



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

TEMA:

**“INTERNET Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA
PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA DE LOS BACHILLERES
ASPIRANTES A INSTITUCIONES DE FORMACIÓN MILITAR Y
POLICIAL DE LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA
DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2009-2010”.**

AUTOR: EURO GERMÁN ALVARO LLAMUCA

TUTOR: LCDO. WILMER ALEJANDRO JORDAN CORDONEZ

AMBATO – ECUADOR

2010

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, LCDO. WILMER ALEJANDRO JORDAN CORDONEZ C.C. 180320420-3 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “INTERNET Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA DE LOS BACHILLERES ASPIRANTES A INSTITUCIONES DE FORMACIÓN MILITAR Y POLICIAL DE LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2009-2010”, desarrollado por el egresado EURO GERMÁN ALVARO LLAMUCA, 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.

Ambato, 31 de Octubre del 2010

LCDO. WILMER ALEJANDRO JORDAN CORDONEZ

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

ALVARO LLAMUCA EURO GERMÁN

C.I. 060193486-2

AUTOR

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“INTERNET Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA DE LOS BACHILLERES ASPIRANTES A INSTITUCIONES DE FORMACIÓN MILITAR Y POLICIAL DE LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2009-2010”.

Presentado por el Sr. **ALVARO LLAMUCA EURO GERMÁN**, egresado de la carrera de: CULTURA FÍSICA, promoción septiembre 2009-febrero 2010 una vez revisada la investigación, aprueba con la calificación de...9.8..... (números).....letras).....nueve.ocho.....en razón de que cumple con los principios técnicos, científicos y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

ING.MSC. IVONNE B. FREIRE LL.

ING. FERNANDO JAVIER CARRILLO

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme sabiduría y fortaleza para vivir.

A la Universidad Técnica de Ambato, por instruir profesionales en el área educativa, para que la educación ecuatoriana llegue a la excelencia académica..

A mis distinguidos maestros, por haber inspirado en mí la semilla del conocimiento.

Al Lcdo. Wilmer Alejandro Jordán Cordonez, Asesor de tesis, quien con mística y profesionalismo contribuyó en la culminación del presente trabajo.

A mi esposa e hijos, quienes me dieron las fuerzas necesarias para que culmine esta carrera, dios les bendiga

Un agradecimiento especial a las Autoridades, Maestros, Personal Docente, Estudiantes egresados de los colegios de Riobamba, quienes me brindaron su apoyo incondicional para la realización de la investigación.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA	
CERTIFICACIÓN TUTOR:	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
APROBACIÓN DE LA COMISIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vi
INDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS	viii
RESUMEN EJECUTIVO	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
EL PROBLEMA.....	4
Contextualización Macro	4
Contextualización Meso.....	6
Contextualización Micro	8
Análisis crítico del problema	10
Análisis de las causas y efectos.....	11
Prognosis	12
Formulación del problema	14
Interrogantes de la Investigación	14
Delimitación del problema.....	15
Unidades de Observación	16
Justificación	17
Objetivos	18
Objetivo General	18

Objetivos Específicos	18
CAPITULO II.....	19
MARCO TEÓRICO.....	19
Antecedentes.....	19
Fundamentaciones	22
Fundamentación Filosófica	22
Fundamentación Pedagógica	22
Fundamentación Legal	23
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA CIENTÍFICA EL USO DEL INTERNET	<u>27</u>
¿Qué es Internet?.....	27
Comó se transmite la informacion en Internet	30
Sistema Cliente/Servidor.....	31
Correo Electronico.....	31
Direccion de e-mail.....	31
Wordl wide web, ¿qué es?.....	33
Qué es un Navegador	34
Cómo se utiliza un Navegador	35
Ventajas y desventajas del Uso de Internet.....	36
Adecuacion fisica general y especifica y las diferencias entre ambas	37
Conceptos de carga, volumen e intensidad. Sus semejanzas y diferencias.....	39
FARTLEK.....	43
HIPOTESIS	48
Señalamiento de las variables.....	48
CAPÍTULO III.....	49
MARCO METODOLÓGICO	49
Modalidad Basica de la Investigacion.....	49
Diseño de la Investigación.....	49

Tipo de estudio.....	49
Población.....	50
Operacionalización de variables.....	52
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	53
Métodos.....	53
Plan de recolección de la Información.....	55
Plan para el procesamiento de la información.....	57
CAPÍTULO IV	59
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	59
ASPECTO CUANTITATIVO DEL USO DEL INTERNET.....	59
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	61
OBTENIDOS EN CADA UNA DE LAS PREGUNTAS.....	74
Comprobación de la hipótesis de investigación.....	76
CAPÍTULO V.....	<u>76</u>
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	76
Conclusiones.....	76
Recomendaciones.....	77
CAPÍTULO VI	<u>78</u>
PROPUESTA	78
Bibliografía.....	88
Anexos.....	89

INDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 resultados obtenidos de las encuestas aplicadas a los estudiantes	67
TABLA 2 Porcentaje de la aplicación sobre el conocimiento del uso del internet.	69
TABLA 3 : Navegación por Internet	70
TABLA 4 Materia en el colegio sobre el uso del internet	71

TABLA 5	Actividades en internet ha permitido tener mayor información	72
TABLA 6	Los conocimientos impartidos sobre el Internet sirven para vincular la teoría con la práctica	73
TABLA 7	Aplicación del internet en páginas web de deportes	74
TABLA 8	El Internet potencia capacidades y habilidades motrices.	75
TABLA 9:	El Internet permite conocer tipos de preparación física deportiva	76
TABLA 10	Descarga de archivos deportivos desde el internet	77
TABLA 11	Creación de una cuenta de correo electrónico	78
TABLA 12	Resultados obtenidos en el test de Cooper	80

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1	Resultados obtenidos de las encuestas aplicadas a los estudiantes	68
GRÁFICO N° 2;	¿Conoce usted que es el internet?	69
GRÁFICO N° 3;	¿Ha navegado alguna vez en el Internet?	70
GRÁFICO N° 4	¿Ha recibido en el colegio materia sobre el uso del internet?	71
GRÁFICO N° 5	Las actividades compartidas en el Internet le han permitido una mayor información en sus estudios?	72
GRÁFICO N° 6;	¿Los conocimientos impartidos de Internet le sirven para vincular la teoría con la práctica?	73
GRÁFICO N° 7;	¿Ha aplicado el uso del internet con páginas web en deportes?	74
GRÁFICO N° 8;	¿Con la aplicación del internet se ha logrado potenciar las capacidades y habilidades motrices de su cuerpo?	75
GRÁFICO N° 9;	¿El uso del internet le ha permitido conocer diversos tipos de preparación física deportiva?	76
GRÁFICO N° 10;	¿Ha descargado alguna vez archivos deportivos del internet?	77
GRÁFICO N° 11;	¿Ha creado una cuenta de correo electrónico?	78
GRÁFICO N° 12 :	Resultados de la aplicación del test de Cooper Básico	80
GRÁFICO N° 13	Enfoque micro de la preparación física dentro de la c. física	11
GRÁFICO N°14	Análisis crítico del problema	12
GRÁFICO N° 15	Análisis de las causas y efectos	13
GRÁFICO N°16	Unidades de Observación	19
GRÁFICO N° 17	Red de categorías fundamentales	30
GRAFICO N° 18	Como entender las Cabeceras de los Mensajes	38
GRÁFICO N° 19	Formato para trabajo en circuito donde se aplican todas las Capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).	52

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “INTERNET Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA DE LOS BACHILLERES ASPIRANTES A INSTITUCIONES DE FORMACIÓN MILITAR Y POLICIAL DE LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2009-2010”.

AUTOR: EURO GERMÁN ALVARO LLAMUCA

TUTOR: LCDO. WILMER ALEJANDRO JORDAN CORDONEZ

RESUMEN: En el presente trabajo de investigación se efectúa un diagnóstico de la situación educativa informática actual, se mencionan los problemas detectados y se enumeran algunas estadísticas sobre el uso del internet y su aplicación en la preparación física deportiva. Se remarca los diferentes tipos de navegadores de internet, y su influencia en el desarrollo de la preparación física, explicando su importancia y su manejo que se incorporan en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en el área de cultura física y en especial de los egresados que están optando, por ingresar en las escuelas de formación militar y policial, tratando de ocupar todos los recursos disponibles para el efecto. Se describen las ventajas del uso del Internet como herramienta de apoyo al proceso educativo y se explica cómo las informaciones cumplirán efectivamente su rol educativo. Se efectúa una propuesta de realización como es de un taller de capacitación. Se dan ideas para un uso educativo-creativo de las comunicaciones e Internet. Se mencionan los cambios en el rol del docente a partir de las modificaciones en los paradigmas educativos. Se dan sugerencias para las autoridades educativas y padres. Se propone el decálogo del Aprendizaje Informatizado.

INTRODUCCIÓN

El trabajo que presentamos se centra en el estudio de la interacción y las estrategias de influencia en el desarrollo la preparación física deportiva que operan en el contexto de los estudiantes que aspiran ingresar en las instituciones tanto Militares como de Policía del País y más concretamente en los bachilleres de los Colegios de la ciudad de Riobamba.

Para ello abordaremos, desde una perspectiva psicoeducativa, el estudio del uso, aplicaciones, funciones, y elaboración de material didáctico del uso del Internet para el mejor aprendizaje y práctica de la preparación física deportiva de los mencionados aspirantes. Partiremos de la observación de una situación de juego compartido profesores de Cultura Física - estudiantes y analizaremos la interacción con el objeto de explicar el proceso de construcción y organización de la actividad física conjunta y, de manera particular, el proceso de clase y traspaso de conocimientos que opera el profesor hacia el estudiante en el transcurso de esta relación, a la vez identificando los diferentes métodos y estrategias utilizados en el proceso de enseñanza –aprendizaje de la actividad física.

Determinada dicha relación proponemos que para la mejor transmisión de conocimientos y como un recurso de suma importancia el uso correcto del Internet y formas actuales porque se considera a la WWW(red mundial) como la herramienta multifuncionaria por excelencia, es decir porque esta contiene de manera implícita, todos los componentes que permiten elaborar excelentes trabajos de conexión entre los usuarios, especialmente para el proceso de enseñanza – aprendizaje de la preparación física deportiva, va a depender mucho de la creatividad y capacidad de los estudiantes y de la manera de cómo utilicen esta herramienta.

Para los profesores de Cultura Física, esta es una excelente herramienta de trabajo, ya que, a través de una computadora y con un proyector multimedia, se puede explicar con mayor facilidad todos los procedimientos para el uso adecuado del Internet.

Durante toda su vida el ser humano está aprendiendo y descubriendo continuamente nuevas cosas. El ser humano nació para aprender, para descubrir y apropiarse de todos los conocimientos, desde lo más sencillo hasta lo más complicado y complejo es allí donde realmente se encuentra la garantía de supervivencia e integración a la sociedad como una persona participativa, crítica y creativa.

El presente trabajo investigativo constará de 6 capítulos.

En el primer capítulo se abordará sobre “El problema” objeto de estudio de investigación, que es el uso del Internet en la preparación física deportiva identificándolo contextualmente en forma macro es decir enfocando a nivel mundial su uso e impacto en el contexto de estudio que son los bachilleres aspirantes a ingresar a las instituciones de formación Militar y policial del Ecuador.

Además de una contextualización Meso que significa el enfoque a nivel nacional sobre el uso e impacto del Internet en nuestro contexto objeto de estudio, seguido también de un enfoque Micro del problema en lo que se refiere a la utilización del Internet de los aspirantes a estas instituciones en los colegios de Riobamba.

En este capítulo haremos constar también un análisis crítico del problema, elaborando e identificando el árbol de problemas donde estableceremos las causas y efectos posibles detectados.

Luego se realizará una Prognosis del problema haciendo constar las posibles consecuencias si es que no implantamos el uso de la multimedia en el proceso de enseñanza aprendizaje de la preparación física.

Por último de formulará el problema con sus respectivas interrogantes y delimitaciones de investigación a la vez que se justificará el por que realizar este proyecto como también se plantearán tanto el objetivo general como los objetivos específicos que pretendemos alcanzar con esta investigación.

En el segundo capítulo se hará estudio del Marco Teórico en el cual estableceremos los antecedentes, fundamentaciones: filosóficas, pedagógicas, psicológicas, legales basándonos en las variables objeto de estudio.

Al tercer Capítulo lo haremos constar con todo lo que se refiere al Marco metodológico es decir la modalidad de la recolección de la información, el tipo de investigación, la población y muestra y además los planes de recolección y procesamiento de datos.

En el capítulo cuarto analizaremos e interpretaremos los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas al contexto del estudio.

En el Quinto capítulo se determinarán las conclusiones y recomendaciones que arrojaran luego de aplicadas las encuestas con su respectivos análisis e interpretación, haciendo constar también el beneficio de este proyecto.

Para el Sexto Capítulo que es La Propuesta, efectuaremos un proyecto factible sobre el uso del Internet aplicado al proceso de la preparación física de los mencionados aspirantes bachilleres.

Finalmente constará la respectiva bibliografía y anexos que servirán como respaldos a toda la investigación realizada.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 TEMA

“INTERNET Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA DE LOS BACHILLERES ASPIRANTES A INSTITUCIONES DE FORMACIÓN MILITAR Y POLICIAL DE LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2009-2010”.

1.2. CONTEXTUALIZACIÓN

1.2.1 Contextualización Macro

El surgimiento a nivel mundial según Fundabit 2008, (pág. 50-70) de Internet se remonta a más de veinticinco años atrás, y fue desarrollado originariamente para los militares de Estados Unidos. Posteriormente se utilizó para el gobierno, investigación académica, comercial y para las comunicaciones, posteriormente se involucra lo referente a lo deportivo. En los últimos años, Internet se ha convertido en una fuente casi irremplazable para obtener información, las empresas, entes gubernamentales e instituciones educativas utilizan esta red en gran medida para dar a conocer información al público.

Hoy día, se dice que Internet es un medio de comunicación, aunque no todos coinciden con esta opinión. La postura que se sostiene, es que somos testigos y partícipes del nacimiento y crecimiento de otro medio, superado y con características propias, que cada día tiene más adeptos.

Este “nuevo medio de comunicación” utiliza el lenguaje escrito, sonoro y visual, y además posee cualidades que superan las limitaciones de los medios tradicionales: la inmediatez, la interactividad, la personalización, la multimedia, pero sobre todo, la posibilidad de la comunicación la cual permite que todo público opte por entrar en páginas web y poder descargar archivos involucrados a deportes y en estos archivos planes de entrenamiento deportivo que permitirán el desarrollo físico, sicomotor de su cuerpo a través de la preparación física tanto general como específica de un deporte.

El rápido desarrollo de la tecnología y de la informática está proporcionando herramientas revolucionarias en todos los campos de la ciencia en especial de deportes. En este sentido, los sistemas interactivos multimedia se están integrando en nuestro entorno y cada vez hay más productos incluso para uso personal que facilita interpretar de una manera visual y práctica lo que se necesita para la correcta preparación física deportiva.

Desde un punto de vista mundial, la cultura es el conjunto de manifestaciones con que se expresa la vida de un pueblo; una de esas manifestaciones es el uso de la tecnología actual en informática que es el Internet y la asignatura de cultura física, entendida como el acopio y preparación de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación.

Con esta perspectiva, toda expresión tecnológica de la ciencia como es el internet aplicada a la actividad física forma parte de la cultura ecuatoriana, la cual debemos utilizarla para estar de acorde al desarrollo de los países desarrollados.

Como consecuencia de este principio integrador, creemos necesario que la actividad física con sus partes, educación física, deportes y recreación se unifique en una sola denominación que es la Cultura Física, para que como tal contribuya al desarrollo conjunto de la educación y cultura de los estudiantes en especial de los que necesitan prepararse físicamente para optar el ingreso a las escuelas de formación militar y policial.

Determinado el contexto general , toda actividad física, en la práctica se puede realizar con sentido educativo, deportivo y recreativo; se puede correr, nadar, saltar, jugar, bailar, danzar, realizar ejercicios, etc., bajo estos criterios. Cada vez una misma actividad puede tener otro sentido, otra forma y otra realización, dependiendo de los objetivos.

1.2.2 Contextualización Meso

Al recalcar la importancia del uso del internet a nivel nacional tomaremos en cuenta a Tulio Guterman (1998)

Internet significa la posibilidad tangible de establecer vínculos que tienen una incidencia significativa en un amplio campo de estudios e intervención. Aplicada específicamente al campo del deporte permite llevar adelante emprendimientos digitales como listas de interés y desarrollo de sitios web que ubican a esta información junto con otros saberes dentro de la cultura computacional, que hoy se encuentra en pleno proceso de expansión.

Participar activamente en estos procesos de apropiación tecnológica permite nuevas formas de integración e intercambio, capacitación y actualización.

El formar alumnos capacitados para pensar mejor y más creativamente debería tener una especial importancia geopolítica para los gobernantes, sobre todo para los de los países del tercer mundo como el nuestro, ya que estos no pueden competir con los países desarrollados en tecnología ni en recursos económicos, pero si pueden lograr producir profesionales, científicos, empresarios, y ciudadanos en general, más creativos y de esta manera conectarse vía línea con las instituciones militares y policiales que ofertan sus carreras en internet lo que permitirá su rápida inscripción, obtener los requisitos y descargar los prospectos de las instituciones como también las pruebas físicas que deben cumplir para su ingreso.

Este aspecto, en la actualidad se cuenta con esta oportunidad de poder estar mas cerca en la comunicación por eso es inevitable que todos los estudiantes tengan conocimiento correcto del uso del internet, que sepan navegar en él, que sepan reconocer los diferentes tipos de navegadores y aperturar su correo electrónico lo que permitirá recibir sus notificaciones correspondiente de tal o cual institución que haya requerido para su ingreso.

Se debe impulsar una decisión política" de establecer como objetivo educativo central capacitar a los alumnos en el correcto uso del internet y en especial en conocer las páginas web de las instituciones que ofertan las distintas carraras post bachillerato y como primordial las que ofertan las carreras militares y policiales.

El principal valor agregado, la principal diferencia, entre unos alumnos y otros, entre unos profesionales y otros, entre unos empresarios y otros, ya no estará dada por quien tiene más información sino por quienes tendrán la capacidad de manejar el internet, interpretar mejor la información y elaborarla más creativamente, produciendo un razonamiento de mejor calidad y mas práctica en el uso de la actual tecnología.

Internet posibilita, por primera vez en la historia de la educación, que la mente quede liberada de tener que retener una cantidad enorme de información; solo es necesario comprender los conceptos sobre la dinámica de los procesos en los cuales una información está encuadrada, ello permite utilizar métodos pedagógicos con los cuales el alumno puede aprender más y mejor en un año lo que le requería tres.

Hoy, la educación en el Ecuador está pasando por un momento "de excepcionales expectativas", a partir de las Reformas curriculares de la Ley de Educación (y su consecuente implementación) y todo el replanteo estructural y metodológico que ello supone y que hay que tratar de aprovechar rápidamente para no caer en el desengaño y el escepticismo, como ya ha sucedido en otras ocasiones

1.2.3 Contextualización Micro

Las instituciones educativas están entrando decididamente en el mundo del Internet. Prácticamente casi la totalidad de los colegios en la ciudad dispone de su centro de cómputo pero no todos poseen de servicio de internet y en algunos casos lo tienen pero no los usan correctamente.

Cada día más centros de enseñanza están conectados a Internet. Los profesores y los alumnos utilizan esta conexión al mundo de diversas formas pero tal vez empíricamente. En lo que se refiere a la utilización de páginas web de las instituciones militares y policiales que ofertan es muy mínima primero porque los estudiantes no tienen apertura en el correo electrónico luego el uso del internet es muy reducido y controlado además que la navegación casi no se la aplica como materia y en algunos casos en muy poco tiempo.

Promover el correcto uso del Internet es lo primordial en los colegios y especialmente en el área de cultura física para que se realice una correcta preparación de los estudiantes que quieran optar el ingreso a las instituciones de carácter militar y policial que estén en la capacidad de poder conectarse a la red sin dificultad, que puedan utilizar otros tipos de navegadores y buscadores de información a través de la Web etc.

Que permita a la persona, mediante comprensión de los códigos de las nuevas tecnologías, entender el mundo en que vive, adaptarse activamente a la sociedad y conscientes de que el conocimiento aquí y ahora, es dinamizador del crecimiento y herramienta fundamental para el cambio y la transformación social."

Enfoque micro de la preparación física dentro de la cultura física

Dentro de las instituciones la preparación física debe centrarse en los tres campos de desarrollo de la cultura física así:

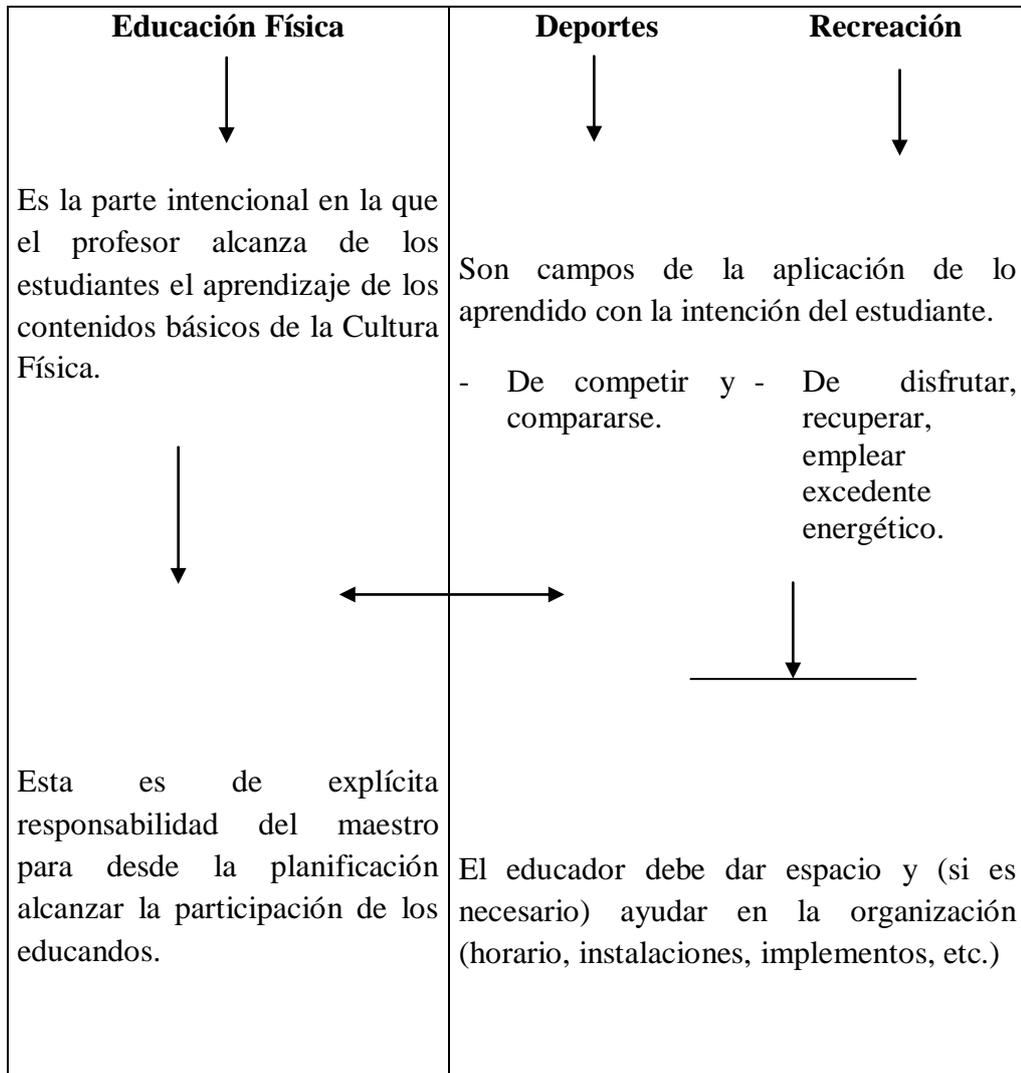


Gráfico: 13 *Enfoque micro de la preparación física dentro de la cultura física*

Elaborado por: Germán Álvaro

1.2.4 Gráfico 14 Análisis crítico del problema

EL USO DEL INTERNET

Elaborado por: Germán Álvaro

Árbol de problemas

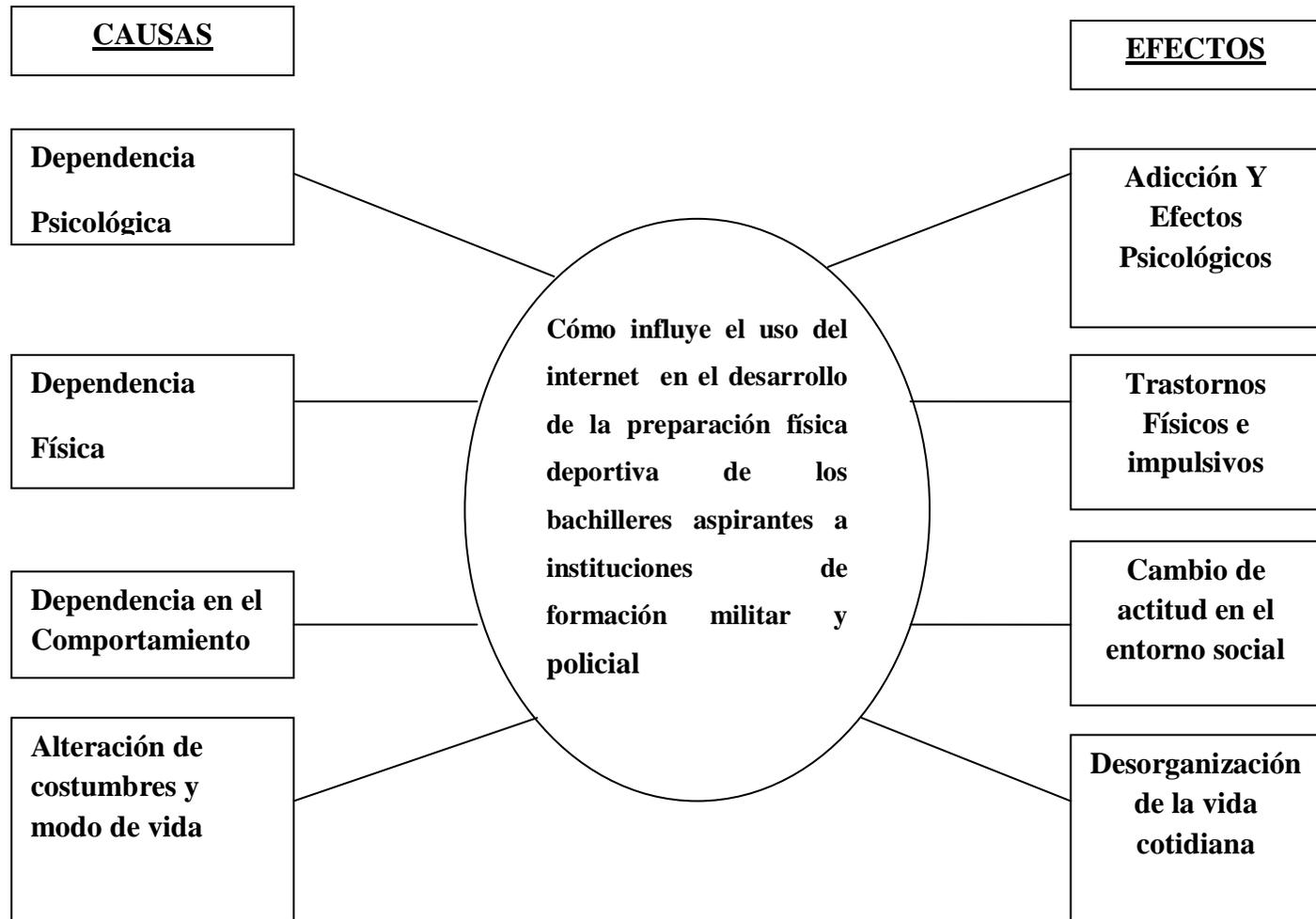


Gráfico 15 Análisis de las causas y efectos

Elaborado por: Germán Álvaro

CAUSAS	EFFECTOS
<p>Dependencia Psicológica</p> <p><i>Saliencia:</i> Se refiere a cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.</p>	<p>Adicción Y Efectos Psicológicos</p> <p><i>Síndrome de abstinencia:</i> Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida por el uso del internet</p>
<p>Dependencia Física</p> <p>Por el número indeterminado de horas, de días y semanas utilizadas en el internet</p> <p>Causa debilitación del sistema inmunitario y un deterioro de la salud.</p>	<p>Trastornos Físicos e impulsivos</p> <p>Agitación psicomotora Ansiedad</p> <p>Pensamientos obsesivos acerca de lo que estará sucediendo en Internet</p> <p>Fantasías o sueños a cerca de Internet</p> <p>Movimientos de tecleo voluntarios o involuntarios</p> <p>Los síntomas causan malestar o deterioro en el áreas social, laboral u otra área importante de funcionamiento.</p>
<p>Dependencia en el Comportamiento</p> <p><i>Modificación del humor:</i> Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.</p> <p><i>Causa por la visita de páginas web</i></p> <p>Es de cir a páginas de sexo, juegos en red, cibernautas que ofrecen cosas no reales.</p>	<p>Cambio de actitud en el entorno social</p> <p><i>Conflicto:</i> Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.</p>
<p>Alteración de costumbres y modo de vida</p> <p>Cambio y alteración de hábitos conducta en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de dinero invertida en el internet y, en último término, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas.</p>	<p>Desorganización de la vida cotidiana</p> <p>Produce un impacto negativo en el funcionamiento, afectando al matrimonio, relaciones, trabajo, economía e incluso al estatus legal (Greenfield, 1999b).</p>

1.2.5 Prognosis

Se ha analizado la mayoría de las investigaciones que se han realizado hasta el momento sobre el uso del Internet. Gran cantidad de estos trabajos son solo de naturaleza exploratoria o descriptiva, por lo que las explicaciones causales son solo tentativas.

A nivel clínico, puesto que ha surgido una demanda real de ayuda en su uso, se han elaborado algunos instrumentos de evaluación y técnicas de tratamiento, la mayoría adaptadas a la comprensión de las herramientas, navegadores y buscadores en internet. Debido a la reciente demanda pero que no son aplicados especialmente en el deporte y específicamente en la preparación física por lo que se denota el inmediato aprendizaje del correcto uso del internet

Internet se introduce poco a poco en nuestra vida, y las previsiones es que su presencia sea cada día mayor. Es por tanto necesario que nos anticipemos y aprendamos lo máximo posible sobre como Internet puede tener un impacto negativo si no lo usamos y en nuestro bienestar psicológico, físico y afectivo nos afectará, no solo desde el punto de vista de desconocimiento, sino también de los cambios personales y sociales que puede traernos la llegada del mundo virtual.

Los usos educativos del Internet se modifican, aunque se conservan las mismas funciones: ahora, a la información se la puede considerar como una mercancía a la que podemos calcular un precio, la podemos almacenar, transportar, distribuir, procesar, transformar y elaborar productos con ella.

Con el Internet, con las redes de telecomunicación, con la multimedia a las que, ésta, da lugar, se da un sistema a través del cual se hace circular, indistintamente, la información pública o la privada; el mismo sistema se emplea ahora para cuestiones de diversión y entretenimiento, de trabajo, de educación o de información, cuestiones que antes requerían sistemas diferentes para realizarse (Martín Serrano, 1992).

La principal característica del Internet en la educación en el área deportiva especialmente en la preparación física es dar lugar a una *modificación de la edición de diferentes materiales y contenidos* y al no aplicar todas estas referencias estaremos en rezago ante los demás países de nuestro planeta porque amplía las posibilidades de progreso y se acelera el proceso (que no se altera en sus formas sustanciales) y propicia ahorro en recursos de tiempo, técnicos, humanos y económicos.

Para evaluar los cambios a que da lugar la tecnología del internet en la preparación física deportiva se requiere reconocer lo esencial del uso de los navegadores, buscadores, correo electrónico, mensajería instantánea, chat etc., las y de qué manera se puede aplicar en nuestra investigación para tener información.

La información se constituye esencialmente por los datos externos de la realidad, que se interiorizan, por los datos de realidades, reales e irreales, que se reciben a través de las señales físicas transmitidas por un mensaje y que son interpretados y organizados, por el individuo, para constituirlos como guías de acción, intervención, participación o transformación.

La información es una parte de la comunicación, son los elementos con que estructuramos un mensaje; aunque no, necesariamente, toda información involucra una comunicación por ello con la práctica del Internet y sus elementos son de primordial importancia ya que su aplicación y de este recurso tecnológico constituye para que los bachilleres tengan la posibilidad de tener un buen manual que les permita desarrollar de una manera actual la preparación física deportiva y que tengan el éxito en cumplir sus metas y mediante estas su objetivo de ingresar a estas instituciones y que a posterior serán los que defiendan nuestra patria y nuestra integridad física y social.

Si de verificarse este problema y su magnitud como también de sus factores que inciden en el uso del Internet en la preparación física deportiva estaremos contribuyendo con el desarrollo de la educación, en el estado físico de los aspirantes a instituciones de formación militar y policial y con la realización de un recurso informático contribuiremos tecnológicamente al currículo institucional de los establecimientos educativos de la ciudad con lo que se establecerá como el pilar fundamental en esta área de estudio y en el futuro facilitar este aprendizaje y no estar con rezago en el avance de la tecnología mundial.

1.2.6 Formulación del problema

“Cómo influye el uso del internet para mejorar la preparación física deportiva de los bachilleres aspirantes a instituciones de formación militar y policial de los colegios de la ciudad de Riobamba durante el período lectivo 2009-2010”.

1.2.7 Interrogantes de la Investigación

¿Qué estrategias se pueden aplicar para el correcto uso de Internet como recurso docente en modelos de entorno virtuales?

¿Cuál es la situación actual de la aplicación de Internet en los diferentes colegios de la ciudad de Riobamba y cómo se realiza la preparación física deportiva?

¿Qué recursos o navegadores, buscadores, y creadores de correo electrónico son los más adecuados para el mejor uso del internet y que servirán para una mejor herramienta en la preparación física deportiva?

¿Qué tipo de manual se debería aplicar en el contexto de estudio para la mejor utilización del Internet en la preparación física deportiva?

1.2.8 Delimitación del Problema

CAMPO: Educativo

ÁREA: Cultura Física (Preparación Física)

ASPECTO: El Uso del Internet

Delimitación Espacial

La presente Investigación se realizará con los futuros bachilleres de los colegios de la ciudad de Riobamba.

Delimitación Temporal

El problema será investigado durante el segundo quimestre del período lectivo 2009-2010

1.2.9 Gráfico 16 Unidades de Observación

Elaborado por: Germán Álvaro

BLOQUES TEMÁTICOS			
BLOQUE I	BLOQUE II	BLOQUE III	EVALUACIÓN
Diseño y análisis de datos en la investigación	Metodología observacional	Apoyo informático al análisis de datos (transversal)	Criterios de evaluación.
<p>Tema 1.- Diseño de investigaciones en el paradigma positivista y su relación con las pruebas y test estadísticos.</p> <p>Tema 2.- Describir y sintetizar tipo de estudio</p> <p>Tema 3.- Determinar la población y la muestra de estudio</p> <p>Tema 4.- Operacionalización de las variables</p> <p>Tema 5.- Pruebas t de Student.</p> <p>Tema 6.- Pruebas estadísticas para una muestra. formula americana</p> <p>Tema 7.- Aplicación del test físico de Cooper</p> <p>Tema 8.- Tablas de análisis de resultados</p> <p>Tema 9.- comprobación de hipótesis, campana de gauss</p> <p>Tema 10.- conclusiones y recomendaciones</p>	<p>Tema 11:</p> <p>La observación: aproximación conceptual: Nivel de sistematización de la observación, categorización y registro.</p> <p>La observación será de campo con la muestra estipulada del objeto de estudio.</p>	<p>El alumno al terminar este bloque de contenidos, será capaz de:</p> <p>1°.- Generar archivos de datos adecuados a los objetivos de la investigación.</p> <p>2°.- Definir pasos para el uso del internet y mejorar su preparación física, ordenar casos, trasponer, fundir y segmentar archivos, seleccionar casos, calcular y re codificar páginas web serán procesos básicos a conseguir para una correcta utilización del Internet.</p> <p>3°.- Generar análisis de resultados en el propio paquete estadístico o en procesadores de datos en las páginas web de las escuelas de formación policial y militar (importando gráficos. prospectos imágenes fechas esc.)</p>	<p>Se considera que la asistencia es obligatoria, con toda la muestra de la población.</p> <p>La encuesta constará de 10 preguntas y será de tipo test.</p> <p>Solo se contempla la realización de un cuestionario</p> <p>Y se considerará:</p> <p>- Las Preguntas serán cortas y tendrán alternativas de respuesta y estarán basadas sobre contenidos básicos y conceptos fundamentales, que demuestren que el alumno posee los conocimientos y procedimientos necesarios e imprescindibles para la superación de los objetivos</p> <p>• Tiempo para su resolución: 30 minutos</p> <p>-La encuesta se realizará en salón múltiple del colegio Maldonado</p>

1.3 Justificación

El presente proyecto se escogió para su investigación por la sencilla razón de que los bachilleres de la ciudad en gran porcentaje salen de su institución sin conocer mayormente acerca del uso del internet y es una de las razones por la que se rezagan en las pre inscripciones tanto en las universidades y en este caso en las escuelas de formación militares y de policía motivos suficientes para que en poco tiempo desistan de esta ilusión y consecución de metas.

Es factible la realización de este proyecto porque se cuenta con los medios necesarios económicos, electrónicos y bibliografía necesaria en las variables de estudio así como también con el universo de investigación y se cuenta con los respaldos institucionales tanto en lo académico como en el personal docente encargado del área de estudio.

En la actualidad proyectos de esta característica son de mucha importancia por que aportan en el desarrollo del proceso de enseñanza –aprendizaje de los maestros y estudiante y sin lugar a duda servirá en lo futuro como una herramienta eficaz en la auto preparación del bachiller y su preparación física deportiva y de esta manera tendrá más y mejores opciones para ingreso a las escuelas de formación militar y policial.

Su nivel de impacto será muy relevante ya que por la necesidad de contar con un manual práctico sobre el uso del internet y aplicación en la preparación física deportiva aportará significativamente con los objetivos planteados. Siendo sus beneficiarios directos las instituciones, directivos, profesores del área y particularmente los bachilleres que van a optar por este ingreso de formación.

1.4 **Objetivos**

1.4.1 *Objetivo general*

“Determinar el grado de influencia del uso del internet para mejorar la preparación física deportiva de los bachilleres aspirantes a instituciones de formación militar y policial de los colegios de la ciudad de Riobamba durante el período lectivo 2009-2010”.

1.4.2 *Objetivos Específicos*

- ❖ Analizar el uso de recursos electrónicos (basados en Internet) utilizados por maestros y estudiantes objeto de estudio y su aplicación en la preparación física deportiva

- ❖ Determinar estrategias para la correcta aplicación y navegación de entornos virtuales en diferentes páginas web y en especial de la web de las escuelas de formación militar y policial

- ❖ Establecer un manual práctico básico para el uso del internet y aplicación en la preparación física deportiva.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

En la actualidad el uso del Internet está ligado a cuatro grandes actividades: El correo electrónico, la navegación en Internet, el procesamiento de textos y el entretenimiento.

En un estudio realizado por Microsoft de Argentina, se dio a conocer que los jóvenes prefieren buscar información en la Web que en un CD-ROM, aun cuando el proceso es más lento

Según la firma investigadora de mercado International Data Corp. (IDC citado por Cabrera, Mauro. "La influencia de Internet en la sociedad actual". Tomado del URL: www.monografias.com. 2000), la cantidad de usuarios de Internet en América Latina está creciendo en un rango porcentual compuesto anual de 41 por ciento -- el más rápido en el mundo -- y se espera que alcance los 29.4 millones en el 2008.

En Venezuela la firma Datanálisis (Datanálisis, 2001) publicó una serie de datos interesantes acerca de la conducta del internauta venezolano. Se determina que el hecho que el mayor porcentaje de internautas son jóvenes. Este dato es importante por cuanto demuestra la importancia que le da la juventud al Internet, esto contribuye también a que las empresas, instituciones y demás organismos presentes en la Web, enfoquen cada vez más sus páginas web hacia el consumidor joven que busca entre otras cosas entretenimiento y conocimiento.

Antecedentes del Internet como fuente de investigación.

Actualmente el acceso a Internet es cada vez más frecuente por parte de los estudiantes a la hora de buscar información. El uso de Internet como herramienta de investigación se ha convertido en poco tiempo en una gran alternativa para el uso de las bibliotecas.

Es ya cosa común encontrar dentro de una biblioteca una sala de computación con acceso a Internet. Se hace evidente pues, la interrelación que existe entre estas dos grandes fuentes de información. Sin embargo, es notorio el hecho de que cada vez más el estudiante en general prefiere obtener los datos que necesita para su investigación a través de la "autopista de la información" y no de la biblioteca tradicional.

Entre las principales causas que podemos enumerar sobre esta conducta podemos citar:

- ❖ La necesidad de recolectar datos de una manera rápida y eficiente.

- ❖ El alto costo de los libros, que obliga a buscar alternativas para conseguir la información contenida en ellos sin tener que comprarlos.

- ❖ La falta de tiempo que nos impide el trasladarnos a una biblioteca pública cada vez que la necesitamos.

- ❖ El deplorable estado en que se encuentran muchas de las bibliotecas las cuales no poseen gran cantidad de material útil para nuestra investigación y lo poco que se consigue está en mal estado la mayoría de las veces.

La universidad de Malta realizó un estudio a profundidad en el tema del Internet. El título de su investigación fue: “Clicking the night away”, hecho en 1997. Dicho trabajo está muy completo. Incluye temas de demográficas, motivaciones del usuario, su uso dependiendo del género, la edad, educación, y otros datos sobre los usuarios del Internet.

La muestra de este estudio fue de 388 personas, este número representa un 10% de la población de los usuarios de Internet en la Universidad de Malta.

En el estudio de ver que género utiliza más el Internet, los resultados fueron que el sexo masculino lo usaba más. Tomando en cuenta las edades un 34.8% estaban entre los 19-25 años, un 21.1% entre los 13-18 años. Uno 12.4% de los usuarios están sobre los cuarenta años de edad.

Llegaron a la conclusión que la mayoría de los usuario eran solteros, un 65.7% de ellos. 32.2% son casados y el por ciento restante son divorciados y enviudados.

Varios niveles de educación fueron reportados. La mayoría tenía una maestría, le siguen los de bachillerato y el un porcentaje menor son los que su única educación alcanza la de escuela secundaria.

El promedio de uso que se le da en una semana es muy alto. Esto varía dependiendo la accesibilidad que tenga el usuario para los recursos. Al tener fácil acceso, se probó que un 78% se conectaban diariamente o al menos cuatro veces a la semana. La mayoría de estos usuarios utilizan el Internet en sus hogares (mayormente por las tardes), aunque existe también los que lo utilizan en el trabajo, en la escuela/universidad... Entre las principales motivaciones del uso al Internet son: por soledad, para animarse, evitar preocupaciones, para distraerse, como compañía, por aburrimiento, para escapar, por nada, para realizar búsquedas.

El Internet ha afectado las relaciones de muchos y en éste estudio se encontró que un 41% de las personas que contestaron el cuestionario habían tenido sus relaciones afectadas por el Internet. Hubo más percepciones positivas que negativas sobre el uso de éste. Entre los efectos positivos se hallaron que se podían mantener relaciones de amigos y familias a larga distancia, se pueden hacer nuevas amistades, la comunicación es más fácil y también puedes conseguir apoyo emocional más rápido y efectivo.

2.2 Fundamentaciones

2.2.1 Fundamentación Filosófica

La presente investigación se determina en el marco de la investigación social está sustentada en el paradigma del positivismo por ser de carácter cuantitativa, tomando como base el Paradigma Crítico Propositivo, ya que a través de este la Educación busca la reflexión y el desarrollo del pensamiento a través del proceso dialéctico, por el cual los seres humanos se constituyen en elementos de transformación de su realidad social.

El hombre y la mujer al aprender los objetos y los hechos, ordenan tanto su conocimiento como el comportamiento de los mismos, según ciertas normas.

Del mismo modo ordena su conducta personal, social, política, económica y cultural.

2.2.2 Fundamentación Pedagógica.

La acción de capacitación será de tipo pedagógico, formativa, participativa, acción-reflexión-acción, lo cual permitirá el Intercambio de experiencias y vivencias, desarrollando un compromiso de transformación personal y familiar lo cual permitirá un soporte de auto aprendizaje para los bachilleres que opten por el ingreso a las escuelas de formación militar y policial.

Base legal de la Ley del deporte y la preparación física tomaremos referencia:

2.2.3 Fundamentación Legal

La Ley General de Educación y Cultura Aprobada por Decreto Supremo No. 1903 de 1°. De noviembre de 1.977 y sus respectivo Reglamento General Así como también la Ley de Educación Física, Deportes y recreación aprobada por Decreto Supremo No. 2347 de 31 de marzo de 1.978 y reformada por Decreto Supremo No. 3575 de 20 de junio de 1.979; determinan entre otros, los siguientes enunciados que tienen relación con el fomento y desarrollo de la Educación Física, los Deporte y la Recreación.

“Promover y coordinar el desarrollo integral de la educación y cultura”

“Formar al hombre con mentalidad innovadora para que se constituya en factor del desarrollo nacional”.

Robustecer los valores morales y cívicos”.

“Elaborar, evaluar y actualizar los planes, programas de estudio y más instrumentos técnicos pertinentes para los niveles y especializaciones de la Educación escolarizada, a excepción del nivel superior sobre la base del diagnóstico, exigencias del currículo y del plan integral de la educación.

La base legal de las escuelas de formación tanto Policial como Militar es la siguiente:

Base legal escuela de Policía (ESPOLI)

Materia: Ingreso de nuevo personal policial

Nombre: LEY DE PERSONAL DE LA POLICIA NACIONAL

Clase: Ley No. 123

Fuente: Registro Oficial No. S-378

Fecha: 7-AGO-1998

EL CONGRESO NACIONAL

Considerando:

Que la obsolescencia de las disposiciones contenidas en la vigente Ley de Personal de la

Policía Nacional y su Ley Reformatoria, han dificultado regular adecuadamente la carrera policial, siendo necesario una nueva norma legal que permita alcanzar los objetivos de la

Institución Policial respecto a la profesión de sus miembros

Art. 7.- Aspirantes a oficiales.- Son quienes se reclutan en la Escuela Superior de Policía como cadetes.

Base legal de la escuela de formación de soldados cenepa

BASE LEGAL DEL MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL

El Ministerio de Defensa Nacional se rige por leyes, códigos, normativas y reglamentos que rigen su funcionamiento y se detallan a continuación:

Constitución Política de la República del Ecuador;

Ley Orgánica de la Defensa Nacional;

Ley Orgánica del Servicio de Justicia de las Fuerzas Armadas;

Ley Orgánica de Servicio Civil y Carrera Administrativa y de Unificación y Homologación de las Remuneraciones del Sector Público;

Ley de Seguridad Nacional (Codificación);

Ley de Personal de las Fuerzas Armadas;

Ley de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas;

Ley del Servicio Militar Obligatorio en las Fuerzas Armadas Nacionales;

Ley de Fabricación, Importación, Comercialización y Tenencia de Armas, Municiones, Explosivos y Accesorios;

Código Penal Militar;

Código de Procedimiento Penal Militar;

Reglamento a la Ley de Fabricación, Importación, Comercialización y Tenencia de Armas, Municiones, Explosivos y Accesorios;

Reglamento de los Consejos: Supremo, de Oficiales Generales, de Oficiales Subalternos y Consejo de Tropa;

Reglamento de Remuneraciones del Personal Militar de las Fuerzas Armadas;

Reglamento General a la Ley de Seguridad Nacional;

Reglamento de Aplicación de la Ley del Servicio Militar Obligatorio en las Fuerzas Armadas Nacionales;

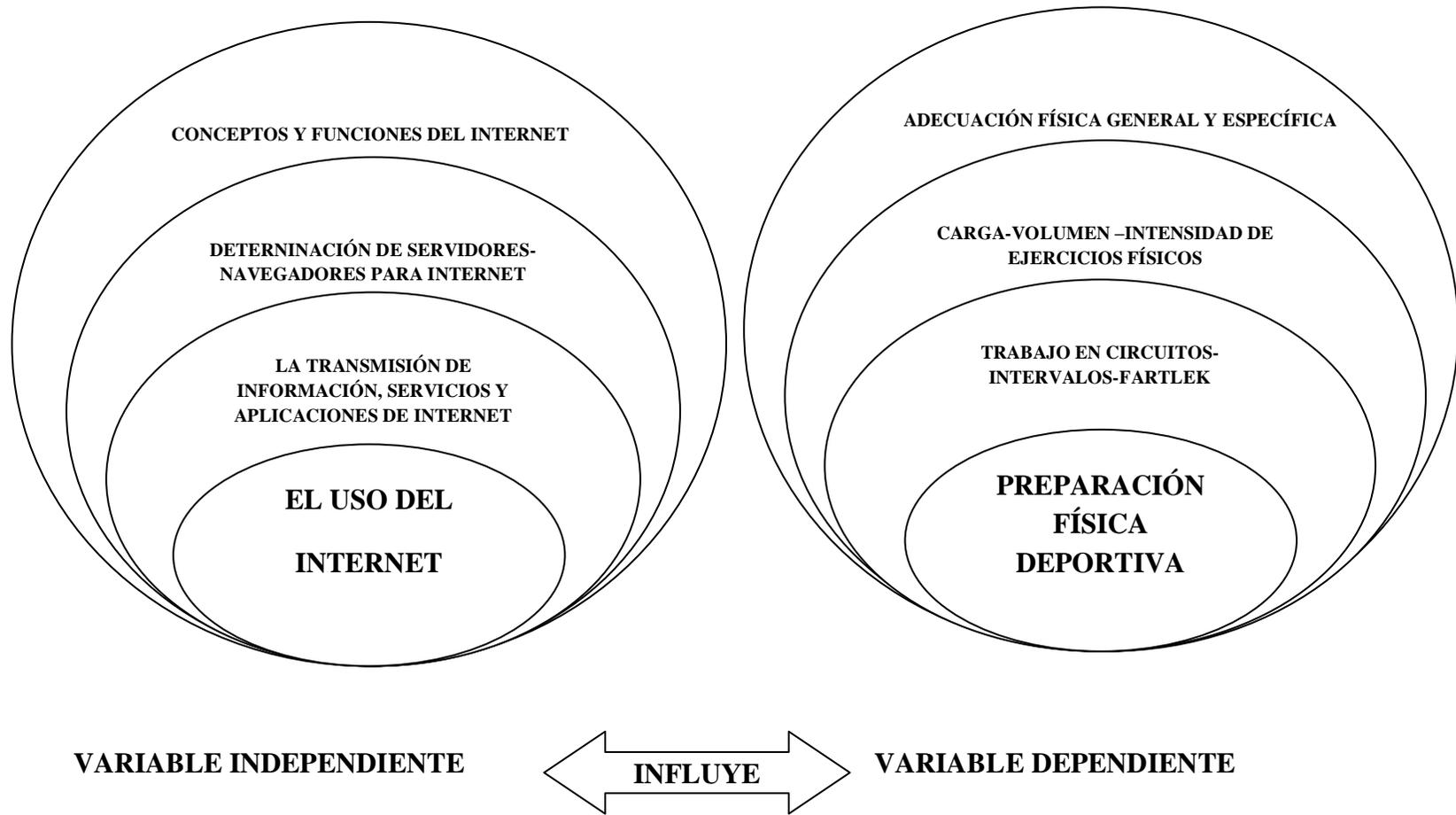
Reglamento de Disciplina Militar;

Reglamento General de Condecoraciones.

2.3. *Gráfico 17 Red de categorías fundamentales.*

Elaborado por: Germán Álvaro

RED DE INCLUSIÓN



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA CIENTÍFICA EL USO DEL INTERNET

¿Qué es Internet?

Internet es una red de redes, un servidor de información, un medio de comunicación, una tienda, un juego...

Internet es todo esto y mucho más: es el resultado de conectar entre sí muchas redes de ordenadores de todo el mundo, especialmente gubernamentales, de universidades y de grandes empresas. Gracias a estas conexiones podemos tener acceso a información que se encuentra en el otro extremo del mundo, hablar con gente de otros países, comprar libros en librerías de Estados Unidos, etc.

Sería un error, sin embargo, considerar Internet simplemente como una red de redes, como computadoras conectadas entre sí. Las redes y las computadoras son simplemente el medio que transporta la información: lo maravilloso de Internet es la información en sí misma.

Recientemente ha habido un cambio fundamental que podemos considerar un punto de inflexión en Internet: la aparición de **World Wide Web** o, como es más conocido, **las páginas Web**. Este cambio implica la posibilidad de que puedan utilizarse entornos gráficos para acceder a la información, de manera relativamente sencilla, con todo lo que supone de espectacularidad, imágenes atractivas, facilidad de uso, etc.

Orígenes de Internet

Sobre el año 1969 nació una red llamada ARPANET (**Advanced Research Projects Agency Net**), perteneciente al Departamento de Defensa de los Estados Unidos de América (USA). Esta red ha sido el embrión de Internet: ARPANET creció y se consideró necesario dividirla en dos partes, una conservando el nombre y otra llamada MILNET.

Las dos juntas constituían DARPANET (la D por **Defense**). El protocolo de comunicación desarrollado para intercambiar información entre ambas se llamó IP (Internet Protocol).

En esa época, IP sólo servía para comunicar dos redes, pero su diseño contemplaba la posibilidad de ocuparse de muchas más, miles de ellas.

A finales de la década de los 80, la National Science Foundation (NSF) creó una red (la NFSNet) para conectar sus cinco centros de supercomputación, aprovechando el protocolo IP, y uniéndose también a DARPANET. Otras redes ya existentes también se unieron. Era el nacimiento de Internet.

Como Funciona Internet

Es importante notar que Internet no es una red de ordenadores en el sentido usual, sino una red de redes, donde cada una de ellas es independiente y autónoma. Actualmente Internet es la red más grande del mundo y abarca más de 160 países.

Para que la comunicación entre ordenadores sea posible, es necesaria la existencia de un **protocolo**, que no es otra cosa que un conjunto de convenciones que determinan cómo se realiza el intercambio de datos entre dos ordenadores o programas. El protocolo usado en Internet se llama **TCP/IP**.

Que es una Dirección

Cada máquina conectada a Internet tiene asignado un número binario de 32 bits que la identifica, o sea, una serie de 32 ceros y unos, como por ejemplo 10011110011011010000100000111110. Este número es la dirección de la máquina en Internet, llamada dirección IP, y es unívoco: dos máquinas no pueden tener el mismo número (aunque una misma máquina puede tener más de una dirección, es decir, más de un número binario diferente a la vez).

Para facilitar la comprensión se agrupan las cifras binarias en grupos de 8 bits y se cambian los números agrupados a base 10, separando cada grupo por un punto, por ejemplo: 204.152.190.70

Nombres y Dominios

Las dos o tres últimas letras del dominio nos indican el estado o zona.

Por ejemplo, KE es Kenya y TZ Tanzania. De todas formas, como al principio Internet estaba circunscrita a los EEUU también se utilizan otros indicativos de zona:

.com organismos comerciales

.edu instituciones educativas de los EEUU (mayormente universidades)

.gov Gobierno de los EEUU

.int organizaciones internacionales (por ejemplo la OTAN)

.mil destacamentos militares de los EEUU

.net redes de grandes corporaciones

.org antes del uso estándar .uso para los EEUU, cualquier cosa que no encajara en las anteriores. Actualmente organizaciones no gubernamentales, sin ánimo de lucro.

nombre usuario@subdominio.dominio

Una vez que el servidor de nombres local dispone del número IP solicitado, transmite esta información al ordenador que ha efectuado la petición.

Cómo se transmite la Información en Internet

Cuando se transfiere información de un ordenador a otro (por ejemplo un fichero), ésta no es transmitida de una sola vez, sino que se divide en paquetes pequeños. De esta forma la red es monopolizada por un solo usuario durante un intervalo de tiempo excesivo.

Lo usual es que por los cables de la red viajen paquetes de información provenientes de diferentes ordenadores y con destinos también diferentes. Estos paquetes están formados por la información real que se quiere transmitir y algunos otros datos, como las direcciones del ordenador de salida y la del de destino.

Las distintas partes de Internet están conectadas por un conjunto de ordenadores llamados **routers**, cuya misión principal es redirigir los paquetes de información que reciben por el camino adecuado para que lleguen a destino.

El protocolo IP (**Internet Protocol**) se encarga de etiquetar cada paquete de información con la dirección IP apropiada. Todo programa o aplicación de Internet necesita conocer el número IP del ordenador con el que quiere comunicarse. Ya hemos visto que no es necesario que el usuario conozca este número IP, pues puede referirse al ordenador remoto por su nombre.

El otro ingrediente necesario para que dos ordenadores puedan hablar entre sí es el protocolo TCP (**Transmission Control Protocol**). Éste se encarga de dividir la información en paquetes del tamaño adecuado, numerar estos paquetes para que puedan volver a unirse en el orden correcto y añadir cierta información necesaria para la transmisión y posterior decodificación del paquete, y para detectar posibles errores de transmisión.

Sistema Cliente/Servidor

Una de las principales funciones de la red es compartir recursos.

Generalmente este compartimiento de recursos se lleva a cabo por programas distintos, ejecutándose en máquinas diferentes. Uno de los programas, llamado **servidor**, proporciona un recurso en particular y el otro programa, llamado **cliente**, lo utiliza. Es habitual emplear la palabra servidor para referirse a la propia computadora que ejecuta el programa servidor, y lo mismo con el término cliente.

Lo bueno de este sistema es que los programas cliente y servidor no deben ejecutarse obligatoriamente en la misma máquina. Todos los servicios de Internet hacen uso de esta relación cliente/servidor. Aprender a navegar por Internet significa aprender a usar cada uno de los programas clientes disponibles. Por esta razón, para utilizar un servicio Internet hay que entender:

1. Cómo ejecutar un programa cliente para ese servicio.
2. Cómo decirle al programa cliente qué servidor se quiere utilizar.
3. Qué instrucciones se pueden utilizar con cada tipo de cliente.

Correo Electrónico

El correo electrónico permite enviar mensajes escritos y también otro tipo de información (programas, imágenes, etc.) a otra u otras personas que tengan una

Dirección de e-mail.

Sin lugar a dudas, el correo electrónico es el recurso más utilizado de Internet (aunque el WWW sea el más publicitado). Así, el sistema de correo electrónico es el más importante de los recursos de Internet. Cada día se envían incontables mensajes de una parte de Internet a otra.

Como es de esperar, muchos de estos mensajes son notas personales y privadas de un usuario a otro. Sin embargo, el sistema de correo es un servicio general que puede transportar cualquier tipo de información: documentos, publicaciones, programas de computadora y mucho más.

El único requisito es que los datos deben almacenarse en modo texto. Es posible enviar datos no textuales (como imágenes, grabaciones de sonido, etc.) codificándolos a texto.

El uso más común del **mail** es interrelacionar a personas que se encuentran a gran distancia y trabajan juntas en un proyecto común, o simplemente mantienen una relación. Pero el correo electrónico también se utiliza cuando deben tomarse decisiones que afectan a Internet en sí misma: cuando se propone una nueva idea o un nuevo estándar, todos los usuarios que lo deseen pueden participar en un debate de ámbito global vía correo electrónico.

Es posible enviar el mismo mensaje a más de un usuario, sin tenerlo que escribir múltiples veces usando la opción de **carbon-copy**. Una versión más sutil del carbon-copy es lo que se conoce por **hidden carbon-copy** o **blind carbon-copy**: el resultado es el mismo, un mismo mensaje enviado a múltiples destinatarios, pero sin incluir la información de que se trata de una copia, dando la impresión de correo personalizado y sin que los destinatarios sepan a quién ha sido enviado ese mismo correo.

Gráfico 18 Como entender las Cabeceras de los Mensajes

Elaborado por: Germán Álvaro

Los mensajes tienen un formato estándar que consta de dos partes: la cabecera **header** y el cuerpo del mensaje **body**. La cabecera consiste en una serie de líneas

de información al principio del mensaje. Después de la primera línea en blanco empieza el cuerpo del mensaje.

En la siguiente tabla aparecen algunas de las categorías que existen (las más importantes):

Categoría	Tema	Ejemplo
Comp	informática	comp.os.os2.news
Sci	investigación científica	sci.astro.hubble
Soc	Religión,cultura,sociedad...	soc.history.war
Talk	discusiones varias	talk.abortion
News	temas propios de las news	news.answers
Rec	recreativos	rec.games.go
Misc	miscelánea	misc.taxes
Alt	alternativos	alt.adoption
Bionet	Biología	bionet.celegans
Es	españoles	es.alt.chistes

World wide web, ¿qué es?

El World Wide Web, también llamado Web o WWW, incluso W3 o W³ (para nosotros, **Web**) es una herramienta para Internet con la particularidad de que sirve para todo, ya que agrupa a otros protocolos de su estilo (como FTP o TELNET) y últimamente usa un interfaz gráfico para mostrar los datos al usuario.

La idea del Web es la de distribuir información por Internet en forma de páginas hipertexto. Como últimamente también permite incluir imágenes, sonido o animaciones, podríamos decir que se ha convertido en un sistema hipermedia más que hipertexto. Esto ha hecho que sea muy atractivo, lo que, unido a la sencillez de manejo de los nuevos interfaces gráficos, hace que muchos usuarios usen exclusivamente este sistema como forma de acceder a la información de Internet.

Estructura de los Identificadores Al

La estructura de una URL típica es:

protocolo://dirección del servidor/ruta de acceso

Como **protocolo** podemos utilizar los siguientes:

http: se usa cuando buscamos una página Web. Un ejemplo puede ser:

http://www.w3.org/hypertext/DataSources/bySubject/Overview.html

Es muy importante respetar tanto mayúsculas como minúsculas en la URL, ya que el nombre exacto es imprescindible en muchos sistemas operativos, como por ejemplo los UNIX, que diferencian entre mayúsculas y minúsculas.

Qué es un Navegador

Un navegador (o **browser**) es el programa cliente Web que usamos para conectarnos a un servidor. Tal y como hemos explicado, para que el cliente realice la conexión al servidor necesita saber su dirección, es decir su URL. Mediante un navegador podemos acceder a servidores Web usando el protocolo HTTP, pero también a servidores de casi todos los demás servicios (FTP, News...) usando sus propios protocolos (FTP, NTTP...), con lo que es posible moverse por Internet prescindiendo de la mayoría de los clientes de estos servicios; o lo que es lo mismo, podemos acceder a la mayoría de servicios Internet a través de una sola aplicación y con un procedimiento unificado: el acceso a recursos mediante URL.

Los navegadores son los que han dado el empuje que actualmente tiene Internet.

Un navegador permite acceder a documentos hipermedia sin limitaciones, pudiendo ver las imágenes, escuchar los sonidos, o reproducir las películas que contiene mediante programas externos o internos al navegador.

La forma de moverse por Internet con un navegador es muy sencilla e intuitiva necesitando sólo un ratón y unos pocos conceptos.

Este tipo de navegadores están disponibles para Windows 3, Windows 95, Windows NT, Windows, OS/2, XWindow, McOS... De entre los navegadores, los más conocidos son **Netscape Navigator de Netscape** e **Internet Explorer de Microsoft**. Otros menos conocidos son Mosaic de NCSA, WebExplorer de IBM y Opera de Opera Software.

Cómo se utiliza un Navegador

Hemos dicho que un navegador nos permite conectar con un recurso ofrecido en algún servidor de Internet mediante su URL. Así pues, lo primero que debemos saber es la URL del recurso o página a la que queremos acceder.

Si se trata de una página Web, una vez introducida la URL en el campo destinado a tal efecto, y si no hay errores, aparecerá en pantalla la página deseada; si se trata de otro tipo de recurso, se llevará a cabo de acuerdo a nuestras intenciones, es decir, enviaremos un e-mail o bajaremos un fichero a nuestro ordenador, si es eso lo que deseamos hacer.

Ventajas y desventajas del Uso de Internet

Entre las principales ventajas que ofrece el uso de Internet como fuente de información tenemos:

- ❖ El ahorro de tiempo al no tener que trasladarse hacia una biblioteca. Esto siempre y cuando posea el acceso a Internet en su casa.
- ❖ El ahorro de tiempo al no tener que transcribir gran cantidad de caracteres, utilizando el método de "copiar y pegar" texto.

- ❖ El ahorro de costos al no tener que pagar por copias fotostáticas o por la compra de libros o revistas.

- ❖ El acceso a una cantidad mayor de fuentes de información, con motores de búsqueda especializados que ahorran el tiempo de búsqueda de los datos.

- ❖ El acceso a herramientas informáticas para el intercambio de la información, tales como: e-mail, charlas en línea (chats), forum de discusión, etc.

- ❖ El ahorro de tiempo permite culminar con más rapidez los trabajos de investigación.

- ❖ El acceso a grandes bases de datos ofrece la oportunidad de realizar un trabajo de mayor calidad.

- ❖ El acceso directo a la tecnología moderna obliga al usuario a mantenerse al día en los cambios tecnológicos. Esto incide positivamente en el desarrollo cultural del individuo.

- ❖ Sirve como complemento del aprendizaje a la par del uso de las bibliotecas tradicionales.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA CIENTÍFICA

Preparación Física Deportiva

Adecuación física específica.

La educación física no sólo nos aporta muchos beneficios en relación a nuestra salud física e inclusive mental, evitando enfermedades cardiacas, obesidad, depresión y demás. La educación física es también una disciplina que nos convierte en gente metódica.

Convertirse en una persona metódica y disciplinada es el resultado de un entrenamiento diario y consciente.

En este trabajo daremos una introducción al proceso de adaptación a la actividad física. Esto siempre será de mucha importancia, para no lastimarnos o hacer muy poco ejercicio. Para poder disfrutar de los beneficios de la educación física debemos llevar una rutina que nos ejercite aquello que necesitemos y que sea completa sin lastimarnos o agotarnos.

Existen dos tipos de adecuación física que son la general y la específica, en este trabajo se tocará y explicará más la adecuación física específica, pero primero se deben definir y comparar estos dos conceptos puesto que son nuevos y muy importantes, así se podrán analizar y entenderlos de mejor manera y podremos utilizarlos para una mayor comprensión del resto de los incisos del trabajo.

Adecuación física general y específica y las diferencias entre ambas.

La adecuación física se conoce como el proceso de preparación y ajuste del cuerpo humano para la actividad física. Es el desarrollar las cualidades físicas del alumno para su aplicación en las diferentes funciones deportivas, aplicadas al juego o en actividades recreativas sociales.

Es primordial tener una adecuación física como base para el avance de cualquier técnica deportiva o corporal. Implica llevar una rutina progresiva para la mejora del carácter cualitativo del cuerpo.

Esto se lleva a cabo mediante entrenamientos programados por rutina, los cuales van gradualmente incrementando en dificultad e intensidad hasta llegar a un punto esperado.

Se necesita tomar como parte importante de la adecuación física la disciplina y el orden, al igual que el conocimiento del cuerpo mismo y la resistencia de éste a los trabajos. Igualmente se tiene que tomar en cuenta las capacidades individuales que envuelve la edad y el sexo. Los entrenamientos deben variar según estas características en intensidad y frecuencia, así como dificultad. Generalmente se sugiere a las personas que antes de iniciar un programa de adecuación física acuda con un médico del deporte para que le realice una evaluación y conozca su estado real de salud, las contraindicaciones y limitaciones por la práctica deportiva.

La adecuación física se separa en dos caracteres principales: adecuación física general y específica. La división es sencilla. La adecuación física general engloba el trabajo de desarrollo corporal y ajuste del cuerpo en sí. Llegar a una preparación física habitual a un estándar y que involucra todo el cuerpo.

Por otro lado, la adecuación física específica trata de preparar y desarrollar particularidades de la capacidad física del cuerpo. Estas pueden ser la velocidad que se posee, la fuerza, la resistencia o la flexibilidad.

Para cada una de estas características específicas se realizan ya ejercicios más particulares que las mejoran y mantienen a cada una por separado.

Conceptos de carga, volumen e intensidad. Sus semejanzas y diferencias.

Como término de carga de entrenamiento se entiende la medida cuantitativa de trabajo de entrenamiento desarrollado.

El concepto de carga comprende fundamentalmente el grado de estimulación que es provocada en el organismo, luego de un trabajo muscular y que acarreará una reacción de los sistemas funcionales de una determinada profundidad y duración.

Más específicamente, se entiende por carga:

- Las actividades físicas y/o mentales que realiza el deportista encaminadas al desarrollo de las capacidades, hábitos, etcétera.
- La suma de los efectos del entrenamiento sobre el organismo.

Las cargas tienen dos manifestaciones:

- a) **Carga física:** Es la actividad que realiza el deportista.
- b) **Carga Biológica:** Es la manifestación de la actividad que realiza el deportista en sus órganos, aparatos y sistemas.

La Carga Física tiene varios componentes. Definiciones de los componentes de la Carga Externa:

Volumen: Es cualquier actividad física ponderable objetivamente que conlleve un gasto energético.

Intensidad: Es el grado de concentración y dificultad de un ejercicio en la unidad de tiempo.

La Carga Biológica se puede valorar por:

- a) Trabajo del aparato cardiovascular.
- b) Trabajo del aparato respiratorio.
- c) Carga de trabajo psicológico.
- d) Nivel del ácido láctico en la sangre.
- e) pH de la sangre, etcétera.

Debemos tener presente que así como se aumente la carga se aumentará o no el rendimiento deportivo. La carga física se puede aumentar al incrementar cualquier componente de la carga externa.

Al aumentar la carga se pueden considerar tres variantes:

- a) Rectilínea (usada en los deportes de Fuerza Rápida).
- b) Ondulada (la más común).
- c) Escalonada (al buscar estabilización en el nivel adquirido).

La importancia de los trabajos en circuitos para el desarrollo de las cualidades físicas.

En los trabajos en circuito se producen esfuerzos de intensidad alta en un mínimo tiempo de ejecución:

- Se trabaja en deuda de oxígeno
- Con una frecuencia cardiaca de 150 - 160 pulsaciones por minuto
- Es un esfuerzo cuantitativo (cantidad) - cualitativo (calidad)

- Los esfuerzos, si son de carrera, se manifiestan a toda velocidad, interviniendo todo el organismo
- En esfuerzos funcionales pueden intervenir grandes o pequeños grupos musculares
- Notable producción de ácido láctico
- Se debe alternar el tiempo de trabajo y el de recuperación

Sistemas de entrenamiento: carrera a ritmo, trabajo en circuito y/o pesas.

Sobre el rendimiento físico:

- Permite superar la deuda de oxígeno en un menor tiempo
- Permite soportar el aumento de concentración de ácido láctico en el músculo, el máximo tiempo sin pérdida apreciable de su funcionalidad
- Recuperación mayor ante la fatiga

Sobre el organismo:

- Solicita el sistema neuromuscular, aumentando la precisión-economía del esfuerzo
- Hipertrofia musculatura del corazón
- Sube la potencia muscular
- Aumenta el peso corporal
- Disminuye la concentración de oxígeno en sangre
- Modificación de glóbulos rojos, blancos y plaquetas
- Se incrementan las reservas alcalinas en sangre
- Se retrasa la aparición de la fatiga

Con este tipo de trabajo hay que ser muy precavido, sobre todo aquellas personas que se inician por primera vez en deporte o ejercicio físico en gimnasios. Comenzar siempre con trabajo de resistencia orgánica o aeróbica, y siempre condicionando todo ello a un reconocimiento médico anterior a la realización de estos trabajos.

¿En qué consiste el sistema de carrera en intervalos y el sistema Fartlek?

Carrera de Intervalos

Es un sistema establecido por Gerschler y Reindell y al que también corresponde la variante de Emill Zatopek. Es un sistema de entrenamiento fraccionado de carácter cardiovascular, que produce un sensible aumento del volumen sistólico gracias a los efectos de pausa incompleta (rentable), con una frecuencia cardiaca submáxima y con un alto número de repeticiones.

- Distancias habituales (100-400)m.
- Con intervalos (pausas) de (30-120)".

Tiempos y recuperaciones sobre las citadas distancias (atletas experimentados):

- 100m (14-15)", número de repeticiones (25-50); pausa = 45".
- 200m (30-32)", número de repeticiones (20-30); pausa = 90".
- 300m (46-48)", número de repeticiones (15-20); pausa = 90".
- 400m (64-68)", número de repeticiones (10-20); pausa = 120".

Características de cada distancia:

- 100m:
 - a) Posibilidad de realizar un elevado número de cargas cardiacas.
 - b) Son de fácil ejecución.
 - c) Es el ritmo idóneo para M-F corto (800 y 1500)m. Por lo que se aconseja para estos especialistas.
- 200m:
 - a) Reúne las mismas características que los 100m, pero para mantener

el ritmo vivo el doble tiempo se requiere estar bien entrenado.

b) Para los especialistas supone mayor resistencia específica, y una acción metabólica más eficaz.

c) Es la distancia ideal para las etapas pre-competitivas.

- 300m:

a) La única ventaja sobre las distancias anteriores es, ser una variante más.

b) Por comodidad, puede que se disponga de un circuito cuya distancia sean 300m.

- 400m:

a) Es menos rentable en cuanto a entrenamiento cardiaco

b) Es un estímulo óptimo para corredores de fondo por su más prolongada absorción de oxígeno.

c) El ritmo sostenido es más idóneo para los fondistas, además, con estos sistemas, puede realizarse un alto número de repeticiones de esta distancia.

d) La evolución de este sistema, a lo largo de la temporada, se obtiene mediante el ligero incremento de la intensidad y reduciendo en número de repeticiones, pues se modificaría el efecto de esta forma extensiva.

Las pulsaciones, no superarán nunca las 180 al finalizar el esfuerzo ni bajar de 120 al inicio de la siguiente repetición. 180p/min (máx).

FARTLEK

Es un sistema de entrenamiento desarrollado por el sueco Gosta Holmer, posteriormente popularizado por Gosta Landero. Se debe tener cuidado de no confundirlo con el Entrenamiento Total de Mollet, ya que en el Fartlek no se interrumpe el trabajo. Lo presentaremos por puntos importantes:

- Una vez marcado un recorrido y tiempo de trabajo concreto, no se intercalan ejercicios gimnásticos. Este programa nació de la necesidad de entrenar a los corredores en un área geográfica donde los veranos son cortos y los inviernos largos y severos.
- La palabra Fartlek describe una clase de juego de velocidad, en el cual los individuos corren a través de bosques, playas de arena o campos abiertos, moviéndose con libertad de espíritu entre la bella naturaleza.
- Sus características están determinadas por el terreno lo más variado posible, tanto en perfil como en la superficie.
- Aunque parezca un sistema sin dirección, lo cierto es que al corredor se le está pidiendo, por las características del terreno, cambiar el paso, acelerar, correr, caminar, frecuencia, amplitud.
- Trabajando, tanto músculos extensores como elevadores, contribuyendo a un medio ideal para el desarrollo de la potencia cíclica y la fuerza elástica, propias de la carrera.
- El fartlek es un sistema mixto, donde se alternan el trabajo aeróbico con la actividad neuromuscular por medio de los cambios de ritmo.
- La frecuencia cardíaca oscila entre las (140-170)p/min, pero esporádicamente se suceden intervalos en los que el pulso llega a 190.
- Existen en la actualidad adaptaciones del fartlek con distancias y ritmos preestablecidos que el corredor debe cumplir, si bien estos métodos desnaturalizan el sistema al perderse la espontaneidad del corredor.
- Dadas las características de este trabajo, el volumen no debe ser excesivo, ya que iría en detrimento de la calidad; por este motivo la duración no deberá pasar de 1h.
- Se recomienda una duración máxima por sesión , según las especialidades, de: Fondo (1h); M-F: Largo (45-60)'; M-F: Corto (30-40)'; Velocidad (20-30)'.
- Estos tiempos son para atletas experimentados, los principiantes y niños, tanto distancias como número de cambios así como la intensidad se debe reducir sensiblemente.

Para terminar, decir que este sistema se suele emplear, fundamentalmente en el periodo básico, aunque también se emplea en el periodo especial y competitivo como mantenimiento de la capacidad y potencia aeróbica.

Gráfico 19 Formato para trabajo en circuito donde se aplican todas las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).

Elaborado por: Germán Álvaro

Día	Flexibilidad	Fuerza	Velocidad	Resistencia
1	Estiramientos de todo el cuerpo antes y después de la rutina.	4 series de lagartijas, abdominales, barras, y sentadillas. De 15 a 20 repeticiones por serie.	Carreras a velocidad de 100, 200, y 400 metros.	20 minutos trotando. (40 minutos en bicicleta)
2	Se repite igual que el día anterior.	Se repite igual que el día anterior.	Se repite igual que el día anterior.	Se repite igual que el día anterior. En bicicleta de 40 a 60 minutos
3	Se repite igual que el día anterior.	Se repite igual que el día anterior.	Se repite igual que el día anterior.	40 minutos trotando. 90 min en bicicleta
4	Se repite igual que el día anterior.	Se repite igual que el día anterior.	Se repite igual que el día anterior.	Se repite igual que el día anterior.

Originalmente, en los tiempos antiguos, la preparación física consistía en gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia

Fuerza

Se realizaran cuatro series de ejercicios que trabajen cada parte del cuerpo. Iniciaremos con lagartijas para trabajar brazos y pecho. En un principio serán de 10 repeticiones por serie y a medida de lo posible se irán aumentando de dos en dos. Seguimos con barras para trabajar brazos y espalda. En un principio serán las repeticiones que se aguanten por serie y a medida de lo posible se irán aumentando de dos en dos. Después vendrán las abdominales para trabajar el abdomen. En un principio serán de 10 repeticiones por serie y a medida de lo posible se irán aumentando de dos en dos. Terminaremos con sentadillas para trabajar las piernas. En un principio serán de 10 repeticiones por serie y a medida de lo posible se irán aumentando de dos en dos. Es posible que se agregue el ejercicio de barras si tiene donde realizarla (todo depende de cómo se sienta su cuerpo ya que es un ejercicio muy difícil). Si se hace se recomienda que se siga la misma serie que con lagartijas.

Es recomendable descansar un poco entre serie y serie pero no demasiado puesto que enfriamos nuestro cuerpo. Lo ideal es que el tiempo por serie sea de 7 a 10 minutos como máximo.

Velocidad

En la sección de velocidad realizaremos carreras de 100, 200, y 400 metros. No importa que no sean las distancias exactas puesto que no es un entrenamiento de atletismo pero no vendría mal que se respetaran las proporciones para mantener los buenos resultados.

Resistencia.

Los dos primeros días de ejercicio de la semana serán más ligeros en cuanto a resistencia refiere ya que hemos diseñado este formato pensando en los horarios de estudiantes de bachillerato y por lo tanto estos días serán días de escuela.

En estos días se correrá veinte minutos y en los dos últimos días (sábado y domingo) se correrán cuarenta minutos. Conforme se avance con el programa se aumentará el tiempo hasta llegar a cuarenta minutos entre semana y una hora y media los fines de semana.

Si no se desea correr hicimos un programa para agregar si se quiere la bicicleta (estática o no) en la cual se podrá ejercitar los primeros días de 40 a 60 minutos a una velocidad constante y media. Los últimos dos días serán 90 minutos lo que dure el ejercicio.

Flexibilidad.

La flexibilidad la ocuparemos antes de cualquier ejercicio ya que ayuda al cuerpo a un calentamiento para todos los músculos y así prepararlo para mayores fuerzas y tensiones.

Se empezará por la flexibilidad del cuerpo en general, esto se hace con un estiramiento general curvando el cuerpo y estirando las extremidades. Se realizará esto por unos dos minutos y se pasará a estiramiento de extremidades inferiores, esto lo podemos hacer estirando las piernas de diversas formas por dos minutos, luego le seguiremos a un estiramiento de espalda, esto es flexionar la espalda hacia atrás u enfrente lo mayor posible durante un minuto.

Posteriormente pasaremos a las muñecas o manos, haciéndolas girar en círculos o moviéndolas de adelante para atrás llegamos a una flexión deseada, esto hacerlo hasta que se sienta calentado de las manos, así pasaremos a la flexión de extremidades superiores, esto lo lograremos moviendo los brazos hacia atrás o adelante, haciendo círculos en el movimiento, después se puede forzar a mover un

brazo lo más atrás posible. Esto durante unos cinco minutos. Pasamos a la parte alta del cuerpo que es el cuello, aquí haremos flexión moviendo el cuello adelante y atrás y a los lados por unos tres minutos.

Así tendremos una flexión en todo el cuerpo, hay que recordar que esto se hará los cuatro días al inicio de cada día ya que ayudan a un calentamiento. Hay que recordar que se le pueden agregar nuevos y más complejos ejercicios si se desea.

La educación física nos aporta innumerables beneficios, y uno de los menos notorios pero de los más importantes es la disciplina que nos ayudará en todos los ámbitos de nuestra vida, desde el trabajo que elijamos al estudio aquí en la escuela.

2.4. HIPOTESIS

“EL USO DEL INTERNET MEJORARÁ LA PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA DE LOS BACHILLERES ASPIRANTES A INSTITUCIONES DE FORMACIÓN MILITAR Y POLICIAL DE LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2009-2010”.

2.5. Señalamiento de las variables

Variable Independiente

EL USO DEL INTERNET

Variable Dependiente

LA PREPARACIÓN FISICA DEPORTIVA

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Modalidad Básica de la Investigación

Diseño de la Investigación

- ❖ Es un estudio no experimental, porque no se manipula las variables.
- ❖ Es transaccional, porque se recogieron los datos en un tiempo único.

3.2. Tipo de estudio

Tipo de la Investigación: Para el presente proyecto se va a realizar la investigación descriptiva y la correlacionar, ya que la investigación descriptiva tiene por objetivo fundamental describir el estado, las características y procedimientos presentes en fenómenos y hechos que ocurren en forma natural.

En cambio la investigación correlacionar tiene como objetivo determinar relaciones entre variables, basada en hechos históricos que permitirán deducir relaciones casuales.

Por los objetivos: Investigación aplicada, porque toma los conocimientos de la investigación bibliográfica.

Por el lugar: Investigación de campo, porque se aplicará en el mismo lugar donde se someterá a prueba los métodos y las técnicas sobre el uso del Internet en el desarrollo de la preparación Física deportiva, con el fin de mejorar el inter-aprendizaje.

Por el alcance: Investigación descriptiva, porque permite describir los efectos de la aplicación de los métodos y técnicas de la investigación en el uso del Internet dentro del desarrollo de la preparación Física deportiva.

3.3. Población y Muestra

Población

En la toma de la muestra de un universo de 100 estudiantes y solo la participación de 80 se considerará un margen de error del 0.05% la muestra es:

$$n = \frac{N * p(1 - p)}{(N - 1)D + p(1 - p)}$$

$$\text{Con: } D = \frac{B^2}{Z^2_{\alpha/2}}$$

Donde:

n: Es el tamaño de la muestra

N: Es el tamaño de la población

p: Proporción

B: Es el error

Z: Valor estandarizado al nivel de confianza del 95% ($Z^2_{\alpha/2} = 1.96$)

Considerando:

$$N = 80$$

$$p = 0.5$$

$$B = 0.05$$

$$Z_{\alpha/2} = 1.96$$

$$D = \frac{B^2}{Z_{\alpha/2}^2}$$

$$D = \frac{0.05^2}{1.96^2}$$

$$D = 6.5 * 10^{-4}$$

$$n = \frac{N * p(1-p)}{(N-1) * D + p(1-p)}$$

$$n = \frac{80 * 0.5(1-0.5)}{(80-1) * 6.5 * 10^{-4} + 0.5(1-0.5)}$$

$$n = 66.36 \text{ ----- } n = \mathbf{66}$$

3.4. Operacionalización de variables

VARIABLES	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El Uso Del Internet	Internet está conformado por computadoras a nivel mundial que pueden intercambiar información entre sí, destinado para todas las personas, Es así, como se convierte en uno de los más poderosos medios para compartir información.	Nivel de aplicación de los conocimientos sobre el Uso del Internet	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Programa de estudios ❖ Contenidos ❖ Planes didácticos ❖ Métodos, técnicas y procedimientos para la enseñanza. ❖ Cursos 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cree Ud. que con el uso del internet se mejorará la capacidad intelectual ❖ Piensa Ud. que aplicando este recurso tecnológico acrecentará el interés por mejorar físicamente ❖ Comparte Ud. el criterio de que con la tecnología se aprende mejor y mas rápido 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Observación y participación directa. ❖ Encuesta aplicada a los estudiantes de de la institución
La Preparación Física Deportiva	Acopio de conocimientos adquiridos por el estudiante durante su etapa de estudios a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación.	Efectividad de conocimientos adquiridos por los estudiantes en la práctica de la preparación física deportiva	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sobresalientes ❖ Muy buena ❖ Buena ❖ Regular ❖ Insuficiente 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Considera que con el uso del internet mejorará su preparación física. ❖ Está de acuerdo que es necesario usar recursos tecnológicos multimedia para un mejor desarrollo físico 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Test de Cooper

3.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Métodos

Los métodos utilizados para la investigación fueron:

Inductivo – Deductivo.

Nos conducirá en el estudio y desarrollo del proyecto, a través de las hipótesis planteadas que serán objeto de seguimiento y verificación para el logro de nuestros objetivos propuestos.

Concomitantemente utilizaremos el método analítico sintético, porque en las conclusiones haremos una clasificación de los beneficiarios, hasta llegar a determinar como ayudará la presente propuesta a los señores estudiantes.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- ◆ *La observación y la participación directa*, serán las técnicas fundamentales en el desarrollo de la investigación, puesto que nos involucraremos en el objeto de investigación con la intención de medir sus características.

- ◆ *La encuesta*, técnica que estará dirigida hacia los estudiantes, con la finalidad obtener datos referentes a su nivel de conocimientos de la programación, y de esta manera medir el alcance obtenido, para la elaboración de nuestro análisis a lo largo del desarrollo de la propuesta.

3.6. Validez y confiabilidad de los Instrumentos

Confiabilidad

El mismo cuestionario se aplicó repetidas veces y en situaciones similares con varios grupos. Los ítems de los cuestionarios fueron elaborados en número suficiente sobre cada variable, para asegurar conclusiones confiables.

Validez

Del contenido se aplicó el discernimiento crítico y un análisis profundo de los referentes teóricos de los métodos, técnicas y procedimientos aplicados para el uso del internet en el desarrollo de la preparación física deportiva.

Del criterio el cuestionario fue puesto a consideración de maestros conocedores de la materia y, con sus observaciones se hicieron las rectificaciones correspondientes sobre todo en lo que se refiere a la pertinencia de las preguntas y al número de ítems.

De construcción se tomaron como referentes a la hipótesis en su concepto y definición operacional y las interrogantes del marco teórico para construir las preguntas con pensamiento crítico y con miras a obtener datos concretos, que al interpretarlos sirvieron para confirmar la hipótesis y responder a las interrogantes planteadas.

Funcionalidad

Se realizó un prudente esfuerzo en el diseño de la investigación y en la confección del cuestionario para que en la fase de análisis e interpretación de datos no ofrezca dificultades, para llegar a obtener el resultado deseado.

El costo fue razonable, representado específicamente por la impresión de los cuestionarios, movilización, alquiler de computadora, papelería, compra de libros y fotocopiado.

3.7. Plan de recolección de la Información

Para la recolección de la información vamos a cumplir varias etapas así:

- ❖ Identificación y toma de contacto con los estudiantes y profesores de los diferentes colegios de la ciudad de Riobamba que van a responder el cuestionario (por ejemplo: envío de comunicación solicitando su colaboración).
- ❖ Reclutamiento, selección y capacitación del personal que van a colaborar en el trabajo de campo (entrevistadores) para 2 ó mas colegios.
- ❖ Realización del trabajo de campo propiamente dicho (aplicación del cuestionario); previa definición, zonificación y sectorialización del área y población bajo estudio.
- ❖ Supervisión, revisión y control de calidad de la información recolectada durante el desarrollo del trabajo de campo.
- ❖ Cronograma de tiempo especificando el periodo en que se va a desarrollar cada una de las etapas de a administración de la técnica; fundamentalmente en lo referente a las etapas del trabajo de campo.
- ❖ Presupuesto económico y otros recursos a utilizar en cada una de las etapas en la administración de la técnica lo que será financiado por el investigador.

- ❖ Establecimiento de una oficina que reciba la información recolectada; que realice un nuevo control de calidad y ordene dicha información, en forma paralela al desarrollo del trabajo de campo, a fin de facilitar su sistematización, procesamiento y análisis estadístico.

Organización

- ❖ Se organizará todos los aspectos de lo planificado para la aplicación de la técnica de recolección de datos y, fundamentalmente, en lo referente a las diferentes etapas del trabajo de campo. La organización, en el proceso de administración del cuestionario, se refiere a:
 - ❖ Asignación de funciones específicas al personal que va a intervenir en la administración de la técnica.
 - ❖ Capacitación a los entrevistadores y supervisores que van a participar en el trabajo de campo.
 - ❖ Estrategia para tomar contacto con los informantes y forma en que se les va a aplicar el cuestionario (ubicación de sus domicilios o centro de trabajo, tiempo de duración y ambiente donde se va a desarrollar la entrevista; recomendaciones para solucionar dificultades; etc.).
 - ❖ Plan para el control de calidad de la información recolectada, la misma que puede desarrollarse en forma manual o mecanizada.
 - ❖ Establecimiento de líneas de comunicación entre el personal que participa en el trabajo de campo, el director de la investigación, la oficina de abastecimiento de recursos y la oficina que recibe la información recolectada.

Ejecución

Se realizará el trabajo de campo apropiadamente dicho; en función de la organización establecida y lo planificado.

Control

Se supervisará estricta y continuamente lo planificado para la recolección de los datos; a fin de garantizar el logro de los objetos de la aplicación del cuestionario.

El control, como parte del proceso de administración del cuestionario, está a cargo del investigador y se hará un informe diario de los datos obtenidos.

3.8. Plan para el procesamiento de la información

Para lograr un aprovechamiento óptimo de los datos recolectados con el propósito de alcanzar los resultados esperados realizaremos lo siguiente:

De manera general el problema del análisis de datos plantea la dificultad de seleccionar la herramienta adecuada que será la de t-student. Tomada en base a los siguientes criterios

- a) los resultados esperados,
- b) el número de variables que participan en el resultado esperado, en este caso 2 y se interpretará y analizará los resultados de todas las preguntas de la encuesta aplicada con su debida interpretación y graficación de porcentajes.
- c) la naturaleza del dato (que será real) y;
- d) las condiciones de aplicación del método.

El proceso de análisis de datos implica una serie de etapas no necesariamente secuenciales:

a) Análisis exploratorio de datos – EDA. El propósito en esta fase es controlar la calidad de los datos. Quiere decir identificar aquellos datos influyentes o aberrantes. Es importante ser demasiado cuidadoso con el tratamiento de los datos en ningún caso se debe proceder de manera sistemática a su eliminación. Un dato influyente debe ser objeto de una revisión responsable.

b) Análisis descriptivo de los datos. El propósito es resumir los datos. Las herramientas de resumen de datos son diversas: tablas, gráficas y parámetros o estadígrafos.

c) Análisis inferencial de los datos. El propósito es generalizar los resultados de la muestra a nivel poblacional. Existen dos grandes áreas: el problema de estimación en el cual se busca estimador a nivel poblacional y el problema del test de hipótesis en el que se pretende aceptar o rechazar una hipótesis planteada en el estudio.

Finalmente el protocolo de observación se resume a la construcción de la matriz siguiente. Es importante notar que el investigador no debe iniciar ningún proceso de investigación si no ha definido de manera detallada la siguiente matriz.

RESULTADOS ESPERADOS

VARIABLES METODO: inductivo- deductivo

ESTADISTICO: T-student

TAMAÑO DE LA MUESTRA: Fórmula Americana

X1: Variable 1 El uso del internet

X2: Variable 2 Preparación física deportiva

En este caso en el tamaño de la muestra es necesario ser particularmente atento al hecho siguiente: si el resultado es descriptivo

CAPÍTULO IV

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para el análisis e interpretación de los resultados se tomó en consideración varios aspectos, el cualitativo, cuali – cuantitativo y el cuantitativo, siguiendo los procedimientos y herramientas investigativas en la metodología utilizada.

ASPECTO CUANTITATIVO DEL USO DEL INTERNET

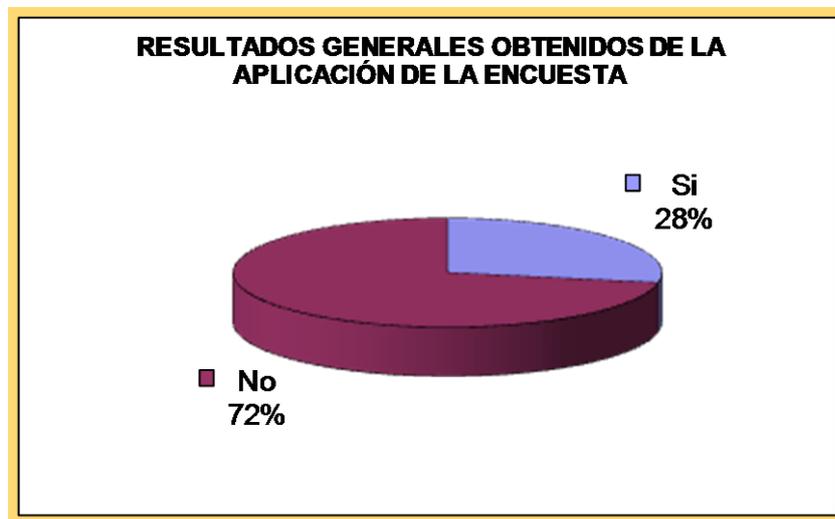
Tabla 1: RESULTADOS OBTENIDOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS ESTUDIANTES

ITEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
1.- ¿Conoce usted que es el internet?	10	56	66	15%	85%	100%
2.- ¿Ha navegado alguna vez en el Internet?	18	48	66	27%	73%	100%
3.- ¿Ha recibido en el colegio materia sobre el uso del internet?	25	41	66	38%	62%	100%
4.- ¿Las actividades compartidas en el Internet le han permitido una mayor información en sus estudios?	16	50	66	24%	76%	100%
5.- ¿Los conocimientos impartidos de Internet le sirven para vincular la teoría con la práctica?	11	55	66	17%	83%	100%
6.- ¿Ha aplicado el uso del internet con páginas web en deportes?	30	36	66	45%	55%	100%
7.-¿Con la aplicación del internet se ha logrado potenciar las capacidades y habilidades motrices de su cuerpo?.	20	46	66	30%	70%	100%
8.- ¿El uso del internet le ha permitido conocer diversos tipos de preparación física deportiva?	22	44	66	33%	67%	100%
9.- ¿Ha descargado alguna vez archivos deportivos del internet.	16	50	66	24%	76%	100%
10.- ¿Ha creado una cuenta de correo electrónico?	15	51	66	23%	77%	100%
TOTAL	183	477	660	28%	72%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Bachilleres de Riobamba

Elaborado por: Germán Álvaro

Gráfico1: Resultados obtenidos de las encuestas aplicadas a los estudiantes



Fuente: Tabla 1

Elaborado por: Germán Álvaro

4.2. INTERPRETACIÓN

Al realizar un análisis general del resultado de la encuesta aplicada a los estudiantes bachilleres de los colegios de Riobamba, podemos observar que el nivel de conocimientos sobre el uso del Internet es bajo o tal vez mínimo ya que el 28% indica que si en las preguntas mientras que en mayoría el 72% responde que no a todos la preguntas.

Por los resultados obtenidos podemos concluir que los estudiantes bachilleres no están en condiciones de ejecutar un correcto uso del Internet peor aún vincularlo con la preparación física deportiva.

A continuación se realizará un análisis cualitativo con datos cuantitativos de cada una de las preguntas de la encuesta.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN CADA UNA DE LAS PREGUNTAS

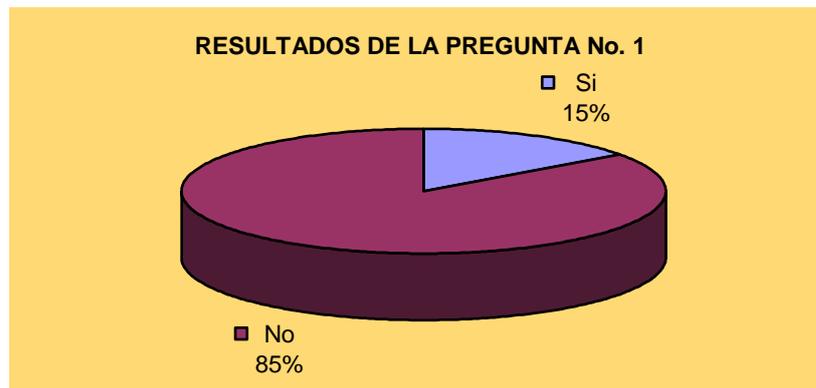
Tabla 2: Porcentaje de la aplicación sobre el conocimiento del uso del internet.

Pregunta No. 1	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
1) 1.- ¿Conoce usted que es el internet?	10	56	66	15%	85%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Bachilleres de Riobamba

Elaborado por: Germán Álvaro

Gráfico 2: ¿Conoce usted que es el internet?



Fuente: Tabla 2

Elaborado por: Germán Álvaro

INTERPRETACIÓN

El 15% de los estudiantes manifiestan que SI conocen lo que es el internet por que lo han utilizado pero un 85% de estudiantes expresan que NO conocen en sí lo que es el internet.

Tabla 3: Navegación por Internet

Pregunta No. 2	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
2.- ¿Ha navegado alguna vez en el Internet?	18	48	66	27%	73%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Bachilleres de Riobamba

Elaborado por: Germán Álvaro

Gráfico 3: ¿Ha navegado alguna vez en el Internet?



Fuente: Tabla 3

Elaborado por: Germán Álvaro

INTERPRETACIÓN

El 27% de estudiantes establecen que Si han navegado de alguna manera por internet pero existe el 73% de estudiantes que dicen que NO han navegado eficientemente ó ha satisfacción por Internet.

Tabla 4: Materia en el colegio sobre el uso del internet.

Pregunta No. 3	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
3.- ¿Ha recibido en el colegio materia sobre el uso del internet?	25	41	66	38%	62%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Bachilleres de Riobamba

Elaborado por: Germán Álvaro

Gráfico 4: Ha recibido en el colegio materia sobre el uso del internet?



Fuente: Tabla 4

Elaborado por: Germán Álvaro

INTERPRETACIÓN

El 38% de estudiantes encuestados dicen que SI han recibido materia en el colegio sobre el uso del internet básico y el 62% dicen que NO han recibido materia en el colegio sobre el uso del internet.

Tabla 5: Actividades en internet ha permitido tener mayor información

Pregunta No. 4	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
4.- ¿Las actividades compartidas en el Internet le han permitido una mayor información en sus estudios?	16	50	66	24%	76%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Bachilleres de Riobamba

Elaborado por: Germán Álvaro

Gráfico 5: ¿Las actividades compartidas en el Internet le han permitido una mayor información en sus estudios?



Fuente: Tabla 5

Elaborado por: Germán Álvaro

INTERPRETACIÓN

De los estudiantes encuestados, un 24% manifiestan que las actividades en el internet SI le han permitido obtener una mayor información para sus estudios, mientras que el 76% dicen lo contrario.

Tabla 6: Los conocimientos impartidos sobre el Internet sirven para vincular la teoría con la práctica

Pregunta No. 5	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
5.- ¿Los conocimientos impartidos de Internet le sirven para vincular la teoría con la práctica?	11	55	66	17%	83%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Bachilleres de Riobamba

Elaborado por: Germán Álvaro

Gráfico 6. ¿Los conocimientos impartidos de Internet le sirven para vincular la teoría con la práctica?



Fuente: Tabla 6

Elaborado por: Germán Álvaro

INTERPRETACIÓN

El 17 % de los estudiantes que han sido encuestados expresan que los conocimientos del internet SI le han servido para vincular la teoría con la práctica en tanto que el 83% expresa que NO.

Tabla 7: Aplicación del internet en páginas web de deportes

Pregunta No. 6	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
6.- ¿Ha aplicado el uso del internet con páginas web en deportes?	30	36	66	45%	55%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Bachilleres de Riobamba

Elaborado por: Germán Álvaro

Gráfico 7: ¿Ha aplicado el uso del internet con páginas web en deportes?



Fuente: Tabla 7

Elaborado por: Germán Álvaro

INTERPRETACIÓN

De los estudiantes encuestados el 45% señalan que han aplicado el uso del internet en páginas web en deportes y SI le han permitido tener una mayor apreciación en deportes, mientras que el 55% manifiestan que NO lo han aplicado.

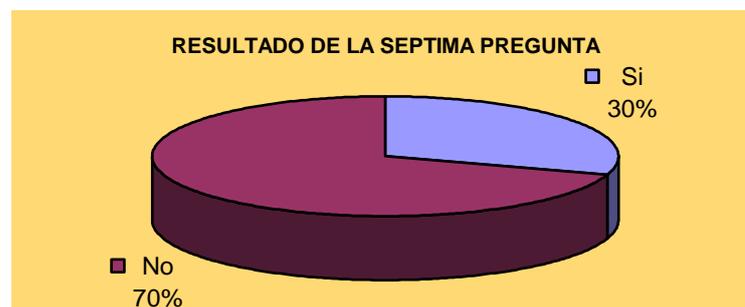
Tabla 8: El Internet potencia capacidades y habilidades motrices.

Pregunta No. 7	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
7.- ¿Con la aplicación del internet se ha logrado potenciar las capacidades y habilidades motrices de su cuerpo?	20	46	66	30%	70%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Bachilleres de Riobamba

Elaborado por: Germán Álvaro

Gráfico 8: ¿Con la aplicación del internet se ha logrado potenciar las capacidades y habilidades motrices de su cuerpo?



Fuente: Tabla 8

Elaborado por: Germán Álvaro

INTERPRETACIÓN

El 30% de los estudiantes encuestados responden que SI, que el internet ha logrado potenciar las capacidades y habilidades motrices de su cuerpo, en tanto que el 70% expresan que no han tenido ningún logro.

Tabla 9: El Internet permite conocer tipos de preparación física deportiva

Pregunta No. 8	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
8.- ¿El uso del internet le ha permitido conocer diversos tipos de preparación física deportiva?	22	44	66	33%	67%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Bachilleres de Riobamba

Elaborado por: Germán Álvaro

Gráfico 9: ¿El uso del internet le ha permitido conocer diversos tipos de preparación física deportiva?



Fuente: Tabla 9

Elaborado por: Germán Álvaro

INTERPRETACIÓN

El 33% de los estudiantes encuestados responde que SI han conocido diversos tipos de preparación física deportiva con el uso del internet mientras que el 67% dicen que NO han tenido esa oportunidad de conocer.

Tabla 10: Descarga de archivos deportivos desde el internet

Pregunta No. 9	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
9.- ¿Ha descargado alguna vez archivos deportivos del internet?	16	50	66	24%	76%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Bachilleres de Riobamba

Elaborado por: Germán Álvaro

Gráfico 10: .- ¿Ha descargado alguna vez archivos deportivos del internet?



Fuente: Tabla 10

Elaborado por: Germán Álvaro

INTERPRETACIÓN

El 24% de los estudiantes encuestados dicen que SI han descargado archivos deportivos desde el internet, el 76% responde que NO.

Tabla 11: Creación de una cuenta de correo electrónico

Pregunta No. 10	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
10.- ¿Ha creado una cuenta de correo electrónico?	15	51	66	23%	77%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Bachilleres de Riobamba

Elaborado por: Germán Álvaro

Gráfico 11: ¿Ha creado una cuenta de correo electrónico?



Fuente: Tabla 11

Elaborado por Germán Álvaro

INTERPRETACIÓN

El 23% de los estudiantes encuestados expresan que Si tienen creado una cuenta de correo electrónico que el 77% expresan no tienen correo electrónico.

Aspecto Cualitativo

La aplicación del test físico de Cooper Básico a los estudiantes para medir el grado de preparación física que tienen cada uno de ellos

En este aspecto se hace un análisis de capacidad física de los estudiantes aplicando el test de Cooper, es decir, 4 ejercicios, cada uno de ellos en un minuto de tiempo.

A continuación se detalla los ejercicios:

- 1) Posición cuclillas, realizamos el mayor número de saltos en un minuto.
- 2) Posición Cubito Dorsal, realizamos el mayor número de abdominales posibles en el lapso de un minuto.
- 3) Posición Cubito Ventral, realizamos el mayor número de flexiones de pecho durante un minuto.
- 4) Posición Cubito Ventral, pierna derecha flexionada y pierna izquierda estirada, realizamos intercambios de posiciones de piernas por el lapso de un minuto.

Para la evaluación cualitativa se observa el ejercicio en proceso y luego que ha realizado todos los estudiantes objeto de esta investigación, los estudiantes que hayan efectuado el mayor número de repeticiones y sucesivamente irán ubicándose según su capacidad en la calificación antes detallada y una vez realizado este se obtuvo el siguiente cuadro de calificaciones.

Tabla 12: RESULTADOS OBTENIDOS EN EL TEST DE COOPER

PRUEBAS	NÚMERO DE REPETICIONES				TOTAL
	10 – 20	20 – 30	30 – 40	40 – 50	
1) Saltos en posición cuclillas	16	25	11	11	66
2) Abdominales	22	24	17	5	66
3) Flexiones de pecho	47	18	1	0	66
4) Trabajo de piernas	28	19	16	3	66
Total	113	86	45	19	264
Observaciones	R	B	Mb	S	

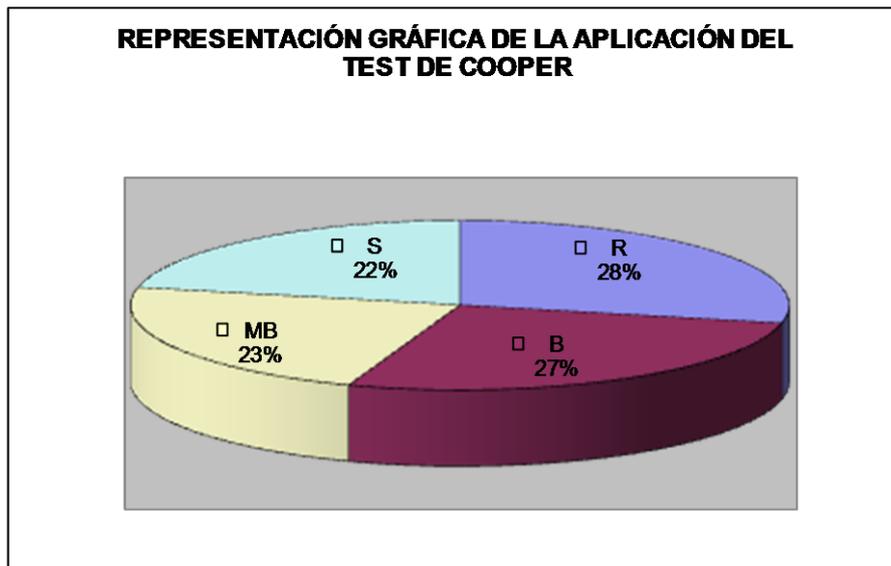
R = Regular

B = Buena

MB = Muy Buena

S = Sobresaliente

Gráfico 12: Resultados de la aplicación del test de Cooper Básico



Fuente: Tabla No. 12

Elaborado por: Germán Álvaro

INTERPRETACIÓN

Al realizar el análisis general del test práctico de Cooper a los estudiantes bachilleres de los colegios de la ciudad de Riobamba podemos apreciar que existe el 22% con calificación sobresaliente, el 23% con calificación muy buena, el 27% con calificación buena, el 28% con calificación regular con estos resultados obtenidos podemos concluir manifestando que el nivel de preparación física de los estudiantes tomados como muestra para nuestra investigación es mínima, y que necesitan de su entrenamiento respectivo con miras a ingresar a las escuelas de formación militar y policial lo que conllevará a la obtención de sus objetivos.

4.3. Comprobación de la hipótesis de investigación

Modelo lógico

Hi: La aplicación de la encuesta sobre el internet y la aplicación de un test práctico (Test de Cooper), comprueba significativamente el bajo conocimiento sobre el uso del internet y la baja preparación física de los estudiantes bachilleres que optan por el ingreso a las escuelas de formación militar y policial de nuestro país.

Modelo matemático

Se trabajará con el promedio o media aritmética (\bar{x}), y la media poblacional hipotetizada (μ).

$$\bar{x} > 15$$

$$\mu = 15$$

Modelo estadístico

Como el estadígrafo que se utiliza para calcular el rendimiento es la media aritmética (\bar{x}), y la media poblacional hipotetizada ($\mu = 15$); la técnica a utilizarse por la prueba de la hipótesis de la investigación es el **t-student**.

$$t_c = \frac{\bar{x} - \mu}{\frac{S}{\sqrt{n-1}}} = \frac{15.66 - 15}{\frac{0.94478}{\sqrt{66-1}}} = \frac{0.66}{\frac{0.94478}{8.06}} = 5.63$$

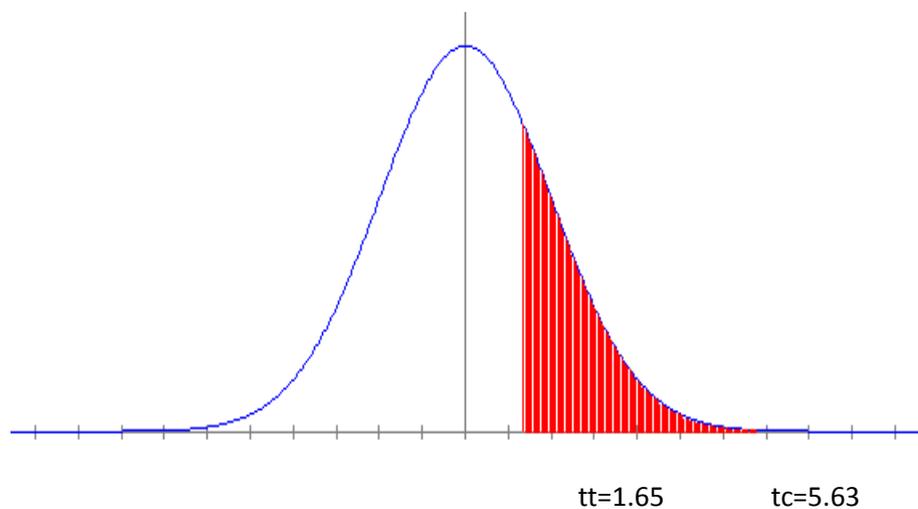
$$t_c = 5.63$$

Nivel de Significancia = 0.05

Grados de libertad (v) = $n-1 = 65$ $t_i = 1.65$

Cómo el valor es 1.65 el valor calculado es 5.63 y cae en la zona de aceptación de la hipótesis de investigación, entonces se acepta la hipótesis.

Hi: “El uso del internet mejorará la preparación física deportiva de los bachilleres aspirantes a instituciones de formación militar y policial de los colegios de la ciudad de Riobamba durante el período lectivo 2009-2010”.



CAPÍTULO V

5.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- La aplicación de los test teóricos y prácticos sobre los conocimientos del uso del internet y la preparación física ha permitido a los estudiantes desarrollar su capacidad de análisis y reflexión.
- Los contenidos de la asignatura de Cultura Física no están dentro de los parámetros de actualidad en lo tecnológico.
- La evaluación de las actividades propuestas en clases no están facilitando el proceso de enseñanza – aprendizaje en uso de las Tics
- La aplicación de los conocimientos no están ayudando a los estudiantes en sus objetivos, es el caso de acceso a las escuelas de formación militar y policial.
- Los contenidos impartidos no están vinculando la teoría con la práctica en el aprendizaje y más aún con el uso del internet.
- Con poca utilización de medios tecnológicos como el internet, nunca se potencializará capacidades físicas y aún más poder descubrir nuevos talentos y decisión de acudir a estas escuelas.
- Con la realización de esta investigación se logró incentivar y despertar el verdadero objetivo y aplicación del uso del internet dentro de la vida diaria de los estudiantes después del bachillerato.

- Analizado los interrogantes (preguntas directrices), comparados y relacionados con los resultados de la investigación se determina que todas han sido aprobadas, o sea que ha sido ratificado la validez y la pertinencia de las interrogantes.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda la actualización de conocimientos de la Preparación Física y el uso del internet, eso acrecentará el deseo de aprender en los estudiantes y por lo tanto desarrollará su capacidad de análisis y reflexión.
- Los contenidos de la Preparación Física y el uso del Internet que se apliquen deben estar de acuerdo al medio e interés del educando.
- La evaluación de las actividades de las unidades de estudio tanto de la Preparación Física como del uso del internet deberán ser permanentes capas de que faciliten el proceso de interaprendizaje.
- Es recomendable la utilización de nuevas formas y técnicas de enseñanza ya que de esta manera los estudiantes mejorarán sus destrezas, planteados a la propuesta.
- Los contenidos impartidos en la cultura física deben servir para vincular la teoría con la práctica.
- Se recomienda el uso del proyecto propuesto para dar seguimiento a los bachilleres y su ingreso a las diferentes escuelas de formación.

CAPÍTULO VI



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

PROPUESTA

TEMA:

**“TALLER DE CAPACITACIÓN PARA EL CORRECTO USO DEL
INTERNET”**

AUTOR: GERMÁN ALVARO

AMBATO – ECUADOR

2010

1. Datos Informativos

1.1. **Tema:** Taller de capacitación para el correcto Uso del Internet”

1.2. **Elaborado por:** Germán Álvaro

1.3. **Beneficiarios:**

- ❖ Profesores del área de Cultura Física.
- ❖ Estudiantes Bachilleres aspirantes a ingresar a las escuelas de formación Militar y Policial

1.4. **Fecha de inicio:** Octubre 10 del 2010

Fecha Fin: Octubre 24 del 2010

1.5. Actores Participantes

Actores internos:

- Docentes de Cultura física de los diferentes colegios de la ciudad de Riobamba
- Estudiantes bachilleres aspirantes para el ingreso a las escuelas de formación Militar y Policial de los colegios de Riobamba
- Germán Álvaro Proponente

Actores externos:

- Director Provincial de Educación de Chimborazo
- Autoridades de la Universidad Técnica de Ambato
- Autoridades de los Colegios de la ciudad de Riobamba
- Autoridades de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación y la carrera de Cultura Física de La Universidad Técnica de Ambato
- Director Ciclo de estudios
- Asesor de tesis

2. Antecedentes

Ante el proceso de globalización, modernización y descentralización que el Estado está impulsando en todas sus áreas, es menester que se proponga el uso de las nuevas tecnologías como son las del internet y al igual que en los otros países tratar de llegar al correcto uso y práctica de estas, además estos talleres brindarán la oportunidad de estructurar ideas y hechos como también de optimizar tiempo y recursos para lo se cual sugiere que los colegios de la ciudad de Riobamba se involucren a esta propuesta junto con los encargados del área de Cultura Física y trabajar de conformidad a una planificación curricular adecuada en esta área que permita orientar las acciones sustentándolas en los problemas motivos, finalidades, expectativas y necesidades de los estudiantes como también la problemática de la identidad cultural. Por ello hay que efectuar programas de planificación y socialización.

3. Justificación

Al realizar cada año las pruebas de diagnóstico y evaluación de conocimientos y aptitudes físicas y psicomotrices en el área de Cultura Física de los diferentes colegios de la ciudad de Riobamba se ha notado serias dificultades, más aún que para el mejor estudio de esta área no se hayan utilizado recursos tecnológicos como es el Internet así lo demuestran las encuestas realizadas a los estudiantes en la ejecución de este proyecto motivo suficiente por el cual existe el propósito de cooperar en el proceso educativo a en esta área por lo cual se ha promovido la realización de este taller de capacitación, que servirá como guía en la correcto uso del internet aplicándolo por supuesto en el mejoramiento de la preparación física deportiva y de esta manera lograr que los estudiantes lleguen a cumplir con sus objetivos.

4. Objetivos

4.1.General

Ejecutar los procedimientos correspondientes para el uso correcto, útil y efectivo de Internet.

4.2.Específicos

- Enumerar las características más relevantes de Internet
- Describir las características básicas de navegadores Web, buscadores, correo electrónico y mensajería instantánea
- Ejecutar mediante las actividades sugeridas, los pasos necesarios para el uso efectivo de navegadores Web, buscadores, correo electrónico y mensajería instantánea

5. Análisis de Factibilidad

Factibilidad Humana.- Estoy consciente de que emprender una investigación sobre los temas educativos tiene gran trascendencia, complejidad y mucho más el realizar una propuesta para tratar de dar solución a un problema, se, y comprendo que es un reto.

Precisamente por esto es que lo asumí. Es que solamente aceptando retos y emprendiendo la lucha es como los ecuatorianos podremos superar la dura crisis que nos aqueja.

Luego de un análisis concienzudo del problema e concluido que es plenamente factible la realización y culminación del trabajo propuesto; para vializarlo se cuenta con la colaboración de autoridades, padres de familia, profesores encargados de cultura física, estudiantes y un equipo de profesionales que garantiza la ejecución del proyecto.

Factibilidad Legal.- Desde el punto de vista legal es factible ya que existe la aprobación y respaldo de las Dirección Provincial de Educación como también de las autoridades de las diferentes instituciones como del colegio Maldonado quien nos permitirá ejecutar el taller en su centro de cómputo y existe la autorización de permiso a los participantes temporalmente la propuesta se ubica en el año lectivo 2010.

Factibilidad Material.- En cuanto a la factibilidad material no existe problema ya que los materiales que se requieren para ejecutar el proyector han sido adquiridos, bibliografía, documentos, material de escritorio, papelería, etc.

Factibilidad Financiera.- Financieramente es factible el proyecto, ya que, luego de un examen contable se ha concluido que si podemos asumir los costos de ejecución hasta su total culminación.

6. Fundamentación

6.1 Fundamentación Psicológica

Dentro de la psicología funcional en la que se pone énfasis de las funciones antes que en los hechos del fenómeno mental, o que preocupa interpreta este fenómeno con referencia al papel que desempeña en la vida del organismo, antes que descubrir o analizar los hechos, experiencia o de conducta tomaremos en cuenta algunos términos que serán muy beneficiosos en la aplicación de los métodos para el manejo del Internet; por ejemplo:

Sensaciones, las sensaciones se dan a partir de la estimulación sensorial física y que ahí corresponde su intensidad, es decir, la indagación de la potencia estimulativa necesaria para percibir un estímulo, causando así una sensación. Como conclusión podemos manifestar que la intensidad de las sensaciones es proporcional a la potencia de los estímulos.

Creatividad, es la capacidad de inventar algo nuevo, de relación ha algo conocido de forma innovadora o de apartarse de los esquemas del pensamiento y conducta habituales. En psicología se le atribuyen los siguientes atributos: *originalidad (considerar las cosas o relaciones bajo un nuevo ángulo)*, *flexibilidad (utilizar de forma inusual pero razonable los objetivos)*, *sensibilidad (detectar problemas o relaciones hasta entonces ignoradas)*, *fluidez (apartarse de los esquemas mentales rígidos)* e *inconformismo (desarrollar ideas razonables en contra de la corriente social)*.

Percepciones, los psicólogos de la percepción reconocen que la mayoría de los estímulos puros desorganizados de la experiencia sensorial (vista, audición, olfato, gusto y tacto) son corregidos de inmediato y de forma inconsciente, es decir, transformados en percepciones o experiencia útil, irreconocible.

A pesar del papel fundamental que la percepción cumple en la vida de las personas y de los organismos más sencillos sus procesos permanecen poco claros por dos razones principales:

Primero, porque los investigadores sólo han obtenido un éxito limitado al intentar descomponer la percepción en unidades analizables más simples. Segundo, porque las evidencias empíricas, científicamente verificables, se hacen difíciles de repetir e incluso de obtener con lo que el estudio de la percepción depende aún en gran medida de informes introspectivos, con un alto grado de subjetividad.

6.2 Fundamentación Pedagógica

La pedagogía es el arte de la educación de los niños asentado sobre el conocimiento pedagógico de los mismos. En la actualidad se ha convertido en técnica o ciencia práctica. Enciclopedia Microsoft Encarta 2002, 1993 – 2001 Microsoft Corporation Diccionario de Psicología y Pedagogía LEXUS, 1995, Pág. 179

7. Modelo Operativo

En el presente proyecto se va a capacitar tanto a los profesores del área de cultura física como a los estudiantes bachilleres que están optando por ingresar a las diferentes escuelas de formación ya sean de carácter militar como las de la Policía Nacional.

Se propone definir, socializar y practicar los temas más esenciales para el aprendizaje correcto del Internet capaz de que con este conocimiento los integrantes de este taller lo apliquen en su vida cotidiana y también tengan la oportunidad que mediante el uso del internet puedan alcanzar los objetivos tanto de impartir las clases para los profesores y los estudiantes bachilleres puedan visitar nuevas páginas web con información nueva en la preparación física teniendo la oportunidad de auto ,prepararse para su ingreso.

Se ha considerado los temas más relevantes citados en el proyecto y estos se llevarán a la práctica con su análisis en esta propuesta y son los siguientes:

- 7.1 Definición de internet
- 7.2 Usos de internet
- 7.3 Definición de www
- 7.4 Capítulo I navegadores
- 7.5 El navegador Mozilla
- 7.6 El navegador Internet Explorer
- 7.7 Capítulo II los buscadores
- 7.8 Definición de buscador Yahoo
- 7.9 Capítulo III correo electrónico
- 7.10 Capítulo IV material complementario
(Otros recursos en internet)

8. Recursos

8.1.Humanos

- Coordinadores 2
- Secretarios 1
- Facilitadores 2
- Docentes y (E) 20
- Estudiantes 80
- Supervisor 1

8.2.Materiales

- Manual del uso del internet
- Centro de computo
- Infocus
- Marcadores Tiza Liquida
- Pliegos de Papel Periódico
- Hoja de inscripción
- Pendrives
- Copias
- Certificados

8.3.Financieros

- Inscripciones valor \$ 3.00 USD por concepto de manual del uso del internet, certificados.
- El aspecto financiero manejara los coordinadores del evento

9. Cronograma de Actividades

ACTIVIDADES	AGOST				SEPT				OCTUB			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SEMANAS												
Diseño del proyecto	x											
Presentación del proyecto		x	x	x	x	x						
Elaboración del manual de Internet					x	x	x					
Coordinación y organización del evento							x	x				
Socialización									x			
Desarrollo del taller de capacitación 10 al 24 Octubre del 2010										x	x	

10. Presupuesto

10.1. Ingresos

No.	DETALLE	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	INSCRIP	100	\$ 3.00	\$ 300.00

10.2. Egresos

No.	DETALLE	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
01	CERTIFICADOS	100	1.00	100.00
02	FOLLETOS	100	1.00	100.00
03	TIZA LIQUIDA	3	0.50	1.50
04	TUTORES	2	40.00	80.00
05	IMPREVISTOS	2		18.50
TOTAL				\$ 300.00

11. Administración

Funciones de los participantes del taller de capacitación:

- Coordinadores Manejo de lo financiero y la organización
- Secretarios Elaboración del manual de Internet
- Facilitadores Socialización del Manual en el taller
- Docentes y (E) Son participantes del taller
- Estudiantes Son participantes directos del taller de capacitación
- Supervisor Control de asistencia. Entrega de certificados

12. Previsión de la Evaluación

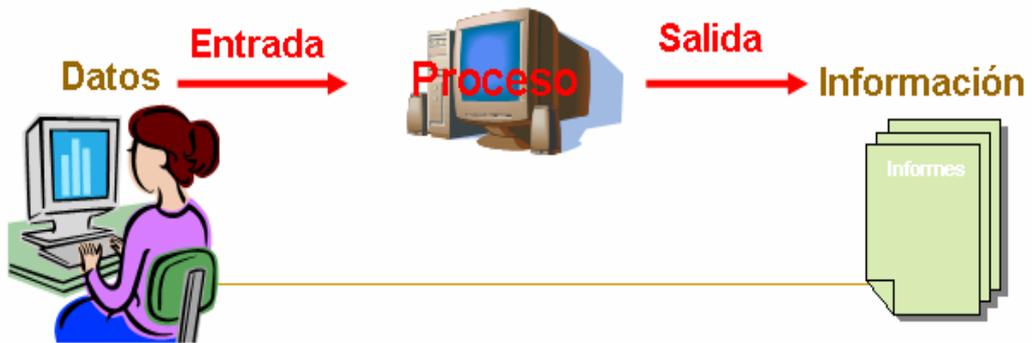
Se está realizando un monitoreo a la propuesta establecida a las fechas que se está realizando en el programa.

13. Bibliografía

- KAUFMAN, Roger A. “Planificación de Sistemas Educativos” EUA – 1991.
- Diagram Group “Enciclopedia de los deportes”
- BOZZNIC, Juan “La educación Física para la escuela primaria” Editorial Cordia S.A. Buenos Aires 1976.
- Enciclopedia Microsoft Encarta 2009, 1993 – 2001 Microsoft corporation
- Diccionario de Psicología y Pedagogía LEXUS, 1995, Pág. 250
- Internet básico
- República Bolivariana de Venezuela
- Ministerio de Educación y Deportes (MED)
- Fundación Bolivariana de Informática y Telemática (Fundabit)
- Internet básico. Versión 2. Enero 2006
- Presidente de Fundabit: Lic. Carlos Joa
- Gerente de Educación: Lic. Ninoska Cardona
- Autor: José María Salas. CBIT Libertador. Estado Mérida

14. Anexos

El computador es el elemento esencial para el uso del Internet



Usando el internet



Buscador y explorador yahoo en internet explorer



