# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

# 

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE**

**LA EDUCACION**

**MENCIÓN: CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**TEMA:**

“LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN PÍLLARO EN EL AÑO 2011-2012”

**Informe Final de Trabajo de Graduación o Titulación Previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias Humanas y de la Educación**

**Autor:** Gamboa Ramos Luisa Marianela

**Tutor:** Dr. Venegas Jiménez Joffre Washington

**AMBATO – ECUADOR**

**2012**

# APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

**CERTIFICA:**

Yo, Joffre Washington Venegas Jiménez CC 1801521418 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: ” **LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN PÍLLARO EN EL AÑO 2011-2012**”**,** desarrollada por la egresada Gamboa Ramos Luisa Marianela, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

………………………….…………………………..

Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez

**TUTOR**

# TRABAJO DE GRADUACIÓN Y TITULACIÓN

**AUTORÍA DE LA DE INVESTIGACIÓN.**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quien basada en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

…………………………………………

GAMBOA RAMOS LUISA MARIANELA

CC.: 180415668-3

**AUTORA**

# CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: ” **LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN PÍLLARO EN EL AÑO 2011-2012**”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autora y no se utilice con fines de lucro.

………………………………………….

GAMBOA RAMOS LUISA MARIANELA

CC.: 180415668-3

**AUTORA**

# 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: ” **LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN PÍLLARO EN EL AÑO 2011-2012**”, presentado por la Señorita Gamboa Ramos Luisa Marianela egresada de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo - Agosto 2011, una vez realizada y calificada la investigación, se ARUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se le autoriza la presente ante los organismos pertinentes.

**LA COMISIÓN**

**……………………………….**

**Dra. Marlene Barquín**

**PRESIDENTE**

**………………………………… ……….………………………**

**M.Sc. Alex Fernando Vásquez V. Lcdo. Walter Geovanny Aguilar**

# DEDICATORIA

Este trabajo les dedico a mis padres que son la fuerza el apoyo y un ejemplo para luchar y conseguir los sueños y metas que me he propuesto en la vida.

**MARIANELA**

# AGRADECIMIENTO

Primeramente le agradezco a Dios por darme la oportunidad de vivir y alcanzar mis sueños a mi tutor de Tesis que ha sido un guía y ejemplo a seguir y a todos los maestros que supieron impartir sus conocimientos.

# ÍNDICE GENERAL

1. **PRELIMINARES**

[Portada](#_Toc340644801) i

[Aprobación del Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación ii](#_Toc340644803)

[Trabajo de Graduación y Titulación iii](#_Toc340644804)

[Cesión de Derechos del Autor. iv](#_Toc340644805)

[Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas](#_Toc340644806) [y de la Educación. v](#_Toc340644807)

[Dedicatoria vi](#_Toc340644808)

[Agradecimiento vii](#_Toc340644809)

[Indice General viii](#_Toc340644810)

[Indice de Cuadros xi](#_Toc340644811)

[Indice de Gráficos xiii](#_Toc340644812)

[Resumen Ejecutivo xiv](#_Toc340644813)

B. [INTRODUCCIÓN. 1](#_Toc340644814)

CAPITULO I

**EL PROBLEMA**

[1.1.Tema. 3](#_Toc340644817)

[1.2. Planteamiento del Problema……………………………………………………...3](#_Toc340644818)

[1.2.1Contextualización. 3](#_Toc340644819)

[1.2.2 Análisis crítico 5](#_Toc340644820)

[1.2.3. Prognosis. 6](#_Toc340644821)

[1.2.4. Formulación del Problema. 7](#_Toc340644822)

[1.2.5 Preguntas Directrices 7](#_Toc340644823)

[1.2.6 Delimitación del objeto de Investigación 8](#_Toc340644824)

[1.3. Justificación. 8](#_Toc340644825)

[1.4. Objetivos. 9](#_Toc340644826)

[1.4.1. Objetivo General. 9](#_Toc340644827)

[1.4.2. Objetivos Específicos. 10](#_Toc340644828)

CAPITULO II

**MARCO TEORICO**

[2.1.antecedentes Investigativos. 11](#_Toc340644831)

[2.2 Fundamentación Filosófica. 12](#_Toc340644832)

[2.2.1. Fundamentación Ontológica. 13](#_Toc340644833)

[2.2.2. Fundamentación Epistemológica. 13](#_Toc340644834)

[2.2.3. Fundamentación Axiológica. 14](#_Toc340644835)

[2.2.4. Fundamentación Pedagógica 14](#_Toc340644836)

[2.2.5. Fundamentación Sociológica. 14](#_Toc340644837)

[2.2.6. Fundamentación Psicológica. 14](#_Toc340644838)

[2.3. Fundamentación Legal. 15](#_Toc340644839)

[2.4. Categorías Fundamentales. 17](#_Toc340644840)

[2.6. Señalamiento de Variables 52](#_Toc340644841)

CAPITULO III

**METODOLOGÍA**

[3.1. Modalidad Básica de la Investigación. 53](#_Toc340644844)

[3.2. Nivel o Tipo de Investigación. 53](#_Toc340644845)

[3.3. Población y Muestra 54](#_Toc340644846)

[3.5. Operacionalización de Variables. 56](#_Toc340644847)

[3.6. Recolección de Información 58](#_Toc340644848)

CAPITULO IV

**ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

[4.1. Análisis de Resultados. 59](#_Toc340644850)

[4.2. Verificación de la Hipótesis 79](#_Toc340644851)

[4.3. Modelo Lógico. 81](#_Toc340644852)

CAPITULO V

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1.[Conclusiones 87](#_Toc340644858)

5.2. [Recomendaciones 88](#_Toc340644859)

CAPITULO VI

**LA PROPUESTA**

[6.1 Datos Informativos 89](#_Toc340644863)

[6.2. Antecedentes de la Propuesta 90](#_Toc340644864)

[6.3 Justificacion 90](#_Toc340644865)

[6.4. Objetivos de la Propuesta. 91](#_Toc340644866)

[6.5. Análisis de Factibilidad. 91](#_Toc340644867)

[6.6. Fundamentación Técnica Científica. 91](#_Toc340644868)

[6.7. Metodologia Modelo Operativo 101](#_Toc340644869)

[6.8. Administración 125](#_Toc340644870)

**MATERIAL DE REFERENCIA**

[Bibliografía 128](#_Toc340644863)

[Anexos 129](#_Toc340644864)

# ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO No. 1. Población o Muestra……………………………………………...55

CUADRO No .2 Variable Independiente 56

CUADRO No. 3 Variable dependiente 57

CUADRO No.4. Recolección de Información 58

CUADRO No 5. Pregunta 1 a estudiantes 59

CUADRO No 6. Pregunta 2 a estudiantes 60

CUADRO No 7. Pregunta 3 a estudiantes 61

CUADRO No 8. Pregunta 4 a estudiantes 62

CUADRO No 9 Pregunta 5 a estudiantes 63

CUADRO No 10 Pregunta 6 a estudiantes 64

CUADRO No 11 Pregunta 7 a estudiantes 65

CUADRO No 12 Pregunta 8 a estudiantes 66

CUADRO No 13 Pregunta 9 a estudiantes 67

CUADRO No 14. Pregunta 10 a estudiantes 68

CUADRO No 15 Pregunta 1 a Maestros 69

CUADRO No 16 Pregunta 2 a Maestros 70

CUADRO No 17 Pregunta 3 a Maestros 71

CUADRO No 18 Pregunta 4 a Maestros 72

CUADRO No 19 Pregunta 5 a Maestros 73

CUADRO No 20 Pregunta 6 a Maestros 74

CUADRO No 21 Pregunta 7 a Maestros 75

CUADRO No 22 Pregunta 8 a Maestros 76

CUADRO No 23 Pregunta 9 a Maestros 77

CUADRO No 24 Pregunta 10 a Maestros 78

CUADRO No 25 Verificación de hipótesis a estudiantes 79

CUADRO No 26 Verificación de hipótesis a maestros…………………………...…80

CUADRO No 27 Recolección de datos y cálculos estadísticos……………………..84

CUADRO No 28 Recolección de datos y cálculos estadísticos…………….……….85

CUADRO No 29 Recolección de Datos y cálculos estadísticos…………………...85

CUADRO No 30 Metodología y Modelo Operativo………..……………………...101

CUADRO No 31 Plan Operativo…………………………...……………………...102

CUADRO No 32 Manual de implementos deportivos……………………………..123

CUADRO No33 Cronograma…………………………………………………...….124

CUADRO No 34 Administración…………………………………………………..125

# ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRAFICO No. 1. Árbol de Problemas………………………………………………..5

GRAFICO No .2 Categorías fundamentales 17

GRAFICONo.3 Pregunta 1 a Estudiantes 59

GRAFICONo.4 Pregunta 2 a Estudiantes 60

GRAFICO No 5 Pregunta 3 a Estudiantes 61

GRAFICO No 6 Pregunta 4 a Estudiantes 62

GRAFICO No 7 Pregunta 5 a Estudiantes 63

GRAFICO No 8 Pregunta 6 a Estudiantes 64

GRAFICO No 9 Pregunta 7 a Estudiantes 65

GRAFICO No 10 Pregunta 8 a Estudiantes 66

GRAFICO No 11 Pregunta 9 a Estudiantes 67

GRAFICO No 12 Pregunta 10 a Estudiantes 68

GRAFICO No 13 Pregunta 1 a Maestros 69

GRAFICO No 14 Pregunta 2 a Maestros 70

GRAFICO No 15 Pregunta 3 a Maestros 71

GRAFICO No 16 Pregunta 4 a Maestros 72

GRAFICO No 17 Pregunta 5 a Maestros 73

GRAFICO No 18 Pregunta 6 a Maestros 74

GRAFICO No 19 Pregunta 7 a Maestros 75

GRAFICO No 20 Pregunta 8 a Maestros 76

GRAFICO No 21 Pregunta 9 a Maestros 77

GRAFICO No 22 Pregunta 10 a Maestros 78

# RESUMEN EJECUTIVO

**UNIVERDIDAD TECNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**TEMA:**

**“**La implementación deportiva y su incidencia en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta “Mariscal Sucre” del Cantón Píllaro, Provincia del Tungurahua en el año 2011-2012

**AUTOR: Luisa Marianela Gamboa Ramos**

La Cultura Física es una de las ramas mas importantes dentro de la Educación Básica ya que por medio de la misma ayuda a la formación del individuo mediante sus habilidades y destrezas. Los implementos deportivos son la herramienta esencial para la práctica del deporte y la actividad física dentro de la educación física y la recreación, por medio de ellos ayudan a mejorar habilidades y destrezas motrices. La actividad física no es más que cualquier actividad donde trabaja el cuerpo humano un poco mas de lo normal por ello dentro de la Cultura Física es muy importante ya que también ayuda a mejorar la masa muscular, controlar signos vitales, y mas funciones tanto física como biológicas del ser humano necesita. Por ello este tema trata de la solución a la falta de implementación deportiva debido a la importancia que los mismos tienen dentro de la Cultura Física, se ha investigado y buscado una solución y por ello se planteo una propuesta para que con la misma se de solución a dicho problema. Con la colaboración de toda la institución se pondrá en marcha la propuesta y se buscara lograr los objetivos propuestos, se dará la importancia real que tiene el contar con la implementación deportiva dentro de una institución educativa ya que los estudiantes están en una etapa de iniciación y desarrollo.

Palabras claves: Deporte, Material Deportivo. Calentamiento, Flexibilidad, Coordinación, Practica, Reacción, Variables, Espacios, Funcionalidad.

# INTRODUCCIÓN.

El deporte hoy en la actualidad está participando en la historia socio económico del país convirtiéndose en una de las alternativas a seguir por muchas de las personas que tienen esa afinidad por uno u otro deporte.

A pesar que el país es muy pequeño cuenta con mucha riqueza natural como cultural. El hombre siempre tuvo la necesidad de comunicarse y así conoció el deporte por necesidad.

No obstante el desarrollo del mismo no ha fluido y se está perdiendo, es otro problema que asecha a la juventud quienes han cambiado su modo de pensar.

La metodología que se utilizó para realizar el presente trabajo fue una investigación No Experimental ya que fue de carácter científico, a través de una investigación descriptiva estudiando paso a paso.

Lo que se realizó en sí fue un proyecto en el cual incluye información, clara y precisa de todas las falencias que hay en la Escuela Mariscal Sucre del Cantón Píllaro

**Capítulo I.-** En este capítulo se hace referencia el problema, planteamiento del problema, delimitación del problema, justificación, objetivo general y específico, hipótesis, variable dependiente e independiente.

**Capítulo II.-** En este capítulo se detalla el marco teórico con los aspectos de cada variable iniciando con los antecedentes investigativos, fundamentaciones filosóficas, axiológicas, epistemológicas, pedagógicas, legal seguidamente se da a conocer las conceptualizaciones de implementos deportivos, material didáctico, medios didácticos, recursos didácticos, practica de la actividad física, educación física, deporte, cultura física.

**Capítulo III.-** En este capítulo se determina la metodología, modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, Operacionalización de variables, recolección de información.

**Capítulo IV,-** En este capítulo se realiza el análisis e interpretación de resultados, verificación de las hipótesis y la aplicación del ji2 en las encuestas aplicadas.

**Capitulo V.-** En este capítulo se detalla las conclusiones y recomendaciones a las que se ha llegado una vez finalizada la investigación.

**Capítulo VI.-** En este capítulo se detalla lo innovador mi propuesta para dar en parte la solución a esta problemática, además con previos antecedentes se justifica la misma para desarrollar los objetivos planteados con un determinado análisis de factibilidad y una fundamentación técnica científica, se determina un listado de involucrados para el desarrollo de la matriz de marco lógico para tener constancia se adjuntará los respectivos documentos investigativos en la bibliografía y los anexos.

# CAPÍTULO I

# EL PROBLEMA.

* 1. **Tema.**

“La carencia de Implementación deportiva y su incidencia en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Píllaro, provincia de Tungurahua en el año 2011-2012.

* 1. **Planteamiento Del Problema**
     1. **Contextualización.**

Históricamente la Cultura Física ha sido parte de la política pública, orientada al desarrollo de las capacidades físicas y psicomotrices del ser humano, mediante la práctica del deporte.

En el sistema Educativo Nacional se establece en las instituciones del país, y desde la década de los 80 se forman profesionales con esta especialidad; como área de la Reforma Curricular de la Educación Básica, bachillerato con una carga horaria de 2 horas semanales, para cada curso, plan de estudios que se ha recogido en las instituciones de Educación media del país. El Gobierno Nacional del Ecuador cuenta con delegados representantes de los diferentes Ministerios entre ellos está el Ministro del deporte quien es el encargado de entregar los implementos deportivos necesarios solicitados por cada una de las Instituciones Educativas Fiscales a nivel nacional y más entidades deportivas existentes. En nuestro país la Provincia de Tungurahua el desinterés de las que se muestra por parte de las autoridades encargadas de satisfacer las necesidades de cada institución educativa como la dotación de implementos deportivos hace que muchos de los estudiantes pierdan el interés en realizar Cultura Física.

El poco trabajo que las autoridades deportivas demuestran se hace notar de manera preocupante y le han dado poca importancia a este problema. Dentro del ámbito cantonal diremos que en el Cantón Píllaro existe este problema específicamente en la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre en la cual están involucrados tanto sus autoridades, estudiantes y maestros. La carencia de implementación deportiva en esta institución hace que los estudiantes tengan desinterés por la actividad física y el deporte. Por otro lado las autoridades de la institución han tratado de dar solución a este problema mediante gestiones y solicitudes pero sin embargo no pudieron dotar de lo necesario a esta área como son la implementación deportiva básica.

# 1.2.2 Análisis Crítico

**ÁRBOL DE PROBLEMAS**

**Inadecuada practica de la actividad física**

**EFECTOS**

**Desarrollo motriz inadecuado**

**Bajo rendimiento deportivo**

**Apatía por la educación física**

**PROBLEMA**

**LA CARENCIA DE IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA.**

**CAUSAS**

**Mala administración de las autoridades**

**Escasa práctica deportiva**

**Improvisaciones en clases**

**a**

**Dificultades en la planificación docente**

**Escasa actividad física**

**Poco interés por implementar recursos deportivos**

**Escasos recursos económicos**

**Uso de recursos didácticos caseros**

**Desinterés en las actividades físicas**

Gráfico N° 1 Árbol de problemas

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa (2012)**

Los problemas que se dan hoy en día en las instituciones educativas afectan directamente a los estudiantes es por ello que se ha decidido investigar como es la falta de implementación deportiva que se analizo y se presenta por las siguientes causas:

Los escasos recursos económicos de la institución y la mala administración de los mismos por parte de las autoridades conllevan al desinterés por implementar recursos deportivos necesarios en la institución educativa.

Las improvisaciones en clases por parte del docente producen una escasa actividad física y el desinterés en realizar las mismas por parte de los estudiantes.

La dificultad en la planificación por parte del docente hace que utilice recursos didácticos caseros y por ende se da una escasa práctica deportiva.

Todas estas causas producen los siguientes efectos; el bajo rendimiento deportivo en los estudiantes y la apatía por la educación física en los mismos y se produce un desarrollo motriz inadecuado y por ende una inadecuada practica de la actividad física.

# 1.2.3.- Prognosis.

Para realizar cualquier tipo de actividad física y más aún la práctica de cualquier deporte es necesario contar con los implementos necesarios ya que los mismos de una u otra forma son esenciales y necesarios de aquí nace la importancia de contar con dichos implementos deportivos. Los insuficientes implementos deportivos en la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Píllaro es un problema que afecta directamente a los estudiantes y seguirá afectando si no se da una pronta solución.

Para ello es necesario la colaboración de todos tanto autoridades, maestros estudiantes y padres de familia.

Ya que este problema afecta directamente en el rendimiento de los estudiantes sin los implementos necesarios no podrían realizar las actividades necesarias, y la actividad física realizada se verían afectados ya que esta es muy importante ya que ayuda en el desarrollo de músculos, mantener un peso ideal, frecuencia cardiaca, pulso, etc. Ya que serían clases repetitivas y no podrán desarrollar y demostrar sus habilidades y destrezas diferentes, ya que ellos están en una edad idónea de desarrollar las mismas y perfeccionarlas pero siempre con la actividad lúdica.

# 1.2.4.- Formulación del problema.

**¿**Cómo incide la carencia de implementación deportiva en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre en el Cantón Píllaro, Provincia del Tungurahua en el año 2011-2012?

# 1.2.5 Preguntas directrices

1.- ¿Cómo incide la carencia de implementación deportiva en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre?

2.- ¿La práctica de la actividad física incide en el desarrollo motriz de los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre?

3.- ¿Cómo elaborar un presupuesto de implementos deportivos para incrementar la implementación deportiva en la institución educativa?

# 1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación

**Campo.-** Educativo

**Área.-** Educación física

**Aspecto.-**Implementos deportivos.

**1.2.6.1.- Delimitación Espacial.**

La investigación se desarrollara en la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre comprendida con 209 integrantes de la población.

**1.2.6.2.- Delimitación Temporal.**

La investigación será estudiada en todos los años de educación básica en elAño lectivo 2011-2012.

* 1. **.- Justificación.**

Al hablar de implementación deportiva y la actividad física tiene la **importancia** ya que el nivel educativo y deportivo tiene la carencia de implementos en las instituciones educativas que afecta principalmente a los estudiantes y maestros de la institución. La **finalidad** de esta investigación es crear conciencia en las autoridades de la institución sobre el grado de importancia de contar con la implementación deportiva necesaria para la práctica de Cultura Física y mejorar la actividad física ya que la misma ayuda en el desarrollo del cuerpo. Es **novedoso** porque va a permitir motivar a los estudiantes en el mundo de la cultura física el desarrollo de los estudiantes y su facilidad de desempeño en la ejecución de ciertos ejercicios. Esta investigación va ser muy útil para los involucrados en el ámbito educativo porque va mejorar el desarrollo deportivo en los estudiantes.

Esta investigación es **factible**, porque cuento con la colaboración de todos los actores a quienes van a ser objeto de mi investigación como lo son los niños/as, autoridades, docentes y padres de familia de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre

Los **beneficiados** de la presente investigación son los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

Los resultados de este trabajo obligara a asumir su criterio de que es responsabilidad de las autoridades dela institución para obtener los materiales necesarios para las diferentes áreas y en especial para el área de Cultura Física ya que es en donde se necesita los implementos esto beneficiará no solo a los estudiantes sino a toda la institución y personas involucradas para disfrutar de la actividad física y mejorar la educación. Sin olvidarnos que la utilización de dichos implementos debe ser de una manera adecuada para que no tengan ningún tipo de complicación al momento de manipularlos y para eso está el profesor de Cultura Física que es el encargado de guiar al estudiante en el manejo y para qué sirven los implementos deportivos y así formar estudiantes capaces de desenvolverse en cualquier actividad física. Sin embargo dichos implementos son responsabilidad de todos y el cuidado, manejo y utilización de los mismos será de gran ayuda en su formación.

* 1. **.- Objetivos.**

# 1.4.1.- Objetivo General.

* Determinar la incidencia de los implementos deportivos en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Píllaro en el año 2011-2012.

# 1.4.2.- Objetivos Específicos.

* Diagnosticar las causas y efectos de la escasa implementación deportiva.
* Analizar la relación de los implementos deportivos y la actividad física.
* Proponer un manual con un listado de implementos deportivos con las normas técnicas para el mejoramiento de la actividad física.

# CAPÍTULO II

# MARCO TEÓRICO.

# 2.1.- Antecedentes Investigativos.

En la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato de encontró tesis de **Roberto López** con el tema “La carencia de implementos deportivos incide en la práctica de las disciplinas deportivas: básquet, futbol, natación de los estudiantes del Centro de Educación Básica Palomino Flores de la Parroquia Ulva Cantón Baños en el año 2009-2010” mismo que llego a las siguientes conclusiones:

* Se observa que el deporte favorito es el futbol.
* Una de las causas de no tener implementos deportivos en la institución es la falta de interés de las autoridades.
* Existe el interés del estudiante, conocer y practicar varias disciplinas deportivas.
* Se observa al estudiante la importancia que tiene los implementos deportivos en su aprendizaje.
* El estudiante está consciente que para tener una buena salud es importante practicar algún deporte o realizar actividad física.

En otra de las tesis que se encontró en la Universidad Técnica de Ambato de **Juan Pablo Suárez con el tema “**Los implementos deportivos y su incidencia en el rendimiento físico de las niñas de la Escuela 12 de Octubre de la Parroquia Huambaló del Cantón Pelileo” la misma que llega a las siguientes conclusiones.

* Los implementos deportivos son importantes para el desarrollo físico.
* Los implementos deportivos son entretenidos para el desarrollo motriz del estudiante.
* Los implementos deportivos deben ser proporcionados por las autoridades para el mejoramiento de la cultura física y del deporte en el estudiante.

Alguno de los ejercicios que practicas hoy en clase tiene su origen en las distintas escuelas surgidas a lo largo del tiempo, han evolucionado incluyendo ritmos u objetos diferentes, pero en esencia se deben a la corriente educativas y motrices que primaron durante esos años. En 1968 nace una nueva corriente dentro de la Cultura Física que es un nuevo concepto del cuerpo. En 1993 con la reforma educativa en marcha y su próxima implantación definitiva, se proyecta como un área fundamental de educación desde los primeros años. Podemos decir que actualmente la cultura física, como parte integrante de la educación en general e intenta ayudar a la formación de una persona íntegra, procura su desarrollo psicomotor y pone de su parte todo lo necesario para una buena adaptación de las exigencias que la sociedad le depare siempre y cuando dentro de lo pedagógico, el docente cuente con los implementos deportivos apropiados que contribuyan al desarrollo integral del niño. Los implementos deportivos han ido evolucionando día con día es así que hoy en la actualidad contamos con tecnología de punta en cuanto a implementos deportivos se refiere , los mismos que son de mucha ayuda dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

# 2.2 Fundamentación Filosófica.

Dado que la educación es el proceso de formación del hombre en y para la vida social, la filosofía de la educación trasciende el plano de la formalidad institucional abarcando las posiciones ideológicas de lo que hacen, sienten y piensen todos los hombres en relación con la educación. El presente trabajo de investigación se ubica en el paradigma crítico-propositivo ya que no solo se encargara de dar una visión del panorama actual del sistema educativo. El paradigma critico parte del supuesto que la educación no es neutral y por tanto la investigación tampoco puede serlo, considera como falsa, pretende neutralidad en la ciencia, sino más bien introducir la ideología de manera explícita en un marco histórico social. Además este paradigma me ayuda en mi investigación porque en él se puede interpretar la situación actual de este problema de la carencia de implementos deportivos, ya que es un problema social que nos permite analizar, dar nuestra propia crítica de la problemática que se está dando en dicho centro y a su vez poder dar una alternativa de solución la misma que ayudará a combatir el problema de investigación como puede ser charlas, cursos, videos, seminarios, etc.El alumno como sujeto que aprende ocupa un lugar central en el proceso de enseñanza aprendizaje, mientras que el maestro es un facilitador. Son los sujetos quienes contribuyen al conocimiento, desarrollan la curiosidad para investigar, la capacidad de pensar, de reflexionar y adquirir experiencias que posibiliten el acceso a estructuras cognitivas cada vez más complejas, propias de etapas superiores, al tener un deficiente material deportivo afecta al desarrollo de la cultura física ya que se busca con esto que los estudiantes sean capaces de desarrollar su propio aprendizaje significativo haciendo el mismo duradero y útil para su vida futura.

# 2.2.1.- Fundamentación Ontológica.

El problema que se está investigando es una situación real y por ende de la sociedad ecuatoriana donde incide la influencia en la carencia de implementos deportivos en la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Píllaro debe ser tratado desde un punto de vista objetivo.

# 2.2.2.- Fundamentación Epistemológica.

La epistemología es una parte de la filosofía que trata de responder a la pregunta de ¿Cómo es posible el conocimiento?, tradicionalmente planteado en términos de ¿Cómo el sujeto conoce al objeto de conocimiento? Como se presenta esta pregunta ha tenido diferentes respuestas a lo largo de la historia; el propio concepto de lo que es epistemología han variado históricamente. Este tipo de premisas son muy importantes no solo para realizar la investigación sino también para valorar la misma.

# 2.2.3.- Fundamentación Axiológica.

La axiología es definida como la teoría de los valores y de los juicios de valor, entonces al hablar de axiología en el campo de la investigación es introducir un punto de vista relativo al análisis del papel de los valores dentro de ella. Fomentar en los estudiantes la práctica de valores como la responsabilidad, puntualidad, solidaridad, respeto, etc.

# 2.2.4.- Fundamentación Pedagógica

La utilización de los métodos adecuados para llegar a una mejor, comprensión de los contenidos a tratarse y a la práctica ya que la cultura física así lo determina.

# 2.2.5.- Fundamentación Sociológica.

Que los conocimientos que han adquirido por los estudiantes sea una parte para la sociedad y la institución, conociendo los beneficios sociales que ofrece actividad física.

# 2.2.6.- Fundamentación Psicológica.

Crear un estudiante con una mentalidad de triunfo ser capaz de superar obstáculos que conlleven a un aprendizaje para la vida.

# 2.3.- Fundamentación Legal.

El presente proyecto de investigación está amparado por diferentes cuerpos legales: la Constitución de la República en su \_TITULO VII, Sección sexta, que habla de la Cultura Física y tiempo libre la misma que dice:

**Art. 381** El estado protegerá, promoverá, y coordinara la Cultura Física que comprende el deporte, la Educación Física y la recreación, como actividades que contribuyen a su salud, formación y desarrollo integral de las personas. El estado garantizara los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades.

**Art. 383.-**Se garantizara el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales, ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. Además está amparada por la ley de Cultura Física, deportes y recreación.

**Títulos. Conceptos fundamentales. Capitulo único.**

**Art.1** Esta ley regula la Cultura Física el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

**Art.2**.-Para el ejercicio de la Cultura Física, el deporte y la recreación, al estado le comprende:

Proteger, estimular, promover y coordinar, las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentan y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades.

**Art.3.** –El estado promoverá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el presupuesto general del estado. Así mismo garantizara la preparación de los deportistas de alto rendimiento para lo cual promoverá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

**Art.10.-** Las actividades deportivas escolares y colegiales serán dirigidas por la Federación Deportiva Nacional Estudiantil (FEDENAES) y por las filiales en cada provincia de acuerdo a sus estatutos y reglamentos en concordancia con los planes y programas del ministerio de Educación y cultura y en coordinación con la secretaria nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

# 2.4.- Categorías fundamentales.

**Variable independiente Variable dependiente**

**Palabra Vinculante.**

**INCIDE**

Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales.

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**VARIABLE INDEPENDIENTE.**

**2.4.1.- Implementos Deportivos.**

La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de todas las destrezas motoras, cognitivas y afectivas del estudiante, por lo cual se pretende evaluar todo lo relacionado a: qué es Educación Física, su importancia, las destrezas motoras, hábitos saludables, calidad del movimiento, temas que apuntan a mejorar la calidad de vida de los jóvenes. Cualquier objeto móvil o manejable que se utiliza en actividades de cultura física u otras en general. Son los objetos, instrumentos, materiales prendas que necesita un deportista para practicar el deporte de su preferencia o cualquier actividad física.

Balones, cuerdas, colchonetas, pica, etc.

Además debemos considerar la aplicación de varios principios didácticos que nos permitirá utilizar diferentes posibilidades de variación, así por ejemplo:

• **Del implemento**: utilizar los implementos disponibles en las horas de clase de ser posible para cada estudiante: pelotas, cuerdas, bastones, aros, raquetas, implementos sencillos, pequeños y grandes aparatos, de acuerdo a la destreza y contenido que esté programado.

• **Del espacio**: utilizar adecuadamente todos los espacios que se tenga en la institución y que ofrezca comodidades y seguridad a los estudiantes: patios, canchas, coliseo, pista, espacios verdes, piscina de cemento, asfalto, arena.

• **De la estructura de las disciplinas deportivas**: ofrecer a los estudiantes las posibilidades de conocer y practicar el mayor número de disciplinas deportivas, para buscar variedad e inclinación por la que más les agrade: fútbol, baloncesto, ecuavóley, pelota nacional, tenis de mesa y campo, natación, gimnasia en sus diferentes especialidades, balonmano, etc.

* **De la situación social de la clase**: realizar trabajos en forma individual, en parejas, tríos, pequeños y grandes grupos, grupos mixtos que nos permitirá mejorar la sociabilidad entre los escolares.
* **Participación:** es fundamental la participación en diferentes niveles: los estudiantes pueden aportar criterios que nos permitan orientar de mejor manera la planificación para conocer sus intereses y necesidades; en la ejecución misma de la clase asumiendo diferentes roles que el docente puede disponer para posibilitar la participación activa e intensiva de todos; aprovechar los conocimientos y experiencias de los alumnos ya que ellos tienen conocimientos de juegos, reglas, técnicas y tácticas de las disciplinas deportivas. Los implementos, objetos y artilugios que nos rodean han sido siempre necesarios para el desarrollo de las actividades de esparcimiento y recreo.

**2.4.1.1.- Materiales Didácticos.**

A la hora de hablar sobre los materiales de educación física es necesario establecer las diferencias que existen entre uno y otro. Para muchos autores sinónimos, sin embargo, desde mi punto de vista, y basándome en otros autores, como Blázquez (1994), hay una diferencia entre los materiales y los recursos. Por materiales se definen aquellos materiales curriculares que han sido elaborados con una finalidad explícita, mientras que los recursos didácticos toman su verdadero valor pedagógico en el momento en el que los docentes deciden, desde la metodología, integrarlos en el currículo. Los recursos y materiales utilizados en las sesiones de educación física cumplen distintas finalidades, siendo las más relevantes las siguientes:

* Son un medio entre la teoría impartida y la práctica deportiva.
* Motivan al alumnado a la hora de realizar las tareas.
* Favorecer la comunicación y comprensión entre el alumnado.
* Son un elemento auxiliar eficaz.
* Posibilita el auto instrucción.

**2.4.1.2.- Clasificación de materiales didácticos.**

Desde mi punto de vista habría que tener presentes los siguientes materiales didácticos:

1. Instalaciones deportivas.

2. Material deportivo.

3. Equipamiento del alumnado.

4. Material de soporte.

5. Material impreso.

6. Material audiovisual e informático.

7. Material complementario.

**2.4.2.1.- Material deportivo.**

El conjunto del material deportivo lo componen todos aquellos utensilios, móviles o elementos que se utilizan en las sesiones de Educación física para la realización de las actividades y como vehículo para conseguir que el alumnado alcance los objetivos didácticos propuestos a través de los contenidos.

La clasificación del material deportivo que propongo está basada en una clasificación dada por el Ministerio de Educación y Ciencia en 1992, que distingue entre:

**2.4.2.2.- Material no convencional.**

Este tipo de material se refiere a todo aquel que no ha sido utilizado tradicionalmente en la educación física. Este material puede ser de diferente índole, pudiendo ser diseñado y construido específicamente para la práctica de ciertas actividades físicas y/o deportivas, o por el contrario, puede consistir en materiales reciclados o que su finalidad primera no era para las prácticas de estas actividades. Todo este material puede constituir unidades didácticas con contenido propio, motivo por el cual, lo convierten en un recurso material y didáctico necesario del área de educación física Dentro de los materiales no convencionales, se distinguen los siguientes:

* Material construido por el alumnado y/o el profesorado: maracas, zancos, palas de velcro, etc.
* Material tomado de la vida cotidiana: sacos, telas, globos, pañuelos, periódicos, y todo lo que se ocurra al profesorado para la realización de las tareas.
* Material de desecho: cartones, botes, neumáticos,...
* Material comercializado como material alternativo: diábolo, indiaca, frisbee.
* Material facilitador de actividades de enseñanza convencionales: balones de goma-espuma, picas multiusos, vallas de PVC,…
* Elementos del entorno escolar: escaleras, muros, bancos.

**2.4.2.3.- Material convencional.**

Dentro de los materiales convencionales se incluyen todo aquel material o recursos didácticos típicos y propios del área de educación física cuya utilización es innata a la práctica de actividades físicas y deportivas tradicionales y regladas, y se ha usado tradicionalmente en la enseñanza de nuestra área. Dentro de los materiales convencionales se distinguen dos tipos:

* Pequeño material manipulable: aros, balones, cuerdas, picas.
* Gran material: porterías, banco sueco, plinto, espalderas.

**2.4.2.4.- Material convencional usado de forma no convencional.**

Se trata de utilizar el material que se ha considerado tradicionalmente para un uso determinado y darle un uso de una forma alternativa. Aquí, las posibilidades del profesorado están abiertas a la imaginación de cada uno.

Otra clasificación más simplista que podemos encontrar de los materiales según la movilidad de éste:

* Material móvil: balones, aros, picas, conos, colchonetas.
* Material semimóvil: postes de voleibol, plinto, bancos suecos.
* Material fijo: porterías, canastas, espalderas.

**2.4.2.5.- Material de soporte al profesorado**

Las tareas que tienen encomendadas los docentes son múltiples, variadas y diversificadas, que además de las relacionadas con el aprendizaje del alumnado, tienen que ver con aspectos organizativos y de gestión de la asignatura.

El proceso de enseñanza-aprendizaje lleva inherente una serie de tareas que el profesorado debe registrar y que conllevan la necesidad (en muchos casos imprescindible) de utilización de cierto material de soporte. Algunas de estas tareas son la necesidad de programar, registrar los datos del alumnado, evaluar, controlar la asistencia, etc. Todo ello, hace necesaria la utilización de una serie de materiales y recursos que faciliten estas tareas.

Estos materiales de soporte se pueden clasificar en función de los siguientes criterios:

Documentos que archivan datos e informaciones: control de asistencia a clase, cuaderno de evaluación, escalas de clasificación, registró personal del alumnado.

Documentos que trasmiten información: boletín de información a los padres, informes médicos, comunicaciones del profesorado, autorizaciones.

**2.4.2.6.- Material audiovisual e informático**

Este conjunto de elementos se puede clasificar en cuatro apartados diferentes:

* Aparatos audiovisuales: radio-CD, ordenador o retroproyector entre otros.
* Soportes audiovisuales: videos, CDs, cintas, trasparencias, power points.
* Recursos musicales: música adecuada para cada momento de la programación.
* Recursos informáticos: Programas informáticas de ayuda y educativos, internet, blog escolar, uso de emails.

**2.4.2.7.- Material complementario**

Dentro de estos contenidos se incluyen todos aquellos materiales y recursos que, no siendo propios del área de educación física, pueden ser utilizados en algún momento por la misma según circunstancias diversas.

Por ejemplo: la sala de usos múltiples o el salón de actos para la representación de tareas de expresión corporal o exhibiciones de gimnasia deportiva, útiles de marcaje y señalización para delimitar zonas de trabajo, etc.

* **Los implementos en una sesión de educación física.**

Palabras clave: Actividad física. Implementos. Juego

* **Instalación y distribución del espacio en la sesión**

La instalación que vamos a utilizar para la realización de la sesión puede ser tanto un pabellón como cualquier pista polideportiva. Esta propuesta se realizó en un pabellón reglamentario, una instalación de tipo convencional.

En primer lugar, para el calentamiento, los alumnos se desplazarán por el espacio ocupándolo todo o tan solo la mitad del terreno de práctica deportiva, en función del requerimiento de la actividad inicial.

En la parte principal de la sesión, al ser en forma de circuito por estaciones dividiremos el espacio en 5 partes. En cada una de estas zonas se realizará un juego diferente. Para la separación física de las zonas utilizaremos conos, de esta manera evitaremos interferencias entre las áreas. La ubicación de cada juego en cada zona en la que hemos dividido el espacio del pabellón es la siguiente:

Juego 1.- “cuela el bolígrafo en la botella”. Juego 2.-”cazamariposas”

Juego 3.-“la pesca”. Juego 4.-“gladiadores”. Juego 5.-“meteorito”

Transcurrido un tiempo los tres grupos irán rotando por todas las áreas hasta haber pasado por cada una de ellas. Al acabar el circuito, realizaremos dos juegos finales antes de la vuelta a la calma en el cual usaremos medio campo para cada uno de las actividades. Para la vuelta a la calma utilizaremos la parte central del pabellón, no siendo necesaria ninguna separación del espacio.

* **Organización de la sesión**

Tras el correspondiente calentamiento, realizaremos la parte principal la cual la haremos en forma de circuito con un total de cinco postas y tres grupos pasando cada uno de ellos por las cinco postas. Así pues, dividiremos la clase en 3 grupos de unos 8 a 10 componentes (dependiendo de los alumnos que disponga nuestro curso). Los grupos se formaran haciendo una pequeña señal de un color característico en la mano de los alumnos, para que una vez que todos tengan su señal se junten con los compañeros que comparten la cruz de mismo color en su mano.

Una vez distribuidos en las postas, cada grupo se dividirá a su vez en 2 equipos, quedando 2 grupos de 4 o 5 jugadores cada uno y que en ese caso se enfrentaran entre ellos en las diferentes estaciones por las que pasen.

Cuando todos los grupos hayan pasado por todas las postas o estaciones, y dentro aún de la parte principal, realizaremos los dos últimos juegos, en los cuales dividiremos a la clase en cuatro grupos y se irán 2 grupos a un juego (para enfrentarse) y dos para el otro juego (donde también competirán). Al cabo de unos minutos ambos grupos finales cambiarán de juego para que todo el mundo participe en los dos últimos juegos finales previos a la vuelta a la calma. Por último, la vuelta a la calma, no requiere una organización, pues se realizara de manera individual. Tan solo obligaremos a los alumnos a que se tumben en la parte central de la instalación con los ojos cerrados. Un aspecto a destacar muy importante dentro de la sesión es la música.

* **Desarrollo de la sesión**
* **Calentamiento**

El calentamiento que vamos a realizar en esta sesión se va a basar en un variantes del juego de pilla – pilla realizado con un móvil. En este caso el móvil será el balón de goma espuma. Los alumnos se colocaran por todo el pabellón o tan solo en su mitad dependiendo de los requerimientos de la actividad (número de alumnos, de móviles, de alumnos que pillan, etc.) e irán realizando los ejercicios que les vayamos indicando. Estos ejercicios o juegos serán de menor a mayor intensidad y de menor a mayor dificultad. Las variantes de pilla – pilla con balón utilizadas en el desarrollo del calentamiento fueron: Toco con el balón. El alumno que pilla, posee un balón de goma espuma en sus manos, y sin lanzarlo, deberá pillar a sus compañeros. Estos serán pillados en el momento que el balón les toque en cualquier parte del cuerpo.

Lanzó el balón. El que pilla lanza el balón y a quien le dé queda pillado.

Pillo botando. El que pilla va botando el balón, los demás a pata coja. Me salvo con un balón. Introducir varios balones en el juego de forma que para salvar al que intentan pillar, se le pasa el balón y ya no puede ser pillado.

* **Parte principal**

Esta se realizará en forma de circuito dividiéndose en cinco estaciones. Pero una vez acabado el circuito y una vez que todos los grupos hayan pasado por todas las estaciones, se realizará dos juegos finales.

Los juegos los desarrollamos a continuación:

* **Posta Nº 1**

**Nombre:** “Cuela el bolígrafo en la botella”

**Organización:** Dos grupos de unos cuatro componentes cada uno aproximadamente. Colocados cada uno en fila india.

**Material**: Botellas de plástico, conos y varias cuerdas elásticas con bolígrafo.

**Descripción:** Colocados en una fila, cada alumno deberá colocarse en la cintura una cuerda elástica que le cuelga por su prolongación de la pierna hasta acabar a la altura de las rodillas con un bolígrafo. Uno a uno, cada alumno deberá correr hasta llegar diez metros más adelante donde se encuentra una botella. Este deberá agacharse en forma de sentadilla para intentar colar el bolígrafo que le cuelga por el agujero de la “boca” de la botella. Una vez conseguido y sin hacer ningún tipo de trampa (agarrar la cuerda que sujeta al bolígrafo con la mano) volverán corriendo al lugar de inicio para dar el relevo con el siguiente compañero.

**Variantes:**

* Colocar botellas con la “boca” más ancha o más estrecha.
* Colocarse la cuerda en la parte delantera del cuerpo o por la parte trasera.

**Posta Nº 2**

**Nombre:** “Cazamariposas”

**Organización:** Partido 4x4. 2 grupos de 4 personas a l largo del espacio delimitado para esta estación.

**Material:** Ocho cazamariposas y una pelota de tenis.

Descripción: Se crean dos equipos de cuatro integrantes cada uno. Se trata de llevar a cabo 5 pases seguidos por equipo, en el cual todos los integrantes poseen un cazamariposas, la cual utilizaran para atrapar la pelota de tenis lanzada por sus compañeros. Mientras, el equipo contrario intenta interceptarla con su cazamariposas. Cada 5 pases seguidos se considera punto. Gana el que más puntos puedan conseguir.

**Variantes:**

Un equipo tiene que llegar de un lado al otro del espacio mediante pases, en los cuales, no pueden correr con el cazamariposas. Mientras, el equipo contrario intenta atrapar la pelota y puede desplazarse para hacerlo. Una vez cruzada la línea se considera punto. Gana el que más puntos consiga.

Llegar a 10 pases se considera un punto.

**Posta Nº 3**

**Nombre:** “La pesca”

**Organización:** Dos grupos de unos cuatro componentes cada uno aproximadamente. Colocados cada uno en fila india.

**Material:** Conos, cuatro barreños, dos cañas artesanas (palos con una cuerda de un metro que en su punta tiene un alambre simulando un anzuelo), peces de corcho.

**Descripción:** En este juego el primero de cada fila saldrá a correr hacia el frente donde a unos 15 metros se colocarán unos barreños llenos de agua, donde estará flotando unos peces de corcho; junto a este barreño se colocarán unas cañas de pescar artesanales y unos barreños vacíos para depositar los peces pescados. Al llegar a los barreños corriendo, cogerán la caña de pescar e intentarán pescar un pez de corcho (cada pez tiene una puntuación diferente, de este modo los peces con mayor puntuación serán más difíciles de pescar), y deberán dejar la caña en su sitio depositando el pez en el barreño mas pequeño situado al lado de los barreños con peces. En ese momento, volverá corriendo al lugar de inicio para darle relevo un compañero. Será entonces cuando podrá salir otro participante, y realizar la misma prueba. Cuando haya terminado el tiempo se contara que grupo ha pescado mas peces y cuantos puntos suman con dichos peces.

* **Posta Nº 4**

**Nombre:** “Gladiadores”

**Organización**: Dos grupos de cuatro participantes. Dos de cada grupo se van a un banco diferente.

**Material:** Dos bancos suecos, 4 almohadas y colchonetas.

**Descripción:** Un jugador de cada equipo en cada banco intentará derribar al contrario utilizando como utensilio una almohada. En el momento que se consigue abatir al contrario y sacarlo del banco se consigue un punto para su equipo y el alumno victorioso permanece en el banco a la espera se enfrentarse con otro contrario.

**Variantes:**

Los alumnos compiten a pata coja.

* **Posta Nº 5**

**Nombre:** “Meteorito”

**Organización**: Por parejas.

**Material:** Bates de béisbol de goma-espuma, balones de goma-espuma y aros.

**Descripción:** Uno de los individuos sujeta dos aros con los brazos en cruz, el otro golpea la pelota que se la coloca el mismo con el bate y con el fin de que entre dicha pelota por alguno de los aros. El individuo que tiene los aros puede moverse. Se delimita la posición de la pareja por conos pequeños.

**Variantes:**

* Los dos aros se colocan en el suelo sujetándolos uno de la pareja.
* La pelota se la lanza el compañero que ahora en vez de tener dos aros tiene uno.

**Juegos finales.**

Primer juego

**Nombre:** “Vóley sábanas”

**Organización**: Dos grupos de cuatro a seis personas. Cada grupo sujeta una sábana.

**Material**: Dos sábanas, un balón gigante y una portería que delimitara el campo de uno y otro equipo.

**Descripción**: Dos equipos, uno a cada lado de la red. Jugarán a mantener la bola en el aire, pasándola de un campo a otro. La bola se lanzará al otro lado mediante una sábana. Se contabilizarán los lanzamientos realizados que pasen de un lado a otro.

Cada lanzamiento que se dirija al lado contrario de la red y que no caiga al suelo contará como un punto.

**Variantes:**

* Cada vez que el balón caiga al suelo se resta tres puntos.

**Segundo juego**

**Nombre**: “Vóley fútbol”

**Organización:** Dos grupos de cuatro a seis personas. Unos defienden y otros atacarán.

**Material**: Aros, y balón de goma espuma.

**Descripción**: Se formarán dos equipos de tres jugadores cada uno. El equipo defensor se colocará por el espacio de juego. El bateador golpeará la pelota con el pie y comenzará a hacer la carrera, quedando en una de las bases, haciendo la carrera, o volviendo al principio si eliminado si el equipo defensor consigue llegar el balón pateado al pitcher cuando el bateador no se encuentra resguardado en ninguna base.

Cuando los tres del equipo hayan bateado, se contarán las bases o carreras conseguidas y procederá a batear el otro equipo. El equipo ganador será el que haya conseguido mayor número de carreras.

**Variantes:**

* Cada vez que el balón caiga al suelo se resta tres puntos.

**Vuelta a la calma**

**Nombre**: “Cuenta hasta diez”

**Organización**: Todo el grupo en el centro de la pista tumbados.

**Material:** Esta actividad no requiere material.

**Descripción**: Todos los alumnos se tumbaran entorno al entro del pabellón y permanecerán con los ojos cerrados durante el desarrollo del juego. La actividad consiste en que los alumnos cuenten hasta diez sin que ninguno de ellos (alumnos) repita a la vez el mismo número. Si dos alumnos gritan a la vez el mismo número se volverá a contar desde 1.

**RECREACION**.-La recreación es una actividad que relaja a los seres humanos de la fatiga del trabajo, a veces proviniéndole un cambio, distracción, diversión y restaurándolas para el trabajo. La naturaleza individual de la recreación indica que las actividades recreativas son tan diversas como los intereses del ser humano. Las horas destinadas a la recreación se deben vivir lo más integradamente.

**2.4.2.8.- Tipos de Recreación**

**Juegos**: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, el pre deportivo, los intelectuales y los sociales.

**Expresión Cultural y Social**: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

**Vida al aire libre**: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

* **Cualidades Motrices**

Se consideran cualidades motrices del sujeto, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, equilibrio y reacción. Aunque la agilidad es motivo de discusión entre expertos dado que es considerado por muchos una resultante de las otras.

**FUERZA.-**es la facultad para vencer la resistencia independientemente del tiempo empleado.

**RESISTENCIA**.-es la facultad para sostener un esfuerzo eficiente el mayor tiempo posible se distingue dos tipos de resistencia **AEROBICA** (orgánica) y **ANAEROBICA** (muscular) la primera se considera básica en los deportes de esfuerzos sostenidos y depende principalmente de la capacidad del sistema circulatorio y respiratorio, la segunda llamada también muscular y específica depende fundamentalmente del sistema muscular.

**VELOCIDAD**.-Es la facultad para reaccionar a los estímulos velocidad de reacción, contraer los músculos (velocidad contráctil muscular) y trasladarse sobre sus pies en el agua o sobre un implemento (velocidad de desplazamiento corporal).

**FLEXIBILIDAD**.-Es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones según FRINSING las condiciones que debe reunir una articulación para su funcionamiento normal son:

1.-Movilidad

2.- Estabilidad

3.- Ausencia del dolor en el movimiento.

4.-Un normal funcionamiento de los músculos encargados de su movimiento.

**COORDINACION**.-Es la facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nerviosas y musculares sin que unos interfieran a las otras.

**AGILIDAD**.-Es la facultad de realizar el movimiento con el éxito alcanzado.

**EQUILIBRIO**.-Es la facultad de adoptar una posición contra las fuerzas de la gravedad.

**RELAJACION**.-Es el menor estado de tensión del musculo.

**2.4.3.- Características generales del material deportivo**

Los materiales que sean utilizados en las clases de educación física deberán cumplir, según Blández (1998) con una serie de características básicas concordantes con las posibilidades de nuestro alumnado, con los límites del entorno y con los objetivos propuestos en el proyecto educativo. Estas características son:

* **Máximo sentido práctico**: significa que deben ser útiles para desarrollar, eficientemente, los diferentes objetivos y contenidos propuestos.
* **Adaptabilidad**: los materiales que utilicemos deben ser fácilmente adaptables al contexto espacial, temporal, físico y humano de donde se vayan a aplicar.
* **Seguridad:** la adquisición o compra del material se ha de realizar en base a unos principios de seguridad para evitar accidentes y el riesgo de lesiones, de forma que no representen un peligro evidente para los usuarios del mismo.
* **Rentabilidad**: Duración: es importante prever que el material deportivo sea de bajo coste en cuanto a mantenimiento y sea altamente duradero. Hay que priorizar la calidad respecto a la cantidad.
* **Funcionalidad**: hace referencia al grado de relación entre la necesidad motriz que se quiere cubrir y las posibilidades de acción que ofrece ese material.
* **Polivalencia**: se trata de considerar cuántos grupos de actividades diferentes cubre el material que deseamos comprar. Cuantas más actividades se puedan realizar con un mismo material mayores posibilidades educativas aportará.

**2.4.3.1.- Medios didácticos.**

Bajo el concepto de instalaciones deportivas se debe incluir todos aquellos espacios, lugares, recintos o instalaciones en donde se practica o se puede practicar algún tipo de actividad física, deportivas o de tiempo libre. El concepto de instalación deportiva existe una visión más amplia que contempla las instalaciones propias de la práctica física y deportiva, y además, aquellos servicios que éstas pueden o deben tener. Estos servicios vienen definidos por el equipamiento deportivo del que dispone cada instalación, el cual incluye, además de las instalaciones como pueden ser pistas polideportivas o las salas de usos múltiples entre otros; los servicios de vestuarios, almacenes, duchas, enfermería, guardarropas, etc.

Atendiendo a esto, las instalaciones se pueden clasificar en:

**Instalaciones convencionales**: pistas polideportivas, gimnasio, campos de fútbol, etc.

**Instalaciones no convencionales**: sala de usos múltiples, pistas deportivas específicas, espacios del propio centro escolar, parques, plazas, etc.

La construcción física de las instalaciones permite dividirlas en:

I**nstalaciones artificiales**: cubiertas y descubiertas.

**Instalaciones naturales:** mar, playas, aire, montaña, parques naturales.

Respecto a las necesidades de instalaciones de un centro educativo, las instalaciones mínimas para atender a las necesidades e intereses del alumnado, y poder impartir los contenidos de enseñanza con calidad, de los que debe disponer son las siguientes:

* Gimnasio, sala o espacio cubierto, para las sesiones de interior.
* Pistas polideportivas, para la práctica de deportes y de condición física.
* Zona de juegos.
* Vestuarios y duchas para el aseo e higiene del alumnado.
* Almacén deportivo.
* Enfermería, con botiquín o los elementos necesarios para los primeros auxilios.

**2.4.3.2.- Recursos didácticos.**

La cantidad de materiales y recursos didácticos disponibles para el desarrollo de las actividades y tareas no es responsabilidad exclusiva del centro educativo a nivel general ni del profesorado a nivel particular. El alumnado debe contribuir con una aportación y, bajo su responsabilidad, con ciertos elementos o materiales para el desarrollo y participación en las sesiones.

Con esta aportación, se refiere al equipamiento que debe disponer el alumnado para una correcta práctica físico-deportiva, dentro de este equipamiento hay que considerar:

* La vestimenta deportiva (ropa cómoda, no ajustada, transpirables y adecuada para la realización de ejercicios físicos, zapatillas deportivas con talón bajo (para evitar el acortamiento del tríceps sural), cómodas y sin costuras internas).
* Los útiles de aseo e higiene personal, tales como la ropa para la muda después de las clases, una toalla limpia para el secado corporal y jabón para la ducha; siendo este material de responsabilidad exclusiva del alumnado.

**VARIABLE DEPENDIENTE**

**2.4.4.-ACTIVIDAD FISICA**

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo mas fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se este en el momento.

**2.4.4.1.- TASA METABÓLICA BASAL**

La tasa metabólica basal (BMR) es el número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo y representa la mayor cantidad de consumo de calorías de una persona. La tasa metabólica basal de un individuo depende de las funciones del organismo como respiración, digestión, ritmo cardíaco y función cerebral. La edad, el sexo, el peso y el tipo de actividad física afectan la tasa metabólica basal, la cual aumenta según la cantidad de tejido muscular del individuo y se reduce con la edad. La actividad física aumenta el consumo de calorías y la tasa metabólica basal, la cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física moderada. Para muchas personas, la tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. Esto quiere decir, por ejemplo, que incluso después de realizar una actividad física, cuando la persona se encuentra en estado sedentario y viendo televisión, el cuerpo está usando más calorías de lo habitual.

**2.4.4.2.- EFECTOS SOBRE EL APETITO**

La actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito; de hecho, en algunos casos lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

**2.4.4.3.- PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL**

Una persona pierde el 25% de la masa corporal magra y un 75% de la grasa corporal cuando pierde peso únicamente mediante la reducción de calorías. La combinación de la reducción de calorías con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98% y una pérdida de peso que se logra con esta combinación es más efectiva. Para el mantenimiento de un peso corporal deseable, se recomienda mantener el nivel de calorías junto con la actividad física para preservar la masa corporal magra y el tono muscular.

* **RECOMENDACIONES**:

Para bajar de peso y mantenerlo

Realizar actividad física al menos 3 veces por semana y, si se incrementa a 4 ó 5 veces por semana, los beneficios serán aún mayores. Distribuir la actividad física durante toda la semana en lugar de hacerla durante 3 ó 4 días consecutivos para disminuir el riesgo de lesiones.

La frecuencia cardíaca que se debe alcanzar durante la actividad física debe estar entre un 60 y un 90% de la frecuencia cardíaca máxima.

Para calcular la frecuencia cardíaca que se debe alcanzar, se puede utilizar la siguiente fórmula: 220 (latidos por minuto) menos la edad = frecuencia cardíaca máxima.

Frecuencia cardíaca máxima multiplicada por el nivel de intensidad = frecuencia cardíaca que se debe alcanzar.

Por ejemplo, una mujer de 50 años que se ejercita a un máximo de 60%, debe usar el siguiente cálculo: 220 - 50 = 170 (f c máxima) 170 X 60% = 102 (frecuencia cardíaca por lograr)

Este es su frecuencia cardíaca ideal, sin importar el tipo de actividad física que decida realizar. La actividad física a un 60 ó 70% de la frecuencia cardíaca máxima puede realizarse de forma continua y segura durante un tiempo prolongado. Si un ejercicio es muy agotador, no se puede mantener una conversación durante la actividad física (la persona está sin aliento). De acuerdo con el American College of Sports Medicine, la actividad física que se realiza menos de dos veces por semana a menos del 60% de la frecuencia cardíaca máxima y por menos de 10 minutos al día no ayuda al desarrollo y mantenimiento de una buena forma física. Si se suspende la actividad física, los beneficios a nivel de salud se pierden por completo. Al cabo de 2 ó 3 semanas, el nivel de salud se reduce, y al cabo de 3 a 8 meses se ha perdido por completo y la persona tiene que comenzar de nuevo.

Se recomiendan 20 minutos de actividad aeróbica continua 3 días a la semana para la pérdida de peso. Ejemplos de actividad física que pueden considerarse aeróbica son: caminar, correr, trotar, escalar, nadar, pasear en bicicleta, remar, esquiar a campo traviesa y saltar la cuerda.

* **BENEFICIOS**

**A nivel orgánico**: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción, ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa (prevención de la obesidad y sus consecuencias).aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

**A nivel cardiaco**: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

**A nivel pulmonar**: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación, aumenta su capacidad, el funcionamiento de los alveolos y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón).

**A nivel metabólico**: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

**A nivel sanguíneo**: reduce la coagulabilidad de la sangre.

**A nivel neuro-endocrino** disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar.

**A nivel del sistema nervioso**: mejora el tono muscular, los reflejo y la coordinación.

**A nivel gastrointestinal**: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

**A nivel osteomuscular**: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el musculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

**A nivel psíquico**: incrementa la capacidad de la fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

* **EFECTOS SECUNDARIOS**

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

**2.4.5.- Practica de la Actividad Física.**

La práctica de una actividad física es reveladora de una posición social, con sus características objetivas y simbólicas (no es lo mismo jugar a tenis o golf). En muchos casos, la elección de la práctica de un deporte está en función del lugar socio-profesional que el sujeto ocupa en la sociedad. La elección y adscripción a un tipo u otro de actividad física viene condicionado por la pertenencia social y el valor que se atribuye a dicha práctica. Cualquier elección de una práctica tiene significación social. Cada sector social tiene unas expectativas diferentes en cuanto a lo que la educación física puede y debe aportar a sus hijos. La valoración que un determinado grupo social otorga a una actividad física es proporcional al interés que le suscita; evidentemente, se trata de un parámetro cuestionable. ¿Para qué sirve la EF?. La Educación Física constituye la única práctica formativa escolar capaz de ayudar al desarrollo personal e integral de los niños a través de la actividad física.

La escuela cumple con múltiples funciones cuya utilidad nadie pone en duda; en consecuencia, si la escuela ha decidido introducir la EF en el conjunto de la enseñanza, es porque considera que ésta debe cumplir un propósito social, utilitario y/o ideológico. La diversidad de orientaciones que ha tenido nuestra área ha sido tan grande y difícil de salvar que ha generado una dispersión, e incluso un desconocimiento de cuáles son sus auténticas intenciones Nuestra asignatura trata de promover una disposición favorable por la práctica regular de la actividad física con vistas a la mejora de la salud y calidad de vida, hasta ahora ignorada, a pesar de sus consecuencias en la vida adulta; se pretende enseñar a auto-gestionar y controlar el cuerpo, realizar prácticas racionales, regular la auto-exigencia, analizar la práctica, etcétera; es decir, desarrollar una autonomía de la propia practica física.

Pretende generar un consumo racional y con espíritu crítico frente a las modas e intereses comerciales; enseñar conocimientos relativos a los efectos comparados de actividad y sedentarismo; saber seleccionar los ejercicios que permitan el desarrollo de capacidades propias; aprender a entrenarse solo de manera correcta; integrar habilidades vinculadas a conseguir una cierta integridad física (educación postural, respiración,) y equilibrio psicológico (relajación,). Nosotros tratamos que el alumno sea capaz de comprender y aplicar estos conocimientos. Para ello tiene que experimentar, practicar y como mínimo tener el bagaje teórico suficiente para saber dónde acudir a consultar las dudas que se le presenten y que le permita llegar a integrar todo ello. Pero todo ello es insuficiente si desde su casa se le dice que para hacer gimnasia con correr ya está y eso de tener que estudiarla ¡cuándo se ha visto!; ¡por Dios, dónde vamos a llegar!

**2.4.6.- EDUCACIÓN FÍSICA**

La **educación física** es la [educación](http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n) que abarca todo lo relacionado con el uso del [cuerpo](http://es.wikipedia.org/wiki/Cuerpo_humano). Desde un punto de vista [pedagógico](http://es.wikipedia.org/wiki/Pedag%C3%B3gico), ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud,[2](http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica#cite_note-2) al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de [Competencia](http://es.wikipedia.org/wiki/Competencia_(aprendizaje)) que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

De esta forma, por ejemplo, en el último tramo de la Educación Básica en México, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas. A partir de la actual Reforma a la educación secundaria (2006), la línea formativa de educación física, que anteriormente se consideraba dentro de las Actividades de Desarrollo, ahora se incluye en los planes y programas de estudio como una asignatura igual que las que conforman la curricular, ya que contribuye de forma sustantiva, de la misma forma que las otras materias, a la consecución del Perfil de Egreso de los estudiantes de educación básica en México. Tendencias y enfoques en la concepción de educación física en México.

Enfoque militar: Antes de la realización de los Juegos Olímpicos de 1968, en las escuelas se imponía el enfoque militar consistente en actividades de orden y control corporal, marchas y ejercicios repetitivos buscando la vigorización física.

Enfoque deportivo. En éste se adapta la visión del entrenamiento deportivo a tal grado que la sesión de educación física se divide en tres fases, de la misma manera que un entrenamiento deportivo: calentamiento, trabajo central y relajación. Se presenta en México a partir de 1970 y tiene su mayor influencia en la escuela primaria y secundaria; en el nivel prescolar se inicia en este tiempo el enfoque psicomotor (1974). Se busca, en el enfoque deportivo, la eficiencia del cuerpo a través del perfeccionamiento técnico y la vigorización física. Es común que los desempeños físicos se valoren a través de una norma que indica el cumplimiento de marcas de rendimiento en determinadas circunstancias y tiempos. Ejemplo de ellos son:

* Velocidad: es cuando se mide el tiempo realizado en una carrera de 20 a 60 metros.
* Fuerza en las extremidades superiores: es el número de lagartijas en 30 segundos.
* Fuerza en las extremidades inferiores: es la distancia lograda en salto de longitud sin impulso
* Fuerza abdominal: es el número de abdominales en 30 segundos.
* Resistencia: es el tiempo realizado en un recorrido de 1609 m en forma de marcha (caminar lo más rápido posible, sin fase de vuelo), el test es conocido como "Test de la Milla"

Enfoque psicomotor. Como se mencionó su aplicación se da sobre todo en la educación prescolar y se caracteriza porque el niño(a) se enfrente a una serie de vivencias y experiencias de movimiento a partir de sus intereses y de lo que puede realmente hacer. Enfatiza el descubrimiento y la exploración del medio a través del movimiento intencional.

Enfoque de la motricidad inteligente (Reforma Secundaria 2006). En este se conjugan los procesos superiores de pensamiento con el movimiento intencionado y creativo para lograr la disponibilidad corporal autónoma en interacción dentro de situaciones complejas. Las técnicas deportivas se pueden adquirir a partir de utilizar ampliamente los patrones básicos de movimiento, preferentemente a través de múltiples y variadas experiencias motrices (Educación física de base). Se subrayan los aspectos socio-motores, es decir, el plano individual enriquecido a través de la interacción con los demás asumiendo diferente roles en situaciones motrices diversificadas (corriente socio-motriz). El enfoque de la motricidad inteligente, estipulado inicialmente para la educación secundaria, es el sustento teórico y metodológico de la educación física en toda la Educación Básica en México.

**2.4.7.- DEPORTE**

Son actividades en las que el individuo dentro de una competencia aplica las habilidades y destrezas y compara su rendimiento, en función de sí mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo reglas prestablecidas y aceptadas por los participantes. Además, el deporte incluye procesos de entrenamiento para mejorar el rendimiento.

* **El calentamiento**

Antes de cualquier actividad física realizar un calentamiento general es imprescindible sea cual sea el deporte que se vaya a practicar. Concepto de calentamiento.

Clasificación de los deportes:

a) El deporte recreativo. Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

b) El deporte competitivo. Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.

c) El deporte educativo. Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

d) El deporte salud. Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

**2.4.7.1.- Psicología del deporte**

Disponemos de artículos relacionados con la psicología como ciencia dentro del mundo de los deportes. Colaboran en estos textos dos psicólogos y un entrenador de natación que en comunión con sus experiencias y conocimientos han aportado interesantes artículos que tratan desde la disciplina del entrenamiento hasta la motivación del deportista. La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

* Quemar calorías y reducir la grasa corporal
* Reducir el apetito
* Mantener y controlar el peso
* Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.
* La cantidad de calorías quemadas depende de
* La cantidad de tiempo que se invierta en la actividad física. Por ejemplo, caminando durante 45 minutos se quemarán más calorías que caminando durante 20 minutos.
* El peso corporal: Por ejemplo, una persona que pesa 250 libras (117 kg) gastará más energía caminando durante 30 minutos que una persona que pese 185 libras (87 kg).
* Ritmo: Por ejemplo, caminando a 5 km (3 millas) por hora se queman más calorías que caminando a 2.5 km (1.5 millas) por hora.

El concepto deporte dice relación con una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas. El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos además es un tiempo de recreación, placer y diversión. El deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas. Es además correcto afirmar que el deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga y el taichí, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo. Los deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas cuyo objetivo único vendría siendo la auto conservación o supervivencia, y asimismo muestran como el hombre, gracias a éstos fue dominando la naturaleza. De aquí podrían derivarse deportes como la jabalina, el tiro al arco, nadar, la lucha cuerpo a cuerpo, entre tantos otros más. Las cuevas de Europa que contienen pinturas hechas por el hombre del paleolítico muestra esto, por el ejemplo la flecha y el arco. Hay evidencias que en la China se practicaban regularmente los deportes para el 4000 AC, con un fuerte componente gimnástico. En el antiguo Egipto se practicaba en nado, la pesca, el salto alto y la lucha, todo con elaboradas técnicas y reglas. En la antigua Persia se origino el Polo. Para que hablar de Grecia, en donde se celebraban las primeras Olimpíadas; para los griegos el deporte era parte integral e inseparable de su cultura.

Posterior también se sabe con respecto a los deportes practicados por indios americanos; sobre los juegos a la pelota que realizaban los mayas y aztecas, también la práctica de *surf* en las islas hawaianas. Ya en la época medieval el deporte fue experimentando mayor desarrollo, con más reglas y considerándose más un*hobbie* que una necesidad. Cabe destacar los deportes de caballos especialmente practicados en la zona del Reino Unido; Inglaterra, Escocia e Irlanda. Ya entrada la modernidad, la Revolución Industrial trajo consigo una gran movilidad de personas, y así se fue difundiendo el deporte, promovido principalmente por Inglaterra, esto queda evidenciado con el gran número de competencias que se llevaron a cabo entre distintas universidades de Europa. En el siglo XX, los deporte americanos fueron los más populares; principalmente el béisbol y fútbol americano. Hoy en día los deportes más practicados en el mundo son el voleibol (más de 990 millones de practicantes), baloncesto (más de 400 millones), ping pong (más de 300 millones), fútbol (más de 240 millones), bádminton (más de 200 millones) y el tenis (más de 60 millones). Otros deportes populares en el mundo son el baseball, el handball, el hockey, el judo, el rugbi, el ciclismo y el cricket.

Los deportes han permanecido y trascendido en el tiempo por un deseo innato de mejorar y superarse, de aquí se entiende la necesidad por entrenar día a día el ejercicio físico. El deporte, además de mejorar el estado físico de la persona (desarrolla los músculos, previene de enfermedades cardiovasculares) otorga valores aplicables al el diario de vivir. La cooperación en el sentido del trabajo en equipo que luchan por conseguir un mismo fin; si no se coopera con aquellos del mismo equipo, éste pierde, y asimismo pierde la persona en un sentido individual. En el deporte se hace presente la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, y asimismo se aprende a escuchar y comprender.

En estas instancias se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte. El deporte obliga a formar personalidades líderes, que escuchan y respetan al resto, pero también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas muchas veces inesperados. Sin duda el deporte implica perseverancia y esfuerzo, sin ambos conceptos se carecería de deporte. El deportista siempre acepta una caída y cuando esto ocurre es capaz de levantarse y remediarla. La disciplina es otro valor que otorga el deporte. Los logros no son frutos tan solo de buenas condiciones físicas o habilidades innatas, son fruto de un esfuerzo y trabajo organizado. Por todos estos motivos, es que el deporte siempre ha estado presente, y siempre lo va a estar, en la vida de las personas alrededor del mundo; cobra especial importancia su incentivo en las nuevas generaciones, dados los problemas derivados del sedentarismo en la actualidad.

**2.4.8.- CULTURA FÍSICA.**

Constituye el acopio de habilidades y destrezas adquiridas por el individuo a través de la práctica de la Educación física, el deporte y la Recreación, en el proceso educativo contribuyendo a la formación integral del mismo. La Cultura Física en el proceso formativo de los estudiantes aportará el mejoramiento de la calidad de la educación ecuatoriana tanto por el enfoque globalizador como por construir un factor socialmente útil en el desarrollo personal, familiar y comunitario.

A la Cultura Física se la conceptúa como el proceso de las relaciones hombre-medio a través del conocimiento y la práctica de las actividades educativas, deportivas y recreativas, que permite dar atención prioritaria, en el marco de la cultura nacional, a bailes, danzas, juegos, movimientos expresivos, deportes; sin dejar de considerar el tratamiento teórico-práctico de las actividades afines que se dan en el mundo y por consiguiente a su conocimiento y desarrollo.

**2.4.8.1.- Objetivos de la Cultura Física.**

Consecuente con la Reforma Curricular vigente, el área de Cultura Física lograra que el estudiante ecuatoriano, en el periodo correspondiente a la Educación Básica como parte integral de su formación, este en capacidad de:

**Generales:**

1. Comprender, valorar y practicar la Cultura Física en todas sus manifestaciones y en el contexto socioeconómico, político y cultural del país.

2. Desarrollar adecuadamente las habilidades, destrezas y capacidades.

3. Valorar el entorno natural y social como parte fundamental de la vida presente y futura.

**Específicos:**

1.1.-Comprender los fundamentos de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

1.2.-Generar el desarrollo, acrecentamiento y tecnificación progresiva y sistemática de la práctica de la Cultura Física como medio de crecimiento personal, social y expresión de su vida cotidiana.

1.3.-Valorar las diversas manifestaciones de la Cultura Física para fortalecer la defensa y conservación de la salud, la practica adecuada del deporte y la recreación, en función de su autoestima, autonomía personal y uso racional del tiempo libre.

2.1.-Disfrutar de la práctica de la Cultura Física, reconociendo y valorando su esquema corporal, como medio de expresión y comunicación de ideas, sentimientos y emociones.

2.2.-Aplicar las habilidades, destrezas y capacidades de la cultura física en la vida cotidiana.

3.1 Preservar, conservar y proteger el ecosistema a través de la práctica organizada, sistemática y racional de la Cultura Física en sus diversas manifestaciones y contextos.

**2.4.8.2.- Importancia del Área de Cultura Física.**

El desarrollo armónico de la personalidad humana es hoy complejo y delicado. Las diferentes facetas de los estudiantes deben ser atendidas adecuadamente por los educadores. Su formación integral implica muchos factores de tipo social, intelectual, afectivo, y físico ya que atesora una serie ilimitada de potencialidades que los educadores deben desarrollar y perfeccionar.

Su estado saludable y de bienestar constituye requisitito fundamenta para iniciar y desarrollar procesos complejos de aprendizajes de destrezas, habilidades y contenidos.

Con mucha sabiduría esta realidad se sintetizo en una incomparable frase que expresa la correspondencia inseparable: “MENTE SANA EN CUERPO SANO”. Hablar del perfeccionamiento del cuerpo aisladamente de su integridad no tiene cabida por plantear una dicotomía que no existe en el ser humano. Por este motivo es más apropiado referirse a Cultura Física, que es el acopio de habilidades y destrezas adquiridas por el individuo a través de la práctica de educación física, el deporte y la recreación, dirigidas a la formación de la personalidad del ser humano. La práctica adecuado, racional y bien dirigida de la actividad física en las instituciones educativas permitirá el desarrollo de individuos capaces de saber actuar en forma autónoma e independiente, saber desenvolverse y resolver problemas, fomentar una imagen positiva que le ayude en sus relaciones con el medio y con los demás. En consecuencia, el Ministerio del Deporte, quiere también aportar al campo de la renovación educativa que implementa el Ministerio de Educación.

El Área de Cultura Física, alejada de viejos cánones, es considerada como base del desarrollo bio-psico-socio cultural del hombre en función de la formación integral y, por lo tanto responsables del cabal desarrollo de la personalidad del individuo.

La Cultura Física en los niños y jóvenes, cultiva la formación de valores morales y sociales.

**2.5.- Hipótesis.**

La implementación deportiva y su incidencia en la práctica de la actividad física de los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Píllaro. Provincia del Tungurahua.

Ho.- La implementación deportiva no incide en la práctica de la actividad física de los estudiantes de la escuela Fiscal Mixta mariscal Sucre del Cantón Píllaro, Provincia del Tungurahua

Hi.- La implementación deportiva si incide en la práctica de la actividad física de los estudiantes de la escuela Fiscal Mixta mariscal Sucre del Cantón Píllaro, Provincia del Tungurahua.

# 2.6 Señalamiento de Variables

**VARIABLE INDEPENDIENTE.-** Implementos deportivos

**VARIABLE DEPENDIENTE.-** Práctica de la Actividad física

# CAPITULO III

# METODOLOGIA

# 3.1.- Modalidad básica de la investigación.

**Enfoque**

La presente investigación es eminentemente cualitativo porque analiza y busca la comprensión de los hechos, permite investigar sobre la incidencia de los implementos deportivos desde dentro el problema que se está dando en dicha institución y poder comprender de una forma adecuada, con la colaboración de todos las personas involucradas en dicha problemática como son los estudiantes, las autoridades, los maestro y así poder conocer la realidad del problema que es de carácter social, además es cuantitativa porque me va a permitir obtener datos numéricos que serán tabulados estadísticamente esta segunda instancia se obtendrá de las encuestas, para presentar la propuesta para la solución del problema. .

**Investigación decampo.-** La presente investigación es de campo por lo que se va a evidenciar los hechos reales de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre, o bien estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos para esta investigación.

**Investigación documental -bibliográfica.-**Se utilizara la consulta bibliográfica para profundizar las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, internet.

# 3.2.- Nivel o tipo de investigación.

En esta investigación vamos a utilizar dos tipos de investigación que nos va a permitir cumplir a cabalidad con nuestra investigación.

**Investigación exploratoria**.-El presente trabajo des de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo social.

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

Porque aborda el nivel de profundidad de un problema de dimensión precisa, requiere de conocimientos suficientes porque detalla y puntualiza las características principales del problema, que permite obtener nuevos datos y elementos que puedan inducir al formular en mayor precisión las preguntas de la investigación.

# 3.3.- Población y Muestra

**3.3.1.- Población.**

Para lograr los objetivos planteados de la investigación y hacer los operativos los conceptos y elementos que intervienen en el problema se hace necesario definir la población. La población o universo es la totalidad de elementos a investigar respecto a ciertas características. En muchos casos, no se puede investigar a toda la población, sea por razones económicas, por falta de auxiliares de investigación o por que no se dispone del tiempo necesario, circunstancias en que se recurre a un método estadístico de muestreo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Población** | **Cantidad** | **Porcentaje** |
| Profesor de cultura Física | 6 | 100% |
| Autoridades | 1 | 100% |
| Estudiantes | 202 | 100% |
| **Total** | **209** | 100% |

Cuadro 1 Población o muestra.

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Debido al número reducido de personal docente y autoridades, se trabajará con el universo o población.

# 3.5.- Operacionalización de Variables.

**Variable independiente: Implementos deportivos.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Concepto** | **Dimensiones** | **Indicadores** | **Ítems** | **Técnica e instrumento** |
| Son los objetos Instrumentos, materiales prendas que utilizan para realizar actividades físicas o prácticas de un deporte o disciplina.  Clasificación: material convencional  Material no convencional | Materiales  No convencional  Convencional  Actividades | Redes, pértiga, balas, jabalina , disco  Lanzamientos, saltos ,carreras, voleibol, basquetbol  Grupales  individuales | **Encuestas a los maestros**  6.- ¿Ud. como docente cree que existen los implementos necesarios para impartir su cátedra?  SI( ) NO( )  7.- ¿Cree Ud. que la falta de implementos deportivos influye en el rendimiento de los estudiantes?  SI( ) NO( )  8.- ¿Cree que es necesario controlar el pulso y presión arterial a los estudiantes?  SI( ) NO( )  9.- ¿Se controla el desarrollo físico y biológico en los estudiantes?  SI( ) NO( )  10.- ¿Se ha intentado soluciones para mejorar la falta de implementos deportivos?  SI( ) NO( )  **Encuestas a los estudiantes**  6.- ¿La institución educativa cuenta con implementación deportiva necesaria?  SI( ) NO( )  7.- ¿Existen implementos deportivos para realizar actividad física?  SI( ) NO( )  8.- ¿Los implementos ayudan a mejorar la práctica de la actividad física?  SI( ) NO( )  10.- ¿La implementación deportiva ayudara a mejorar la práctica deportiva y el desarrollo motriz de los estudiantes?  SI( ) NO( ) | Técnica de la  Encuesta  Instrumento:  Cuestionario estructurado |

Cuadro 2. Variable Independiente

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**Variable Dependiente: Actividad física.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Concepto** | **Dimensiones** | **Indicadores** | **Ítems** | **Técnica e instrumentos** |
| **ACTIVIDAD FISICA**  Cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal.(ejercicio físico)  **A nivel orgánico**: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción, ganancia muscular.  **A nivel cardiaco**: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial. | Elasticidad  Movilidad articular  Coordinación  Movilidad  Capacidad de reacción  Aumento de la resistencia  Mejora la circulación y oxigenación | Cuerpo  Músculos  Corazón  Pulmones  Pulso  Sangre  Presión arterial | **Encuestas a los Estudiantes.**  1.- ¿Crees que la actividad física favorece tu salud?  SI( ) NO( )  2.- ¿Si haces ejercicio físico seguido te ayuda a mejorar tu masa muscular?  SI( ) NO( )  3.- ¿Crees que la práctica de actividad física mantendrá tus órganos funcionando correctamente  SI( ) NO( )  4.- ¿Crees que es necesario controlar tu pulso al realizar actividades físicas?  SI( ) NO( )  5.- ¿Crees que la actividad física influye en mantener una presión arterial normal?  SI( ) NO( )  **Encuesta dirigida a los señores maestros**  1.- ¿Cree Ud. que la actividad física favorece su salud?  SI( ) NO( )  2.- ¿Realiza actividad física?  SI( ) NO( )  3.- ¿La institución cuenta con la implementación deportiva necesaria?  SI( ) NO( )  4.- ¿Considera que los implementos deportivos son indispensables para la práctica de actividades deportivas?  SI( ) NO( )  5.- ¿Ud. cree que la implementación deportiva ayudara a mejorar la práctica deportiva y el desarrollo motriz de los estudiantes?  SI( ) NO( ) | Técnica de la  Encuesta  Instrumento:  Cuestionario estructurado |

Cuadro 3 Variable Dependiente

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

# 3.6.-Recolección de información

|  |  |
| --- | --- |
| **PREGUNTAS BÁSICAS** | **EXPLICACIÓN** |
| ¿Para qué? | Para alcanzar los objetos de la investigación y comprobar las hipótesis. |
| ¿De qué persona u objetos? | Estudiantes, Docentes, de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal sucre. |
| ¿Sobre qué aspecto? | Implementos deportivos y la Practica de la actividad física. |
| ¿Quién? ¿Quiénes? | Luisa Gamboa |
| ¿Cuándo? | Periodo |
| ¿Dónde? | Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre, Cantón Píllaro, Provincia del Tungurahua |
| ¿Cuántas veces? | Dos veces |
| ¿Qué técnicas de recolección? | Encuesta |
| ¿En qué situaciones? | En un ambiente favorable. |

Cuadro 4. Recolección de información.

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**3.6.1.- Plan de procesamiento de la información.**

* Se revisará, analizará la información recogida.
* Se tabularan los cuadros según las variables, y la hipótesis propuesta.
* Se analizaran los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.
* Se interpretará los resultados con el apoyo del marco teórico.
* Se comprobará y se verificará la hipótesis.
* Se establecerán las conclusiones y recomendaciones.

# CAPÍTULO IV

# 4.1.- ANÁLISIS DE RESULTADOS.

**4.1.2.- Encuesta.-** El presente trabajo fue dirigido a los estudiantes y docentes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Píllaro, las mismas que me permitieron obtener resultados cualitativos como también cuantitativos es decir de cada pregunta se obtiene un análisis y un resultado en porcentajes de cada una de las preguntas de los cuestionarios

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SEÑORES ESTUDIANTES**

**1.- ¿Crees que la actividad física favorece tu salud?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 199 | 99% |
| **NO** | 3 | 1% |
| **TOTAL** | 202 | 100% |

Cuadro 5 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 1

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 3 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 1

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANALISIS.**

Del 100% de los estudiantes encuestados 99% dicen que **SÍ** favorece la actividad física a la salud y el 1% dicen que **NO** favorecen la actividad física a la salud.

**INTERPRETACIÓN**.

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los estudiantes la actividad física SI favorece la salud lo que ayuda a mantener un desarrollo físico y biológico adecuado.

**2.- ¿Si haces ejercicio físico seguido te ayuda a mejorar tu masa muscular**?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 188 | 93% |
| **NO** | 14 | 7% |
| **TOTAL** | 202 | 100% |

Cuadro 6 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 2

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 4 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 2

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANALISIS**.

En el grafico se observa que el 93% delos estudiantes encuestados dicen que **SI** ayuda el ejercicio a mejorar tu masa muscular mientras que el 7% manifiesta que el ejercicio no ayuda a mejorar tu masa muscular.

**INTERPRETACION**.

De acuerdo a los porcentajes obtenidos anteriormente para los estudiantes el ejercicio SI ayuda a tu masa muscular por que el ejercicio te ayuda a tonificar y moldear sus músculos.

**3.- ¿Crees que la práctica de actividad física mantendrá tus órganos funcionando correctamente**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 180 | 90% |
| **NO** | 22 | 10% |
| **TOTAL** | 202 | 100% |

Cuadro 7 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 3

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 5 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 3

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANALISIS.**

En el gráfico se observa que el 90% dice que la práctica de actividad física SI mantendrá sus órganos funcionando correctamente mientras que el 10% dice que la actividad física NO le mantendrá funcionando correctamente sus órganos.

**INTERPRETACION**.

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los estudiantes la práctica de la actividad física SI mantendrá sus órganos funcionando correctamente, ya que es un método de controlar el desarrollo biológico.

**4.- ¿Crees que es necesario controlar tu pulso al realizar actividades físicas?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 185 | 92% |
| **NO** | 17 | 8% |
| **TOTAL** | 202 | 100% |

Cuadro 8 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 4

Elaborado por: GAMBOA, Luisa

Gráfico N° 6 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 4

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANALISIS**.

En el presente grafico se puede observar que el 92% responde que SI es necesario controlar el pulso al realizar actividades físicas mientras que el 8% responde que NO es necesario tomar el pulso luego de realizar actividades físicas.

**INTERPRETACION**.

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para el criterio de los estudiantes SI es necesario tomar el pulso ya es una base fundamental para realizar actividades de esfuerzo.

**5.- ¿Crees que la actividad física influye en mantener una presión arterial normal?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 166 | 82% |
| **NO** | 36 | 18% |
| **TOTAL** | 202 | 1005 |

Cuadro 9 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 5

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 7 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 5

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANALISIS**.

En el anterior grafico se evidencia que el 82% manifiesta que la actividad física SI influye en mantener una presión arterial normal mientras que el 18% manifiesta que la actividad física NO ayuda a mantener una presión arterial normal.

**INTERPRETACION**.

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los estudiantes la actividad física SI ayuda mantener la presión arterial normalmente ya que con la realización de controles podrán saber si están en buenas condiciones o no.

**6.- ¿La institución educativa cuenta con implementación deportiva necesaria?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 86 | 43% |
| **NO** | 116 | 57% |
| **TOTAL** | 202 | 100% |

Cuadro 10 Encuesta a Pregunta N° 6

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 8 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 6

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANALISIS**.

De acuerdo a los datos obtenidos el 43% manifiesta que la institución SI cuente con implementos deportivos mientras que el 57% manifiesta que la institución No cuenta con implementos deportivos.

**INTERPRETACION**.

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los estudiantes la institución NO cuenta con implementos necesarios para la actividad deportiva, ya que es un método de controlar el desarrollo biológico, deportivo necesario, por qué si necesitan implementos en su mayoría.

**7.- ¿Existen implementos deportivos para realizar actividad física?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 14 | 7% |
| **NO** | 188 | 93% |
| **TOTAL** | 202 | 100 |

Cuadro 11 Encuesta a Pregunta N° 7

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 9 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 7

Elaborado por: GAMBOA, Luisa

**ANALISIS.**

De los resultados obtenidos anteriormente manifiestan el 7% que SI existe implementos deportivos para realizar actividad física mientras que el 93% manifiesta que NO existe en la institución implementos deportivos para realizar actividad física.

**INTERPRETACION**.

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los estudiantes la institución NO cuenta con implementos deportivos para realizar la actividad física básica en su entorno.

**8.- ¿Los implementos ayudan a mejorar la práctica de la actividad física?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 187 | 93% |
| **NO** | 15 | 7% |
| **TOTAL** | 202 | 100 |

Cuadro 12 Encuesta a Pregunta N° 8

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 10 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 8

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANALISIS**.

De acuerdo con los resultados del gráfico los estudiantes manifiestan en un 93% que los implementos deportivos SI mejoran la actividad física mientras que en un 7% manifiestan que los implementos deportivos NO ayudan a la actividad física.

**INTERPRETACION**:

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los estudiantes los implementos deportivos SI ayudan y mejoran la actividad física del estudiante por qué se realizan actividades que ayudan a mejorar nuestro desenvolvimiento.

**9.- ¿Los implementos deportivos mejoran la práctica de la actividad física?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 190 | 94% |
| **NO** | 12 | 6% |
| **TOTAL** | 202 | 100% |

Cuadro 13 Encuesta a Pregunta N° 9

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 11 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 9

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANANLISIS**.

De acuerdo al grafico los estudiantes en un 94% manifiestan que los implementos deportivos mejoran la práctica de la actividad física y el 6 % manifiesta que los implementos deportivos NO mejoran la actividad física.

**INTERPRETACION**.

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los estudiantes los implementos deportivos SI mejoran la actividad física de los estudiantes, ya que ayudan a un mejor su desenvolvimiento.

**10.- ¿La implementación deportiva ayudara a mejorar la práctica deportiva y el desarrollo motriz de los estudiantes?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 186 | 92% |
| **NO** | 16 | 8% |
| **TOTAL** | 202 | 100% |

Cuadro 14 Encuesta a Pregunta N° 10

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 12 Encuesta a estudiantes Pregunta N° 10

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANALISIS**.

De acuerdo al gráfico manifiestan que los implementos deportivos SI ayudan a la práctica deportiva y el aprendizaje de los estudiantes mientras que el 8% manifiestan que los implementos deportivos NO ayudan a la práctica deportiva y desarrollo de aprendizaje de los estudiantes.

**INTEPRETACION**.

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los estudiantes los implementos deportivos SI ayudan a la práctica de la actividad física ayudando al desarrollo de aprendizajes de los estudiantes porque es método más apto y adecuado de enseñanza y podrán realizar mejor la práctica de un deporte o disciplina.

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SEÑORES MAESTROS**

**1.- ¿Cree Ud. que la actividad física favorece su salud?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 6 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | 6 | 100% |

Cuadro 15 Encuesta a maestros Pregunta N° 1

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 13 Encuesta a maestros Pregunta N° 1

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANÁLISIS**.

De acuerdo al grafico se observa que el 100%de maestros están de acuerdo que la actividad física favorece su salud

**INTERPRETACION.**

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los maestros en su totalidad es decir el ciento por ciento manifiestan que SI están de acuerdo que la actividad física favorece su salud, porque nos ayuda a mantener un desarrollo biológico y físico adecuado.

**2.- ¿Realiza actividad física?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 6 | 100 |
| **NO** | 0 | 0 |
| **TOTAL** | 6 | 100 |

Cuadro 16 Encuesta a maestros Pregunta N° 2

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 14 Encuesta a maestros Pregunta N° 2

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANALISIS.**

De acuerdo al grafico el 100% responde que si realiza actividad física

**INTEPRETACION**.

De acuerdo a los resultados obtenidos los maestros responden que SI realizan actividad física por que mantiene nuestro cuerpo sano.

**3.- ¿La institución cuenta con la implementación deportiva necesaria?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 2 | 38% |
| **NO** | 4 | 62% |
| **TOTAL** | 6 | 100 |

Cuadro 17 Encuesta a maestros Pregunta N° 3

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 15 Encuesta a maestros Pregunta N° 3

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANALISIS.**

De acuerdo al gráfico se evidencia que 38% responde que la institución SI cuente con implementos deportivos y el 62% responden que NO cuente con implementos deportivos.

**INTERPRETACIÓN**.

De acuerdo a los resultados obtenidos los maestros en un gran porcentaje manifiestan que la institución NO cuenta con implementos deportivos haciendo necesario la implementación deportiva necesaria, debido a lo existente en la institución.

**4.- ¿Considera que los implementos deportivos son indispensables para la práctica de actividades deportivas?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 6 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | 6 | 100% |

Cuadro 18 Encuesta a maestros Pregunta N° 4

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 16 Encuesta a maestros Pregunta N° 4

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANÁLISIS.**

En su totalidad es decir el 100% de los maestros están de acuerdo que los implementos deportivos son indispensables para la actividad física.

**INTERPRETACIÓN.**

De acuerdo a los resultados obtenidos todos los maestros encuestados manifiestan que los implementos deportivos SI son indispensables para la práctica de actividades deportiva ya que nos ayudan a un mejor desenvolvimiento.

**5.- ¿Ud. cree que la implementación deportiva ayudara a mejorar la práctica deportiva y el desarrollo motriz de los estudiantes?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 6 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | 6 | 100% |

Cuadro 19 Encuesta a maestros Pregunta N° 5

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 17 Encuesta a maestros Pregunta N° 5

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANALISIS.**

De acuerdo a los resultados obtenidos el 100% responde que los implementos deportivos SI ayudan a mejorar la práctica deportiva y el aprendizaje de los estudiantes.

**INTERPRETACIÓN.**

De acuerdo a los resultados obtenidos los maestros responden que los implementos deportivos SI ayudan a mejorar la práctica deportiva y el aprendizaje de los estudiantes ya que será el método más apto y adecuado de enseñanza y podrán realizar mejor la práctica de un deporte o disciplina.

**6.- ¿Ud. como docente cree que existen los implementos necesarios para impartir su cátedra?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 2 | 38% |
| **NO** | 4 | 62% |
| **TOTAL** | 6 | 100% |

Cuadro 20 Encuesta a maestros Pregunta N° 6

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 18 Encuesta a maestros Pregunta N° 6

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANÁLISIS.**

De acuerdo al gráfico anterior el 38% dicen que existe material necesario para impartir su cátedra mientras que el 62% manifiesta que no existe material necesario para impartir su cátedra.

**INTERPRETACIÓN.**

De acuerdo a los resultados obtenidos los maestros manifiestan que en la institución NO existe material suficiente para impartir su cátedra ya que los implementos son importantes ya que cono docente es un instrumento indispensable para impartir su cátedra.

**7.- ¿Cree Ud. que la falta de implementos deportivos influye en el rendimiento de los estudiantes?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 4 | 67% |
| **NO** | 2 | 33% |
| **TOTAL** | 6 | 100% |

Cuadro 21 Encuesta a maestros Pregunta N° 7

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 19 Encuesta a maestros Pregunta N° 7

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANÁLISIS.**

De acuerdo al gráfico el 67% manifiesta que la falta de implementos deportivos SI influye en el rendimiento académico mientras que el 33% manifiesta que la falta de implementos deportivos NO influye en el rendimiento académico.

**INTERPRETACIÓN.**

De acuerdo a los resultados obtenidos la mayor parte de maestros manifiestan que la falta de instrumentos deportivos SI influyen en el rendimiento académico de los estudiantes porque hay clases que no se dan correctamente y quedan falencias.

**8.- ¿Cree que es necesario controlar el pulso y presión arterial a los estudiantes?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 6 | 100% |
| **NO** | 0 | 0 % |
| **TOTAL** | 6 | 100% |

Cuadro 22 Encuesta a maestros Pregunta N° 8

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 20 Encuesta a maestros Pregunta N° 8

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANÁLISIS.**

De acuerdo a los resultados obtenidos manifiestan que SI es necesario controlar el pulso y presión arterial a los estudiantes.

**INTERPRETACIÓN.**

De acuerdo a los resultados obtenidos los maestros responden que SI es necesario tomar el pulso y la presión arterial a los estudiantes, ya que con esto se lleva un control físico bilógico de os estudiantes.

**9.- ¿Se controla el desarrollo físico y biológico en los estudiantes?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 2 |  |
| **NO** | 4 |  |
| **TOTAL** | 6 | 100 |

Cuadro 23 Encuesta a maestros Pregunta N° 9

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 21 Encuesta a maestros Pregunta N° 9

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANÁLISIS**.

De los resultados obtenidos el 33% dice que SI controla el desarrollo físico en los estudiantes y el 67% NO controla el desarrollo físico y biológico de los estudiantes.

**INTERPRETACIÓN.**

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente los maestros manifiestan que NO controlan el desarrollo físico y biológico de os estudiantes, porque es indispensable en su desarrollo y salud.

**10.- ¿Se ha intentado soluciones para mejorar la falta de implementos deportivos?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alternativas** | **Frecuencia** | **Porcentaje** |
| **SI** | 1 | 17% |
| **NO** | 5 | 83% |
| **TOTAL** | 6 | 100% |

Cuadro 24 Encuesta a maestros Pregunta N° 10

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

Gráfico N° 22 Encuesta a maestros Pregunta N° 10

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**ANÁLISIS.**

De lo resultados obtenidos el 17 % manifiesta que SI han tratado de solucionar la falta de implementos deportivos y el 83% manifiesta que NO han tratado de solucionar la falta de implementos deportivos.

**INTERPRETACIÓN.**

De acuerdo a los resultados obtenidos los maestros NO han tratado de solucionar la falta de implementos deportivos ya que es un problema que no se ha tomado muy en cuenta.

# 4.2 Verificación de la hipótesis

**Encuesta a los estudiantes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Preguntas** | **SI** | **NO** |
| 1.- ¿Crees que la actividad física favorece tu salud? | 99% | 1% |
| 2.- ¿Si haces ejercicio físico seguido te ayuda a mejorar tu masa muscular? | 93% | 7% |
| 3.- ¿Crees que la práctica de actividad física mantendrá tus órganos funcionando correctamente? | 90% | 10% |
| 4.- ¿Crees que es necesario controlar tu pulso al realizar actividades físicas? | 92% | 8% |
| 5.- ¿Crees que la actividad física influye en mantener una presión arterial normal? | 82% | 18% |
| 6.- ¿La institución educativa cuenta con implementación deportiva necesaria? | 43% | 57% |
| 7.- ¿Existen implementos deportivos para realizar actividad física? | 7% | 93% |
| 8.- ¿Los implementos ayudan a mejorar la práctica de la actividad física? | 93% | 7% |
| 9.- ¿Los implementos deportivos mejoran la práctica de la actividad física? | 94% | 6% |
| 10.- ¿La implementación deportiva ayudara a mejorar la práctica deportiva y el desarrollo motriz de los estudiantes? | 92% | 8% |

Cuadro 25. Verificación de hipótesis a estudiantes

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**Encuesta a Maestros.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Preguntas** | **SI** | **NO** |
| 1.- ¿Cree Ud. que la actividad física favorece su salud? | 100% | 0% |
| 2.- ¿Realiza actividad física? | 100% | 0% |
| 3.- ¿La institución cuenta con la implementación deportiva necesaria? | 38% | 62% |
| 4.- ¿Considera que los implementos deportivos son indispensables para la práctica de actividades deportivas? | 100% | 0% |
| 5.- ¿Ud. cree que la implementación deportiva ayudara a mejorar la práctica deportiva y el aprendizaje de los estudiantes? | 100% | 0% |
| 6.- ¿Ud. como docente cree que existen los implementos necesarios para impartir su cátedra? | 38% | 62% |
| 7.- ¿Cree Ud. que la falta de implementos deportivos influye en el rendimiento de los estudiantes? | 67% | 33% |
| 8.- ¿Cree que es necesario controlar el pulso y presión arterial a los estudiantes? | 100% | 0% |
| 9.- ¿Se controla el desarrollo físico y biológico en los estudiantes? | 33% | 67% |
| 10.- ¿Se ha intentado soluciones para mejorar la falta de implementos deportivos? | 17% | 83% |

Cuadro 26 Verificación de hipótesis a maestros

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

# 4.3 Modelo lógico.

Ho.- La implementación deportiva no incide en la práctica de la actividad física de los estudiantes de la escuela Fiscal Mixta mariscal Sucre del Cantón Píllaro.

Hi.- la implementación deportiva si incide en la práctica de la actividad física de los estudiantes de la escuela Fiscal Mixta mariscal Sucre del Cantón Píllaro.

**4.3.1 Modela matemático.**

**Hi.-**O=E

**Ho**.-O=E

Aceptamos la hipótesis hi.

**4.4 Verificación de Hipótesis.**

El estadígrafo de significación por excelencia es ji 2 que nos permite obtener información con la que aceptamos o rechazamos la hipótesis.

**4.4.1.- Combinación de frecuencias.**

Para establecer una relación tomamos cuatro preguntas de las encuestas dos por las variables de estudio lo que permitió efectuar el proceso de combinación escogiendo dos preguntas por la variable dependiente y dos por la variable independiente.

**Preguntas 1,1**

¿Crees que la actividad física favorece a tu salud?

**Pregunta 3,2**

¿Crees que la práctica de actividad física mantendrá tus órganos funcionando correctamente?

Se eligió estas dos preguntas por lo que hace referencia a la variable independiente implementos deportivos. **Ver Cuadro Nº IV – 5 y Gráfico IV – 3, Cuadro Nº IV – 15 y Gráfico IV – 13, Ver Cuadro Nº IV – 7 y Gráfico IV – 5, Cuadro Nº IV – 16 y Gráfico IV – 14.**

**Pregunta 7,6**

¿Existen implementos deportivos para realizar actividad física?

**Pregunta 10,7**

¿La implementación deportiva ayudara a mejorar la práctica deportiva y el aprendizaje de los estudiantes?

Se eligió estas dos preguntas por lo que hace referencia a la variable dependiente implementos deportivos. **Ver Cuadro Nº IV – 11 y Gráfico IV – 9, Cuadro Nº IV – 20 y Gráfico IV – 18, Ver Cuadro Nº IV – 14 y Gráfico IV – 12, Cuadro Nº IV – 21 y Gráfico IV – 19.**

**4.4.2.- Planteamiento de las hipótesis**

Ho.- La implementación deportiva NO incide en la práctica de la actividad física de los estudiantes de la escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Píllaro.

Hi.- La implementación deportiva SI incide en la práctica de la actividad física de los estudiantes de la escuela Fiscal Mixta mariscal Sucre del Cantón Píllaro.

**4.4.3.- Selección del nivel de significación**

Se utilizará el nivel ∞ = 0,01

**4.4.4.- Descripción de la población**

Se trabajara con toda la población de 202 estudiantes de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta mariscal Sucre, del Cantón Píllaro Provincia del Tungurahua, a quienes se les aplico un cuestionario sobre implementos deportivos que contiene dos categorías. .

**4.4.5.- Especificación des estadístico**

De acuerdo a la Cuadro de contingencia 4 x 2 utilizaremos la fórmula:

**∑ (O-E)2**

**X2 = donde:**

**E**

X2 = Chi o Ji cuadrado

∑ = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

**4.4.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo**

Para decidir sobre estas regiones primero determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 3 columnas.

**gl = (f-1).(c-1)**

**gl = (4-1).(3-1)**

**gl = 3. 2 = 6**

Entonces con 3 gl y un nivel de 0,01 tenemos en la Cuadro de X2 el valor de 10,64 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 10,64 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 10,64.

**La representación gráfica sería:**

**REGIÓN DE REGIÓN DE RECHAZO**

**ACEPTACIÓN**

**2 4 6 8 10 12 14 16 18**

**10,64**

**4.4.7. Recolección de datos y cálculos estadísticos.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PREGUNTAS** | **CATEGORÍAS** | | **Subtotal** |
| **SI** | **NO** |
| ¿Crees que la actividad física favorece a tu salud? | **199** | **3** | **202** |
| ¿Crees que la práctica de actividad física mantendrá tus órganos funcionando correctamente? | **180** | **22** | **202** |
| ¿Existen implementos deportivos para realizar actividad física? | **14** | **188** | **202** |
| ¿La implementación deportiva ayudara a mejorar la práctica deportiva y el desarrollo motriz de los estudiantes? | **187** | **15** | **202** |
| **SUBTOTAL** | **580** | **228** | **808** |

Cuadro 27 Recolección de datos y cálculos estadísticos.

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PREGUNTAS** | **CATEGORÍAS** | | **Subtotal** |
| **SI** | **NO** |
| ¿Existen implementos deportivos para realizar actividad física? | **145** | **57** | **202** |
| ¿la implementación deportiva ayudara a mejorar la practica deportiva y el desarrollo motriz de los estudiantes? | **145** | **57** | **202** |
| ¿Ud. como docente cree que existen implementos necesarios para impartir su catedra? | **145** | **57** | **202** |
| ¿Cree Ud. que la falta de implementos deportivos influye en el rendimiento de los estudiantes? | **145** | **57** | **202** |
| **SUBTOTAL** | **580** | **228** | **808** |

Cuadro 28 Recolección de datos y cálculos estadísticos.

**Elaborado por. GAMBOA, Luisa**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **O** | **E** | **O – E** | **(O – E)2** | **(O – E)2/E** |
| **199** | **145** | **54** | **2916** | **20.11** |
| **3** | **57** | **- 54** | **2916** | **51.15** |
| **180** | **145** | **35** | **1225** | **8.44** |
| **22** | **57** | **- 35** | **1225** | **21.49** |
| **14** | **145** | **- 131** | **17161** | **118.35** |
| **188** | **57** | **131** | **17161** | **301.07** |
| **187** | **145** | **42** | **1764** | **12.16** |
| **15** | **57** | **- 42** | **1764** | **30.94** |
| **808** | **808** |  |  | **563.71** |

Cuadro 29 Recolección de datos y cálculos estadísticos.

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**4.4.8.- Decisión final.**

Para tres grados de libertad a un nivel de 0,01 se obtiene en la Cuadro 10,64 y como el valor de fi cuadrado es de 563.71 se encuentra fuere de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: “La implementación deportiva SI incide en la práctica de la actividad física de los estudiantes de la escuela Fiscal Mixta mariscal Sucre del Cantón Píllaro, provincia del Tungurahua”.

# CAPITULO V

# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

# 5.1. CONCLUSIONES

* De la investigación realizada podemos concluir que en realidad no existen los implementos necesarios en la institución, por falta de preocupación u otro motivo como que las autoridades no hacen las gestiones necesarias para la adquisición de implementación deportiva básica necesaria en la institución.
* Los maestros y estudiantes concuerdan en que la actividad física es beneficiosa para su salud ayuda a mantener un desarrollo físico y bilógico adecuado, por ello es importante realizar actividades que ayuden al desarrollo del ser humano y que mejor que hacerlo realizando Cultura Física.
* Se observa en maestros y estudiantes la importancia de tener la implementación deportiva necesaria, para los maestros para impartir su catedra de una mejor manera y lograr el desarrollo en los niños, y para los mismos aprender y mejorar su condición tanto en habilidades como en sus destrezas.
* Concuerdan en que la carencia de implementación deportiva afecta directamente en el rendimiento y aprendizaje de los estudiantes.

Porqué ellos son los beneficiarios directamente y por lo mismo pierden el interés en realizar actividad física y el adquirir los implementos los motivaría y beneficiaria no solo a ellos sino a la institución.

# 5.2. RECOMENDACIONES

* Las autoridades deben Gestionar para la adquisición de implementos deportivos necesarios al Ministerio del deporte siguiendo el procedimiento de solicitud y adquirir lo básico y necesario para la institución.
* Realizar actividades físicas que estén relacionadas con el deporte y recreación que ayudan a desarrollar destrezas y habilidades como el desarrollo físico motor, que es lo mas importante dentro del desarrollo del cuerpo humano sobre todo en los niños ya que servirá que se conozcan y se desarrollen biológicamente.
* Realizar actividades de cuidado e importancia de tener implementos y el cuidado de nuestro cuerpo físico y biológico, por cuanto esto se ve involucrado en la Cultura Física que es una de las ramas más importantes dentro de la educación en los niños.
* Buscar material de reciclaje y fabricar implementos, fáciles de hacer, con la colaboración de los estudiantes, esto les va a ayudar a conocer, aprender y mejorar la manera de aprendizaje de la Cultura Física.

# CAPITULO VI

# LA PROPUESTA

# TEMA:

Listado de implementos deportivos con las normas técnicas para la enseñanza de la educación física y mejoramiento de la actividad física.

# 6.1 Datos Informativos

**INSTITUCION:** Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre

**UBICACIÓN**: Urbana

**PROVINCIA**: Tungurahua

**CANTON**: Píllaro

**PARROQUIA**: La Matriz

**DIRECCION:** Sucre y Fundadores del Cantón

**BENEFICIARIOS**: Estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre

**TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCION**: Año lectivo 2011-2012

**EQUIPO TECNICO RESPONSABLE**: investigadora, autoridades de la institución.

# 6.2 Antecedentes de la Propuesta

Es una realidad que existe la carencia de implementos de ahí la importancia de buscar soluciones es por eso que realizo esta propuesta. La actividad física es muy importante ya que ayuda al desarrollo físico, bilógico de los estudiantes ya que están en una temprana edad. Se realizaran actividades beneficiosas tanto para los estudiantes como para todos los involucrados en la institución.

La cultura física y la práctica de los deportes contribuye al desarrollo tanto físico como biológico de cada individuo, para ello se cree que es necesario contar con implementos necesarios para la práctica de cultura física. Está claro que la falta de implementos es una problemática en esta institución esto conlleva a que la actividad física se vea afectada ya que esto se refleja en el desarrollo físico motor, esto se debe cambiar y mejorar no solo por los estudiantes sino por toda la institución.

# 6.3 Justificación

La propuesta se plantea por que mediante la misma nos ayudara a resolver el problema que se encontró en la investigación realizada de la carencia de implementos deportivos que se das en la institución investigada. Los implementos son el material principal para la cultura física ya que por medio de ellos impartir las clases y obtener mejores resultados en el desempeño de los estudiantes.

Con la obtención de los implementos se tendrá mayor colaboración e interés para la realización de cultura física sobre todo en los estudiantes ya que ellos son los más beneficiados con esta propuesta.

# 6.4.- Objetivos de la Propuesta.

**Objetivo General**

* Proponer un manual con un listado de implementos deportivos con las normas técnicas para el mejoramiento de la actividad física de los estudiantes de la Escuela Fiscal Mariscal Sucre del Cantón Píllaro.

**Objetivos Específicos**

* Recopilar información para conocer y distinguir los implementos deportivos.
* Capacitar a los docentes en el uso y manejo de los implementos deportivos.
* Relacionar los instrumentos deportivos con los contenidos de educación física y mejorar la actividad fisca en el estudiante.
* Diseñar y promocionar el manual deportivo.

# 6.5 Análisis de factibilidad.

* La propuesta planteada es posible realizarla ya que se cuenta con el apoyo de las autoridades y maestros de la institución.
* Existen recursos humanos de los cuales se apoyara para la elaboración del proyecto.
* Existe la predisposición de maestros y estudiantes para realizar esta encuesta.

# 6.6.-Fundamentación técnica científica.

**ACTIVIDAD FISICA**

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

Quemar calorías y reducir la grasa corporal

Reducir el apetito

Mantener y controlar el peso

Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.

La cantidad de calorías quemadas depende de

La cantidad de tiempo que se invierta en la actividad física. Por ejemplo, caminando durante 45 minutos se quemarán más calorías que caminando durante 20 minutos.

El peso corporal: Por ejemplo, una persona que pesa 250 libras (117 kg) gastará más energía caminando durante 30 minutos que una persona que pese 185 libras (87 kg).

Ritmo: Por ejemplo, caminando a 5 km (3 millas) por hora se queman más calorías que caminando a 2.5 km (1.5 millas) por hora.

**BENEFICIOS**

**A nivel orgánico**: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción, ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa (prevención de la obesidad y sus consecuencias).aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

**A nivel cardiaco**: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

**A nivel pulmonar**: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación, aumenta su capacidad, el funcionamiento de los alveolos y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón).

**A nivel metabólico**: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

**A nivel sanguíneo**: reduce la coagulabilidad de la sangre.

**A nivel neuro-endocrino** disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar.

**A nivel del sistema nervioso**: mejora el tono muscular, los reflejo y la coordinación.

**A nivel gastrointestinal**: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

**A nivel osteomuscular**: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el musculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

**A nivel psíquico**: incrementa la capacidad de la fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

**EFECTOS SECUNDARIOS**

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

**IMPEMENTO.-** Cualquier objeto móvil o manejable que se utiliza en actividades físicas (pelota, cuerda, bastón).

**IMPLEMENTOSDEPORTIVOS**

Son los objetos, instrumentos, materiales, prendas que necesitan un deportista para practicar el deporte de su preferencia o cualquier actividad física.

Balones, cuerdas, colchonetas, pica.

Los recursos y materiales utilizados en las sesiones de educación física cumplen distintas finalidades, siendo las más relevantes las siguientes:

• Son un medio entre la teoría impartida y la práctica deportiva.

• Motivan al alumnado a la hora de realizar las tareas.

•Favorecer la comunicación y comprensión entre el alumnado.

•Son un elemento auxiliar eficaz.

•Posibilita la auto instrucción.

**CLASIFICACIÓN**

Desde mi punto de vista habría que tener presentes los siguientesrecursos y materiales didácticos:

1. Instalaciones deportivas.

2. Material deportivo.

3. Equipamiento del alumnado.

4. Material de soporte.

5. Material impreso.

6. Material audiovisual e informático.

7. Material complementario.

**INSTALACIONES DEPORTIVAS**

Bajo el concepto de instalaciones deportivas se debe incluir todos aquellos espacios, lugares, recintos o instalaciones en donde se practica o se puede practicar algún tipo de actividad física, deportivas o de tiempo libre.

El concepto de instalación deportiva existe una visión más amplia que contempla las instalaciones propias de la práctica física y deportiva, y además, aquellos servicios que éstas pueden o deben tener.

Estos servicios vienen definidos por el equipamiento deportivo del que dispone cada instalación, el cual incluye, además de las instalaciones como pueden ser pistas polideportivas o las salas de usos múltiples entre otros; los servicios de vestuarios, almacenes, duchas, enfermería, guardarropas, etc.

Atendiendo a esto, las instalaciones se pueden clasificar en:

**Instalaciones convencionales**: pistas polideportivas, gimnasio, campos de fútbol, etc.

**Instalaciones no convencionales**: sala de usos múltiples, pistas deportivas específicas, espacios del propio centro escolar, parques, plazas, etc.

La construcción física de las instalaciones permite dividirlas en:

**Instalaciones artificiales**: cubiertas y descubiertas.

**Instalaciones naturales:** mar, playas, aire, montaña, parques naturales.

Respecto a las necesidades de instalaciones de un centro educativo, las instalaciones mínimas para atender a las necesidades e intereses del alumnado, y poder impartir los contenidos de enseñanza con calidad, de los que debe disponer son las siguientes:

•Gimnasio, sala o espacio cubierto, para las sesiones de interior.

•Pistas polideportivas, para la práctica de deportes y de condición física.

•Zona de juegos.

•Vestuarios y duchas para el aseo e higiene del alumnado.

•Almacén deportivo.

•Enfermería, con botiquín o los elementos necesarios para los primeros auxilios.

**MATERIAL DEPORTIVO**

El conjunto del material deportivo lo componen todos aquellos utensilios, móviles o elementos que se utilizan en las sesiones de Educación física para la realización de las actividades y como vehículo para conseguir que el alumnado alcance los objetivos didácticos propuestos a través de los contenidos.

La clasificación del material deportivo que propongo está basada en una clasificación dada por el Ministerio de Educación y Ciencia en 1992, que distingue entre:

**Material no convencional**

Este tipo de material se refiere a todo aquel que no ha sido utilizado tradicionalmente en la educación física. Este material puede ser de diferente índole, pudiendo ser diseñado y construido específicamente para la práctica de ciertas actividades físicas y/o deportivas, o por el contrario, puede consistir en materiales reciclados o que su finalidad primera no era para las prácticas de estas actividades.

Todo este material puede constituir unidades didácticas con contenido propio, motivo por el cual, lo convierten en un recurso material y didáctico necesario del área de educación física Dentro de los materiales no convencionales, se distinguen los siguientes:

•Material construido por el alumnado y/o el profesorado: maracas, zancos, palas de velcro, etc.

•Material tomado de la vida cotidiana: sacos, telas, globos, pañuelos, periódicos, y todo lo que se ocurra al profesorado para la realización de las tareas.

•Material de deshecho: cartones, botes, neumáticos,...

•Material comercializado como material alternativo: diábolo, indiaca.

•Material facilitador de actividades de enseñanza convencionales: balones de goma-espuma, picas multiusos, vallas de PVC,…

•Elementos del entorno escolar: escaleras, muros, bancos.

**Material convencional**

Dentro de los materiales convencionales se incluyen todo aquel material o recursos didácticos típicos y propios del área de educación física cuya utilización es innata a la práctica de actividades físicas y deportivas tradicionales y regladas, y se ha usado tradicionalmente en la enseñanza de nuestra área. Dentro de los materiales convencionales se distinguen dos tipos:

•Pequeño material manipulable: aros, balones, cuerdas, picas.

•Gran material: porterías, banco sueco, plinto, espalderas.

**Material convencional usado de forma no convencional**

Se trata de utilizar el material que se ha considerado tradicionalmente para un uso determinado y darle un uso de una forma alternativa. Aquí, las posibilidades del profesorado están abiertas a la imaginación de cada uno.

Otra clasificación más simplista que podemos encontrar de los materiales son según la movilidad de éste:

•Material móvil: balones, aros, picas, conos, colchonetas.

•Material semimóvil: postes de voleibol, plinto, bancos suecos.

•Material fijo: porterías, canastas, espalderas.

**Características generales del material deportivo**

Los materiales que sean utilizados en las clases de educación física deberán cumplir, según Blández (1998) con una serie de características básicas concordantes con las posibilidades de nuestro alumnado, con los límites del entorno y con los objetivos propuestos en el proyecto educativo. Estas características son:

•**Máximo sentido práctico**: significa que deben ser útiles para desarrollar, eficientemente, los diferentes objetivos y contenidos propuestos.

•**Adaptabilidad**: los materiales que utilicemos deben ser fácilmente adaptables al contexto espacial, temporal, físico y humano de donde se vayan a aplicar.

•**Seguridad:** la adquisición o compra del material se ha de realizar en base a unos principios de seguridad para evitar accidentes y el riesgo de lesiones, de forma que no representen un peligro evidente para los usuarios del mismo.

•**Rentabilidad**: Duración: es importante prever que el material deportivo sea de bajo coste en cuanto a mantenimiento y sea altamente duradero. Hay que priorizar la calidad respecto a la cantidad.

•**Funcionalidad**: hace referencia al grado de relación entre la necesidad motriz que se quiere cubrir y las posibilidades de acción que ofrece ese material.

•**Polivalencia**: se trata de considerar cuántos grupos de actividades diferentes cubre el material que deseamos comprar. Cuantas más actividades se puedan realizar con un mismo material mayores posibilidades educativas aportará.

**Equipamiento del alumnado**

La cantidad de materiales y recursos didácticos disponibles para el desarrollo de las actividades y tareas no es responsabilidad exclusiva del centro educativo a nivel general ni del profesorado a nivel particular. El alumnado debe contribuir con una aportación y, bajo su responsabilidad, con ciertos elementos o materiales para el desarrollo y participación en las sesiones.

Con esta aportación, se refiere al equipamiento que debe disponer el alumnado para una correcta práctica físico-deportiva, dentro de este equipamiento hay que considerar:

•La vestimenta deportiva (ropa cómoda, no ajustada, transpirables y adecuada para la realización de ejercicios físicos, zapatillas deportivas con talón bajo (para evitar el acortamiento del tríceps sural), cómodas y sin costuras internas).

•Los útiles de aseo e higiene personal, tales como la ropa para la muda después delas clases, una toalla limpia para el secado corporal y jabón para la ducha; siendo este material de responsabilidad exclusiva del alumnado.

**Material de soporte al profesorado**

Las tareas que tienen encomendadas los docentes son múltiples, variadas y diversificadas, que además de las relacionadas con el aprendizaje del alumnado, tienen que ver con aspectos organizativos y de gestión de la asignatura.

El proceso de enseñanza-aprendizaje lleva inherente una serie de tareas que el profesorado debe registrar y que conllevan la necesidad (en muchos casos imprescindible) de utilización de cierto material de soporte.

Algunas de estas tareas son la necesidad de programar, registrar los datos del alumnado, evaluar, controlar la asistencia, etc. Todo ello, hace necesaria la utilización de una serie de materiales y recursos que faciliten estas tareas.

Estos materiales de soporte se pueden clasificar en función de los siguientes criterios:

•Documentos que archivan datos e informaciones: control de asistencia a clase, cuaderno de evaluación, escalas de clasificación, registro personal del alumnado.

•Documentos que trasmiten información: boletín de información a los padres, informes médicos, comunicaciones del profesorado, autorizaciones.

**Material audiovisual e informático**

Este conjunto de elementos se puede clasificar en cuatro apartados diferentes:

•Aparatos audiovisuales: radio-CD, ordenador o retroproyector entre otros.

•Soportes audiovisuales: videos, CDs, cintas, trasparencias, power points.

•Recursos musicales: música adecuada para cada momento de la programación.

•Recursos informáticos: Programas informáticas de ayuda y educativos, internet, blog escolar, uso de emails.

**Material complementario**

Dentro de estos contenidos se incluyen todos aquellos materiales y recursos que, no siendo propios del área de educación física, pueden ser utilizados en algún momento por la misma según circunstancias diversas.

Por ejemplo: la sala de usos múltiples o el salón de actos para la representación de tareas de expresión corporal o exhibiciones de gimnasia deportiva, útiles de marcaje y señalización para delimitar zonas de trabajo, etc.

# 6.7 Metodología Modelo Operativo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES** | **METAS** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO** |
| Socialización de los resultados de la investigación | Hasta Agosto del 2012 se dará a conocer los resultados de la investigación en la institución. | Organización de reuniones con las autoridades de la institución, estudiantes y padres de familia. | Equipo de computo  Material de oficina. | Un mes |
| Planificación de la propuesta | Hasta septiembre del 2012 se dará a conocer la propuesta planteada sobre la adquisición de los implementos. | Organización de reuniones con las autoridades de la institución, estudiantes y padres de familia. | Equipo de computo  Material de oficina.  Lista de implementos | 1 mes |
| Ejecución de la propuesta | Durante el año lectivo 2012-2013 se realizará la propuesta en un 100%. | Se pondrá en marcha la propuesta según la planificación. | Equipo de computo  Material de oficina.  Lista de implementos | Horas clase |
| Evaluación de la propuesta | La evaluación será permanente de acuerdo a los avances de la propuesta y el beneficio logrado. | Presentación de los implementos conseguidos.  Actividades con los estudiantes  Colaboración en la fabricación de los materiales. | Material de oficina.  Material de reciclaje. | Trimestral |

**Cuadro 30, Metodología, modelo operativo.**

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**PLAN OPERATIVO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **OBJETIVO** | **CONTENIDO** | **ACTIVIDAD** | **RECURSOS** | **TIEMPO** | **RESPONSABLE** | **EVALUACION** |
| **Actividad No 1** | Conversar con las autoridades de las actividades a realizarse y su beneficio. | Propuesta a realizarse | Analizar y aprobar la propuesta | Materiales de oficina.  Documentos | 2 horas | Investigadora | Al final del cumplimiento de la propuesta |
| **Actividad No 2** | Presentar el manual con un listado de implementos deportivos necesarios. | Manual con el listado de implementos con sus respectivas medidas y características. | Revisar el manual con el listado y verificar los implementos a obtener. | Documentos  Equipo de computo | 3 horas | Investigadora |  |
| **Actividad No 3** | Cronograma de capacitación a los docentes | Uso y manejo de los implementos deportivos |  | Material de computo  Material para la practica | Año lectivo 2012- 2013 | Investigadora  Maestros |  |

**Cuadro 31, Plan operativo**

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MANUAL DE IMPLEMENTOS DEPROTIVOS CON SUS RESPECTIVAS CARACTERISTICAS** | | | | |
| **ATLETISMO** | | | | |
| **IMPLEMENTO** | **CARACTERISTICAS** | **METODOLOGIA** | **MANTENIMIENTO** | |
| **BALA**  http://bp3.blogger.com/_-uBalUcmdM8/R535PBuoSOI/AAAAAAAAAC8/c5lpJnlZmo0/s320/atletismo4.jpg | El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro. | Se sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. Avanza semiagachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada. El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. | La bala debe ser limpiada y debe ser inspeccionada regularmente por el daño excesivo.  Debe ser pesada para asegurar que sea exacta. | |
| **JABALINA**  http://bp2.blogger.com/_-uBalUcmdM8/R5344xuoSNI/AAAAAAAAAC0/qI66bytFwTk/s320/jabalina.gif | La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina. | En el inicio de la acción, sostiene la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren de forma veloz hacia una línea de marca; al llegar a ella, se giran hacia un lado de su cuerpo, echan hacia atrás la jabalina y preparan el lanzamiento. Entre tanto, para mantener la velocidad durante la carrera mientras se echan hacia atrás para lanzar, dan un paso lateral rápido. Al llegar a la línea de marca, pivotan hacia adelante abruptamente y lanzan la jabalina al aire. El lanzamiento se invalida si cruzan la línea de lanzamiento o la jabalina no cae primero con la punta. | Inspeccionar la jabalina para asegurar que este recta.  Cheque el puño de la jabalina que esta apretado y adecuadamente asegurado.  Las jabalinas deben ser pesadas para asegurar su peso, su peso cambia | |
| **DISCO**  http://bp3.blogger.com/_-uBalUcmdM8/R535nBuoSPI/AAAAAAAAADE/fcsp5RufYMA/s320/sir464494195604d.jpg | El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kilogramo. | Sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo. El círculo está marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca. 2 líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90º y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas 2 líneas. | El disco debe ser examinado por los daños en los bordes e interior.  Debe ser pesado para asegurar que estén dentro de los niveles de tolerancia.  El cerrojo del centro del disco debe ser verificado regularmente para que este firme y apretado.  Sin embargo asegura que el cerrojo no este sobre apretado. | |
| **MARTILLO**  **martillos.jpg** | Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro | Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45º. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90º, el lanzamiento no es válido. | Debe ser peso para asegurar que se exacto.  El alambre debe ser verificado para asegurar que no este retorcido excesivamente y que mantenga las “vueltas” adecuadas lo que asegura al asidero y a la cabeza.  El asidero debe ser examinado para la deformación.  La cabeza debe ser inspeccionada para instrucciones excesivas.  La atención particular debe estar en el giratorio, asegurando que esta enroscado firmemente y en buen estado en la cabeza. | |
| **TESTIGOS**  http://bp2.blogger.com/_-uBalUcmdM8/R5364xuoSSI/AAAAAAAAADc/sJcwLkGFPbU/s320/testigorelevo.jpg | Este debe medir de 28-30cm de largo y 38mm de ancho debe ser hueco y no pesar menos de 50 gramos.  Elaboradas en aluminio y madera. | Relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo, y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. | Limpiar con una toalla seca.  No dejarlos caer.  Guardarlos libremente.  No amontonados por que se pueden dañar y caer el esmalte. | |
| **VALLAS**  http://image.slidesharecdn.com/implementosdeatletismocompatibilitymode-120726111432-phpapp02/95/slide-26-728.jpg?1343319618 | Las vallas altas miden 107 cm de altura, las intermedias 91 y las bajas 76.  No deben pesar menos de10 kg y están dotados de unos contrapesos de forma que para derribarlas haya que aplicar una fuerza horizontal de entre 3.6 y 4kg. Los contrapesos son móviles para ajustarlos a cada altura de la valla. | Las pruebas de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 110 m vallas (que se corren con las denominadas vallas altas), los 400 m vallas (con vallas intermedias) y los 200 m vallas (con vallas bajas). | Las Cuadros superiores deben ser inspeccionadas para asegurar que no tenga signo de astillar. Esto aplica a ambos PVC y madera, podrían causar heridas a un atleta.  Clips para el ajuste de la altura debe ser examinado y deben ser remplazados si es necesario.  Verificar el contrapeso para que pueda ser derribada fácilmente. | |
| **COLCHONETA**  http://bp3.blogger.com/_-uBalUcmdM8/R534EBuoSMI/AAAAAAAAACs/105jr7XkXJk/s320/1250_lg.jpg | Requiere una excelente amortiguación y seguridad fabricada en 7 partes más una carpeta superior lo que facilita su manejo y almacenamiento. | Utilizada para amortiguar la caída del salto alto y el salto con pértiga | Deben ser verificadas para garantizar que estén unidas correctamente.  Verificar que todas las correas son abrochadas firmemente para que ninguna se separe para que no se corran y para que no se lesionen.  Revisar por el desgaste.  Inspeccione la espuma que no tenga signos de desintegración | |
| **GIMNASIA:ARTÍSTICA, A MANOS LIBRES Y EN APARATOS** | | | | |
| **PELOTA (BALON)**  Gimnasia Rítmica | Material: Goma o plástico.  Diámetro: 18 cm a 20 cm.  Peso: Por lo menos 400 gr.  Color: Libre elección. Los balones con dibujos figurativos no serán aceptados; sólo están aceptados los dibujos geométricos. Color oro y plata. | El balón es el único implemento en el que el agarrarlo con fuerza no está aceptado. Esto significa se requiere una relación más sensual entre el cuerpo y el implemento. Los movimientos del balón van en perfecta armonía con el cuerpo. No debe quedar inmóvil en el piso, debe estar rodando, girando, etc. Espectaculares lanzamientos con control y precisión en las recepciones son elementos dinámicos.  Movimientos.-Rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, etc. rodadas dirigidas y no dirigidas, gigantesca, retención, deslizamientos. | Limpiar con un trapo seco  Guardarlo en un lugar seco y libre. | |
| **CINTAS**  Gimnasia Rítmica | **Estilete:** Material.-Madera, plástico o fibra de vidrio. Diámetro.-Máximo 1 cm. Largo.-50 cm a 60 cm incluyendo el anillo que lo une con la cinta. Forma.-Cilíndrico, cónico o una combinación de las dos formas. El extremo inferior puede se envuelto en un largo de 10 cm máximo con una cinta adhesiva. Color Libre elección.  **Cinta**: Material.-Satín o un material no almidonado. Ancho.-4 cm a 6 cm.  Largo.-Por lo menos 6 m; esta parte debe consistir de una pieza. El extremo con el que la cinta se une al estilete puede ser doble, en una longitud de 1 m.  Peso.-Por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión).  Color.-Libre elección, uno o más colores diferentes. | Ejecución.-La cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos.  Movimientos.-Espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento. | Limpiar el estilete.  Revisar la cinta para ver si no existen roturas o la cinta se pueda deshilar.  Guardarla en un lugar seco y libre para evitar roturas. | |
| **AROS**  Gimnasia Rítmica | Material.-Madera o plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble).  Diámetro.-80 cm a 90 cm en el interior.  Peso.-Por lo menos 300 gr.  Forma.-El aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color.  Color.-Libre elección, uno o más colores diferentes. | Ejecución  El aro define un espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos.  Movimientos.-Lanzamiento, desplazamiento, rodada. | Limpiarla y guardarla en un lugar limpio y seco.  Revisarla que no tenga ninguna rotura. | |
| **SOGAS**  **( CUERDAS)**  Gimnasia Rítmica | Material.-Cáñamo o cualquier otro material sintético.  Largo.-De acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.  Extremos.-Tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) puede ser envuelto en una longitud de 10 cm.  Forma.-En todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro.  Color.-De libre elección. | Ejecución.-Las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos. La cuerda frecuentemente aparece como una serpiente que ataca agarrándose alrededor de la gimnasta. Pero la flexibilidad y agilidad, con un toque de elegancia, siempre ganan al final.  Movimientos.-Giros, golpes, saltos, lanzamiento. | Revisar que no tenga ningún daño o rotura, revisar los nudos.  Guardarlos en un lugar seco. | |
| **CLAVAS**  Gimnasia Rítmica | Material.-Madera o plástico.-Largo.-40 cm a 50 cm desde un extremo al otro. Peso.-Por lo menos 150 gr. por clava.-Diámetro de la cabeza. Máximo 3 cm. Forma.-Como una botella, consta de tres partes: cuerpo (parte protuberante), cuello (parte delgada) y cabeza (parte esférica). Las tres partes pueden ser envueltas con una cinta adhesiva, con la condición de que el diámetro de la cabeza no sea mayor a tres centímetros.  Color.-Libre elección, uno o más diferentes colores. Ambas clavas pueden ser de diferentes colores. | Se usa las clavas para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras. Cuando se golpean las clavas, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con clavas requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión.  Lanzamientos con las dos o con una, molinetes, golpes, retención, deslizamiento. | Revisar que ni tenga daños, o roturas.  No golpearlas. | |
| **BALON MEDICINAL**  http://www.rbequipomarcial.mex.tl/imagesnew2/0/0/0/0/1/7/4/6/6/7/balon%20medicinal.gif | Pelotas generalmente pesada con pesos de 1,5kg a3kg y hasta 5kg, puede ser goma o cuero u otro material similar. | Se usa para realizar actividades que mejoran algunas cualidades físicas como fuerza y potencia. | Revisarlas que no tenga ninguna rotura.  Revisar que el peso este el correcto | |
| **BANCO SUECO**  http://www.elksport.com/productos/204066.jpg | Banco de madera de aproximadamente 3,50 de largo, muy resistente. | Se usa para una gran variedad de actividades para el aprendizaje de algunos movimientos y progresiones, puede usarse incluso como el riel de equilibrio. | Revisar que no tenga ninguna rotura o ralladura para evitar lesiones. | |
| http://html.rincondelvago.com/000661900.png**PARALELAS** | Aparato de apoyo y suspensión constituida por dos barras ovalados de 5,1 cm de altura y 4,1 de ancho, con 3,5 de longitud. Las barras o banzos se encuentran asentados en cuatro postes tiene la cara superior a 1,75 o 1,80m del suelo y los puntos de fijación se encuentran a 0,60cm de cada extremo. Son ejercicios realizados en dos barras flexibles de madera situadas de forma paralela a una distancia de 42 y 52 cm. | Aparato utilizado para realizar ejercicios de equilibrio y piruetas, en ellas también se puede realizar lo que es la vertical de manos. | Revisar que las barras estén aseguradas y asentadas sobre los postes y los mismos estén bien sentados en sus puntos de fijación en el suelo.  Limpiarlas y revisar que no se mojen o tengan algún elemento que produzca un accidente. | |
| **CABALLO CON ARZONES**  potro.jpg | Cuerpo de cuero con una longitud de 1,60m, un ancho de 35 cm, y cuya cara superior dista 1,05m del suelo. Fijado al suelo por cable de acero, posee dos aros de madera, diámetro de 3,4cm. Colocados transversalmente y separados de 40 a 45 cm. | Aparato de apoyo.  Una serie típica del caballo se basa en el movimiento de las piernas, tomando con las manos las anillas. | Revisar que el cuerpo de cuero este bien fijado a los postes al suelo.  Revisar que el cuero no este despegado o roto para evitar accidentes. | |
| **PICA O TRAMPOLIN**  trampolingim.jpg | Implemento de madera, algunos con resortes de metal. | Implemento gimnástico que se usa generalmente para ejecutar el rechazo en la realización de un salto sobre el plinto. | Revisar los resortes que no estén en mal estado para evitar accidentes.  Revisar que en la parte superior no se encuentren cuerpos extraños para evitar daños y accidentes. | |
| **PLINTO (CAJONETA)**  http://www.gimnasia-deportiva.com.ar/images/img200x150.jpg | Compuesto por varios cajones de madera, superpuesto, el cajón superior tiene una superficie acolchada y revestida con semicuero o de un material similar.  La altura puede variar de acuerdo con la cantidad de cajones que se desee usar. | Implemento gimnástico que en cual generalmente se realizan saltos y apoyos. | Revisar la superficie acolchada que este en buenas condiciones.  Revisar que los cajones no estén despostillados para evitar accidentes. | |
| **COLCHONETA**  Colchonetas De 0.95cm X 00.45cm Y 4 De Alto-buena Calidad- | Es de un material esponjoso parecido al anime y esta revestido con un material sintético similar al plástico. | Implemento gimnástico que se utiliza en actividades a manos libres. | Revisar por el desgaste.  Inspeccione la espuma que no tenga signos de desintegración. | |
| **JUEGOS: FUTBOL, BASQUETBOL,VOLEIBOL** | | | | |
| futbol.jpg**BALON DE FUTBOL** | Debe ser esférico, necesariamente de cuero con una circunferencia de 68 a 70 cm y un peso entre 410 y 460 gr. | Utilizados en el futbol para entrenamientos y juego en grupo. | | Revisar que el cuero no este dañado.  Revisar que el peso este correcto. |
| **REDES (ARCOS)**  http://www.feriadeldeporte.cl/cph_upl/fil_ca289e8b58_20091216235428.jpg | Esta red va unida o sujetada a dos postes verticales, unidos por un poste horizontal. La distancia entre la parte interior es de 7,32m y en la parte inferior y el suelo de 2,44m.los postes deben tener el mismo ancho que las líneas de meta y ser de color blanco. | La red es utilizada para cubrir la meta o portería esta deberá estar entre la línea de meta y la parte exterior del terreno. | | Revisarla redque no tenga daños o algún tipo de daño.  Guardarlo en un lugar seco y con el cuidado adecuado. |
| **ZAPATOS**  [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e7/Nike_Zoom_Air_Football_Boots_2.jpg/220px-Nike_Zoom_Air_Football_Boots_2.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nike_Zoom_Air_Football_Boots_2.jpg) | Están hechas de cuero o de materiales sintéticos .Las botas modernas están ligeramente cortadas bajo los tobillos, en contraposición a las altas botas de décadas pasadas, y tienen tapones insertados en las suelas. Estos pueden ser parte fija de la suela, pero también existen versiones en los que se pueden retirar con un destornillador. | Existen muchos tipos de tapones, y su cantidad y distribución debe amoldarse a las características del terreno. Como regla general, a mayor número de tacos, menor adherencia y por tanto menor posibilidad de sufrir una lesión en terrenos blandos. | | Revisar los tapones que estén correctamente colocados.  La distribución adecuada de los mismos entre el talón y el resto del pie es de vital importancia para evitar torceduras o lesiones en las rodillas o tobillos durante la rotación del pie mientras éste se encuentra enclavado en el terreno. Del mismo modo, las suelas, hechas principalmente de caucho o poliuretano, pueden variar en su rigidez de una bota a otra, puesto que se prefieren suelas más blandas en terrenos lodosos. |
| **CANILLERAS**  [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/78/Schienbeinsch%C3%BCtzer_adidas.png/150px-Schienbeinsch%C3%BCtzer_adidas.png](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schienbeinsch%C3%BCtzer_adidas.png) | Las canilleras deben estar hechas de caucho, plástico o un material similar y «deberán ofrecer una protección adecuada». Las medias deben cubrir completamente las canilleras y tener un color principal. | Se deben utilizar una en cada pierna pero siempre debajo de las medias como medio de protección. | | Revisar que no tenga ningún daño o rasgadura para evitar lesiones o se puedan lastimar. |
| **TARJETA**  http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/19/Yellow-red_card.svg/220px-Yellow-red_card.svg.png | Una tarjeta amarilla es usada por varios deportes. Indica amonestación o expulsión temporal.  Una tarjeta amarilla es usada por muchos deportes de diferentes códigos. Su significado es diferente entre los deportes, sin embargo el más común indica una advertencia dada a un jugador con respecto a su conducta, o indica una suspensión temporal  Una tarjeta roja es usada en varios deportes. Indica una ofensa seria y puede significar que un jugador ha sido expulsado del juego. | Se utiliza en muchos deportes como medio de advertencia, represión o sanción a un jugador, entrenador u oficial de equipo. Las tarjetas penales son comúnmente utilizadas por los árbitros para indicar que un jugador ha cometido una falta. La tarjeta debe estar por encima de su cabeza mirando o apuntando hacia el jugador que ha cometido la infracción. El color y/o la forma de la tarjeta utilizada por el funcionario indican el tipo o la gravedad de la infracción y el grado de castigo que se debe aplicar. | | Generalmente son de plástico y tener cuidado que no se rompan. |
| basket.jpg**BALON DEBASQUETBOL** | Completamente redondo, debe tener una circunferencia de 75 centímetros, y un peso que fluctúa entre los 600 y los 620 gramos. Está compuesto por una cámara de goma y una funda de cuero o fibra plástica. Inflado, debe botar 1,20 a 1,40 metros sobre una superficie de madera sólida, al dejarle caer desde 1,80 metros de altura. | Balón de basquetbol utilizado en juegos de colectividad. | | Revisar que este con el peso correcto.  Revisar que este con el aire en su peso correcto. |
| **CANASTA**  [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/2/22/Basketball_backboard_and_basket_bitmap.png/175px-Basketball_backboard_and_basket_bitmap.png](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Basketball_backboard_and_basket_bitmap.png) | ". Posee un diámetro interior de 45,7 centímetros. La red cumple la función de retener unos segundos el balón según pasa, La red tiene un largo aproximado de 40 centímetros. Está perforada en el extremo, y está compuesta por una malla de cordones blancos.  El aro de la cesta se encuentra a una altura de 3,048 metros exactamente. | Recipiente" que recibe al balón, lo frena unos instantes a su paso y luego lo deja caer para que se reanude el juego.  La red cumple la función de retener unos segundos el balón según pasa, | | Revisar que la red no este rota o dañada y el aro de la misma manera. |
| **CANCHA**  [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/6c/Basketball_courts.svg/150px-Basketball_courts.svg.png](http://commons.wikimedia.org/w/index.php?title=File:Basketball_courts.svg&page=1) | Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 m de ancho y 28 m de longitud.  El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6 m diámetro. En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 m de altura y se introducen 1,20 m dentro del rectángulo y tienen que estar provistos de basculantes homologados.  Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 m. Todas las líneas miden 5 cm. de ancho. | El perímetro de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia.  Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.  La altura del primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la pista debe de estar como mínimo a 7 m de altura. | | Revisar que las líneas están correctamente marcadas.  Revisar que los círculos estén bien marcados.  Revisar la cancha que no tenga objetos y daños para evitar lesiones.  Revisar que el tablero y la canasta estén correctamente ubicados. |
| **TABLERO**  http://safe-img03.olx.com.mx/ui/1/01/36/6999536_1.jpg | En un principio, éstos eran de madera, y dificultaban la visión. Muchos han sido remplazados por cristal irrompible, metacrilato o grueso plástico transparente.  La cesta está fijada al tablero a través del aro, formando un ángulo recto con él. Se encuentra colocado de manera que cuelgue a 1,22 metros  dentro de la cancha, y que el borde inferior se mantenga a una distancia  de 2,74 metros sobre el suelo. Los soportes son de colores llamativos y  Visibles, y están a 40 centímetros detrás de la línea de fondo de la cancha para no obstaculizar. | El tablero evita que el público colabore con la introducción o salida del balón en la cesta. | | Revisar que el tablero, que no tenga daños y la canasta este colocada correctamente. |
| [http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTbQwKa9WYOq1ehcW5r-M8yY5hrA4VL8fory7Clf7iz2wPGhQhyQg](http://www.google.com.ec/imgres?q=balon+de+voleibol&hl=es&sa=X&biw=1320&bih=645&tbm=isch&prmd=imvnsfd&tbnid=C821P6bXgCeZAM:&imgrefurl=http://isamel-wwwcibanac20010.blogspot.com/2010/05/balon.html&docid=o9egr11WKep2xM&imgurl=http://2.bp.blogspot.com/_6wsmWXdmFEk/S_BNzDk7RJI/AAAAAAAAAGU/UHYe40mTVbs/s320/BALON1.jpg&w=250&h=247&ei=we9IUKezLpKK9gTUsYDwBQ&zoom=1&iact=hc&vpx=699&vpy=178&dur=78&hovh=197&hovw=200&tx=151&ty=127&sig=108150425928842651359&page=1&tbnh=124&tbnw=126&start=0&ndsp=23&ved=1t:429,r:4,s:0,i:148)**BALON DE VOLEIBOL** | Debe ser esférico, hecho con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, con una cámara de caucho o material similar en su interior. Su color puede ser uniforme y claro, o una combinación de colores. Su circunferencia es de 65-67cm, y su peso es de 260-280g. Su presión interior debe ser de 0,30- 0.325kg/cm2. | Utilizado en juego de grupo o colectivo.  Para entrenamientos y desarrollo del juego. | | Revisar que este con el peso correcto.  Revisar que este con el aire en su peso correcto. |
| **REDES**[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRMeWcbQNG6dhZioR6nicowxEZ-8Nor_QEIUsJREQCcjWNrtDhQxg](http://www.google.com.ec/imgres?q=redes+de+voleibol&num=10&hl=es&biw=1320&bih=645&tbm=isch&tbnid=hmggwaFBGvQcHM:&imgrefurl=http://anunciosya.com.mx/fotos/u6kp&docid=5bwnBTz38n0NMM&imgurl=http://i.anunciosya.com.mx/i-a/u6kp-5.jpg&w=450&h=338&ei=x_BIUO7jMY-w8ATB04CQDg&zoom=1&iact=rc&dur=250&sig=108150425928842651359&page=2&tbnh=141&tbnw=184&start=18&ndsp=24&ved=1t:429,r:3,s:18,i:138&tx=142&ty=82) | De acuerdo a lo reglamento, la altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres. | En el eje central del campo se sitúa una red de un m de ancho y sobre nueve punto cinco m de largo, con dos bandas y dos varillas verticales sobresalientes sobre la línea lateral del campo. El borde superior de la red, las varillas y el propio techo del pabellón delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón hacia el campo contrario. | | Revisar que no este rota o con daños para evitar accidentes.  Enrollarla cuidadosamente para evitar romperla. |
| **CALZADO**  http://www.pickyguide.es/deportes_y_ocio/images/voleibol_de_zapato_%5b1807681%5d.jpg | Están hechas de cuero o de materiales sintéticos .Las botas modernas están ligeramente cortadas bajo los tobillos. Tienen forma de bota para sujetar Además cuentan con cámaras de aire para preservar la planta del pie. Las suelas deben tener un diseño apropiado para frenar rápido. | S e utilizan específicamente para el voleibol. | | Se deben limpiar y revisar que no tenga ningún daño para evitar lesiones. |
| **CONOS**  http://www.solostocks.com.ar/img/cono-vial-de-seguridad-850332n0.jpg | Poseen una medida y altura variada puede ir desde 50cm, sus aletas verticales evitan que se claven cuando son apilados en gran cantidad, tiene 2 cavidades planas de25mm para pegar vinilo autoadhesivo a 90 grados. | Ideal para deportes | | Cuidarlos que no se apilen mucho para evitar que se rompan. |
| **NATACION** | | | | |
| **BAÑADOR**  bañador | En la actualidad existe una oferta muy amplia de modelos y tejidos (polyester, elastán, lycra, pbt, nylon, poliamida, etc.) que se adaptarán según tu nivel o necesidades. Se trata de los bañadores de poliuretano, cuyas propiedades más significativas de este material son la anti adherencia, el coeficiente de rozamiento más bajo conocido, una gran resistencia al agua clorada y ciertas propiedades de flotabilidad. | Sobra decir que es necesario, pero no sirve cualquier bañador para practicar la natación. Lo primero que tienes que buscar en un bañador es que te sientas cómodo con él y lo segundo asegurarte que tienes la máxima libertad de movimientos. Lo normal es llevarlo ligeramente ajustado para que el bañador no recoja más agua de lo normal, lo cuál significaría un freno al avance y un mayor esfuerzo. | | Eso sí, lo mejor es evitar los colores demasiado claros como el blanco, que transparenta cuando está mojado. Es preferible colores oscuros.  Revisar que no tenga ningún daño para evitar lesiones. |
| **GORRO**  gorro | Existen tres opciones: de lycra o tela, de látex y los de silicona. Los de tela suelen estar más indicados para niños debido a que no tiran del pelo, pero su inconveniente es que se quitan muy rápido. Los de látex son baratos pero muy poco resistentes. Y los de silicona son mucho más gruesos, resistentes y duraderos, aunque algo más caros. | Mantiene el pelo fuera de sus ojos, nariz y boca, en el caso de tenerlo largo.  Ofrece menos resistencia al avance a causa del pelo, deslizándonos mucho mejor a través del agua.  Evita que tu pelo absorba demasiado cloro, con el consiguiente deterioro del cabello  Como medida higiénica para otros usuarios y para el mantenimiento de la piscina. | | Intenta secarlo o aclararlo con agua sin cloro a conciencia cada vez que lo utilices para preservarlo del cloro.  Además, para conservar mejor los gorros de látex y silicona, puedes echarles polvos de talco.  Por razones higiénicas en la mayoría de piscinas es obligatorio, aunque no en todas, todo depende de la legislación regional en vigor |
| **GAFAS**  gafas | Existen de todos los colores, de todas las formas y de todos los tamaños. Existen gafas especiales para niños, para chicos, para chicas, de aficionado, de competición, de piscina, de mar, etc.  En la actualidad la parte de la lente se fabrica de policarbonato, mientras que la goma que recubre la lente suele ser de silicona. | Evitar la irritación de los ojos producida por el cloro de las piscinas o la sal del mar, motivo por el cual su uso se hace muy recomendable para todas las edades. Obviamente el uso de gafas nos permitirá ver bajo el agua y controlar la dirección que deseamos. Si sueles practicar la natación al aire libre, te recomendamos que uses gafas con protección para los rayos UV procedentes del sol. | | Para conservar las gafas en un estado optimo el mayor tiempo posible, es recomendable eliminar cualquier residuo de cloro, aclarando simplemente con agua, sin usar detergentes y sobre todo sin secarlas o frotar la lente para evitar rayaduras. Un truco muy conocido, y bastante eficaz, contra el vaho en las gafas, es humedecer la parte interior de la lente con saliva y posteriormente enjuagar con agua. Esto formará una película protectora contra el vaho. |
| **TOALLA**  toallas | Actualmente existen unas mini toallas, generalmente de microfibra, muy similares a las bayetas de cocina, que absorben con rapidez el agua de nuestro cuerpo. Son muy prácticas por su reducido tamaño. | La toalla, no debe faltar en la mochila de un nadador. Lo más apropiado es usar toallas de algodón 100%. | | No dejes la toalla húmeda dentro de la mochila durante mucho tiempo, pues esto facilitará la proliferación de hongos y bacterias no deseados |
| **TAPONES PARA LOS OIDOS**  tapones | Existen multitud de tipos de tapones para usos muy distintos, que van desde la protección contra los ruidos, hasta los que evitan el agua en el oidor Con los primeros no obtendrás resultados en la piscina. Se recomienda usar tapones de silicona o goma, homologados, con fórmula antialérgica y de venta exclusiva en comercios especializados. Este tipo de tapones son fáciles de poner y de lavar. | Son muy útiles si tenemos algún problema con los oídos.  Se suelen adaptar a la forma del oído para que el agua no entre en él, aunque deberás buscar los más apropiados a tus orejas. | | No se deben usar para el baño: los de cera (bolas azules o rosas) y los de espuma. Los de cera se moldean bien pero se corre el riesgo de introducirlos demasiado en el oído con el consiguiente peligro; con los de espuma no se evita que entre agua, se mojan y se salen del oído. Además, con cualquiera de estos dos tapones es muy difícil lavarlos y eliminar posibles bacterias que provoquen una infección. |
| **MATERIAL COMPLEMENTARIO** | | | | |
| **CONOS**  [http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSNp66NGk6eDupa1h92x6a4PmbyVpyFjcXYRYF4oxM0g2Fl2HtynQ](http://www.google.com.ec/imgres?q=conos&start=102&num=10&hl=es&biw=1320&bih=645&tbm=isch&tbnid=5DpzuP0S7ICHEM:&imgrefurl=http://www.preciolandia.com/ar/deportes-y-fitness-otros-11q/bano1.html&docid=cq_0WpvdLSYxDM&imgurl=http://img1.mlstatic.com/jm/img?s=MLA&f=31148191_5735.jpg&v=P&w=250&h=250&ei=xPFIUNa4Do_I9gTx_ICICg&zoom=1&iact=rc&dur=156&sig=108150425928842651359&page=5&tbnh=147&tbnw=147&ndsp=27&ved=1t:429,r:1,s:102,i:92&tx=42&ty=92) | Mide 34cm, tiene una base generosa que le da gran estabilidad, sus aletas verticales evitan que se claven cuando son apilados en gran cantidad, tiene 2 cavidades planas de25mm para pegar vinilo autoadhesivo a 90 grados. | Ideal para deportes | Cuidarlos que no se apilen mucho para evitar que se rompan. | |
| **CAMA ELASTICA**  minisalto.jpg | La cama elástica constituye también un buen instrumento para el arte ya que sobre la misma, pueden realizar espectaculares piruetas tales como saltos con giro, saltos mortales, saltos de extensión, etc. Además, por sus características, la cama se presta bien a números de acrobacia cómica en los que los artistas simulan caídas, golpes, enganchadas, etc. | Utilizada para ejercicios de desestresamientro y juego como distracción.  También en ejercicios de habilidad y equilibrio. | Revisar que los resortes estén bien sujetados y no haya ningún tipo de agujero o este rata para evitar accidentes. | |
| **PELOTAS** | Es de forma esférica y puede ser de goma o de plástico, con un diámetro entre 18 y 20cm; su color es de libre elección. | Utilizado para lanzamientos también para tenis o juegos en general. | Cuidar que no se rompa.  Revisar que no este desgastada. | |
| http://repositorio2.masoportunidades.com.ar/ARG01/255/159/10042760/fotos/10042760_3_2011622_12_8_12.jpg**SILVATOS** | Instrumento de viento de única nota que produce un sonido mediante un flujo forzado de aire. | Utilizado en todos lo relacionado con Cultura Física. | Cuidar de daños externos | |
| **GRABADORA**  http://2.bp.blogspot.com/_2wQ8hnkiNuw/TJNdUhNug_I/AAAAAAAAAGg/pOQASHUy37k/s1600/GrabadoraK-BMPU30.jpg | Aparato capaz de leer y grabar en formato DVD todo tipo de datos, los discos DVD grabados pueden ser reproducidos en cualquier reproductor de DVD. | Aparato utilizado en actividades artísticas en movimiento y ritmo. | Limpiarla  Cuidar que no se caiga y de golpes. | |
| **CRONOMETRO**  http://www.regaloempresario.com/files/cronometros/cronometro_me_012.jpg | Reloj de gran precisión para medir fracciones de tiempo muy pequeñas, utilizado en industria y en competiciones deportivas. | Instrumento muy importante utilizado por los docentes o entrenadores para medir el tiempo de la velocidad que poseen los estudiantes. | Cuidarlo.  No golpearlo. | |

**Tabla 32, manual de implementos deportivos**

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**CRONOGRAMA**

**CAPACITACION A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA MARISCAL SUCRE**

|  |  |
| --- | --- |
| **TEMA** | Uso y manejo de los implementos deportivos. |
| **OBJETIVO** | Capacitar a los docentes en el uso y manejo de los implementos deportivos. |
| **LUGAR** | Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre. |
| **RECURSOS** | Computador, retroproyector, flash memory, material de apoyo, carteles, copias, implementos deportivos. |
| **TIEMPO** | 1 mes |
| **REPONSABLE** | Sr. Rector :Dr. Wilson Romero |
| **AQUIEN VA DIRIGIDO** | Docentes de la E.F.M. Mariscal Sucre |
| **CONTENIDOS** | Implementos deportivos   * Características. * Clasificación * Importancia * Metodología * Uso y manejo |

**Tabla 33, cronograma**

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

# 6.8 Administración

En este caso las autoridades de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Píllaro como son Director, personal administrativo y mi perdona serán los encargados de desarrollar este proyecto en beneficio de la institución.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ORGANISMO** | **RESPONSABLE** | **FASES DE RESPONSABILIDAD** |
| Equipo de autogestión de la institución. | Departamentos y comisiones.  Director  Personal administrativo | Organización previa al proceso.  Diagnostico situacional  Direccionamiento estratégico y participativo  Discusión y aprobación. |
| Equipo de trabajo | Comisión técnico pedagógica (docente), estudiantes. | Programación operativa  Ejecución del proyecto  Practicas del proyecto |

**Tabla 34, administración**

**Elaborado por: GAMBOA, Luisa**

**BIBLIOGRAFIA**

[www.ministeriodeldeporte.gov.ec/index.php](http://www.ministeriodeldeporte.gov.ec/index.php)?...

Es.wikipedia.org/wiki/club-deportivo-marathon

EDITwww.MiTecnologico.com

[www.wordreference.com/definicion/implemento](http://www.wordreference.com/definicion/implemento)

mx.answers.yahoo.com/question/index?qid…

[www.miTecnologico.com](http://www.miTecnologico.com)

[www.saludmed.com/edFisica/EdFi-Cpt.html](http://www.saludmed.com/edFisica/EdFi-Cpt.html).

Diccionario básico ilustrado Autor Dr. Joffre Venegas Jiménez.

Tesis de grado Autor Roberto López Universidad Técnica de Ambato.

Tesis de grado Autor Juan Pablo Suarez Universidad Técnica de Ambato.

Planificación Curricular del Área de Cultura Física para El Sistema Escolarizado del País, Ministerio del Deporte.

[www.pavimentos](http://www.pavimentos)deportivos.com/emd/index.htm.

[www.e-myo.com/paginas/deporte/atletismo.asp?menu=3](http://www.e-myo.com/paginas/deporte/atletismo.asp?menu=3)

[www.tartan-aps.com/autdoormaintenance.php](http://www.tartan-aps.com/autdoormaintenance.php).

**ANEXOS**

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SEÑORES ESTUDIANTES**

**OBJETIVO: Recabar información sobre la implementación deportiva y su incidencia en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Pillaro en el año 2011-2012.**

**Señores estudiantes sírvase contestar o marcar con una X las respuesta que usted considere correcta su ayuda permitirá realizar un buen trabajo de investigación**.

1.- ¿Crees que la actividad física favorece tu salud?

SI ( ) NO ( )

2.- ¿Si haces ejercicio físico seguido te ayuda a mejorar tu masa muscular?

SI ( ) NO ( )

3.- ¿Crees que la práctica de actividad física mantendrá tus órganos funcionando correctamente?

SI ( ) NO ( )

4.- ¿Crees que es necesario controlar tu pulso al realizar actividades físicas?

SI ( ) NO ( )

5.- ¿Crees que la actividad física influye en mantener una presión normal?

SI ( ) NO ( )

6.- ¿La institución educativa cuenta con implementación deportiva necesaria?

SI ( ) NO ( )

7.- ¿Existen implementos deportivos para realizar actividad física?

SI ( ) NO ( )

8.- ¿Los implementos ayudan a mejorar la práctica de la actividad física?

SI ( ) NO ( )

9.- ¿Los implementos deportivos mejoran la práctica de la actividad física?

SI ( ) NO ( )

10.- ¿La implementación deportiva ayudara a mejorar la práctica deportiva y el desarrollo motriz de los estudiantes?

SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SEÑORES PROFESORES**

**OBJETIVO: Recabar información sobre la implementación deportiva y su incidencia en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Pillaro en el año 2011-2012.**

**Señores profesores sírvase contestar o marcar con una X las respuesta que usted considere correcta su ayuda permitirá realizar un buen trabajo de investigación**.

1.- ¿Cree Ud. que la actividad física favorece su salud?

SI ( ) NO ( )

2.- ¿Realiza actividad física?

SI ( ) NO ( )

3.- ¿La institución cuenta con la implementación deportiva necesaria?

SI ( ) NO ( )

4.- ¿Considera que los implementos deportivos son indispensables para la práctica de actividades deportivas?

SI ( ) NO ( )

5.- ¿Ud. cree que la implementación deportiva ayudara a mejorar la práctica deportiva y el desarrollo motriz de los estudiantes?

SI ( ) NO ( )

6.- ¿Ud. como docente cree que existen los implementos necesarios para impartir su cátedra?

SI ( ) NO ( )

7.- ¿Cree Ud. que la falta de implementos deportivos influye en el rendimiento de los estudiantes?

SI ( ) NO ( )

8.- ¿Cree que es necesario controlar el pulso y la presión arterial a los estudiantes?

SI ( ) NO ( )

9.- ¿Se controla el desarrollo físico y biológico en los estudiantes?

SI ( ) NO ( )

10.- ¿Se ha intentado soluciones para mejorar la falta de implementos deportivos?

SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**

****

****

****