



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE 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:**

---

**“INCIDENCIA DEL INTERNET EN LA CAPACITACIÓN DE PREVENCIÓN DE  
LESIONES DEPORTIVAS A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA VÍCTOR  
MANUEL ARREGUI EN EL PERIODO JUNIO - OCTUBRE DEL 2010”**

---

**AUTOR:** VELASCO GAIBOR JOSÉ FABRICIO

**TUTOR:** Ing. CARRILLO SARABIA FERNANDO JAVIER

AMBATO-ECUADOR

2010

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

Yo FERNANDO JAVIER CARRILLO SARABIA C.C N° 1803126398. En mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación sobre el tema: “**INCIDENCIA DEL INTERNET EN LA CAPACITACIÓN DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA VÍCTOR MANUEL ARREGUI EN EL PERÍODO JUNIO - OCTUBRE**”, desarrollado por el egresado **JOSÉ FABRICIO VELASCO GAIBOR**, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinentes, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 24 de Octubre del 2010

-----  
**Ing. Fernando Javier Carrillo Sarabia**  
**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 del autor.

.....  
**JOSÉ FABRICIO VELASCO GAIBOR**

**CI.- 0201564200**

**AUTOR**

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

La Comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“INCIDENCIA DEL INTERNET EN LA CAPACITACIÓN DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA VÍCTOR MANUEL ARREGUI EN EL PERIODO 2009 2010”** presentado por el Sr. JOSÉ FABRICIO VELASCO GAIBOR, egresado de la Carrera de promoción Septiembre 2009 – Febrero 2010, una vez revisada la investigación aprueba con la calificación de 9.8 (Nueve punto Ocho) En razón que cumple con los principios básicos, técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes.

**LA COMISIÓN**

.....  
Ing. Marcia Eulalia Vásquez Freyre.  
**MIEMBRO**

.....  
Lcdo. Wilmer Alejandro Jordán C.  
**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Esta Tesis fruto de mi esfuerzo, dedicación y perseverancia, dedico con todo amor y cariño a Dios, a mis Padres y al pilar fundamental de mi carrera a mi HIJA LOURDES CAROLINA quienes, me brindaron su apoyo y comprensión; para llegar con éxito a la meta propuesta.

Fabricio

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primero a mi Padre Dios por haberme dado vida y los ánimos necesarios para no desmayar y seguir estudiando para ser un ser de provecho en el presente y a futuro con todo amor y cariño a Dios, a mis padres y al pilar fundamental de mi carrera a mi hija Lourdes quienes, me brindaron su apoyo y comprensión; para llegar con éxito a la meta propuesta.

A la Universidad Técnica de Ambato por su contribución a la formación de docentes críticos y reflexivos de la realidad en la educación nacional, con espíritu de cambio y transformación.

A los docentes de la Carrera de Cultura Física, por su compartir su sabiduría y conocimientos a los estudiantes y por los momentos compartidos, que han servido de ejemplo para darnos una visión a futuro de lo ser nuestra vida como docentes.

A mis compañeros de los cuales llevo bonitos recuerdos y una gran amistad a ellos gracias por haber compartido con ellos cinco años de vida estudiantil.

**“GRACIAS”**

## ÍNDICE GENERAL

### A.- PRELIMINARES

#### PAGINA

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACION	iii
APROBACIÓN DE LA COMISIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL	vii
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS	viii
RESUMEN EJECUTIVO	ix

## ÍNDICE GENERAL

### B.- TEXTO

#### PÁG

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
---------------------	----------

### CAPITULO I

#### Problema

Contextualización	
Contextualización Macro	2
Contextualización Meso	3
Contextualización Micro	4
Análisis crítico	5
Grafico	7
Prognosis	8
Formulación del problema	8
Interrogantes de la investigación	9
Delimitación	9

Delimitación Espacial	9
Delimitación Temporal	9
Unidades de observación	9
Justificación	10
Objetivos	11
Objetivos general	11
Objetivos específicos	12

## **CAPITULO II**

### **Marco Teórico**

Antecedentes investigativos	13
Fundamentación filosófica	13
Fundamentación ontológica	14
Fundamentación epistemológica	14
Fundamentación científica	15
Fundamentación legal	16
Categorías fundamentales	18
Variable dependiente	18
Variable Independiente	18
Teoría Científica	19
Internet	19
Informática	21
Tecnología	25
Lesiones Deportivas	27
Práctica Deportiva	32
Fisiología del Entrenamiento	35
Medicina	37
Hipótesis	39
Señalamiento de las variables	40

### **CAPITULO III**

#### **Marco Metodológico**

Modalidad básica de la investigación	41
Población y muestra	43
Operacionalización de las variables	
Variable independiente	44
Variable dependiente	45
Plan de recolección de información	46
Plan de procesamiento de información	47

### **CAPITULO IV**

#### **Análisis e Interpretación de Datos**

Análisis de resultados	48
Interpretación de resultados	48
¿Utiliza el internet como medio informativo?	49
¿Cree que la computadora es necesaria en el campo educacional?	50
¿Cree usted que está informado en la prevención de lesiones deportivas?	51
¿Cree que el factor económico influye en la educación?	52
¿Piensa usted que la educación visual es eficaz?	53
¿La utilización del medio tecnológico piensa que es un aporte al conocimiento?	54
¿Ha sufrido algún trauma muscular?	55
¿Por alguna mal práctica deportiva ha sufrido problemas en los tendones?	56
¿Ha utilizado técnicas para tratar un desgarre?	57
¿Se ha fracturado alguna vez durante el entrenamiento de la práctica deportiva?	58
Verificación de la Hipótesis	59

### **CAPITULO V**

Conclusiones	60
Recomendaciones	61

## **CAPITULO VI**

### **Propuesta**

Propuesta	63
Datos informativos	63
Antecedentes de la propuesta	64
Justificación	64
Objetivos	65
General	65
Específico	65
Análisis de factibilidad	66
Fundamentación	67
Modelo operativo	76
Bibliografía	77
Anexos	78
Anexo N° 1 Encuestas	78
Anexo N° 2 Fotografías	84
Anexo N° 3 Certificación	87

## INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

1.	Cuadro # Gráfico 1	49
2.	Cuadro # Gráfico 2	50
3.	Cuadro # Gráfico 3	51
4.	Cuadro # Gráfico 4	52
5.	Cuadro # Gráfico 5	53
6.	Cuadro # Gráfico 6	54
7.	Cuadro # Gráfico 7	55
8.	Cuadro # Gráfico 8	56
9.	Cuadro # Gráfico 9	57
10	Cuadro # Gráfico 10	58

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION  
CARRERA DE CULTURA FISICA  
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:

“Incidencia del internet en la capacitación de prevención de lesiones deportivas a los estudiantes de la escuela Víctor Manuel Arregui en el periodo junio – octubre”

AUTOR: VELASCO GAIBOR JOSE FABRICIO.

TUTOR: ING. FERNANDO JAVIER CARRILLO SARABIA.

RESUMEN.- Esta investigación trata sobre la incidencia del internet en la capacitación de prevención de lesiones deportivas de los estudiantes de la escuela “Víctor Manuel Arregui”, del cantón San José de Chimbo, de la provincia Bolívar ya que existen un alto índice de desconocimiento del uso del internet, ya que mediante esta investigación se pretende concientizar la importancia del manejo de las nuevas tecnologías.

No podemos seguir brindando una enseñanza con métodos e instrumentos pasivos, desconociendo la realidad actual en donde las exigencias rebasan las fronteras con la aplicación de tecnología siendo imperiosa la necesidad de diseñar y utilizar estrategias activas en la meta cognición, estándares intelectuales, elementos del pensamiento crítico y destrezas intelectuales necesarias que oferten aprendizajes significativos y funcionales.

Enseñar es proporcionar una ayuda ajustada a la actividad constructiva de los estudiantes, por lo que se requiere que los docentes utilicen correctamente estrategias de enseñanza para lograr en sus educandos un aprendizaje con comprensión.

Al realizar un análisis profundo de la encuestas aplicadas a los profesores y estudiantes, podemos afirmar que la mayoría de docentes no emplean los nuevos recursos tecnológico e informarse sobre las lesiones deportivas en su labor docente, desaprovechando las ventajas que brindan en el desarrollo cognitivo de los educandos.

El modelo pedagógico que se fundamenta en nuestro trabajo es el constructivista porque postula la existencia y prevalencia de procesos activos en la construcción de conocimientos en donde el estudiante es el principal actor de su cognitivismo.

El paradigma educativo en que nos hemos basado es el Ecológico Contextual, el mismo que enfatiza el ecosistema del estudiante proponiendo como principal característica el aprendizaje contextual compartido, debido a que las manifestaciones del entorno que rodea a los clientes debe ser insertado en el aula de clases sirviendo de gran ayuda al aprendizaje significativo.

No basta con poseer un cumulo de conocimientos, sino se tiene las estrategias necesarias para poner en práctica dichos conocimientos que le sirvan para la vida.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere a la INCIDENCIA DEL INTERNET EN LA CAPACITACION DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA VICTOR MANUEL ARREGUI EN EL PERIODO JUNIO – OCTUBRE DEL 2010, se lo define como una necesidad importante para el deportista y por ende el estudiante de la institución mencionada anteriormente.

La Institución Educativa se encuentra ubicada en la Provincia de Bolívar Cantón San José de Chimbo en la Parroquia La Asunción, dicha Institución cuenta con Autoridades, Docentes, estudiantes y Padres de Familia que colaboraran con obtención de la información del presente proyecto

Una de las causas que trataremos en el presente proyecto investigativo es la desactualización del docente en esta área informática ya que el docente de Cultura Física y Entrenadores no se capacitan tecnológicamente, y esto afecta directamente al estudiante.

La investigación dentro del área de medicina deportiva que los docentes deben inmiscuirse, ya que se está preparando a personas que tienen músculos, tendones, articulaciones, líquido sinovial, y estos severamente afectados si el docente no da una preparación física adecuada al estudiante .

La tecnología (el internet) es un medio tecnológico masivo de confiabilidad moderada donde su contenido no es del todo verdadero ni falso, existen temas a tratarse que en realidad son de aporte al conocimiento del que investiga, ya que el individuo tiene el deber de utilizar métodos científicos para comprobar su veracidad

## CAPITULO I

### 1.1 Problema

### 1.2 Conceptualización del Macro.

En los últimos años diversos estudios alertaron sobre los problemas deportivos esto derivó en que a nivel mundial se diera una tendencia generalizada hacia la actividad deportiva y la importancia de realizar ejercicios físicos para

mejorar la calidad de vida. Así, muchos hombres adultos hicieron del partido de fútbol con sus amigos una rutina imposible de cambiar, mientras que las mujeres poblaron gimnasios y se lanzaron a las caminatas matutinas. La realización de deportes es, sin duda alguna, sumamente beneficiosa para la salud, pero ¿qué sucede cuando, por exigir de más a un cuerpo no entrenado, aparecen las lesiones?, y ¿qué ocurre cuando los traumas se dan en los más chicos?, las lesiones deportivas en personas aficionadas son más que frecuentes.

"En algunos casos se producen como consecuencia de un accidente, de prácticas de entrenamiento incorrectas o por la falta de un estado físico adecuado. A su vez, omitir la etapa de calentamiento o no estirarse lo suficiente antes de jugar un partido o realizar ejercicio, puede provocar lesiones en el cuerpo. También, cuando la persona no realiza una recuperación adecuada tras un período de entrenamiento o no interrumpe el ejercicio.

Muy importante son los chicos, básicamente porque ellos están aún en desarrollo y su cuerpo va cambiando a medida que crecen. La educación tiene como razón de ser el crecimiento espiritual de las personas, en los actuales momentos el docente enfrenta diferentes retos y demandas que ameritan cambios urgentes en el quehacer educativo, la educación es la única arma para enfrentar los desafíos de un mundo globalizado y sus escenarios próximos pendenciales.

### **1.3 Contextualización Meso**

Nuestro Sistema Educación Superior basa su eficacia, entre otros aspectos, en El internet y su uso en la solución de las lecciones de los deportistas ya que las corrientes pedagógicas del quehacer educativo deben responder a las aspiraciones, exigencias e intereses de la sociedad en constante evolución y de los diferentes campos de acción del hombre.

En cuanto se refiere a nivel del país este es un punto muy importante porque el deporte es uno de la base fundamental para el desarrollo social, cultural y económico ya que en relación a la demanda de entrenamiento sería importante ir incrementando progresivamente las demandas físicas que obligue a los deportistas a enfrentarse y controlar la adversidad gradualmente de este deporte.

Se fundamentan en la interacción social, en las buenas relaciones humanas, el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y un liderazgo definido. La educación y la capacitación son parte fundamental de la planificación de los Recursos Humanos y uno de los principios del desarrollo socio-económico de los pueblos, por lo tanto la integración de profesionales de la educación-estudiantes-padres de familia y comunidad hacia nuevas formas de trabajo provee ópticamente mucho más conocimientos.

Es obligación de todos quienes gerenciamos esta empresa, autoridades, profesores/as, estudiantes, padres de familia, personal administrativo y de

servicio, constituirnos en agentes de los cambios cualitativos en la hora actual, transformaciones que son imperiosas y urgentes para rompimiento de sistemas tradicionales en los procesos de enseñanza y de aprendizaje, ofrecer a nuestros clientes o usuarios sistemas innovadores que busquen el desarrollo humano a través de un círculo flexible que interiorice conocimientos significativos que vayan a dotar de competencias al estudiante, más un cuando se habla de las lesiones deportivas, para que sea capaz de pensar, actuar y desarrollarse en una verdadera formación integral con la ayuda de las nuevas tecnologías en base a una acreditación profesional que refleje resultados positivos después de la rendición de cuentas a las que todos tenemos que someternos, no solo en el campo técnico-pedagógico, sino también en el orden ético y moral, para cumplir, lo que disponen Leyes y Reglamento de educación.

#### **1.4 Contextualización Micro.**

En la Escuela Víctor Manuel Arregui del Cantón Chimbo. Provincia Bolívar la educación ha venido experimentando un proceso de deterioro constituyéndose en un factor determinante para la deficiente calidad de enseñanza y aprendizaje, consecuentemente para las posibilidades de un desarrollo integral de la comunidad, por lo tanto no es posible que en pleno siglo XXI donde la tecnología ha desarrollado facilidades en los diferentes campos, se siga dando aprendizajes e instrumentos didácticos desactualizados, de una educación, en donde el profesor es el eje central del proceso y el estudiante es solamente un ente receptor pasivo, acrítico sin estímulos para realizar y construir su propio conocimiento, ya que la incidencia del internet en la capacitación de prevención de lesiones deportivas a los estudiantes de la escuela Víctor Manuel Arregui en el periodo 2009-2010, se lo define como una necesidad importante para el deportista y por ende el estudiante de la institución mencionada anteriormente.

Puesto que con estas referencias se requiere capacitar a los docentes por medio de seminarios talleres progresivos que sirvan de base para la construcción del conocimiento de las lesiones deportivas con la utilización de estrategias didácticas activas, para que en un futuro no muy lejano se pueda implementar de especialistas en estos campos que son muy necesarios para el desarrollo de la comunidad educativa.

El Tema escogido es pertinente por ser un tema de gran importancia educativa y el uso del internet para capacitar en la prevención de lesiones deportivas en los estudiantes de la Escuela Víctor Manuel Arregui del cantón Chimbo, Provincia Bolívar durante el periodo 2010-2011 de un deportista establecen una mayor relación entre el docente y el educando, desarrollando las distintas capacidades y, objetos de la intervención educativa. Todo esto nos conlleva a realizar el actual trabajo de investigación, porque todos somos parte de la problemática de la educación.

#### **1.5 Análisis Crítico**

Basados en el Análisis Crítico frente al presente problema mediante la observación se ha concluido los siguientes parámetros como causa-efecto: Como causa ante el problema de las lesiones deportivas una de ellas se debe a la mala educación deportiva impartida por el conocimiento del docente; partiendo desde el primer punto que son las Universidades encargadas en educar a los futuros profesionales, que no tienen la suficiente fundamentación para educar con bases ha futuro y esto causa un efecto en los estudiantes de los docentes que es la falencia o la falta de conocimiento total asea la educación deportiva

El mal manejo de la implementación deportiva, se debe a que el docente no tiene la suficiente técnica en el método de educar al estudiante, y esto conlleva ha que el estudiante tenga lesiones por no tener una utilización apropiada en los implementos deportivos y como efecto tenemos el miedo del estudiante hacia la practicar de la cultura física con la utilización de los implementos deportivos.

El docente, no presta interés en obtener conocimientos para prevenir las lesiones deportivas en el área de Kinesiología ya que se está trabajando con seres humanos y el efecto que causa en este problema es que el docente no busca medios tecnológicos como es el internet para la recolección de información acerca de este tema.

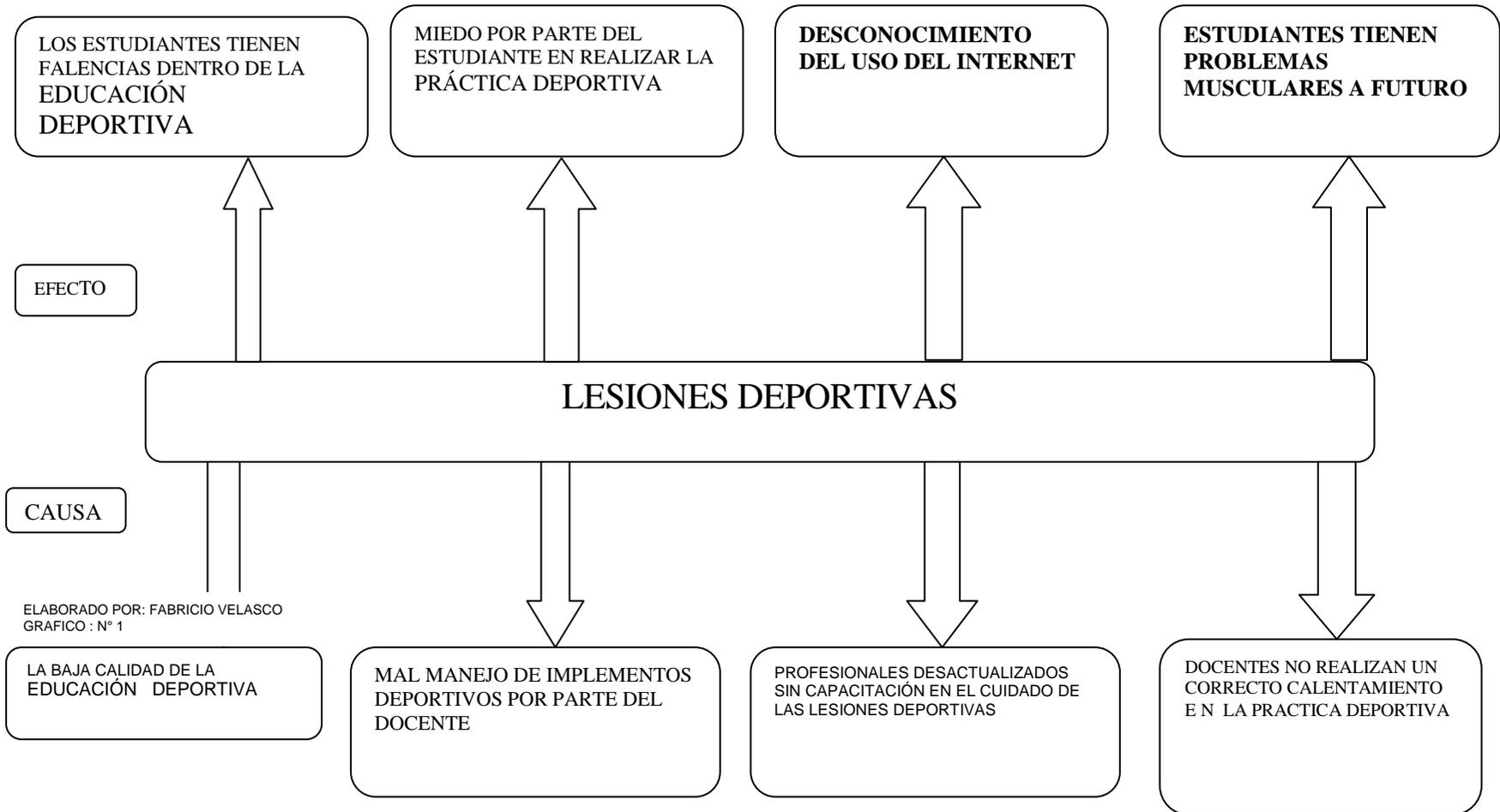
El calentamiento es fundamental en una práctica deportiva para acondicionar al cuerpo hacia el esfuerzo físico en el cual se exponen los huesos, músculos, tendones, articulaciones; ya que estos se ven afectados a futuro o inmediatamente si no existe un buen calentamiento por parte del docente.

El internet y la aplicación correcta de su manejo adecuado en lo que se refiere a las lesiones deportivas obligan al docente a actualizarse. Acto de gran repercusión ante la salud por las consecuencias que tiene para los estudiantes a futuro como lesiones deportivas; y sobre todo que no es sinónimo de calificar como el hábito o la costumbre nos ha hecho creer sino de capacitar a los docentes para un buen desempeño. Frente a los estudian y no causar daños en el futuro de la juventud deportista.

El presente trabajo de investigación a pesar de ser un tema conflictivo y contradictorio pretende dar la gran importancia en el ejercicio docente, El internet ha tenido contradicción porque se la ha argumentado de una forma que se le ha aplicado de una manera distinta; de acuerdo al criterio o libertad de cada docente (libertad de Cátedra).

La aspiración de conocer y aplicar alternativas de solución al problema planteado es en beneficio de los estudiantes.

## ARBOL DE PROBLEMAS



## **1.6 Prognosis**

Al no darse la capacitación propia y necesaria al docente, por medio del recurso tecnológico como es el internet en la prevención de lesiones deportivas, se acentuaría cada día más en los estudiantes las roturas óseas, lesiones musculares, desgaste de las articulaciones, entre otros; esto ocurriría a futuro si el docente no tiene la capacitación necesaria acerca de la prevención de lesiones deportivas en la práctica de las diferentes disciplinas deportivas; sin dejar de lado el grado de conocimiento adquirido con anterioridad por parte del docente

El condicionamiento físico como es el calentamiento, el espacio físico no adecuado, implementos deportivos deteriorados, vestuario en malas condiciones para el estudiante son también problemas que existen para que se prolonguen las lesiones en la práctica deportiva.

El propósito de esta investigación, es que en lo futuro sirva como un aporte para, Profesores de Cultura Física y Entrenadores de algún deporte en particular, a la comunidad educadora que se dedican al estudio de los procesos de enseñanza – aprendizaje con el objeto de aplicar correctamente las medidas, métodos y técnicas tecnológicas basadas en la recolección de datos en el internet

## **1.7 Formulación del Problema**

¿Cómo influye el Internet en la capacitación didáctica del docente para prevenir las lesiones deportivas en el área de Cultura Física de la escuela Víctor Manuel Arregui de la provincia Bolívar del Cantón San José de Chimbo parroquia la Asunción durante el periodo Junio-Octubre 2010?

## **1.8 Interrogantes de la Investigación.**

- ✓ ¿Cuáles son los factores que impiden el buen manejo del internet?
- ✓ ¿Porque el uso del internet ayuda a mejorar la calidad de vida de los deportistas lesionados?
- ✓ ¿Usted piensa que las lesiones deportivas son un problema?
- ✓ ¿Con la ayuda del internet se puede conocer sobre las lesiones que tienen los deportistas?

- ✓ ¿Cuál es el nivel de impacto de la fuerza sobre la problemática actual de los deportistas?
- ✓ ¿Cuánto se puede modificar o aprovechar la fuerza para llegar a la situación deseada?
- ✓ ¿Por qué se producen las lesiones deportivas?

### **1.9 Delimitación espacial**

Escuela “V́ctor Manuel Arregui”.

### **1.10 Delimitación temporal**

Junio – Octubre 2010

### **1.11 Unidades de observación**

- ✓ Autoridades del Plantel
- ✓ Docentes
- ✓ Personal administrativo
- ✓ Estudiantes
- ✓ Padres de Familia
- ✓ Medios tecnol3gicos

### **1.12 Justificaci3n**

El trabajo de investigaci3n en la Escuela “V́ctor Manuel Arregui” es importante porque se halla orientado a la mediaci3n de estrategias didácticas en lo que las lesiones deportivas acorde con la realidad, por consiguiente se busca enfrentar al problema y poner en acci3n varias alternativas que ofrezcan soluciones a las dificultades planteadas y proporcionar un servicio educativo de significaci3n y calidad.

Los docentes desempeñan un papel determinante en la formaci3n de las actitudes positivas con respecto al estudio, ellos son los que deben despertar la curiosidad, desarrollar la autonomía, fomentar el riesgo intelectual y crear condiciones necesarias para el éxito de la enseñanza-aprendizaje.

Es necesario que la educación sea asumida como un reto “el mayor de todos”, porque el desarrollo y sus dimensiones pretendidas, depende fundamentalmente de la educación; que prepare una juventud con un pensamiento crítico, reflexivo, funcional, fenóstico y actuante de lo que se desea para el bien común. La educación debe hacer frente a nuevos desafíos que contribuyan al desarrollo, ayudar a cada individuo a concienciar, comprender y dominar en cierta medida el fenómeno de la globalización y favorecer a la cohesión social.

Las lesiones deportivas en los Estudiantes de la Escuela “Víctor Manuel Arregui” se han basado en procesos que han mecanizado el desarrollo del pensamiento, por falta de estrategias de aprendizajes significativos en el aula, y de métodos de mediación pedagógica, pensamos que el verdadero logro de la educación básica, no es solo la adquisición de unos pocos conocimientos funcionales, si no que el estudiante adquiriera la facilidad de desarrollar el pensamiento, actitudes, habilidades, destrezas, competencias, valores y acciones que le motiven a aprender por su cuenta, en donde se incorporen nuevas estrategias psicopedagógicas en los modelos constructivista, que le permitirán desarrollar una efectiva Meta cognición.

Con el presente trabajo deseamos formar hombres y mujeres abiertos a nuevas formas de conocer, hacer, ser y aprender a vivir juntos, saber hacer las cosas, capaces de entender otros mundos, sin perder de vista su propia ubicación, que sean capaces de razonar por cuanto los conocimientos son productos de la discusión, de la comprensión, y de un hacer lógico y reflexivo, es cuando el estudiante perciba aquello que está aprendiendo significativamente y él se muestre motivado y obtenga mejores resultados académicos. El resultado de esta investigación conlleva a una propuesta alternativa como estrategia de trabajo docente para la producción de aprendizajes significativos, contribuyendo a ver cristalizados las legítimas aspiraciones del estudiante.

Justificamos nuestro trabajo de investigación para superar las dificultades detectadas por el desconocimiento de las lesiones deportivas en el aprendizaje que hemos detectado en la “Víctor Manuel Arregui” requieren de operaciones intelectuales desarrolladas de manera que puedan realizar inferencias inductivas y deductivas de calidad, disponer de instrumentos, herramientas y prerrequisitos de conocimiento que permitan acceder el estudio de las ciencias básicas, criterios e instrumentos que valoren habilidades, actitudes, destrezas, saberes hacia la convivencia; para alcanzarlo es necesario que la Institución se convierta en un escenario para desarrollar el aspecto cognitivo en base a los ejes transversales del currículo de Educación Básica.

### **1.13. Objetivos**

#### **1.13.1 Objetivo general**

- ✓ Capacitar a los estudiantes por medio del internet en la prevención de lesiones deportivas de la Escuela Víctor Manuel Arregui del cantón Chimbo, Provincia Bolívar

### **1.13.2 Objetivos Específicos**

- ✓ Diagnosticar el empleo de los diferentes instrumentos del internet aplicado a los estudiantes durante el proceso de aprendizaje.
- ✓ Fundamentar bibliográficamente el uso del internet en la prevención de lesiones deportivas con sus técnicas e instrumentos así como Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación y sus interrelaciones.
- ✓ Usar el internet para la prevención de las lesiones deportivas mediante el empleo de nuevas tecnologías de información y comunicación y generadores de instrumentos de evaluación alternativos.

## **CAPITULO II**

### **Marco Teórico**

#### **2.1 Antecedentes Investigativos**

Revisada la literatura de la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, se encuentra trabajos similares de metodologías en diferentes asignaturas, que corrobora a la investigación de este proyecto de tesis.

Así mismo existen diferentes investigaciones realizadas por pedagogos, que con sus aportes científicos han sido parte fundamental de la calidad de la educación.

#### **2.2 Fundamentación Filosófica**

Las investigaciones sobre la incidencia del internet en la capacitación de las lesiones deportivas se han convertido en uno de los factores que caracterizan la comprensión para el mejor rendimiento escolar, pero tiene como objetivo facilitar el proceso del calentamiento de un deportista, conectada en los intereses de los estudiantes estableciendo un conjunto de actividades comprensivas.

La presente investigación está orientada con el enfoque crítico, ya que se considera que la misma no debe limitarse a una simple observación de los hechos de las lesiones deportivas para buscarla alternativa de la solución que sea alcanzada por el investigador y los involucrados

La presente investigación se ubica en el paradigma crítico propositivo por cuanto analiza una situación educativa y busca plantear alternativas de solución, se fundamenta en que el estudiante es capaz de vivir en una cultura del nuevo siglo, en la medida que sea capaz de transferir el conocimiento y la tecnología para satisfacer sus necesidades y resolver problemas.

**2.3 Fundamentación Epistemológico**, el desarrollo científico y tecnológico contribuye a la educación y define al conocimiento como un reflejo activo e interpretativo de la realidad objetiva; es necesario aprovechar los adelantos que nos proporciona la cultura pedagógica, universal y enriquecerlo con la capacidad de potenciar las formas de razonamiento de los docentes a la apropiación de la conciencia que no equivale aprender contenidos de la realidad construida, sino a potencializarlos para enfrentar lo desconocido.

**2.4 Fundamentación Sociológica** la sociedad actual es un producto histórico de la interacción social de los docentes y alumnos. Esta interacción social es un

proceso recíproco que obra por medio de dos o más factores sociales dentro del marco de un solo proceso bajo ciertas condiciones de tiempo y lugar.

Es necesario que las relaciones sociales en esta institución se desarrollen bajo formas sociales de acuerdo a su individualidad, metas, valores, patrones y normas es importante empezar reconociendo que esto determina las actitudes sociales de las personas entre sí; se afirma que el cambio social que enfrentamos incide en cambios sociales en su modo de ser y vivir de las personas como un reto en la educación

Aunque la interacción informática todavía está en su infancia, ha cambiado espectacularmente el mundo en que vivimos, eliminando las barreras del tiempo y la distancia y permitiendo a la gente compartir información y trabajar en colaboración. El avance hacia la “supera utopista de la información” continuará a un ritmo cada vez más rápido.

El contenido disponible crecerá rápidamente, lo que hará más fácil que se pueda encontrar cualquier información en Internet. Las nuevas aplicaciones permiten realizar transacciones económicas de forma segura y proporcionan nuevas oportunidades para el comercio. Las nuevas tecnologías aumentarán la velocidad de transferencia de información, lo que hará posible la transferencia directa de “ocio a la carta”.

Es posible que las actuales transmisiones de televisión generales se vean sustituidas por transmisiones específicas en las que cada hogar reciba una señal especialmente diseñada para los gustos de sus miembros, para que puedan ver lo que quieran en el momento que deseen.

El crecimiento explosivo de Internet ha hecho que se planteen importantes cuestiones relativas a la censura. El aumento de las páginas Web que contenían textos y gráficos en los que se denigraba a una minoría, se fomentaba el racismo o se exponía material pornográfico llevó a pedir que los suministradores de Internet cumplieran voluntariamente unos determinados criterios.

**2.5 Fundamentación Pedagógica:** Se sustentan en el paradigma crítico de Vigotsky, que se basa en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje a partir del intercambio del conocimiento y experiencia entre iguales en donde se hace evidente el pensamiento convergente y divergente para establecer conclusiones mediante negociaciones democráticas

El aspecto humano es la expresión del modernismo, se centra su atención en la capacidad interior de cambiar y mejorar, la enseñanza se basa en el desarrollo participativo e integrado que propicia la necesidad de educandos reflexivos.

También en esta propuesta investigativa es necesario mencionar la parte **axiológica** del docente y alumno en donde sean personas capaces, integras y competentes que respondan con sensibilidad social a la realidad del país.

El complejo mundo en que vivimos, se proyecta con fuerza a la globalización e internalización del quehacer humano, donde cada persona está obligada hacer más eficiente cada día para enfrentar los grandes retos.

Es la oportunidad de propender al logro de compromisos y responsabilidad necesarios para intervenir en los procesos de educación, transformación y cambio positivo en los docentes y estudiantes en el sistema educativo.

En la misma medida que se alcancen niveles de instrucción deberán lograrse un correcto desarrollo de intereses por el estudio y de valores humanos que le permitan realizar las labores académicas y su actuación como ciudadanos con seguridad, responsabilidad, honestidad, solidaridad y elevada autoestima, entre otras importantes cualidades.

## **2.6 Fundamentación Legal**

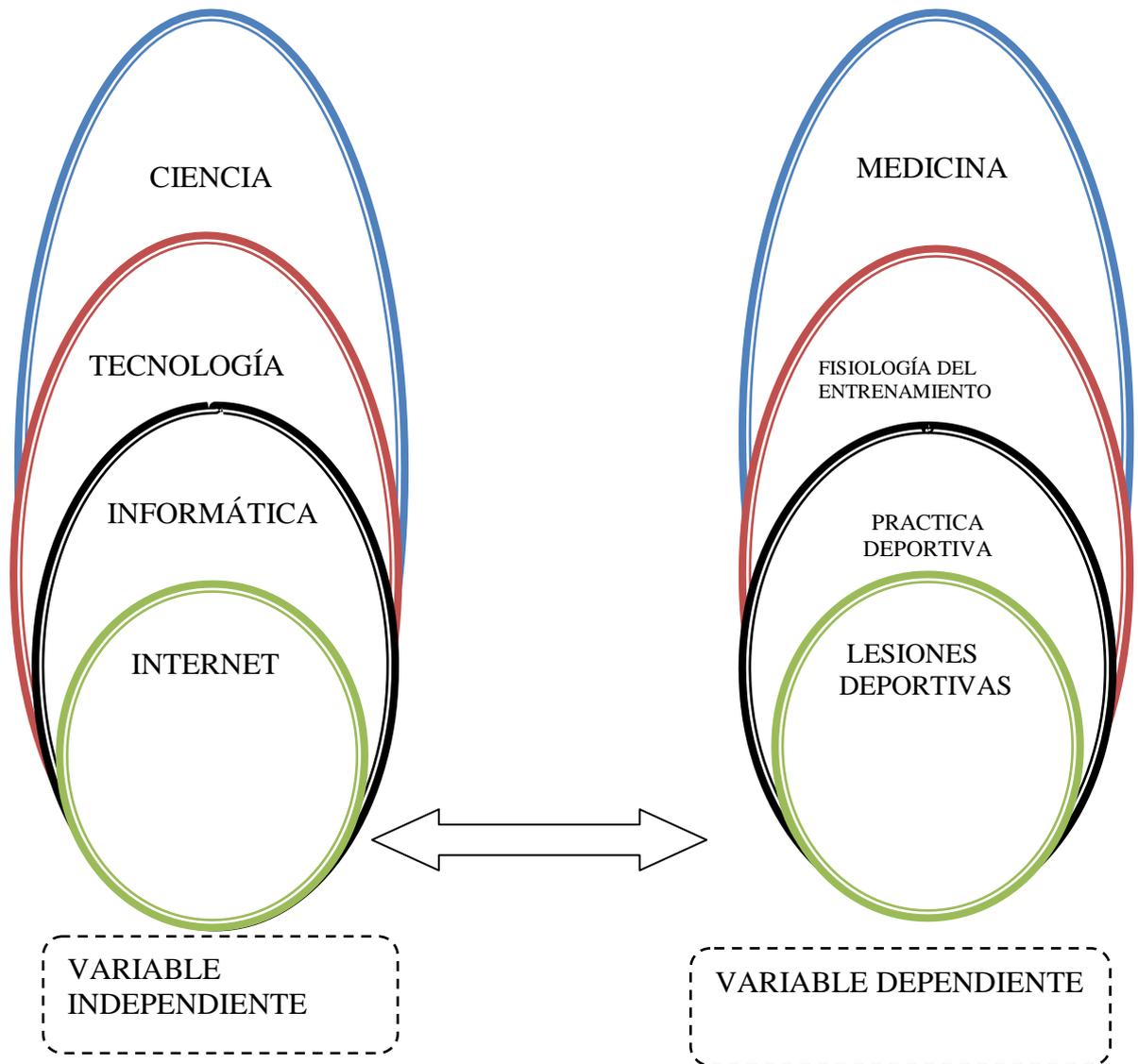
El Art. **10** del Capítulo **5** de la ley de Educación en su numeral **b)** dice lo siguiente:

- b)** Desarrollar su mentalidad crítica y reflexiva creadora.
- e)** Ofrecer una formación científica, humanística, técnica, artística y práctica impulsando la creatividad y la adopción de tecnologías apropiadas al desarrollo del país.

En el Capítulo **1**, art.**19** en lo referente al nivel primario se menciona lo siguiente:

- a)** Orientar la formación integral de la personalidad del niño y el desarrollo armónico de sus potencialidades intelectivas, afectivas y psicomotoras de conformidad con su nivel evolutivo.
- d)** Procurar el desarrollo de las aptitudes y actitudes artísticas del niño en todas sus manifestaciones.
- e)** Facilitar la adquisición del conocimiento y el desarrollo de destrezas y habilidades que le permitan al educando realizar su actividad

## CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



## 2.7 Teoría Científica

### VARIABLE INDEPENDIENTE

#### Internet

Los orígenes de Internet hay que buscarlos en un proyecto del Departamento de Defensa estadounidense que pretendía obtener una red de comunicaciones segura que se pudiese mantener aunque fallase alguno de sus nodos.

Así nació ARPA, una red informática que conectaba ordenadores localizados en sitios dispersos y que operaban sobre distintos sistemas operativos, de tal manera que cada ordenador se podía conectar a todos los demás. Los protocolos que permitían tal interconexión fueron desarrollados en 1973 por el informático estadounidense Vinton Cerf y el ingeniero estadounidense Robert Kahn, y son los conocidos Protocolo de Internet (IP) y Protocolo de Control de Transmisión (TCP). Fuera ya del ámbito estrictamente militar, esta Internet incipiente (llamada Arpanet) tuvo un gran desarrollo en Estados Unidos, conectando gran cantidad de universidades y centros de investigación. “A la red se unieron nodos de Europa y del resto del mundo, formando lo que se conoce como la gran telaraña mundial (World Wide Web). En 1990 Arpanet dejó de existir”<sup>1</sup>.

A finales de 1989, el informático británico Timothy Berners-Lee desarrolla la World Wide Web para la Organización Europea para la Investigación Nuclear, más conocida como CERN. Su objetivo era crear una red que permitiese el intercambio de información entre los investigadores que participaban en proyectos vinculados a esta organización. El objetivo se logró utilizando archivos que contenían la información en forma de textos, gráficos, sonido y vídeos, además de vínculos con otros archivos. Este sistema de hipertexto fue el que propició el extraordinario desarrollo de Internet como medio a través del cual circula gran cantidad de información por la que se puede navegar utilizando los hipervínculos.

Además de la utilización académica e institucional que tuvo en sus orígenes, hoy se emplea Internet con fines comerciales. Las distintas empresas no sólo la utilizan como escaparate en el que se dan a conocer ellas mismas y sus productos, sino que, a través de Internet, se realizan ya múltiples operaciones comerciales. Especialmente la banca tiene en la red uno de sus puntos estratégicos de actuación para el futuro próximo.

En estos momentos se está desarrollando lo que se conoce como Internet, una redefinición de Internet que tiene como objetivo principal lograr el intercambio de

---

<sup>1</sup> [www.uco.es/webuco/si/ccc/glosario/glosario.html](http://www.uco.es/webuco/si/ccc/glosario/glosario.html)

datos multimedia en tiempo real. El avance ha de venir de la mano de la mejora en las líneas de comunicación, con el ancho de banda como principal aliado.

“Internet, interconexión de redes informáticas que permite a los ordenadores o computadoras conectadas comunicarse directamente, es decir, cada ordenador de la red puede conectarse a cualquier otro ordenador de la red. El término suele referirse a una interconexión en particular, de carácter planetario y abierto al público, que conecta redes informáticas de organismos oficiales, educativos y empresariales.”<sup>2</sup> También existen sistemas de redes más pequeños llamados intranets, generalmente para el uso de una única organización, que obedecen a la misma filosofía de interconexión.

La tecnología de Internet es una precursora de la llamada “superautopista de la información”, un objetivo teórico de las comunicaciones informáticas que permitiría proporcionar a colegios, bibliotecas, empresas y hogares acceso universal a una información de calidad que eduque, informe y entretenga.

A finales de 1998 estaban conectados a Internet unos 148 millones de ordenadores, y la cifra sigue en aumento.

## **Informática.**

### **Cómo Funciona Internet**

Internet es un conjunto de redes locales conectadas entre sí a través de una computadora especial por cada red, conocida como gateway o puerta. Las interconexiones entre *gateways* se efectúan a través de diversas vías de comunicación, entre las que figuran líneas telefónicas, fibras ópticas y enlaces por radio. Pueden añadirse redes adicionales conectando nuevas puertas. La información que se debe enviar a una máquina remota se etiqueta con la dirección computerizada de dicha máquina.

“Los distintos tipos de servicio proporcionados por Internet utilizan diferentes formatos de dirección (*véase* Dirección de Internet). Uno de los formatos se conoce como decimal con puntos, por ejemplo 123.45.67.89. Otro formato

---

<sup>2</sup>[www.entrebites.com](http://www.entrebites.com)

describe el nombre del ordenador de destino y otras informaciones para el enrutamiento, por ejemplo “mayor.dia.fi.upm.es”. Las redes situadas fuera de Estados Unidos utilizan sufijos que indican el país, por ejemplo (.es) para España o (.ar) para Argentina. Dentro de Estados Unidos, el sufijo anterior especifica el tipo de organización a que pertenece la red informática en cuestión, que por ejemplo puede ser una institución educativa (.edu), un centro militar (.mil), una oficina del Gobierno (.gov) o una organización sin ánimo de lucro (.org)”<sup>3</sup>.

Una vez direccionada, la información sale de su red de origen a través de la puerta. De allí es encaminada de puerta en puerta hasta que llega a la red local que contiene la máquina de destino. Internet no tiene un control central, es decir, no existe ningún ordenador individual que dirija el flujo de información.

Esto diferencia a Internet y a los sistemas de redes semejantes de otros tipos de servicios informáticos de red como Compu Serve, America Online o Microsoft Network.

### **El Protocolo de Internet**

El Protocolo de Internet (IP) es el soporte lógico básico empleado para controlar este sistema de redes. Este protocolo especifica cómo las computadoras de puerta encaminan la información desde el ordenador emisor hasta el ordenador receptor. Otro protocolo denominado Protocolo de Control de Transmisión (TCP) comprueba si la información ha llegado al ordenador de destino y, en caso contrario, hace que se vuelva a enviar. La utilización de protocolos TCP/IP es un elemento común en las redes Internet e *intranet*.

### **Servicios de Internet**

Los sistemas de redes como Internet permiten intercambiar información entre computadoras, y ya se han creado numerosos servicios que aprovechan esta función. Entre ellos figuran los siguientes: conectarse a un ordenador desde otro lugar (telnet); transferir ficheros entre una computadora local y una computadora remota (protocolo de transferencia de ficheros, o FTP) y leer e interpretar ficheros de ordenadores remotos (gopher). El servicio de Internet más reciente e importante es el protocolo de transferencia de hipertexto (http), un descendiente del servicio de gopher. El http puede leer e interpretar ficheros de una máquina remota: no sólo texto sino imágenes, sonidos o secuencias de vídeo. El http es el protocolo de transferencia de información que forma la base de la colección de información distribuida denominada World Wide Web. Internet permite también intercambiar mensajes de correo electrónico (*e-mail*); acceso a grupos de noticias

---

<sup>3</sup> www.ya.com

y foros de debate (*news*), y conversaciones en tiempo real (*chat*, *IRC*), entre otros servicios.

## **LA WORLD WIDE WEB**

World Wide Web (también conocida como Web o WWW) es una colección de ficheros, que incluyen información en forma de textos, gráficos, sonidos y vídeos, además de vínculos con otros ficheros.

Los ficheros son identificados por un localizador universal de recursos (URL, siglas en inglés) que especifica el protocolo de transferencia, la dirección de Internet de la máquina y el nombre del fichero. Por ejemplo, un URL podría ser <http://www.encarta.es/msn.com>. Los programas informáticos denominados exploradores —como Navigator, de Netscape, o Internet Explorer, de Microsoft— utilizan el protocolo http para recuperar esos ficheros. Continuamente se desarrollan nuevos tipos de ficheros para la WWW, que contienen por ejemplo animación o realidad virtual (VRML).

Hasta hace poco había que programar especialmente los lectores para manejar cada nuevo tipo de archivo. Los nuevos lenguajes de programación (como JAVA, de Sun Microsystems) permiten que los exploradores puedan cargar programas de ayuda capaces de manipular esos nuevos tipos de información.

La gran cantidad de información vertida a la red ha dado lugar a la aparición de buscadores, páginas especializadas en hacer índices de los contenidos que facilitan localizaciones específicas.

Algunos de los más populares son Yahoo, Google, Altavista o Lycos. También los hay específicos para páginas en español como Ozú u Olé.

## **Impacto Social del Internet**

Aunque la interacción informática todavía está en su infancia, ha cambiado espectacularmente el mundo en que vivimos, eliminando las barreras del tiempo y la distancia y permitiendo a la gente compartir información y trabajar en colaboración. El avance hacia la “superautopista de la información” continuará a un ritmo cada vez más rápido. El contenido disponible crecerá rápidamente, lo que hará más fácil que se pueda encontrar cualquier información en Internet.

Las nuevas aplicaciones permiten realizar transacciones económicas de forma segura y proporcionan nuevas oportunidades para el comercio. Las nuevas

tecnologías aumentarán la velocidad de transferencia de información, lo que hará posible la transferencia directa de “ocio a la carta”.

Es posible que las actuales transmisiones de televisión generales se vean sustituidas por transmisiones específicas en las que cada hogar reciba una señal especialmente diseñada para los gustos de sus miembros, para que puedan ver lo que quieran en el momento que deseen.

El crecimiento explosivo de Internet ha hecho que se planteen importantes cuestiones relativas a la censura. El aumento de las páginas Web que contenían textos y gráficos en los que se denigraba a una minoría, se fomentaba el racismo o se exponía material pornográfico llevó a pedir que los suministradores de Internet cumplieran voluntariamente unos determinados criterios.

La censura en Internet plantea muchas cuestiones. La mayoría de los servicios de la red no pueden vigilar y controlar constantemente lo que los usuarios exponen en Internet a través de sus servidores. A la hora de tratar con información procedente de otros países surgen problemas legales; incluso aunque fuera posible un control supranacional, habría que determinar unos criterios mundiales de comportamiento y ética.

El fenómeno Internet también ha llegado a la televisión; se pueden utilizar los receptores para acceder a la red. Las posibilidades van desde la comercialización de máquinas específicamente dedicadas a esta función, tecnología WebTV que permite el acceso a Internet a través del televisor utilizando un módem analógico sobre una línea telefónica, hasta dispositivos de televisión por cable con una conexión específica para dar acceso a Internet.

La interactividad será el principal aporte de estas instalaciones al uso tradicional de la televisión.

### **Tecnología.**

#### **Correo Electrónico**

##### **Objetivo:**

Establecer comunicaciones entre usuarios de uno a uno, permitiendo el nivel más elemental de comunicación electrónica entre dos o más emisores – receptores como medio de difusión a través del correo electrónico.

### **Funcionamiento del Correo Electrónico**

Para enviar y recibir correo electrónico, se precisa de un programa de gestión conocido como “cliente de correo electrónico”, en el que se redacta el contenido y se indican las direcciones del o de los destinatarios. Posteriormente, el mensaje de correo electrónico se envía a un servidor, que identifica el o los destinatarios y lo remite al propio servidor de correo de éstos, que es el encargado de almacenarlo hasta que el propio destinatario se conecte con él y lo descargue en su terminal, utilizando también un *software* “cliente de correo electrónico”.

Una vez recibido, deberá abrirlo para leer su contenido o abrir los archivos adjuntos con los programas que sean capaces de manipularlos. Los protocolos utilizados para el envío y recepción de correo electrónico varían según los servidores, siendo los más comunes el SMTP (*Simple Mail Transfer Protocol*) para el envío y el POP3 (*Post Office Protocol 3*) o el IMAP (*Internet Message Access Protocol*) para la recepción.

### **Seguridad y Correo Electrónico**

Durante el proceso de envío y recepción de mensajes de correo electrónico, y en las bases de datos de los servidores que los guardarán, se pueden producir accesos no autorizados al contenido.

La encriptación de los datos, fundamentalmente cuando se trata de información confidencial, es la técnica más utilizada para protegerse de dichos ataques. Esencialmente se trata de codificar y así ocultar el contenido real de los datos mediante una secuencia de códigos suficientemente sofisticada, de manera que su lectura sólo sea posible si se conoce una contraseña o llave de decodificación.

### **Aula Virtual**

**Objetivo.-** Interacción entre alumnos, tutores, profesores entre otros para un aprendizaje dinámico y de intercambio de información.

Aula virtual, sistema que permite a uno o más usuarios ver, moverse y reaccionar en un mundo simulado por ordenador o computadora. Los distintos dispositivos de interfaz permiten al usuario ver, tocar y hasta manipular objetos virtuales.

### **Desarrollo y Usos**

A pesar de que el público conoce la realidad virtual desde hace poco tiempo, los investigadores llevan trabajando en estos problemas desde hace muchos años. En la década de 1960, Raymond Goertz y posteriormente Michael Noll de los laboratorios Bell desarrollaron prototipos de dispositivos de interacción de fuerzas con el usuario.

Los dispositivos de la realidad virtual han mejorado de una forma espectacular en los últimos años como consecuencia de varios nuevos avances de la tecnología

## **Tecnología**

### **Las NTIC**

Objetivo.- Fortalecer los conocimientos en el manejo eficaz y eficiente de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación para un aprendizaje significativo y funcional.

Telecomunicación, transmisión de palabras, sonidos, imágenes o datos en forma de impulsos o señales electrónicas o electromagnéticas. Los medios de transmisión incluyen el teléfono (por cable óptico o normal), la radio, la televisión, las microondas y los satélites. En la transmisión de datos, el sector de las telecomunicaciones de crecimiento más rápido, los datos digitalizados se transmiten por cable o por radio.

### **Desarrollos Actuales**

Algunos métodos se han generalizado de forma global en la industria de las telecomunicaciones, ya que cuando dos dispositivos utilizan diferentes estándares no son capaces de comunicarse de forma correcta. Los estándares pueden desarrollarse bien porque el uso del método está tan extendido que domina o bien porque el método ha sido publicado en una organización de definición de estándares.

## **VARIABLE DEPENDIENTE**

### **Lesiones deportivas**

Muchas lesiones deportivas afectan a músculos, tendones, ligamentos y articulaciones y algunas también afectan a los huesos o a determinados órganos internos. Hay algunas lesiones que están relacionadas con ciertos deportes. Así, por ejemplo, las lesiones de rodilla son frecuentes entre los corredores, mientras que los gimnastas son más propensos a sufrir un desgarro muscular.

Diversos estudios han demostrado que la mayoría de las lesiones del fútbol y el baloncesto afectan a la rodilla, por torsión o por aplicación de una fuerza lateral. El tratamiento quirúrgico de estas lesiones ha avanzado enormemente con la invención del artroscopio, un fino tubo basado en la tecnología de la fibra óptica que puede ser introducido en la rodilla por una pequeña abertura.

Permite la iluminación y la visión (con una cámara de televisión externa) del interior articular. Por otra pequeña abertura se introducen instrumentos especiales para realizar las técnicas quirúrgicas necesarias. Los corredores de fondo también pueden sufrir lesiones de rodilla, pero su problema más común son las lesiones tendinosas y las fracturas por stress, todas lesiones por sobrecarga. Son intensamente dolorosas. Suelen afectarse los huesos del pie y la tibia.

Los gimnastas presentan, como lesión más frecuente, las lesiones ligamentosas. Casi todas curan mediante reposo, con o sin inmovilización según el caso. La prevención de lesiones depende primariamente de una correcta condición física y de un buen entrenamiento. También se debe proteger a los deportistas con otros métodos, como un buen material de acolchado y máscaras faciales en los jugadores de hockey y protectores de ojos en el squash y otros deportes de raqueta.

### **¿Qué son las lesiones deportivas?**

#### **Esenciales: hojas informativas de fácil lectura**

“Las lesiones deportivas” son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio. Las lesiones deportivas más comunes son:

- ✓ Esguinces o torceduras de ligamentos y desgarros de músculos y tendones
- ✓ Lesiones en la rodilla
- ✓ Hinchazón muscular

- ✓ Lesiones en el tendón de Aquiles
- ✓ Dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia)
- ✓ Fracturas
- ✓ Dislocaciones.

### **¿Cuál es la diferencia entre lesiones agudas y lesiones crónicas?**

Existen dos tipos de lesiones deportivas: agudas y crónicas. Las lesiones agudas ocurren repentinamente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Las lesiones agudas más frecuentes incluyen esguinces de tobillo, distensiones en la espalda y fracturas en las manos. Los síntomas de una lesión aguda incluyen:

- ✓ Un dolor grave repentino
- ✓ Hinchazón
- ✓ No poder apoyarse en una pierna, rodilla, tobillo o pié
- ✓ Un brazo, codo, muñeca, mano o dedo que está muy adolorido
- ✓ Dificultades en el movimiento normal de una articulación
- ✓ Extrema debilidad en una pierna o un brazo
- ✓ Un hueso o una articulación que están visiblemente fuera de su sitio.

Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por un largo tiempo. Los síntomas de una lesión crónica incluyen:

- ✓ Dolor mientras está jugando
- ✓ Dolor mientras está haciendo ejercicio
- ✓ Dolor leve incluso en reposo
- ✓ Hinchazón.

## ¿Qué Debo Hacer Si Me Lesiono?

Nunca trate de “aguantar” el dolor de una lesión deportiva. Deje de jugar o hacer ejercicio cuando sienta dolor. El continuar sólo puede empeorar la lesión. Algunas lesiones deben ser inmediatamente examinadas por el médico. Otras las puede tratar usted mismo.

Llame a un médico cuando:

- ✓ La lesión causa dolor severo, hinchazón o adormecimiento
- ✓ Usted no puede sostener ningún peso en el área lesionada
- ✓ Una lesión previa le duele
- ✓ Una lesión previa se hincha
- ✓ La articulación no se nota normal o se nota inestable.

Si usted no tiene ninguno de estos síntomas, puede tratar la lesión en su casa sin peligro. Si el dolor u otros síntomas empeoran, debe llamar a un médico. Use el método HICER (Hielo, Compresión, Elevación y Reposo) para aliviar el dolor, reducir la hinchazón y acelerar la recuperación. Siga estos cuatro pasos tan pronto ocurra la lesión y continúe haciéndolo al menos por 48 horas.

- ✓ Hielo. Ponga una compresa de hielo en el área lesionada por 20 minutos, de cuatro a ocho veces al día. Para esto, puede usar una compresa fría o una bolsa de hielo. También, puede usar una bolsa plástica llena de hielo molido y envuelta en una toalla. Quítese el hielo después de 20 minutos para evitar una quemadura de frío.
- ✓ Compresión. Distribuya igual presión (compresión) sobre el área lesionada para ayudar a reducir la hinchazón. Puede usar un vendaje elástico, una bota

especial, un yeso o un entablillado. Pregúntele a su médico cuál de éstos es mejor para su lesión.

- ✓ Elevación. Para ayudar a reducir la hinchazón, ponga el área lesionada sobre una almohada, y asegúrese de que quede a un nivel más alto que su corazón.
- ✓ Reposo. Reduzca sus actividades regulares. Si se ha lesionado el pié, el tobillo o la rodilla, no se apoye en esa pierna. Ayúdese con una muleta. Si el pié o tobillo derecho está lesionado, use la muleta en el lado izquierdo. Si el pié o tobillo izquierdo es el que está lesionado, entonces use la muleta en el lado derecho.

### **¿Cuál es el Tratamiento para las Lesiones Deportivas?**

A menudo, el tratamiento empieza con el método HICER. He aquí algunas otras cosas que su médico podría recomendar para el tratamiento de la lesión.

#### **Agentes antiinflamatorios no esteroideos (AINE)**

Su médico le sugerirá que tome uno de los agentes antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como es la aspirina, el ibuprofeno, ketoprofeno o naproxeno. Estos medicamentos reducen la hinchazón y el dolor, y puede comprarlos en la farmacia. Otro medicamento común es el acetaminofeno. Este puede aliviar el dolor, pero no reducirá la hinchazón.

#### **Práctica Deportiva. Artroscopio de Rodilla**

El uso impropio o ilegal de fármacos y sustancias (como los anabolizantes esteroideos) para mejorar el rendimiento deportivo ha sido objeto constante de investigación desde la década de los 60. En esta época su uso empezó a aumentar dramáticamente. Los anabolizantes esteroideos supuestamente mejoran la fuerza y la resistencia, pero pueden tener efectos colaterales muy perjudiciales, por ejemplo en el parénquima hepático. En los Juegos Olímpicos de 1968 se empezaron a realizar pruebas de detección de analgésicos opiáceos y de anfetaminas estimulantes. Hasta 1974 no se prohibieron los anabolizantes

esteroideos y se empezaron a detectar en los atletas. En algunas federaciones internacionales y nacionales no se han declarado ilegales algunos fármacos y drogas por diferentes razones, entre otras la falta de exactitud de algunas pruebas de detección, dudas sobre la prohibición de algunas sustancias corrientes como la cafeína, y falta de preocupación por el problema. Sigue existiendo controversia sobre la legalidad del 'dopaje de sangre': un atleta recibe transfusiones sanguíneas justo antes de la prueba deportiva.

### **¿Cómo Se Pueden Prevenir Las Lesiones Deportivas?**

Los siguientes consejos pueden ayudarle a evitar las lesiones deportivas:

- ✓ Cuando se agache, no doble las rodillas más allá del punto medio
- ✓ No tuerza las rodillas al estirarse. Mantenga los pies planos en la superficie lo más que pueda
- ✓ Cuando brinque, doble las rodillas al aterrizar
- ✓ Los ejercicios de calentamiento son imprescindibles antes de practicar cualquier deporte
- ✓ Haga ejercicios de estiramiento antes de practicar deportes o hacer ejercicio
- ✓ No se esfuerce demasiado
- ✓ Haga ejercicios de enfriamiento después de practicar deportes o hacer ejercicio
- ✓ Use calzado de talla apropiada, que provea estabilidad y que absorba el impacto
- ✓ Use superficies que sean lo más blandas posibles para hacer ejercicio; no corra en el asfalto o el cemento
- ✓ Corra en superficies planas.

**Para adultos:**

- ✓ No sea un “guerrero de fin de semana”. No trate de hacer en uno o dos días la actividad física que corresponde a una semana
- ✓ Aprenda correctamente el deporte que practica. Esto le ayudará a reducir el riesgo de lesiones por “uso excesivo”
- ✓ Use equipo protector
- ✓ Conozca los límites de su cuerpo
- ✓ Aumente el nivel de ejercicio gradualmente
- ✓ Esfuércese por hacer ejercicios para todo el cuerpo, incluyendo ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento y de flexibilidad.

**Para padres y entrenadores:**

- ✓ Agrupe a los niños según el nivel de sus habilidades y el tamaño del cuerpo, no por la edad, especialmente cuando se trata de deportes de contacto
- ✓ Paree al niño con el deporte. No obligue al niño a jugar un deporte que no le gusta o que no esté capacitado para hacer
- ✓ Busque programas deportivos que tengan entrenadores atléticos certificados
- ✓ Asegúrese de que todos los niños reciban un examen físico antes de jugar
- ✓ No permita jugar a un niño lesionado
- ✓ Lleve al niño a ver a un médico, si es necesario
- ✓ Provea un ambiente seguro para practicar deportes.

**Para niños:**

- ✓ Desarrolle una buena condición física para poder practicar deportes

- ✓ Vaya al médico para un examen físico antes de empezar a practicar deportes
- ✓ Siga las reglas del juego
- ✓ Use equipo protector, de talla apropiada y que sea adecuado para el deporte
- ✓ Aprenda a usar el equipo atlético
- ✓ No juegue cuando esté muy cansado o con dolor
- ✓ Haga siempre ejercicios de calentamiento antes de jugar
- ✓ Haga siempre ejercicios de enfriamiento después de jugar.

### **Preámbulo del Ejercicio**

Medicina deportiva, especialidad médica dedicada al estudio de los efectos del ejercicio sobre el cuerpo humano y al diagnóstico, tratamiento y prevención de las lesiones deportivas.

### **Fisiología Del Ejercicio**

Existen dos clases de ejercicio: *isotónico* e *isométrico*. El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. “En el ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible”.

El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, y el ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos. Todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Ningún tipo de ejercicio aumenta el número de fibras musculares, pero ambos, especialmente el ejercicio isométrico, aumentan el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares.

### **¿Qué es la fisiología del Entrenamiento?**

Las lesiones deportivas son lesiones que se suelen producir mientras se practica un deporte organizado, sea en una competición, una sesión de entrenamiento u otra actividad física organizada. En los jóvenes este tipo de lesiones ocurren por diversas razones, incluyendo un entrenamiento incorrecto, llevar un calzado deportivo inadecuado, no llevar el equipo de protección necesario y el rápido crecimiento que se experimenta durante la pubertad.

Hay dos grandes categorías generales de lesiones deportivas. La primera es la de las **lesiones traumáticas agudas**. Suelen producirse a raíz de un solo golpe o de la aplicación de una fuerza aislada —como ser objeto de una mala entrada en un partido de fútbol. Las lesiones traumáticas agudas incluyen las siguientes:

**fracturas** — grietas o rotura totales o parciales de tejido óseo magulladuras, **contusiones** en terminología médica —provocadas por golpes directos, que pueden cursar con inflamación y sangrado en el interior de los músculos y otros tejidos corporales

**distensiones** — estiramientos o desgarros en un músculo o tendón, el extremo estrecho y resistente de un músculo que lo conecta con el hueso

**esguinces** — estiramientos o desgarros de ligamentos, el tejido que refuerza y da estabilidad a la articulaciones, conectando huesos y cartílagos

**abrasiones** — raspaduras

**laceraciones** — cortes en la piel que suelen ser lo bastante profundos como para requerir puntos o grapas

La segunda categoría de lesiones deportivas es la de **lesiones por sobrecarga o de tipo crónico**. Son lesiones que se desarrollan durante un período de tiempo más o menos prolongado. Las lesiones crónicas suelen estar provocadas por movimientos repetitivos, como los implicados en correr, lanzar cosas por encima de la cabeza o sacar en el tenis. Incluyen las siguientes:

**fracturas por sobrecarga** — pequeñas grietas en la superficie del hueso a menudo provocadas por una sobrecarga repetitiva (por ejemplo,

en los pies de un jugador de baloncesto que salta constantemente en la pista)

**tendinitis** — inflamación de un tendón provocada por su uso repetitivo

**epifisitis** o **apofisitis** — lesiones por sobrecarga en el **cartílago de crecimiento** (es decir, el lugar a partir del cual el hueso puede crecer en longitud durante la infancia y adolescencia), como las que se producen en la enfermedad de Osgood-Schlatter

A menudo se concede menos importancia a las lesiones crónicas que a las agudas. Tal vez te sientas tentado a ignorar ese dolor sordo que tienes en la muñeca o en la rodilla, pero recuerda siempre que solo porque una lesión no sea espectacular no significa que carezca de importancia o que vaya a curarse sola. Si no se trata, lo más probable es que una lesión crónica **empeore** con el tiempo.

## **Medicina.**

### **Inmovilización**

La inmovilización es un tratamiento común para las lesiones deportivas. Esta ayuda a mantener el área lesionada sin movimiento y previene mayor daño. Para inmovilizar las lesiones deportivas se usan cabestrillos, entablillados, yesos e inmovilizadores de piernas.

### **Cirugía**

En algunos casos, la cirugía es necesaria para corregir las lesiones deportivas. La cirugía puede corregir tendones y ligamentos desgarrados o colocar los huesos quebrados en posición correcta. La mayoría de las lesiones no necesitan cirugía.

### **Rehabilitación (Ejercicio)**

La rehabilitación es una parte importante del tratamiento. Esta incluye ejercicios que paso a paso ayudan al área lesionada a volver a la normalidad. Ciertos movimientos del área lesionada ayudan a mejorarla. La rehabilitación deberá comenzar lo antes posible. Los ejercicios empiezan con una serie de

delicados movimientos del área lesionada. La siguiente etapa corresponde al estiramiento. Después de un tiempo, se pueden añadir pesas para fortalecer el área lesionada.

Mientras la lesión se cura, se va formando una cicatriz en el tejido. Con el tiempo, la cicatriz se encoge. Al encogerse se contrae el tejido lesionado. Cuando esto ocurre, el área lesionada se vuelve dura o rígida. Este es el momento en el que usted corre un mayor riesgo de lesionarse nuevamente en el mismo área. Debe practicar estiramientos musculares todos los días y también como parte del calentamiento antes de jugar o hacer ejercicio.

No practique deportes hasta que esté seguro de poder estirar el área lesionada sin que haya dolor, hinchazón o rigidez. Cuando vuelva a jugar, comience lentamente. Aumente la actividad poco a poco hasta llegar a su condición normal.

### **Reposo**

Aunque es bueno empezar a mover el área lesionada lo antes posible, también se debe reposar después de una lesión. Todas las lesiones necesitan tiempo para sanar; el descanso apropiado ayuda este proceso. Su médico puede guiarlo para encontrar el equilibrio apropiado entre el descanso y la rehabilitación.

### **Otras terapias**

Otras terapias comunes que ayudan con el proceso de sanar las lesiones deportivas incluyen el uso de: leves corrientes de electricidad (electroestimulación), compresas frías (crioterapia), compresas de calor (termoterapia), ondas sonoras (ultrasonido) y masaje.

## **¿Qué investigaciones se están haciendo acerca de los tratamientos para las lesiones deportivas?**

Hoy en día, el tratamiento para una lesión deportiva es mucho mejor que en el pasado. La mayoría de las personas que se lesionan logran practicar deportes y hacer ejercicio nuevamente. Los médicos tienen nuevos tratamientos para las lesiones deportivas. Algunos de estos incluyen:

- ✓ Artroscopia (se insertan fibras ópticas a través de una pequeña incisión para ver adentro de las articulaciones)
- ✓ Bioingeniería del tejido (se usan los propios tejidos o células de la persona para ayudar a sanar las lesiones)
- ✓ Alivio directo del dolor (parches con medicamento para reducir el dolor que se aplican directamente sobre el área lesionada)
- ✓ Técnicas avanzadas de imagen (como rayos x) que conllevan a un mejor diagnóstico y tratamiento.

### **En primer lugar la prevención**

¿Te preocupa lesionarte mientras haces deporte? No le des demasiadas vueltas al tema. Piensa en el hecho de evitar posibles lesiones como una regla del juego más —con el valor añadido de que esta regla es la que te impedirá hacerte daño. La mejor forma de enfocar el tema de las lesiones deportivas es evitarlas en primer lugar.

La prevención abarca desde conocer las reglas del juego hasta utilizar el equipo adecuado, pasando por jugar de forma segura.

Pero resulta que has jugado con tu equipo siguiendo las reglas del juego, jugando de forma segura y utilizando el equipo adecuado pero, aún y todo, te has lesionado. No te preocupes, no es el fin del mundo —solo el principio de tu proceso de curación. Sigue leyendo para saber en qué consiste ese proceso y cómo debes reaccionar ante una lesión deportiva.

## **2.8 Hipótesis**

El uso del internet en la capacitación en la prevención de lesiones deportivas mejorara en el rendimiento físico de los estudiantes de la Escuela Víctor Manuel Arregui del cantón Chimbo, Provincia Bolívar durante el periodo 2010-2011

## **2.9 Señalamiento de Variables**

### **2.9.1 Variable Dependiente**

Lesiones Deportivas

### **2.9.2 Variable Independiente**

Rendimiento Físico

## CAPITULO III

### Marco Metodológico

#### 3.1 Modalidades Básicas de la Investigación

De acuerdo con los objetivos de estudio, el enfoque de investigación es el de proyecto factible el cual consiste en la elaboración de una propuesta de un modelo operativo viable o una solución posible a un problema de tipo práctico para satisfacer necesidades de una institución o grupo social. Con los datos obtenidos el muestreo y otros componentes de este trabajo corresponden a la:

**3.1.2 Investigación Descriptiva.-** Expresan muy frecuentemente el propósito del investigador al describir situaciones y eventos, esto es, decir como es y se manifiesta determinado fenómeno.

**3.1.3 Investigación Cualitativa.-** Esta modalidad investigativa está orientada por lo cualitativo por que permite realizar diagnóstico y solucionar problemas de la práctica pedagógica.

**3.1.4 Investigación Cuantitativa.-** También se considera con esta modalidad ya que plantea la medición del fenómeno de estudio a través de la verificación de hipótesis para modificarla.

**3.1.5 Investigación Bibliográfica.-** Por la clase de medios utilizados, para obtener los datos y se apoya en fuentes de carácter documental, libros, consultas de internet como fuentes de investigación.

**3.1.6 Investigación de Campo.-** Porque se realiza en el mismo lugar en que se desarrolla o producen acontecimientos, en contacto directo con quien o quienes son los gestores del problema que se investiga, se apoya en observaciones y encuestas: por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto.

#### 3.2 Tipos de Investigación

La investigación realizada, se ha llevado a cabo con lo siguiente:

**3.2.1 Exploratoria.-** Porque permite realizar un sondeo y alcanzar a obtener una idea general muy orientadora de lo que interesa al propósito de la investigación, es muy útil porque formula adecuadamente problemas e hipótesis.

**3.2.2 Descriptiva.-** Porque aborda el nivel de profundidad de un fenómeno u objeto de estudio, para obtener nuevos datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de la investigación.

**3.2.3 Correlacionar.-** Está dirigida a determinar como es y como está la situación de las variables, evalúa las variaciones de comportamiento de una variable en función de variaciones de otra variable. Con este trabajo se quiere fomentar una participación activa de todas las personas que interactúan de una u otra manera en esta área educativa haciendo uso de varios métodos sin centrarse en uno solo, para llegar a una verdadera innovación social.

#### **3.2.4 Población y Muestra.**

El universo o población de estudio está constituido por:

<b>Sujetos</b>	<b>Número</b>
Docente	10
Estudiantes	70
<b>Padres de Familia</b>	70
<b>Total</b>	150

### 3.2.5 Operacionalización de las Variables

**Cuadro N. 1 Variable Independiente: Internet**

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>Internet es un conjunto de tecnologías, y su éxito se puede atribuir a la satisfacción de las necesidades básicas de la comunidad y a la utilización de ésta de un modo efectivo.</p> <p>Es una oportunidad de difusión mundial, un mecanismo de propagación de la información y un medio de colaboración e interacción entre los individuos y sus ordenadores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es un conjunto de tecnología</li> <li>• Satisfacción de necesidades</li> <li>• Propagación de información</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Computadora</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Económico</li> <li>• Visual</li> <li>• textual</li> </ul>	<p>¿Utiliza el internet como medio informativo?</p> <p>¿Cree que la computadora es necesaria en el campo educacional?</p> <p>¿Cree usted que está informado en la prevención de lesiones deportivas?</p> <p>¿Cree que el factor económico influye en la educación?</p> <p>¿Piensa usted que la educación visual es eficaz?</p> <p>¿La utilización del medio tecnológico piensa que es un aporte al conocimiento?</p>	<p>Técnica</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumentos</p> <p>Cuestionario</p>

Fuente: Investigar  
 Elaboración: José Fabricio Velasco

### 3.2.6. Operacionalización de las Variables

**Cuadro N. 2 Variable Dependiente: Lesiones Deportivas**

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Las reacciones inflamatorias de los tejidos que sufren traumatismos. De tejidos que se dañan en las lesiones deportivas y luego se hace una detallada descripción paso a paso del proceso inflamatorio,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inflamación de tejidos.</li> <li>• Lesiones deportivas.</li> <li>• Proceso inflamatorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muscular</li> <li>• Tendones</li> <li>• Desgarres</li> <li>• Fracturas</li> <li>• Tratamiento</li> <li>• Recuperación</li> </ul>	<p>¿Ha sufrido algún trauma muscular?</p> <p>¿Por alguna mal práctica deportiva ha sufrido problemas en los tendones?</p> <p>¿Ha utilizado técnicas para tratar un desgarre?</p> <p>¿Se ha fracturado alguna vez durante el entrenamiento de la práctica deportiva?</p> <p>¿Después de haberse lesionado recibió algún tratamiento?</p> <p>¿Se ha recuperado en su totalidad de alguna lesión ocasionada en la práctica deportiva?</p>	<p>Técnica</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumentos</p> <p>Cuestionario</p>

Fuente: Investigar  
Elaboración: José Fabricio Velasco

### 3.3 Técnicas e Instrumentos para la Obtención de Datos

#### Encuestas

Se propone realizar encuestas con preguntas estructuradas y en profundidad a los docentes y estudiantes de la carrera de informática educativa con el objetivo de obtener información veraz sobre

### 3.4 Plan para la Recolección de Información

#### Preguntas Básicas

#### Explicación

¿Para qué?	Para alcanzar objetivos de Investigación
¿De qué personas u objetos?	Docentes, Estudiantes y padres de familia
¿Sobre qué aspecto?	Indicadores
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigadora
¿Cuándo?	Periodo Junio-Octubre Año 2010
¿Dónde?	Escuela Víctor Manuel Arregui
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
¿Con qué?	Instrumentos, encuesta
¿En qué situación?	En las aulas

### 3.5 Plan de Procesamiento de la Información

El procesamiento de los datos a través del análisis y la síntesis enfoca esta investigación de forma descriptiva y estadística, tomando como referencia el método inductivo orientado a determinar criterios de los resultados de las encuestas.

En la tabulación se refleja una categorización y ordenación de datos representados en cuadros y gráficos estadísticos, para comprender e interpretar la información y de esta manera permitan confirmar la hipótesis previamente planteada.

## **CAPITULO IV**

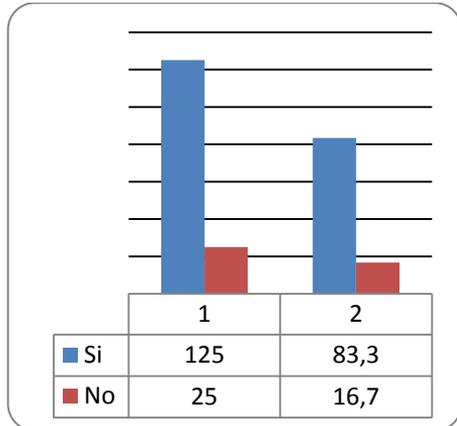
### **4.1 Análisis e Interpretación de Datos**

Una vez concluido con la recolección de los datos a través de la encuesta, se procederá con el análisis en forma técnica y pormenorizada, lo que permite obtener la interpretación descifrada y científica de los resultados obtenidos de los siguientes instrumentos de recolección de datos.

### PREGUNTA No. 1

#### ¿Utiliza el internet como medio informativo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	125	83.3%
No	25	16.7%
TOTAL	150	100%



FUENTE ENCUESTA: Escuela "Victor Manuel Arregui"  
ENCUESTADOR: Fabricio Velasco.

#### Análisis de Datos

Del 100% de los encuestados el 83.3% responde en forma positiva, mientras que el 16.7% de encuestados manifiesta que no.

#### Interpretación de Datos.

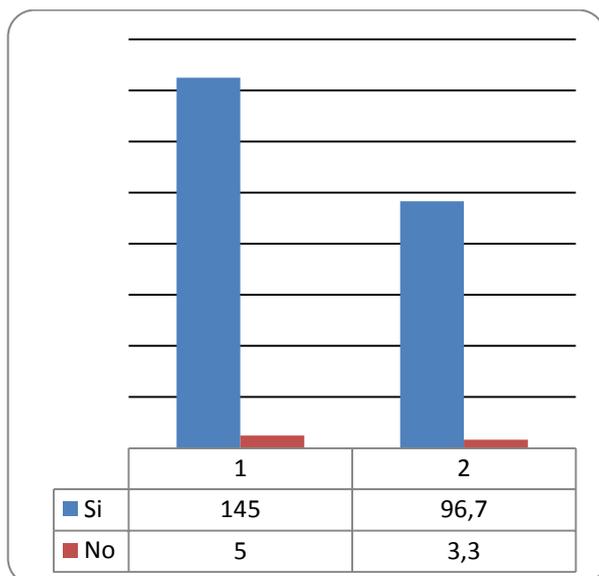
La totalidad de los encuestados del 100% corresponde a que el (83.3%) sabe utilizar la Tecnología y un mínimo de el (16.7%) de encuestados desconoce de esta utilización.

## PREGUNTA N° 2

**¿Cree que la computadora es necesaria para su educación?**

**Alternativa Frecuencia Porcentaje**

Si	145	96,7%
No	5	3,3%
TOTAL	150	100%



FUENTE EN CUESTA: Escuela "Victor Manuel Arregui"  
ENCUESTADOR: Fabricio Velasco.

### Análisis de Datos

Del 100% que corresponde al 96.7% manifiesta que si y el 3.3%, que responden que no.

### Interpretación de Datos.

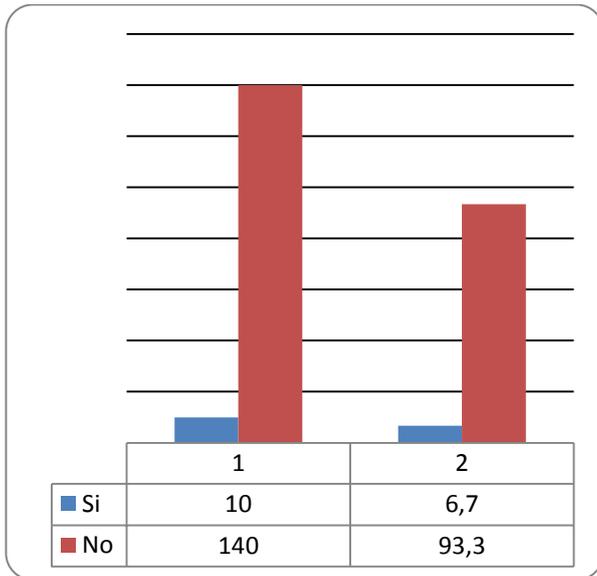
Como se puede observar en el cuadro y grafico estadístico la mayoría que corresponde al 96.7% manifiesta que si es útil para la educación seguida de una minima cantidad que es el 3.3%, que desconoce el manejo de esta clase de equipos.

## PREGUNTA No. 3

**¿Cree usted que está informado en la prevención de lesiones deportivas?**

**Alternativa Frecuencia Porcentaje**

Si	10	6,7
No	140	93,3
Total	150	100



FUENTE ENCUESTA: Escuela "Víctor Manuel Arregui"  
ENCUESTADOR. Fabricio Velasco.

### **Análisis de Datos**

Del 100% corresponde a que el 6.7% responde que si y el 93.3% de encuestados responde que no

### **Interpretación de Datos.**

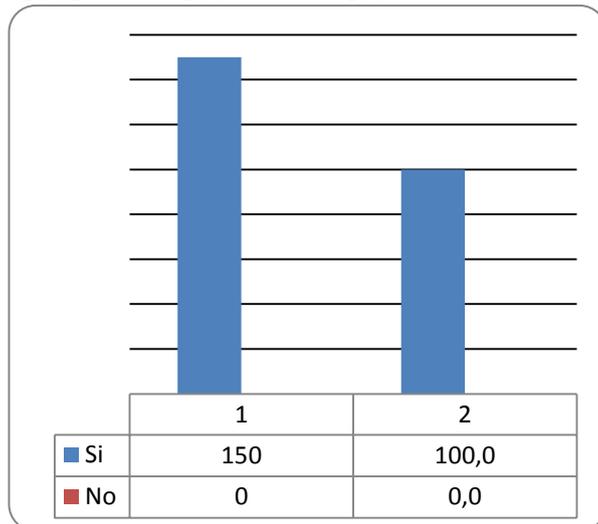
La totalidad de los encuestados del 100% corresponde a que el (6.7%) sabe lo que es una lesión deportiva y un (93.3%) de encuestados desconoce lo que son estas lesiones y como se debe actuar

#### **PREGUNTA No. 4**

**¿Cree que el factor económico influye en su educación?**

**Alternativa Frecuencia Porcentaje**

Si	150	100.0
No	0	0.0
Total	150	100



**FUENTE ENCUESTA:** Escuela "Víctor Manuel Arregui"  
**ENCUESTADOR:** Fabricio Velasco.

#### **Análisis de Datos**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta, y el (0%) responde en contra de la misma.

#### **Interpretación de Datos.**

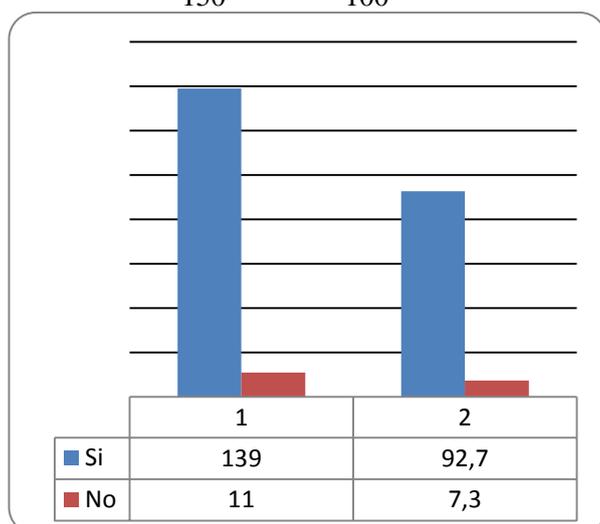
Como se puede observar en el cuadro y grafico estadístico la mayoría que corresponde al 100% manifiesta si influye el factor económico; ya que hoy en día se maneja todo a base de dinero siendo la base del desarrollo de los países y pueblos en general

### PREGUNTA No. 5

**¿Piensa usted que la educación visual es eficaz?**

**Alternativa Frecuencia Porcentaje**

Si	139	92,7
No	11	7,3
	150	100



FUENTE ENCUESTA: Escuela "Víctor Manuel Arregui"  
ENCUESTADOR: Fabricio Velasco.

### Análisis de Datos

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (92.7%) responde favorablemente a la pregunta, y el (7.3%) responde en contra de la misma.

### Interpretación de Datos.

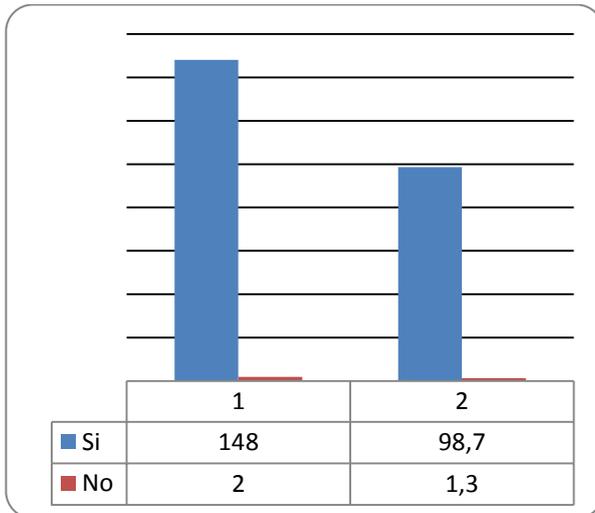
Como se puede observar en el cuadro y grafico estadístico la mayoría que corresponde al 92.7% manifiesta que si es de vital importancia ya que niño/a aprende cognoscitivamente, metalingüísticamente y sobre todo se crea y un ambiente de desarrollo del pensamiento crítico seguido de un 7.3% que manifiesta lo contrario.

### PREGUNTA No. 6

**¿La utilización de la tecnología piensa que es un aporte al conocimiento?**

**Alternativa Frecuencia Porcentaje**

Si	148	98,7
No	2	1,3
	150	100



FUENTE ENCUESTA: Escuela "Víctor Manuel Arregui"  
ENCUESTADOR: Fabricio Velasco.

### **Análisis de Datos.**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (98,7%) responde favorablemente a la pregunta, y el (1.3%) responde en contra de la misma.

### **Interpretación de Datos.**

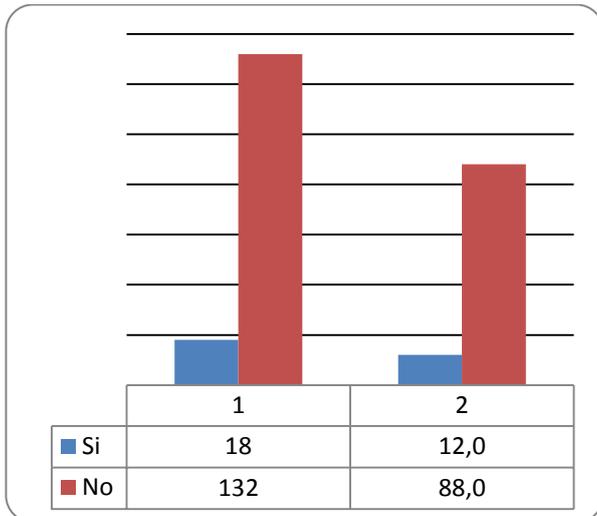
La totalidad de los encuestados el 98.7% manifiesta que con el uso de la nueva tecnología se puede aportar en forma significativa a los conocimientos tanto del profesor como del alumno, siendo la base fundamental para el desarrollo meta cognitivo de niño/as., seguido de una mínima cantidad que corresponde al 1.3% que están en desacuerdo.

### **PREGUNTA No. 7**

**¿Ha sufrido algún trauma muscular?**

**Alternativa Frecuencia Porcentaje**

Si	18	12,0
No	132	88,0
	150	100



FUENTE ENCUESTA: Escuela "Víctor Manuel Arregui"  
ENCUESTADOR: Fabricio Velasco.

### **Análisis de Datos**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (12,0%) responde favorablemente a la pregunta, y el (88.0%) responde en contra de la misma.

### **Interpretación de Datos.**

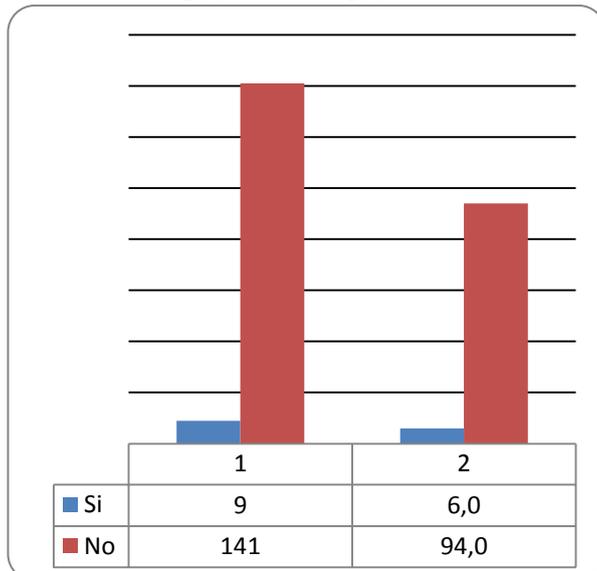
Como se puede observar en el cuadro y grafico estadístico la minoría que es el 12% manifiesta que no han sufrido un trauma muscular, seguido de una gran mayoría que corresponde al 88.0% dice que no ha sucedido ninguna trauma muscular dentro del desarrollo de la clase, puesto que es muy importante el conocer que se debe hacer e n estos casos.

### PREGUNTA No. 8

¿Por alguna mal práctica deportiva ha sufrido problemas en los tendones?

Alternativa Frecuencia Porcentaje

Si	9	6,0
No	141	94,0
	150	100



FUENTE ENCUESTA: Escuela "Víctor Manuel Arregui"  
ENCUESTADOR: Fabricio Velasco.

### Análisis de Datos

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (6,0%) responde favorablemente a la pregunta, y el (94,0%) responde en contra de la misma.

### Interpretación de Datos.

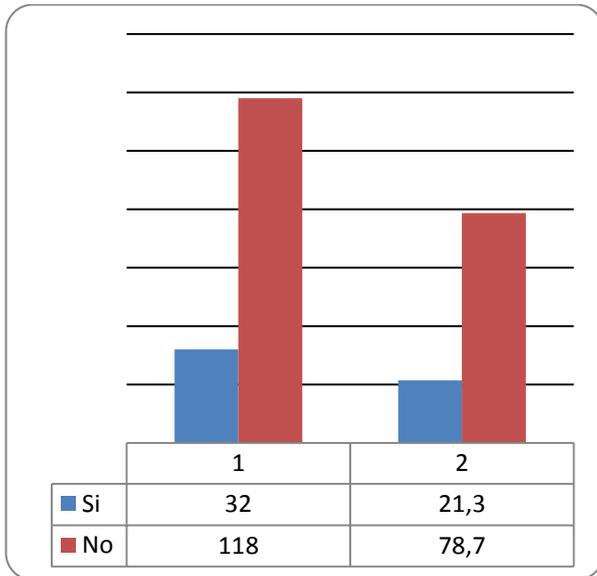
La totalidad de los encuestados el 94,0% manifiesta que la mayoría no ha sufrido ninguna lesión de tendones seguido de una mínima cantidad que corresponde al 6,0% manifiesta que si ha sufrido ya que no saben seguir instrucciones algunos niños/as.

### PREGUNTA No. 9

¿Sabe cómo utilizar técnicas para tratar un desgarro?

Alternativa Frecuencia Porcentaje

Si	32	21,3
No	118	78,7
	150	100



FUENTE ENCUESTA: Escuela "Victor Manuel Arregui"  
ENCUESTADOR. Fabricio Velasco.

### **Análisis de Datos**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (21,3%) responde favorablemente a la pregunta, y el (78.7%) responde en contra de la misma.

### **Interpretación de Datos.**

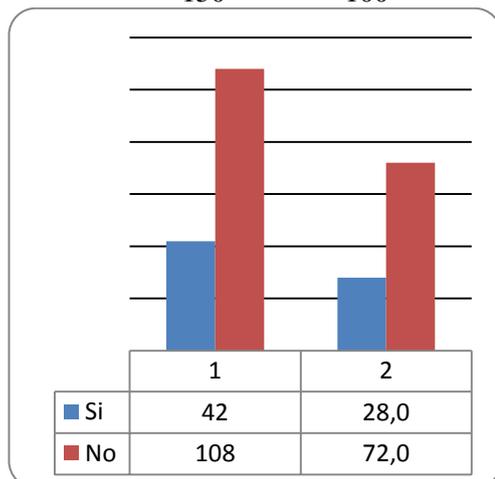
Como se puede observar en el cuadro y grafico estadístico la mayoría que corresponde al 78.7% manifiesta que no conoce de las técnicas para tratar un desgarre seguido de una mínima cantidad que corresponde al 21.3% si conoce sobre este tema, puesto que falta más capacitación sobre las lesiones deportivas.

### PREGUNTA No. 10

¿Se ha fracturado alguna vez durante el entrenamiento de la práctica deportiva?

Alternativa Frecuencia Porcentaje

Si	42	28,0
No	108	72,0
	150	100



FUENTE ENCUESTA: Escuela "Victor Manuel Arregui"  
ENCUESTADOR: Fabricio Velasco.

### Análisis de Datos

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (28,0%) responde favorablemente a la pregunta, y el (72.0%) responde en contra de la misma.

### Interpretación de Datos.

Como se puede observar los encuestados en un 72 % manifiestan que no han existido fracturas durante el entrenamiento de la práctica deportiva, seguido por una minina que es un 28% que si dice haberle sucedió una fractura.

### 4.2 Verificación de la Hipótesis.

Luego de hacer un análisis de las tablas y cuadros estadísticos nos podemos dar cuenta que el internet si incide en el conocimiento de las lesiones deportivas en forma cuantitativa en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de la Escuela Víctor Manuel Arregui del cantón Chimbo, Provincia Bolívar durante el periodo Junio – Octubre del 2010.

Puesto que de esta manera esta información abaliza nuestra hipótesis, planteada en el capitulo anterior ya que se puede evidenciar que los docentes y alumnos

desconocen sobre las lesiones deportivas en el campo educacional ya que esto fortalecerá la elaboración de nuestra propuesta conforme se manifestó en la formulación de nuestros objetivos en el presente trabajo de investigación.

## **CAPITULO V**

### **5. Conclusiones y Recomendaciones**

#### **5.1 Conclusiones.**

- ✓ Investigar este tema será trascendental, para el desarrollo institucional porque es de relevancia y de mucha utilidad en el quehacer educativo.
- ✓ El uso del internet necesariamente se basa en la práctica no solo en la teoría ya que este es la base de desarrollo de los niños/as.
- ✓ Incentivar a la necesidad de aprender el manejo de los nuevos recursos tecnológicos educativos en los estudiantes y docentes en su saber pedagógico y en la seguridad de que en un futuro, la institución gozara de un alto nivel de profesionales y estudiantes visionarios, emprendedores, productivos, reflexivos, críticos, en el desarrollo científico y tecnológico.
- ✓ Preparar constantemente al docente coherente en su misión, para que conozca y cumpla con su función de orientador, facilitador, guía, consultor, hacia una educación innovadora constructivista del conocimiento
- ✓ Conocer y aplicar estrategias didácticas en la meta cognición, para proporcionar y difundir aprendizajes activos y significativos por parte de los docentes y estudiantes mediante la aplicación de los nuevos recursos tecnológicos.

#### **5.2 Recomendaciones**

- ✓ En el aprendizaje autónomo se debe promocionar sobre el uso del internet, todo docente debe enseñar a los alumnos “la transmisión del aprendizaje del uso del internet”, cualquiera sea la especialidad del docente.
- ✓ Los docentes deben realizar periódicamente seminario taller sobre la utilización de estrategias didácticas en la meta cognición para promover aprendizajes significativos, con el sano propósito que la educación sea activa, creativa, participativa, funcional y de aplicación práctica en la vida del docente.
- ✓ Se recomienda que las autoridades de la institución realicen el seguimiento académico en la aplicación de contenidos programáticos y estrategias didácticas aplicadas en el proceso de la realización de la clase.
- ✓ Motivar a la práctica de aprendizajes activos e innovadores permanentes expresándolos con eficacia y excelencia en las funciones que desempeñan los docentes, con instrumentos de alta tecnológica dentro de la formación integral de los estudiantes.
- ✓ Aplicar estrategias didácticas en el proceso de enseñanza aprendizaje para promover el desarrollo de habilidades, actitudes, destrezas y saber enfrentar al mundo competitivo en la aplicación de la práctica del quehacer educativo.
- ✓ La capacitación en nuevas tecnologías de información y comunicación es hoy requisito que todo maestro debe poseer en su currículo profesional.
- ✓ Todo docente debe intercalar todos los momentos de la evaluación así como la diversidad de instrumentos.

- ✓ Los docentes y estudiantes es necesario que prueben los generadores de evaluación que ayudara a fortalecer el razonamiento lógico de los estudiantes, ahorrar tiempo y dinero.

## CAPITULO VI

### 6. Propuesta

#### 6.1 Título

Utilización del Internet para prevenir lesiones deportivas en los estudiantes de la escuela “Víctor Manuel Arregui”

#### 6.2 Datos Informativos.

Nombre de la Institución Educativa: “Víctor Manuel Arregui”

Ubicación:

Provincia: Bolívar

Cantón: Chimbo

Parroquia: La Asunción.

Establecimiento Educativo por Jornada: Matutino

Directora: Lic. Olga Gaibor

Año de Educación Básica: 2do a 7mo.

Año Lectivo: 2009 - 2010.

#### 6.3 Antecedentes de la Propuesta.

Antes que dar inicio al estudio de la guía metodológica nos permítame darte la bienvenida al manejo de las NTIC como es el internet ya que hemos optado por una modalidad de estudios muy buena e interesante, en la cual el compromiso de estudio y responsabilidad harán de ti un gran profesional.

El empleo de los nuevos recursos tecnológicos educativos en las lesiones deportivas en los aprendizajes pretende formar profesionales emprendedores, creadores de empresas educativas, de una cultura científica, integral y humanista, no queremos que, al finalizar esté taller, busques trabajo, sino que des trabajo. Conjuntamente con los docentes, estudiantes, padres de familia y la comunidad entera de la Escuela de esta investigación. Vamos a hacer de ti un profesional creativo, que identifica oportunidades de recursos tecnológicos que te rodean y las pone en práctica a través del diseño y ejecución de planes de negocios que representen desarrollo social y no solo para el empresario sino para la sociedad en general. ¡BIENVENIDO AL SEMINARIO TALLER DE EMPLEO DE LOS NUEVOS RECURSOS TECNOLÓGICOS EDUCATIVOS EN LAS LESIONES DEPORTIVAS!

#### **6.4 Justificación:**

La aplicación de mejores metodologías que permitan ir a la par con lo que la enseñanza exige, ha coadyuvado a incorporar tecnología de punta en el ámbito educativo. Y justamente los generadores de evaluación son herramientas muy útiles, para el estudiante como para el docente ya que el primero puede medir sus conocimientos y observar los resultados al instante y el segundo porque puede elaborar sus evaluaciones de una forma más rápida y sus contenidos pueden actualizarse más fácilmente, son de más fácil acceso y uso para los usuarios. La evaluación y retroalimentación pueden ser más oportunas y realizadas más convenientemente.

Resulta fundamental esta investigación que interiorice que la evaluación y la aplicación correcta de sus técnicas e instrumentemos es un acto obligatorio del docente. Acto de gran repercusión social por las consecuencias que tiene para el estudiantes; y sobre todo que no es sinónimo de calificar como el hábito o la costumbre nos ha hecho creer.

El Tema escogido es pertinente por ser un tema de gran importancia educativa ya que las nuevas tecnologías, sin duda, uno de los placeres que más educan, enseñan, estimulan la imaginación e incrementan las experiencias de un estudiante. Ya que a través de la aplicación de las NTICs establecen una mayor relación entre el docente y el educando, desarrollando las distintas capacidades y, objetos de la intervención educativa. Todo esto nos conlleva a realizar el actual trabajo de investigación, porque todos somos parte de la problemática de la educación.

#### **6.5 Objetivos**

##### **6.5.1 Objetivo General.**

Utilizar el Internet para prevenir lesiones deportivas en los estudiantes de la Escuela “V́ctor Manuel Arregui”

### **6.5.2 Objetivo Especifico.**

- Contribuir al desarrollo de aprendizajes significativos a trav́s del uso del internet en la prevenci3n de lesiones deportivas
- Establecer de los problemas del empleo de los nuevos recursos tecnol3gicos educativos en la evaluaci3n de los aprendizajes, aś como la independencia entre los agentes y su influencia sobre la sociedad, a trav́s del estudio de las diferentes teorías educativas y proponer soluciones que nos permitan alternativas a la problemática en que vivimos.
- Determinar el empleo de los diferentes instrumentos tecnol3gicos aplicado a los estudiantes durante el proceso de aprendizaje de las lesiones deportivas.

### **6.6. Análisis de Factibilidad**

A trav́s de la implementaci3n de esta propuesta sin lugar a duda se crea nuevas herramientas e instrumentos de evaluaci3n alternativas para el docente, en donde el éxito se plasma en una verdadera planificaci3n y elaboraci3n de sus preguntas, alternativas y respuesta sobre la base de conocimientos psicopedag3gicos y psicométricos.

No cabe duda que la tecnología ayuda transparentar los procesos hacerlo más dinámico, eficiencia en el tiempo y oportuna informaci3n para tomar decisiones.

Desde esta perspectiva su impacto es muy positivo y ayudara sin duda a crear aspectos metacognitivos significativos no solo por la valoraci3n de

conocimientos; si no por el hecho fundamental de consolidar el aspecto del razonamiento lógico en cada estudiante.

Por lo antes expuesto me permito, solicitar a los docentes, autoridades, niños/as, que por medio de la aplicación de esta propuesta se da solución a la hipótesis planteada, ayudando a desarrollar nuevos procesos de aprendizaje.

## 6.7 FUNDAMENTACION

### Guía Metodológica

#### Guía N° 1

##### Correo Electrónico

##### Objetivo:

Establecer comunicaciones entre usuarios de uno a uno, permitiendo el nivel más elemental de comunicación electrónica entre dos o más emisores – receptores como medio de difusión a través del correo electrónico.



##### Funcionamiento del Correo Electrónico

“Para enviar y recibir correo electrónico, se precisa de un programa de gestión conocido como “cliente de correo electrónico”, en el que se redacta el contenido y se indican las direcciones del o de los destinatarios. Posteriormente, el mensaje de correo electrónico se envía a un servidor, que identifica el o los destinatarios y lo remite al propio servidor de correo de éstos, que es el encargado de almacenarlo hasta que el propio destinatario se conecte con él y lo descargue en su terminal, utilizando también un *software* “cliente de correo electrónico”<sup>4</sup>. Una vez recibido, deberá abrirlo para leer su contenido o abrir los archivos adjuntos con los programas que sean capaces de manipularlos. Los protocolos utilizados para el envío y recepción de correo electrónico varían según los servidores, siendo los más comunes el SMTP (*Simple Mail Transfer Protocol*) para el envío y el POP3 (*Post Office Protocol 3*) o el IMAP (*Internet Message Access Protocol*) para la recepción.

##### Seguridad Y Correo Electrónico

Durante el proceso de envío y recepción de mensajes de correo electrónico, y en las bases de datos de los servidores que los guardarán, se pueden producir accesos no autorizados al contenido. La encriptación de los datos, fundamentalmente cuando se trata de información confidencial, es la técnica más utilizada para protegerse de dichos ataques. Esencialmente se trata de codificar y así ocultar el contenido real de los datos mediante una secuencia de códigos

---

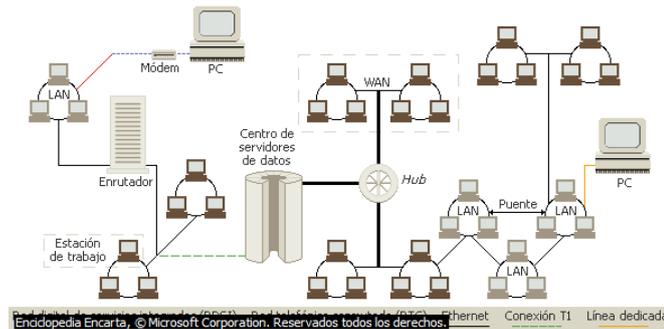
<sup>4</sup> [Wikipedia.org/wiki/correo electrónico](http://Wikipedia.org/wiki/correo_electrónico).

suficientemente sofisticada, de manera que su lectura sólo sea posible si se conoce una contraseña o llave de decodificación.

## Guía N° 2

### Internet

**Objetivo.-** Permitirá proporcionar a colegios, bibliotecas, empresas y hogares acceso universal a una información de calidad que eduque, informe y entretenga.



### Cómo Funciona Internet

“Internet es un conjunto de redes locales conectadas entre sí a través de una computadora especial por cada red, conocida como gateway o puerta. Las interconexiones entre *gateways* se efectúan a través de diversas vías de comunicación, entre las que figuran líneas telefónicas, fibras ópticas y enlaces por radio”<sup>5</sup>.

### El Protocolo de Internet

El Protocolo de Internet (IP) es el soporte lógico básico empleado para controlar este sistema de redes. Este protocolo especifica cómo las computadoras de puerta encaminan la información desde el ordenador emisor hasta el ordenador receptor.

### Servicios de Internet

Los sistemas de redes como Internet permiten intercambiar información entre computadoras, y ya se han creado numerosos servicios que aprovechan esta función.

### LA WORLD WIDE WEB

---

<sup>5</sup> www. Monografías.com.

World Wide Web (también conocida como Web o WWW) es una colección de ficheros, que incluyen información en forma de textos, gráficos, sonidos y vídeos, además de vínculos con otros ficheros

## Guía N° 3

### Aula Virtual

**Objetivo.-** Interacción entre alumnos, tutores, profesores entre otros para un aprendizaje dinámico y de intercambio de información.



Aula virtual, sistema que permite a uno o más usuarios ver, moverse y reaccionar en un mundo simulado por ordenador o computadora. Los distintos dispositivos de interfaz permiten al usuario ver, tocar y hasta manipular objetos virtuales.

#### Desarrollo y Usos

A pesar de que el público conoce la realidad virtual desde hace poco tiempo, los investigadores llevan trabajando en estos problemas desde hace muchos años. En la década de 1960, Raymond Goertz y posteriormente Michael Noll de los laboratorios Bell desarrollaron prototipos de dispositivos de interacción de fuerzas con el usuario. “Los dispositivos de la realidad virtual han mejorado de una forma espectacular en los últimos años como consecuencia de varios nuevos avances de la tecnología”<sup>6</sup>

## Guía N° 4

### Las NTIC

**Objetivo.-** Fortalecer los conocimientos en el manejo eficaz y eficiente de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación para un aprendizaje significativo y funcional.

---

<sup>6</sup> [www.aulabend.com](http://www.aulabend.com).



Telecomunicación, transmisión de palabras, sonidos, imágenes o datos en forma de impulsos o señales electrónicas o electromagnéticas. Los medios de transmisión incluyen el teléfono (por cable óptico o normal), la radio, la televisión, las microondas y los satélites. En la transmisión de datos, el sector de las telecomunicaciones de crecimiento más rápido, los datos digitalizados se transmiten por cable o por radio.

### **Desarrollos Actuales**

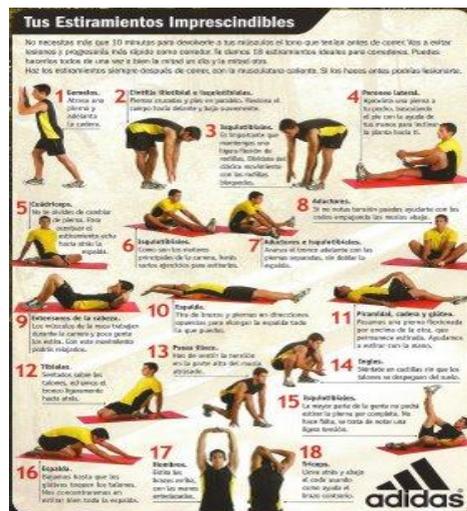
Algunos métodos se han generalizado de forma global en la industria de las telecomunicaciones, ya que cuando dos dispositivos utilizan diferentes estándares no son capaces de comunicarse de forma correcta. “Los estándares pueden desarrollarse bien porque el uso del método está tan extendido que domina o bien porque el método ha sido publicado en una organización de definición de estándares”<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> [www.monografias.com/Ntic](http://www.monografias.com/Ntic).

## Guía N° 5

**Objetivo.-** Capacitar a los docentes, estudiantes y autoridades den el manejo adecuado de la actividad deportista



“Las lesiones deportivas”<sup>8</sup> son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio

<sup>8</sup> [www.lesiones.deport.com](http://www.lesiones.deport.com)

## Guía N° 6



Las lesiones deportivas más comunes son:

- Esguinces o torceduras de ligamentos y desgarros de músculos y tendones
- Lesiones en la rodilla
- Hinchazón muscular
- Lesiones en el tendón de Aquiles
- Dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia)
- Fracturas
- Dislocaciones.

## Guía N° 7



### ¿Cuál es la diferencia entre lesiones agudas y lesiones crónicas?

“Existen dos tipos de lesiones deportivas: agudas y crónicas. Las lesiones agudas ocurren repentinamente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Las lesiones agudas más frecuentes incluyen esguinces de tobillo, distensiones en la espalda y fracturas en las manos”<sup>9</sup>. Los síntomas de una lesión aguda incluyen:

- Un dolor grave repentino
- Hinchazón
- No poder apoyarse en una pierna, rodilla, tobillo o pié
- Un brazo, codo, muñeca, mano o dedo que está muy adolorido
- Dificultades en el movimiento normal de una articulación
- Extrema debilidad en una pierna o un brazo
- Un hueso o una articulación que están visiblemente fuera de su sitio.

Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por un largo tiempo. Los síntomas de una lesión crónica incluyen:

- Dolor mientras está jugando
- Dolor mientras está haciendo ejercicio
- Dolor leve incluso en reposo

---

<sup>9</sup> [www.elbuscalesiones.com](http://www.elbuscalesiones.com)

## 6.7 MODELO OPERATIVO

**INSTITUCIÓN:** “Víctor Manuel Arregui”

**ELABORACIÓN:** José Fabricio Velasco Gaibor.

**FECHA:** Octubre 2010

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>FECHA</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>BENEFICIARIO</b>
<b>SEMINARIO TALLER</b>  <b>HORAS: de 08H00 a 12h00</b>	Capacitar al docente y alumno en el manejo eficiente de las nuevas tecnologías educativas.	Expositiva  Participativa	Octubre 12	José Fabricio Velasco Gaibor.	<b>ESTUDIANTES</b>  <b>DOCENTE</b>
<b>SEMINARIO TALLER</b>  <b>HORAS: de 08h00 a 12h00</b>	Desarrollar habilidades y destrezas en el manejo y uso de las tecnologías	Materiales  Computadoras.  Laboratorio de audio visuales	Octubre 13	José Fabricio Velasco Gaibor.	<b>ESTUDIANTES</b>  <b>DOCENTE</b>
	Hablar sobre las lesiones deportivas causas y efectos	Participación grupal estudiantes y profesor		Equipo de Investigador	<b>ESTUDIANTES</b>  <b>DOCENTE</b>

## **6.8 Bibliografía**

- Ausubel, D., Novak, J. y Hanesian, H., (1995), Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo. Mexico: Trillas.
- Augustine, D., Gruber, K., y Hanson, L., (1990), "iCooperation works!", in Educational Leadership, 4 -7. .
- Ainscow, M., (1993), Special needs in the classroom. A teacher education guide. Paris: UNESCO.
- Brennan, W., (1988), El currículo para niños con necesidades especiales. España: Siglo XXI.

**Anexos**

**ESCUELA FISCAL  
“VÍCTOR MANUEL ARREGUI”  
ENCUESTA  
DIRIGIDA A LAS AUTORIDADES, DOCENTES, Y PADRES DE  
FAMILIA**

\*La presente encuesta tiene por objeto recolectar información de entre todos quien integran el instituto educativo.

**BANCO DE PREGUNTAS**

**PREGUNTA No. 1**

\*¿Utiliza el internet como medio informativo?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 2**

\*¿Cree que la computadora es necesaria en el campo educacional?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 3**

\*¿Cree usted que está informado en la prevención de lesiones deportivas?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 4**

\*¿Cree que el factor económico influye en la educación?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 5**

\*¿Piensa usted que la educación visual es eficaz?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 6**

\*¿La utilización del medio tecnológico piensa que es un aporte al conocimiento?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 7**

\*¿Ha sufrido algún trauma muscular?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 8**

\*¿Por alguna mal practica deportiva ha sufrido problemas en los tendones?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 9**

\* ¿Ha utilizado técnicas para tratar un desgarro?  
\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 10**

\*¿Se ha fracturado alguna vez durante el entrenamiento de la práctica deportiva?  
\* SI..... \*NO.....

**ESCUELA FISCAL  
“VÍCTOR MANUEL ARREGUI”  
ENCUESTA  
DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES**

\*La presente encuesta tiene por objeto recolectar información de entre todos quien integran el instituto educativo.

**BANCO DE PREGUNTAS**

**PREGUNTA No. 1**

\*¿Utiliza el internet como medio informativo?  
\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 2**

\*¿Cree que la computadora es necesaria para su educación?  
\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 3**

\*¿Cree usted que está informado en la prevención de lesiones deportivas?  
\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 4**

\*¿Cree que el factor económico influye en su educación?  
\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 5**

\*¿Piensa usted que la educación visual es eficaz?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 6**

\*¿La utilización de la tecnología piensa que es un aporte al conocimiento?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 7**

\*¿Ha sufrido algún trauma muscular?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 8**

\*¿Por alguna mal practica deportiva ha sufrido problemas en los tendones?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 9**

\* ¿sabe como utilizar técnicas para tratar un desgarre?

\* SI..... \*NO.....

.

**PREGUNTA No. 10**

\*¿Se ha fracturado alguna vez durante el entrenamiento de la práctica deportiva?

\* SI..... \*NO.....

## Presupuesto

<b>Detalle</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
<b>1.1 Materiales</b>				
Cuadernos	unidad	2	0.40	0.80
Lápices	unidad	4	0,40	1.60
Lapiceros	unidad	4	0,5	2.00
Impresiones	unidad	150	0,25	37.50
Marcadores	unidad	3	1,1	3.30
Borradores	unidad	3	0,15	0.45
Carpetas	unidad	3	0,75	2.25
Uso de Computadora	unidad	30	0.50	15.00
Internet	Global	50	0.60	30.00
CD	unidad	2	0.50	1.00
Pendrive	unidad	1	10	10
Copias para encuestas	unidad	50	0,3	1.50
Cámara fotográfica digital (alquiler)	unidad	1	4	4
revistas	unidad	1	2,00	2.00
<b>1.2 Movilización</b>				0
Transporte	Carreras	2	5.00	10
<b>TOTAL</b>		<b>44</b>	<b>75.95</b>	<b>121.40</b>

## Recursos

Recursos Humanos	Recursos Técnicos	Recursos Tecnológicos	Recursos Materiales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutor</li> <li>• Equipo de Investigación.</li> <li>• Estudiantes</li> <li>• Profesores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros</li> <li>• Periódicos</li> <li>• Revistas</li> <li>• Folletos</li> <li>• Manuales de lesiones deportivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Impresora</li> <li>• Internet</li> <li>• Cámara Fotografía</li> <li>• CD</li> <li>• Pendrive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuadernos</li> <li>• Esferos</li> <li>• Hojas de papel de boom</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Borradores</li> <li>• Lápices</li> <li>• Carpetas</li> </ul>

Escuela Víctor Manuel Arregui





Trabajando con los Niños





Colaboración a la Realización de la Propuesta por parte de los Docentes Y Alumnos

