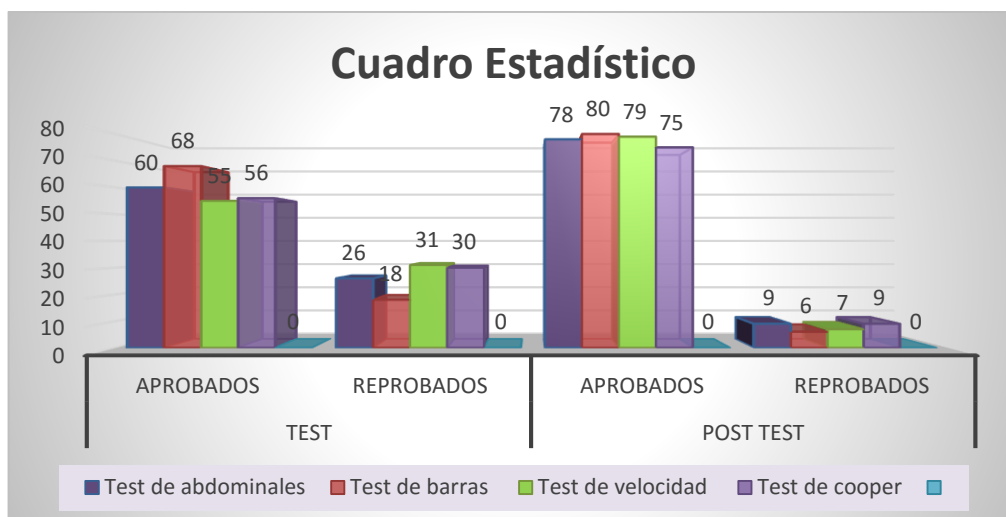
Grafico 2 post test



Como podemos observar al aplicar una serie de actividades lúdicas para mejorar el rendimiento de los árbitros profesionales, el cambio es notorio en un corto plazo, ya que se regula el avance del grupo corrigiendo las falencias anteriormente expuestas.

Diferencia test- post test

	Test		Post test	
	Aprobados	reprobados	Aprobados	reprobados
Test de abdominales	60	26	78	9
Test de barras	68	18	80	6
Test de velocidad	55	31	79	7
Test de cooper	56	30	75	9



Discusión de resultados

La (Tabla I), muestra la prueba inicial entre las distancias que fueron constatadas mediante la aplicación del test en los tres días asignados, como es evidente las distancias que dieron como resultado varían según se aplica las pruebas, debido a que el cuerpo entre más entrenamiento posee va adquiriendo resistencia o fuerza física por lo tanto la mejora del rendimiento es constante

Los entrenadores no utilizan un método en particular para el desarrollo de la resistencia lo que concuerda con lo expuesto por [4] Fortaleza de la Rosa (2010), quien expresa que ningún método de entrenamiento es más universal por excelencia que otro. Todos los métodos corresponden a direcciones específicas de la carga y ninguno de los métodos sustituye al otro [5] Fox & Mathews (2012) plantean que los desempeños exitosos conseguidos por lo actuales atletas son atribuidos a mejorar constantemente en los entrenamientos.

Como podemos constatar después de aplicar una serie de ejercicios, implantando un método de entrenamiento el que permita mejorar las distancias antes calificadas podemos darnos cuenta en la (Tabla 3), las distancias diariamente mejoraban y pueden seguir mejorando llegando a convertirse en un potencial positivo para una realizar su trabajo de la mejor manera.

Hay que tomar en cuenta que la sesión no debe ser considerada como una mera continuación de actividades o ejercicios, sino que representa el progreso

planificado de diferentes elementos ordenados sobre un tema principal. En la sesión, el educador presenta a los estudiantes una serie de tareas que obedecen a unos objetivos didácticos y que en función del modo en que se presentan incurren sobre un tipo u otro de capacidad de las personas. [7] COLS (2004)

Cuando se practica algún deporte no solamente se incide sobre el cuerpo y músculos, es mucho más lo que sucede en el organismo. “Muchas veces se ha comentado la unión que hay entre el cuerpo y la mente, y en el terreno deportivo no iba a ser menos, ya que cuando se practica algún deporte se desencadena todo un proceso fisiológico en el cuerpo que interfiere directamente en la psicología”. [8] VITÓNICA (2014).

Con los datos de la aplicación del pre test y post test se estableció que el nivel de resistencia en los árbitros, el cual no era alto, requiriendo la intervención de ejercicios que mejoren la resistencia sin exceder físicamente a los árbitros profesionales, posteriormente se aplicó un Post Test en el que se comprobó que los ejercicios mejoraron notoriamente el rendimiento.

Conclusiones

- Las actividades lúdicas sirven para aportar de una forma notoria a el rendimiento físico de las personas, ya que son actividades que se enfocan en cambiar la mentalidad y mejorar el estilo de vida a través de la aplicación de juegos que permitan disfrutar y no salirse del contexto de entrenamiento que se debe realizar para tener un personal de elite.
- El rendimiento físico optimo se genera a raíz de una secuencia de entrenamientos que cumplan la base requerida por los miembros que participan, las nuevas tendencias para mejorar el estado físico no solamente deben estar vinculadas con la monotonía de movimientos y actividades que siempre se practican si no también buscar nuevos métodos que no generen aburrimiento en las personas que lo practican.
- Se estableció el rendimiento físico los árbitros no es el nivel que se espera de cada uno de ellos, requiriendo la intervención de fomentar actividades lúdicas en los entrenamientos que mejoren el rendimiento físico sin

exceder físicamente a los miembros de la asociación, posteriormente se aplicó un Post Test en el que se comprobó que los ejercicios mejoraron notoriamente el rendimiento y resistencia en los árbitros.

Bibliografía

- A., Á. (2015). Sistema Metodologico para el desarrollo de la resistencia . *Efdeportes* , 72.
- Abril, V. H. (2011). *Técnicas de Investigación*. Ambato: Libety.
- Achaerandio, L. (1998). *Iniciación a la Práctica de la Investigación*.
- Acosta, A. (2012). *El Buen Vivir*.
- Aguilera, A. (2005). *Introducción a las dificultades del Aprendizaje*. España: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Alabarces, P. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Alexander Colón. (2013). *Enfoques de la Investigación*. Santiago: FERNADOS.
- Alvarez de Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid.: Ed. Gymnos. .
- ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1983). *La preparación física*. Buenos Aires: Prometeo libros.
- Alvarez, d. V. (2002).
- Alvaro, M. (Marzo de 2014). *XIGMA, ARTE Y DANZA*. Obtenido de 0: <http://xigmadanzarte.blogspot.com/2011/03/danza-contemporanea.html>
- Amos Comenio, J. (2000). *Didáctica Magna*. Porrúa.
- Arana, A. (2003). *Influencia de la Práctica Deportiva en las Competencias Escolares*.
- ARNOLD, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. Barcelona.: PAIDOTRIBO.
- ARROCHA, A. A. (2010). *La demarcación del joven futbolista*. Madrid: Wanceulen.
- BALZA, B. (2002). *Preparación de la Educación Física*. México: Trillas.
- Barbany, J. (2002). *Fisiología del Ejercicio*.
- Barcala, R. (2009). *El tratamiento de la salud en la didáctica de la Educación Física*. Buenos Aires.
- Barrerno, D. (01 de Abril de 2012). *Desarrollo de las funciones basicas*. Obtenido de <http://juandfuncionesbasicas.blogspot.com/2012/04/desarrollo-de-funciones-basicas-del.html>
- Barriga A., F. y. (1998). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México.
- Barriga, D. (1992). *Didáctica*.

- Billat, V. (2001). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento*. Paidotribo.
- Caballero, H. (2000). *Fundamentación Ontológica*.
- Calleja, J. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Diputación Foral de Vizcaya.
- CASTAÑO, R. J. (2008). *Educación Física y Capacidades Físicas*.
- Cázares González, F. (1999). *Integración de los procesos cognitivos para el desarrollo de la inteligencia*. México: Trillas.
- Chimbolema, M. (Mayo de 2012). *Motricidad Infantil*. Obtenido de <http://marthachimbolema.blogspot.com/2012/04/concepto.html>
- CHIMBOLEMA, M. (2012). *Motricidad infantil*.
- COLS, S. Y. (2004). *Ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona.: Paidotribo. 3ª edición.
- COMETTI, G. (2004). *Preparación Física*.
- CORRIENTE, F. (2011). *El libro negro del deporte*.
- Crespillo, E. (2010). *El Juego como Actividad de Enseñanza Aprendizaje*. Malaga: GIBRALFARO.
- Cuevas, V. L. (2010). *Capacidades Físicas*.
- CUEVAS, V. L. (2010). *Capacidades Físicas*.
- Cunningham, M. (2005). *Danza Moderna*.
- D., F. E. (2012). *Bases Fisiológicas de la educación física*. Brasil : Guanabara S.A.
- Delgado, M. (1991). *Los estilos de enseñanza en educación física*.
- Díaz Lucea, J. (2000). *La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades motrices básicas*. Madrid: Inde.
- Díaz, H. &. (2015). *Actividades Ludicas* . xpress S.A.
- Diccionario enciclopédico Ilustrado. (1997). Buenos Aires: Clarín.
- Dietrich, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- DIETRICH, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.

- DIETRICH, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- DOMINGUEZ, M. E. (2013). Caracterizando a la natación desde en el enfoque praxológico. *Memoria Académica*, 22.
- Duce, P. (1985). *Psicopedagogía*.
- Ecuador, C. d. (2010). *Constitución de la República del Ecuador*.
- Efdeportes. (2007). *Actividad Física*.
- ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. (2005). <http://rxentrena.blogspot.com/2012/11/que-es-el-entrenamiento-deportivo.html>. Obtenido de <http://rxentrena.blogspot.com/2012/11/que-es-el-entrenamiento-deportivo.html>: <http://rxentrena.blogspot.com/2012/11/que-es-el-entrenamiento-deportivo.html>
- Escurra, L. (2000). *Construcción de una prueba de inteligencia emocional*. Lima.
- Estadella, A. F. (1974). *Deporte y sociedad*.
- ESTADELLA, A. F. (1974). *Deporte y sociedad*. Mexico.
- Etimologías. (2015). *Etimologías lúdicas*. Obtenido de <http://etimologias.dechile.net/?lu.dico>.
- Feito, L. (2015). *La Salud*.
- Florián, J. E. (2004). *Expresión Corporal*. España: Isma Press.
- FORTAEZA, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología*. Colombia: Korneki Editorial.
- Forteza, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Colombia: Colombia.
- FORTEZA, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Colombia: Colombia.
- García, D. J. (1989). *La Escuela que Yo Quiero*. Mexico: Progreso, S.A. de C.V.
- García, M. J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid.: Gymnos.
- Garín, P. B. (1996, p. 88). *Bases Psicopedagógicas de la Educación Especial*.
- Gaterol, R. (2014). *Investigación de campo*. Merida : Venezolana.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

- Gomez, R. H., & Martinez Álvarez, L. (2009). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza*.
- GOMEZ, R. H., & Martinez Álvarez, L. (2009). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza*.
- Gracia, D. (1990). *Sobre el concepto de Salud*.
- Grosser, M. (1990). *Principios del entrenamiento deportivo*. México, D.F.
- Guerrero, R. (2015). *Estrategias Ludicas*. Obtenido de <http://publicaciones.urbe.edu/index.php/REDHECS/article/viewArticle/2976/>
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Stadium.
- Hernández, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica*.
- Hernández, M. T. (2013). Investigación documental. *Guía de tesis*, 4.
- Hernández, S. (2014). *Investigación Cooreacional*. Guayaquil: Ecuared.
- Inaem, D. M. (1989). *Catálogo MADRID EN DANZA*. Madrid.
- Jacques, B. (1987). *La Danza Moderna*. Buenos Aires.
- Jimenez , L. (2014). Ludica. *Scielo*, 56.
- JIMENEZ, J. (1982). *Motricidad*.
- LE BOULCH, A. (1995). *Capacidades físicas*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Limón, J. (2005). *La Pavana du Maure*.
- Llerena, M. (2013). Tipos de Investigación. *Metodología de la investigación*, 11.
- Malajovich, A. (2008). *Recorridos didácticos de la Educación Inicial*. Buenos Aires: Paidós.
- Márquez, S. (2011). Natación para Adultos. *Efdeportes*, 45.
- Martin, M. M. (2011). *Estimulación Adecuada*.
- Martin, S. (2014). *Expresión Corporal en la Danza*.
- Matienzo, M. (2012). *La calidad educativa*.
- MINEDUC. (2012). *Orientaciones para el diseño e implementación de un Programa en Sexualidad, Afectividad y Género*.
- Ministerio de Educación. (2014).
- MONTERO, J. (2011). *El libro negro del deporte*.

- Myers, P. y. (1982). *Niños con dificultades en el aprendizaje*. Mexico: Limusa.
- Navarro, F. (2000). *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva*.
- O.M.S. (2014). *Organizacion Mundial de la Salud*.
- Omecaña, J., & Ruiz, J. (2015). Juegos cooperativos y eduacion física. *M Grafic*, 54.
- Owen, B. G. (2011). Natacion como deporte. *Scielo*, 34.
- Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. INEF. Granada. Granada: INEF.
- Palacios, M. (1979). *Deporte y Salud*. Ed. Sella. Gijón. Gijón.: Ed. Sella.
- Parra, P. (1999). *Expresión*.
- Peralta, J. (2013). METODOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN. *INVESTIGACION aCTIVA*, 5.
- Perez, M. (2007). *La Axiología*.
- PETIT, R. (1993). *Entrenamiento Deportivo*. México: : Siglo XXI.
- Platonov, N. (1988). *Entrenamiento Deportivo*.
- Ramos, Y. (2001). *Generalidades de la Anatomia Humana*.
- Ringifo, M. (2006). *Baile y Salud*.
- Rodriguez, M. G. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Romero, H. (1984). *Rendimiento Deportivo*.
- Ros, N. (2015). *Expresión Corporal en la Educación*.
- Rosa, F. d. (2010). Entrenamiento deportivo. *Efdeportes* , 211.
- Ruiz, P. L. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Salud, M. d. (2008). *Diagnóstico de la Situación del Embarazo en la adolescencia en Chile*, FLACSO.
- Schmidt, V. (1975). *La Adaptación del deporte*. España: Paidotribo.
- Segarra, E. (2006). *Fisiología*.
- Starishka, S. (2006). *Educación Fisica y Deporte*.
- Stokoe, P. (2012). *Expresión Corporal*.
- Thorpe, R. Y. (1986). *Landmarks on our way to .teaching for understanding*.

- Vargas, R. (1998). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Mexico: Universidad Nacional Autónoma.
- VARGAS, R. (1998). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Mexico: Universidad Nacional Autónoma.
- VENEGAS, J. (2006). *Diccionario Básico Ilustrado*.
- VERKHOSHANSKY, Y. (2000). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*.
- Villalobos, L. &. (2008). *La Educación como factor del desarrollo integral*.
- VITÓNICA. (2014).
- Vulka. (2016). *Importancia de la lúdica*. Obtenido de http://www.vulka.es/noticia/importancia-de-la-actividad-ludica_1711.html
- Weinek, J. (1988). *Rendimiento óptimo*. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.
- WORDPRESS. (2016). <https://salvadortoseduccionfisica.files.wordpress.com/2015/06/tema-2-la-resistenciaaerc3b3bica->. Obtenido de <https://salvadortoseduccionfisica.files.wordpress.com/2015/06/tema-2-la-resistenciaaerc3b3bica->: <https://salvadortoseduccionfisica.files.wordpress.com/2015/06/tema-2-la-resistenciaaerc3b3bica->
- Zimmer Mann, E. (2006). *Educación Física*. Madrid: Alianza.