UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: "LA CULTURA FÍSICA EN LA CAPACIDAD AERÓBICA DEL ESTUDIANTADO DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO MARÍA NATALIA VACA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

Trabajo de Investigación

Previa a la Obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Director: Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar

Ambato – Ecuador

2013

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: **LA CULTURA FÍSICA EN LA CAPACIDAD AERÓBICA DEL ESTUDIANTADO DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO MARÍA NATALIA VACA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.** Presentado por; el Lcdo. Sandro Toasa Núñez y conformado por: Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta, Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez Miembros del Tribunal, Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar, Director del Trabajo de investigación y presidido por la Ing. Mg. Wilma Gavilanes López, Presidenta del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez, Director de Posgrado, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

……
Ing. Mg. Wilma Gavilanes López
del Tribunal de Defensa

……
Ing. Mg. Juan Garcés Chávez Presidenta
DIRECTOR DE POSGRADO

……
Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar
Director del Trabajo de Investigación

……
Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta
Miembro del Tribunal

……
Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez
Miembro del Tribunal

……
Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema **"LA CULTURA FÍSICA EN LA CAPACIDAD AERÓBICA DEL ESTUDIANTADO DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO MARÍA NATALIA VACA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA",** nos corresponde exclusivamente al Lcdo. Sandro Toasa Núñez **Autor** y Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar **Director** del Trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

…….	……...
Lcdo. Sandro Toasa Núñez	Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar
AUTOR	DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

……

Lcdo. Sandro Xavier Toasa Núñez

1802467959

DEDICATORIA

A mis Padres

Por haberme traído a la vida, también porque a su debido momento fueron pilar fundamental para desarrollarme como profesional.

A mis Hijos

Xavier y Celeste Toasa Por darme la ilusión, por proveerme la razón, Pues le dieron sentido a mi vida.

A mis Hermanos

Porque me enseñaron cuando niño a querer a mis padres y cuando joven a ser respetuoso de las personas, me ayudaron a sentar los cimientes de educadas actitudes y preceptos morales.

AGRADECIMIENTO

AL Centro de Postgrado de la Universidad Técnica de Ambato por su contribución en la formación de Profesionales. A cada uno de los Tutores de la Maestría por sus conocimientos y experiencias. Al Doctor Jaime Cepeda, Coordinador de la Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo. Al Director. Lic. Mg. Javier Acuña Escobar; compañero de profesión, por su paciencia, y contribución científica en la realización de esta investigación. A mis amigos ya que ellos con sus palabras de aliento me han ayudado para salir adelante como profesional del deporte.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Portada……..i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato ii
Autoría de la Investigación iii
Derechos de Autor..... iv
Dedicatoria v
Agradecimiento vi
Índice General de Contenidos vii
Índice de Tablas xii
Índice de Gráficios xiii
Resumen Ejecutivo..... xiv
Summary. xv
Introducción 1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema..... 3
1.2 Planteamiento del Problema..... 3
1.2.1 Contextualización..... 3
Árbol del problema 8
1.2.2 Análisis Crítico 9
1.2.3 Prognosis..... 10
1.2.4 Formulación del Problema 11
1.2.5 Interrogantes (subproblemas)..... 11
1.2.6 Delimitación del problema..... 11
1.3 Justificación..... 12
1.4 Objetivos 13
1.4.1 Objetivo General 13
1.4.2 Objetivos Específicos..... 13

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos..... 15
2.2 Fundamentación Filosófica 17
2.3. Fundamentación Legal 18
2.4 Categorías Fundamentales 20
Constelación de ideas conceptuales de la variable independiente 21
Constelación de ideas conceptuales de la variable dependiente 22

Fundamentación teórica variable independiente 23
2.4.1. La Cultura Física 23
Conceptos 23
Historia y origen de la Cultura Física 24
Clasificación 25
Objetivos Generales de Cultura Física 26
Objetivos Específicos de la Cultura Física en el Nivel Básico 27
Beneficiarios 27
Actualidad de la Cultura Física 28
Problemática actual parámetros 28
Futuro de la Cultura Física 29
2.4.1.1 Educación Física 31
La educación y sus parámetros en la educación regular 31
Juego…… 31
Actividades acuáticas 31
Características del Ejercicio Físico 32
Aspecto Técnico 32
Movimiento reflejo 33
La función del enseñante o docente 33
Aprendizaje por tanteo de Thorndike en la Educación Física 34
Cómo optimizar la clase de Educación Física en el nivel básico 34
Cómo mejorar la técnica de la didáctica 35
Cómo estimular la dinámica grupal 35
Cómo estimular el interés 35
Importancia del material en la clase de Cultura Física 35
2.4.1.2 Actividad física 36
Actividad Física y Salud 37
Práctica diaria 38
Fundamentación teórica. Variable dependiente 39
2.4.2 capacidad aeróbica 39
2.4.2.1 Capacidades Físicas 39
Fuerza…. 40
Velocidad 40
La resistencia 40
Flexibilidad 41
Capacidades senso motrices o coordinativas 41
Movilidad 41
Temporalidad 41
Lateralidad 41
Equilibrio 42
Coordinación 42
2.4.2.2 Sistemas Aeróbicos 42
Sistema de adaptación del organismo 42
Fases de la adaptación 43
Sistema de producción de energía 43
Sistema anaeróbico 44
Sistema Aeróbico 45
2.4.2.3 Capacidad Aeróbica 46

Resistencia Respiratoria. 47
El Sistema Respiratorio. 47
La Resistencia Corporal 48
Resistencia Anaeróbica. 48
Resistencia Aeróbica a Nivel Escolar 49
2.5 Hipótesis 50
2.6 Señalamiento de Variables 51

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación 52
3.2 modalidad básica de investigación 53
Bibliográfica- Documental 53
De Campo 53
3.3 nivel o tipo de investigación 54
Histórico lógico 54
Exploratorio 54
Nivel Correlacional 54
3.4 población y muestra 54
Población y Muestra 55
Técnicas e instrumentos de recolección de la información 55
Validez y confiabilidad 55
3.5Operacionalización de Variables 57
3.6 Recolección de la Información. 59
3.7 Plan de Procesamiento de la Información. 60

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1Análisis e interpretación de resultados de la encuesta aplicada a estudiantes deDécimo año de Educación Básica. 61
4.2Verificación de Hipótesis 71
4.2.1Planteamiento de Hipótesis 71
4.2.2Nivel de Significación y Regla de Decisión 71
Grado de Libertad 71
Grado de significación 71
4.2.3Descripción de la población 72
4.2.4Especificaciones de lo estadifico 72
4.2.4.1Modelo Matemático 72
4.2.4.2Modelo estadístico 72
4.2.5Especificaciones de la zona de aceptación y rechazo 72
4.2.6Recolección de datos y cálculo de lo estadístico 73
Decisión Final 74

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones: 75
5.2 Recomendaciones..... 76

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos informativos 78
Tiempo estimado de la propuesta..... 79
Beneficiarios 79
6.2. Antecedentes de la propuesta. 79
6.3 Justificación..... 81
6.4 Objetivos de la propuesta 83
Objetivo General. 83
Objetivos específicos 83
6.5 Análisis de Factibilidad..... 84
Factibilidad Personal..... 84
Factibilidad Socio-Tecnológica 84
Factibilidad Administrativa..... 85
Factibilidad Legal..... 85
Estructura de la propuesta 87
6.6 Fundamentación Teórica..... 89
6.7 Metodología 89
Características de los talleres 92
Tipos de Talleres en Cultura Física..... 93
Presentación y Ambiente..... 97
Enunciación de Objetivos 97
Taller de adaptación 1 98
Taller de adaptación 2 100
Taller de adaptación 3 102
Taller de Formación teórica 1 …….....109
Taller de formación teórica 2 105
Taller de formación teórica 3……...112
Taller en la práctica 1..... 108
Taller en la práctica 2..... 110
Taller en la práctica 3..... 111
Fase # 2……. 112
Desarrollo metodológico para la planificacion de la cultura fisica..... 112
Método Vertical 113
Plan pedagógico a través del método vertical 1 116
Plan Pedagógico a través del método vertical 2..... 118
Plan Pedagógico a través del método vertical 3…….....127
Plan Pedagógico por el método auténtico 1 122
Plan Pedagógico por el método auténtico 2 124
Plan Pedagógico por el método auténtico 3 126
Fase # 3…. 128

Propósitos de la enseñanza de la Cultura Física en el desarrollo de la capacidad aeróbica… 128
Circuito Múltiple..... 128
Plan Pedagógico sobre los propósitos de la capacidad aeróbica 1..... 130
Plan Pedagógico sobre los propósitos de la capacidad aeróbica 2……139
Plan Pedagógico sobre los propósitos de la capacidad aeróbica 3..... 134
Recursos Humanos..... 141
Recursos Materiales 141
Recursos económicos..... 142
6.8Administración y evaluación 142
Razonamiento lógico previsión de la evaluación..... 142
Parámetros y fundamentación de la evaluación de la propuesta..... 143

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población 55
Tabla N° 2: Variable Independiente 57
Tabla N° 3: Variable Dependiente 58
Tabla N° 4: Plan de Recolección de la Información. 59
Tabla N° 5: Procesos motrices, social-afectivo, intelectual 61
Tabla N° 6: El manejo exitoso del estrés y el pensamiento a través de la práctica de la cultura física 62
Tabla N° 7: Trabajar la cultura física en beneficio del sistema nervioso 63
Tabla N° 8: La cultura física y el movimiento en la mejora de la resistencia corporal 64
Tabla N° 9: La cultura física enseña y ayuda a competir 65
Tabla N° 10: Esfuerzo físico, estímulo y la incidencia en la capacidad aeróbica. 66
Tabla N° 11. Grado de intensidad en el ejercicio y capacidad aeróbica 67
Tabla N° 12. Capacidad aeróbica y el trabajo de intensidad media 68
Tabla N° 13. Fatiga moderada y buena capacidad aeróbica 69
Tabla N° 14: Fatiga intensa y la capacidad aeróbica 70
Tabla N° 15: Frecuencias 73
Tabla N° 16: Cálculo del chi^2 73
Tabla N° 17: Matriz Plan de Acción y Operativización 140
Tabla N° 18. Recursos Económicos 142

ÍNDICE DE GRÁFICIOS

Gráfico N° 1: Árbol de Problemas 8
Gráfico N° 2. Red de Inclusiones..... 20
Gráfico N° 3: Constelación de ideas 21
Gráfico N° 4: Constelación de ideas 22
Gráfico N° 5: Procesos motrices, social-afectivo, intelectual..... 61
Gráfico N° 6: El manejo exitoso del estrés y el pensamiento a través de la práctica de la cultura física..... 62
Gráfico N° 7: Trabajar la cultura física en beneficio del sistema nervioso 63
Gráfico N° 8: La cultura física y el movimiento en la mejora de la resistencia corporal 64
Gráfico N° 9: La cultura física enseña y ayuda a competir 65
Gráfico N° 10: Esfuerzo físico, estímulo y la incidencia en la capacidad aeróbica 66
Gráfico N° 11: Grado de intensidad en el ejercicio y capacidad aeróbica..... 67
Gráfico N° 12: Capacidad aeróbica y el trabajo de intensidad media..... 68
Gráfico N° 13: Fatiga moderada y buena capacidad aeróbica 69
Gráfico N° 14: Fatiga intensa y la capacidad aeróbica 70
Gráfico N° 15: Zona de aceptación chi^2..... 72
Gráfico N° 16: Estructura y plan de acción 88

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: "LA CULTURA FÍSICA EN LA CAPACIDAD AERÓBICA DEL ESTUDIANTADO DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO MARÍA NATALIA VACA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA."

Autor: Lcdo. Sandro Toasa Núñez
Director: Lcdo. Mg Javier Acuña Escobar
Fecha: 28 de noviembre del 2013

RESUMEN EJECUTIVO.

La cultura física es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales y volitivas de los distintos deportistas, para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con vistas a alcanzar altos resultados deportivos.

La planificación es uno de los problemas fundamentales a los que se enfrentan tanto el deportista y el entrenador en lo deportivo, tanto es así, que en la medida que el planteamiento que se establezca para la preparación sea correcto o no, se determinaran los posibles resultados deportivos. Por estas razones a la hora de planificar, confeccionar y controlar la cultura física, es necesario tener en cuenta los distintos fundamentos y principios que rigen las ciencias, teoría y metodología del entretenimiento deportivo y beneficio sobre la capacidad aeróbica.

La cultura física atrae a multitudes a practicarlo, por su facilidad y emoción, cada vez se va aumentando los espacios adecuados, se van incrementando las prácticas en las escuelas donde los niños y jóvenes tengan su oportunidad de desarrollarse como personas y como jugadores. En la actualidad hay más gente capacitada que están manejando las escuelas y colegios, las ligas cantonales y mejor aún los equipos en sus divisiones formativas, le están dando la importancia a la formación integral del deportista y su relación con la capacidad aeróbica de los jóvenes

Con la evolución de la tecnológica que nos puede ayudar a constatar los cambios cronológicos de los jóvenes, esas ventajas hay que aprovecharlas, siguiendo un proceso en la formación de los estudiantes sin adelantar procesos y con la ayuda de esta investigación esperamos mejorar la capacidad aeróbica y la buena enseñanza de la cultura física en base a una buena coordinación profesor-alumno ya que científicamente y mediante hechos reales tener una visión a futuro en su formación.

DESCRIPTORES: Cultura Física, Pedagógico, Capacidad, Planificación, Deportivo, Metodología, Multitudes, Formación, Aeróbica, Evolución.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OFHUMANITIESANDEDUCATION
ADDRESSOFGRADUATE
MASTER OF PHYSICAL CULTURE AND TRAINING SPORT

TOPIC:"CULTURE PHYSICS IN THE AEROBIC CAPACITY OF THE STUDENTS OF THE DÉCIMOS YEARS OF BASIC EDUCATION AT THE INSTITUTO TECNOLÓGICO MARIA NATALIA COW CITY OF AMBATO, TUNGURAHUA PROVINCE."

Author: Lcdo. Sandro Toasa Núñez.
Directy: Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar
Date: 28 November, 2013

SUMMARY.

The physical culture is a learning process aimed at the development and refinement of different capabilities drive, technical, tactical, moral and volitional of different athletes, for the collection and maintenance of the sports form, in order to achieve high sports results.

Planning is one of the fundamental problems which face both the athlete and the coach in sports, so much so, that it is correct to the extent that the approach that is established for the preparation or not, to determine possible sports results.
For these reasons when it comes to planning, creating and controlling physical culture, it is necessary to take into account the different foundations and principles governing science and theory and methodology of sports entertainment and benefit on aerobic capacity.

Physical culture attracts crowds to practice it, due to its ease and excitement, increasingly is rising the appropriate spaces, practices are increasing in schools where children and young people have the chance to develop as people and as players.
Currently, there are more qualified people who are driving schools and colleges, cantonal and best leagues even teams in its training divisions, you are giving importance to the comprehensive training of the athlete and their relationship with the aerobic capacity of the young

with the evolution of the technology that can help us to see the chronological youth changes those benefits should take advantage of them, following a process in the formation of the students without advancing processes and with the help of this research we hope to improve aerobic capacity and good teaching of physical culture on the basis of a good coordination of teacher - student already scientifically and by real events have a future vision in its formation.

DESCRIPTORS: Culture physique, enseignement, capacities, Planification, Sport, Methodology, Foules, Formation, Aerobic, Evolution.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la independiente, análisis del movimiento moldeados en la cultura física; y la variable dependiente, la capacidad aeróbica, todo plasmado en la práctica de la cultura física y la capacidad de los jóvenes con su potencial aeróbico los mismos que serán parámetros a investigarse. El Proyecto de Investigación se refleja en el argumento y un informe que consta de:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA. Contiene el Planteamiento, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del problema, los Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la justificación y los Objetivos general y Específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO. Comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas de cada variable, la Categoría de la Variable Independiente y de la Variable Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA. Abarca el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos, la Población y Muestra la Operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los jóvenes de décimo año de educación básica, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la investigación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA. En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro de los procesos de enseñanza de la cultura física y la capacidad aeróbica de los estudiantes de décimo año de educación básica

Finalmente se concluye con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

"LA CULTURA FÍSICA EN LA CAPACIDAD AERÓBICA DEL ESTUDIANTADO DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO MARÍA NATALIA VACA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA."

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

La cultura física en todo el mundo, es una actividad de tono popular que conlleva múltiples situaciones, en las instituciones educativas le dan énfasis a su práctica, no distingue raza, color, religión, fronteras, peor aún nivel social, no se necesita nada más que un movimiento un juego o una pelota hecha de cualquier material para practicarlo, ha hecho de la cultura física un medio para valorizar y resaltar al joven su estado físico entre ellas la capacidad aeróbica

Así diremos que la tiene varios parámetros como que la enseñanza de la Cultura Física presenta una serie de confusiones dentro de la correcta actividad del movimiento y su manifestación en la capacidad aeróbica; esto sucede por la no asimilación de las reglas pedagógicas del docente y del niño; pues al enseñar Cultura Física tiene una configuración psicológica y motriz similar; dando lugar a que los estudiantes se debiliten o se detengan en el proceso de enseñanza aprendizaje impidiendo un aprendizaje significativo.

El desarrollo psicomotriz significativo por medio de la Cultura Física y la capacidad aeróbica es el aprendizaje por el cual los conocimientos, habilidades destrezas, valores y hábitos adquiridos pueden ser utilizados en las circunstancias que los estudiantes viven y en otras situaciones que se presentan a futuro.

Este aprendizaje es el que se sugieren en la Educación, porque conduce al niño; al estudiante a la comprensión y la significación de lo aprendido creando mayores posibilidades de usar el nuevo aprendizaje en distintas situaciones tantos en la solución de problemas, como en el apoyo de futuros aprendizajes; ya que para una educación de calidad necesitamos de la ayuda de algunos elementos como la concentración, dedicación y estudio todo esto por parte de los estudiantes; mientras que el Docente debe proporcionar un ambiente afectivo y socializador para hacer de la Educación y de la Cultura Física un medio que permita alcanzar la formación integral del estudiante como un ente crítico, reflexivo, activo y humano.

La enseñanza de la Cultura Física dentro del desarrollo de la capacidad aeróbica del estudiante nunca trabajará sola, ya que consolidará su posición siempre dentro de un equipo multidisciplinario en el que cumplirá con su rol en forma adecuada y activa según la modalidad del grupo de referencia y adhiriéndose a la filosofía de la Institución a la que pertenezca su acción y trabajo. Por consiguiente, en este trabajo se quiere que veamos el problema y la solución de manera reflexiva propositiva y socializadora dentro de la Educación.

En nuestro país las observaciones y prácticas docentes que se han llevado a cabo en las diferentes escuelas, ha permitido ver que existen escasos procesos significativos en el desarrollo de las actividades de Cultura Física por parte de los maestros, maestras y alumnos. Se pudo observar que en la práctica cotidiana los maestros (as) omiten esta actividad o transforman el sentido de la propuesta curricular implícita, lo cual preocupa de gran manera para el desarrollo corporal de los estudiantes.

El área de Cultura Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas y coordinativas que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos en general, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz y la capacidad aeróbica como organización significante del comportamiento humano que va asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo para la conducta del movimiento y desarrollo psicomotriz que en muchas veces no se las cumple por parte de los docentes y por muchos factores.

Hoy por hoy todavía en ciertos establecimientos del país se descuida el proceso técnico de la enseñanza de la Cultura Física por lo tanto el desarrollo psicomotor y aeróbico en los niños se encuentra deficiente; pero también diremos que la enseñanza de la Cultura Física conceptualizada como tal, en nuestro país tiene como propósito mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, que propicien la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos del desarrollo del niño en sus cuatro áreas, con relación al desarrollo psicomotriz., los cuales tienen un amplio trabajo por realizar.

También vale mencionar que en ciertas ciudades como Quito, Guayaquil, Cuenca se viene llevando lo contrario de otras ciudades, es decir una buena enseñanza de la Cultura Física basada en aprendizajes modernos con apoyo logístico y actualización de conocimientos sostenidos por parte de los maestros. "Teniendo en cuenta que la educación busca coordinar la riqueza de la estimulación tanto en cantidad como en calidad en el aspecto psicomotriz y capacidad aeróbica, ya que de las intervenciones educativas que el niño reciba, dependerá la posibilidad de enriquecer su aprendizaje y desarrollo."

En la provincia del Tungurahua tenemos un escaso conocimiento por parte de los docentes de cultura física en la enseñanza del desarrollo psicomotriz y la capacidad aeróbica en los niños. En esta provincia las instituciones educativas en el área de la Cultura Física no están adecuadamente preparadas para motivar la enseñanza de la cultura física y su didáctica y así llevar el aprendizaje a los

estudiantes que no tienen docentes capacitados en esta área para que estos realicen proyectos educativos, deportivos e institucionales de acuerdo a la ubicación y desenvolvimiento de la educación. Además los docentes no planifican de acuerdo a las condiciones sociales, de salud, y rasgos de la personalidad del niño.

Con este trabajo, se pretende sugerir especialmente en el Instituto Superior María Natalia Vaca que es sujeto de estudio a que los educadores tengan los conocimiento o fundamentos básicos adecuados, para llevar a cabo actividades propias en la enseñanza de la Cultura Física sea de la mejor manera posible, y así los (as) docentes de educación básica en decimos años debieran tener en cuenta que esta área curricular no deja de ser parte de la educación formal, que en todo momento debe ser de carácter integral en el estudiante.

En el Instituto Tecnológico María Natalia Vaca se observa que sus directivos se han despreocupado por capacitar a los maestros en el campo motivacional y la enseñanza de la cultura física razón por la cual los docentes de la institución desconocen las técnicas y tipos de enseñanza innovadores sobre psicomotricidad y capacidad aeróbica, así como lo estilos de aprendizaje para la aplicación en el patio. En el décimo año de educación básica se observa que los estudiantes asisten con poco interés a realizar actividades de Cultura Física, se distraen en otras ocupaciones ajenas al entorno académico, no hay comunicación fluida entre el educando y el docente de esta forma los niños tienen conocimiento superficiales, monótonos y poco creativos, por ende poco significativos que generan la indisciplina. Esto se da porque el maestro(a) al iniciar la clase no realiza motivaciones sólidas que desarrollen el aprendizaje además no es permanente ni continuo en el desarrollo de la clase por lo cual los estudiantes van perdiendo interés en el tema tratado, todo esto debido a que el maestro (a) no conoce las necesidades de los estudiantes y esto hace que no alcance con los objetivos propuestos del inicio del año escolar. Además podemos ver que en el décimo año de educación básica existen jóvenes que presentan dificultad para realizar movimientos psicomotrices impartidos deficientemente por el docente lo que trae como consecuencia un niño con desaliento al juego y a la clase de Cultura Física.

La presente investigación está basada para ayudar a mejorar la enseñanza de la clase de Cultura Física, para un correcto desarrollo psicomotriz y capacidad aeróbica en un aprendizaje significativo de las actividades motoras en los niños del décimo año de educación básica.

ÁRBOL DEL PROBLEMA

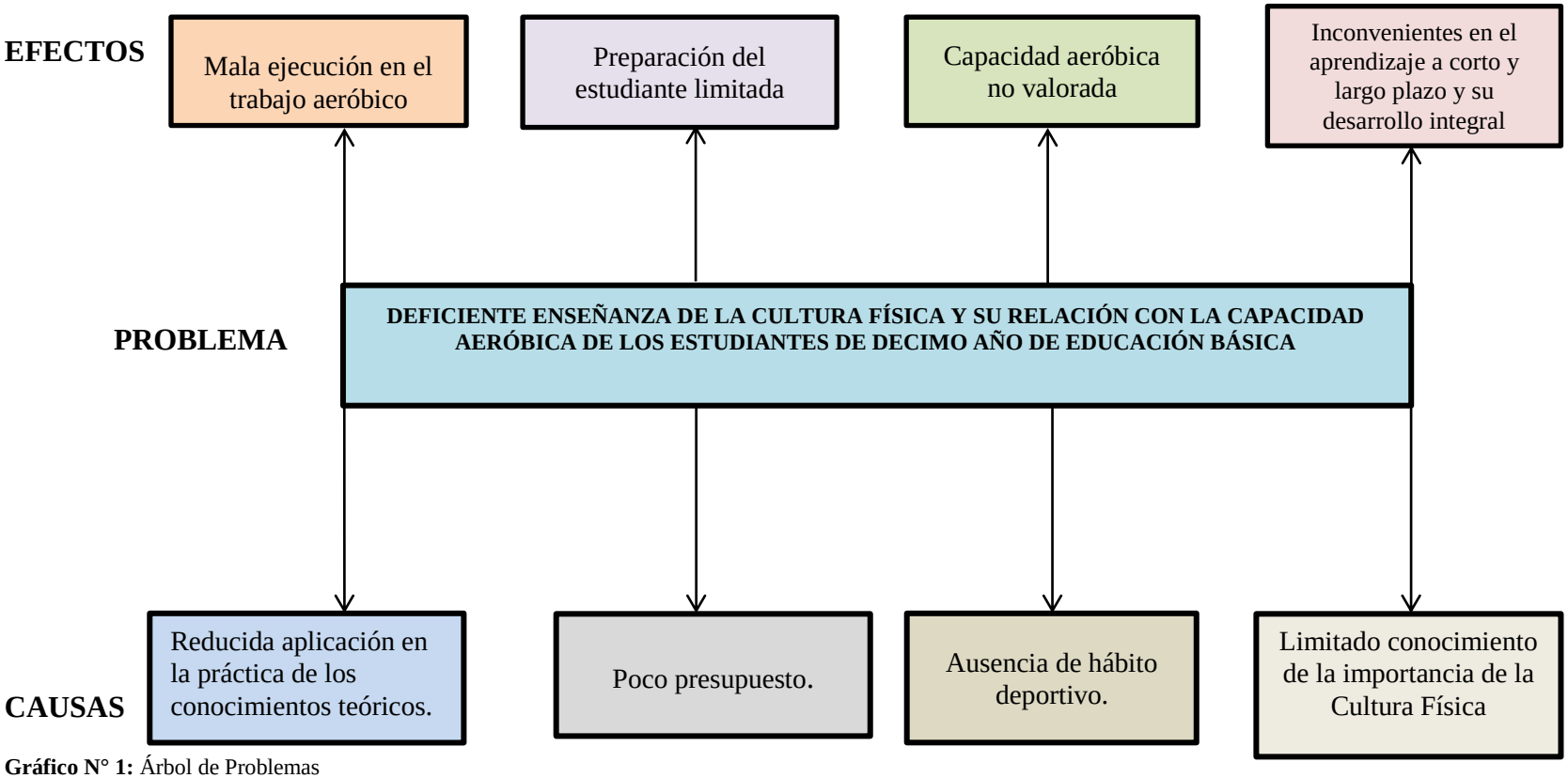


Gráfico N° 1: Árbol de Problemas

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

1.2.2 Análisis Crítico

La reducida aplicación de conocimientos teóricos es porque anteriormente se creía que Cultura Física solo debería ser práctica, sabemos que pedagógicamente la práctica va unida a la preparación teórica. Sin embargo, llama la atención que actualmente en muchas instituciones educativas se desarrollan contenidos enfocados al deporte, no precisamente aquél deporte que se enseña con fines educativos, sino aquél que va dirigido al desarrollo y al perfeccionamiento de la técnica lo que trae consigo una mala ejecución del trabajo aeróbico. Por lo que es necesario que la Educación Física rectifique sus contenidos más allá de las habilidades.

El poco presupuesto que las instituciones educativas reciben para realizar la práctica de actividades deportivas dentro y fuera de la institución, la prohibición del ministerio de educación de pedir colaboración económica a los padres de familia para realizar actividades físicas escolares y extraescolares hacen que la preparación del estudiante sea limitada.

La ausencia de hábitos deportivos, hace que muchos adolescentes no realicen ejercicio físico con regularidad pese a las oportunidades que tienen de practicarlo tanto fuera como en el ámbito escolar. No obstante, existen una serie de factores que obstaculizan el disfrute de la acción física y la participación en el mismo por parte de los adolescentes. Lo que acarrea una capacidad aeróbica no valorada.

Actualmente nos encontramos con una nueva realidad escolar, debido a factores que han ido cambiando como la motivación, disciplina y el clima del aula, también han aparecido nuevos aspectos como la mayor diversidad y heterogeneidad del estudiantado, el desinterés por el estudio y el facilismo con que consiguen las cosas. Provocando la apatía y poco interés sobre la importancia de la Cultura Física, trayendo consigo inconvenientes en el aprendizaje a corto y largo plazo así como su desarrollo integral. Ya que solo se cumple con el aspecto motriz dejando de lado los dominios social-afectivo e intelectual como parte

integrante del quehacer educativo. Sin permitir que se haga realidad el desarrollo de los tres campos de la personalidad del estudiante.

1.2.3 Prognosis

De no existir un cambio en el futuro y en la planificación de la enseñanza de la Cultura Física en los actores del proceso, no se logrará mejorar el nivel de capacidad aeróbica de los estudiantes para alcanzar altos rendimientos en todos los campos de la Cultura Física, pero de manera especial en los aprendizajes en beneficio corporal.

Diremos que va creciendo en los jóvenes el desinterés por la cultura física y el deporte y así seguirán hasta adultos con esa desmotivación por la práctica del movimiento.

En la elaboración de este proyecto se propone para futuro el abordaje de diversos temas donde el educador pueda proporcionar alternativas para realizar actividades dentro de dicha área de la mejor manera posible.

Nuestra primera intención es ubicar al profesor en la problemática que se está tratando para así posteriormente introducirle por los antecedentes de la cultura física, sus conceptos, las características evolutivas en los jóvenes y su incidencia en el desarrollo de la capacidad aeróbica, así como mostrarle de una manera comprensible la estructura de una clase sobre el movimiento y los materiales apropiados

De no realizar una investigación más crítica, técnica y social, los estudiantes de decimo de Educación General Básica en el área de la cultura física seguirán con las deficiencias en el aprendizaje de esta área y su repercusión en el desarrollo corporal y la capacidad aeróbica. Así se seguirá de mal en peor, no habrá un desarrollo sostenido de esta materia lo que provocara una desmotivación en los

estudiantes para realizar educación física y esto conllevara a una mala calidad de vida.

1.2.4 Formulación del Problema

¿De qué manera se relaciona la Cultura Física y la Capacidad Aeróbica de los estudiantes de décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca del cantón Ambato provincia de Tungurahua?

1.2.5 Interrogantes (subproblemas)

- ¿Cuáles son las actividades adecuadas que utiliza la cultura física para mejorar la capacidad de los estudiantes?

- ¿En qué intensidad se debe trabajar la capacidad aeróbica en los estudiantes?

- ¿Se determinará diseñar una propuesta innovadora para solucionar el problema de la capacidad aeróbica en los estudiantes?

1.2.6 Delimitación del Problema

CAMPO: Cultura Física

ÁREA: Físico-Corporal

ASPECTO: La Cultura Física y la Capacidad Aeróbica

DELIMITACIÓN ESPACIAL

La presente investigación se realizó en jóvenes de décimo año de educación básica.

DELIMITACIÓN TEMPORAL

El trabajo de Investigación se desarrolló durante el período Mayo2012- Mayo 2013.

1.3 Justificación

El trabajo de investigación presenta una originalidad que esta matizada por la sagacidad y observación que se tuvo para determinar la problemática que existía en la cultura física, la capacidad aeróbica y los estudiantes de décimo año del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca.

Conocer la importancia es saberlos beneficios que tiene la planificación en cultura física en el aspecto de la capacidad aeróbica desarrollando las habilidades corporales, en los estudiantes de décimo año de educación básica pues constituye uno de los factores de mayor influencia que puede llevarnos a alcanzar resultados de mayor eficacia en el campo deportivo.

Investigar es por interés que este tema presenta, por ser parte activa dentro de la formación de los jóvenes estudiantes, como también por insertar la planificación organizada de la cultura física y el aspecto de la capacidad aeróbica que le permita al joven estudiante mejorar su capacidad física.

Al utilizar la planificación en cultura física permite desarrollar el aspecto orgánico, capacidad aeróbica en los estudiantes de décimo año de educación básica lo que provoca un impacto hacia el cambio

Los únicos beneficiarios favorecidos al implantarse la mejora en la cultura física y la capacidad aeróbica serán los estudiantes de décimo año de educación básica y por ende el colegio y la sociedad en general.

Las actividades y complementos tienen una factibilidad que es la de beneficiar el rendimiento físico-corporal y su relación con la cultura física y la capacidad aeróbica de los estudiantes de décimo año de educación básica, y las futuras generaciones de la institución investigada hacia logros positivos con esta propuesta cada vez irán mejorado y perfeccionado. Esta investigación es factible realizar, ya que esta temática es buena pues existe suficiente material de apoyo, conocimientos del tema, acceso a los lugares a utilizar, existen recursos bibliográficos, suficientes estudiantes en el área de estudio, recursos tecnológicos al alcance, los recursos financieros en base a autogestión y además el asesoramiento profesional disponible en el medio.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Investigar de qué manera influye la enseñanza de la cultura física en la capacidad aeróbica de los estudiantes de décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar las actividades adecuadas que utiliza la cultura física para mejorar la capacidad de los estudiantes de décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

- Analizar la intensidad que se debe trabajar la capacidad aeróbica en los estudiantes de décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

- Diseñar una guía de actividades físicas y recreativas para mejorar la capacidad aeróbica de los estudiantes de décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Varios profesionales en Educación no han hablado ni escrito sobre los beneficios de la cultura física y la capacidad aeróbica razón por la cual no existen temas relacionados con estas premisas, sin embargo se hizo un estudio minucioso dentro de esta Institución la Universidad Técnica de Ambato comprobando que existen estudios e investigaciones afines sobre el tema y otras áreas complementarias.

Además se hizo un estudio en otras instituciones de educación superior de la provincia y de la misma manera no se encontró tópicos relacionadas con el tema o con las variables de la problemática educativa-deportiva. Pero se puede acotar que se pudo encontrar trabajos de investigación que tienen relación indirecta con la temática y sus variables y estos trabajos son:

Autor:
Juan Pastuña Constante
Tema:
"La Educación Física y su influencia en el Aprendizaje Significativo de los niños de la escuela Belisario Quevedo de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi 2006"

Que en su informe final concluye con las siguientes:

Conclusiones

- La Educación Física se encuentra mal planificada para el aprendizaje en edades escolares que son en estas edades donde hay que cultivar esta área.
- El aprendizaje no se logra porque el docente es tradicionalista, poco dinámico y desconocedor de la metodología.
- La educación física no ha provocado aprendizajes significativos porque no se trabajado en los fundamentos de la educación física y sin contar con estrategias pedagógicas

Autor:

Verónica Freire Mayorga

Tema:

La Educación Física y su relación con el Desarrollo Motriz de los estudiantes de cuarto curso del colegio señoritas "Pelileo" del cantón Pelileo provincia de Tungurahua periodo 2007- 2008

Que en su informe final concluye con las siguientes:

Conclusiones

- La Educación Física no tiene todos los elementos básicos como pocos implementos y un docente poco capacitado que provoque un exitoso desarrollo motriz en las señoritas estudiantes.
- El desarrollo motriz que está en relación con la educación del movimiento y el ejercicio físico está mal manejado por un departamento poco creativo y escasamente innovador.
- Despreocupación de las autoridades y profesores de Educación Física por actualizarse e innovarse en busca de solucionar sus deficiencias que repercuten en el desarrollo motriz de las señoritas estudiantes

2.2 Fundamentación Filosófica

El enfoque filosófico de la educación la cultura física y la capacidad aeróbica dentro de lo que es formación integral del joven estudiante es que el ser humano desarrolle sus capacidades y potencialidades, la actividad física es parte de la formación integral del hombre, por lo mismo se procura que se cambie el ente receptivo por el propositivo, el ente pasivo por el activo, el aprendizaje por la enseñanza-aprendizaje.

La cultura física en si tiene un enfoque critico propositivo con carácter constructivista; crítico porque se realiza en una realidad cultural-educativa-deportiva; además es propositivo porque nos ubica en el tiempo y en el espacio sobre la problemática que se está investigando y relacionando como es la capacidad aérobica. Es constructivista por cuanto busca plantear una alternativa de solución a la escasa o deficiente enseñanza de la cultura física y su relación con la capacidad aeróbica, en si es crítico-propositivo-constructivista, porque se busca reflexionar sobre la solución a este inconveniente

La formación y los conocimientos científicos y humanísticos que va recibiendo y descubriendo el hombre deben tener su significado en la vida práctica, está encaminada a la resolución de problemas, de la vida diaria, suyos, de su entorno y de la sociedad.

La apreciación que se dé a la cultura física y el deporte permite el respeto al oponente como quisiera ser respetado, la solidaridad entre el grupo, la colectividad y la individualidad cuando se lo requiera, honestidad en cuanto al juego limpio y amor al equipo, mejora de la capacidad aeróbica en beneficio corporal del presente y futuro como ser humano. Nos referiremos a que el enfoque moderno y sus diversos campos de acción son más bien cooperativos antes que solo competitivos, que se busca encuadrar en la cultura deportiva de paz y armonía entre los entes educativos

En lo Pedagógico se hace referencia a que las metodologías y técnicas cada vez se modernizan y debemos ir a la par de ellas, como en cualquier conocimiento las técnicas activas sirven de mayor apoyo pues se van más a la praxis que a la teoría.

Además en base a la modernidad se pretende que sea el estudiante o el deportista quien construya sus propias vivencias y acciones en base a las necesidades que se van presentando en la cancha, en el juego, en una competencia. La Cultura Física tiene pues su propio sistema de principios, este surge de la necesidad de concretar los principios generales de la enseñanza y aplicarlos al proceso especializado del entrenamiento. La planificación deportiva siempre se ha movido entre dos campos bien distintos.

Al igual que existen una serie de principios científicos que determinan cómo se deben aplicar los estímulos deportivos también existe lo que se denomina el "arte del enseñar Cultura Física". Es evidente que muchos profesores tienen más éxito disponiendo de los mismos medios.

2.3. Fundamentación Legal

La presente investigación se fundamenta en: Toda actividad deportiva en la ley de Educación, reglamento de las instituciones educativas. Así Capítulo II de la Ley de Deporte, Educación Física y Recreación expresa lo siguiente en el Art. 16 y Art. 19**.**

Art. 16 de la ley del deporte y recreación

En los campeonatos provinciales y de categorías menores y juveniles de todos los deportes que sean, podrán intervenir jóvenes deportistas, que cumplan con lo dispuesto en la ley, sean estos de la jurisdicción, así pueden ser de una parroquia, cantón o provincia ecuatoriana; además la ley respalda la libertad y práctica del deporte; es decir el buen vivir sin dejar de descuidar su parte integral y

comprobar científicamente su capacidad aeróbica excelente como un condicionante para competir

Art. 19 de la ley del deporte y recreación

En cada año se realizará, el campeonato nacional de diferentes deportes en las categorías infantil, pre juvenil y juvenil en mujeres y varones; la organización de cada evento se determinará en el reglamento que la Federaciones y Asociaciones manejen, supervisadas y orientadas por la Federación Ecuatoriana y el Ministerio del Deporte y Educación para dicho efecto, acogiéndose a las normas internacionales, que serán sometidas para su aprobación por el Directorio.

Art. 45. Deporte y Cultura Física. Ley de Educación

Es la práctica deportiva de organización nivel inicial, medio y superior, comprende procesos integrales orientados al perfeccionamiento atlético de las y los deportistas, mediante el aprovechamiento de los adelantos tecnológicos y científicos dentro de los procesos técnicos del entrenamiento, desarrollado por organizaciones educativas y deportivas legalmente constituidas.

2.4 Categorías Fundamentales

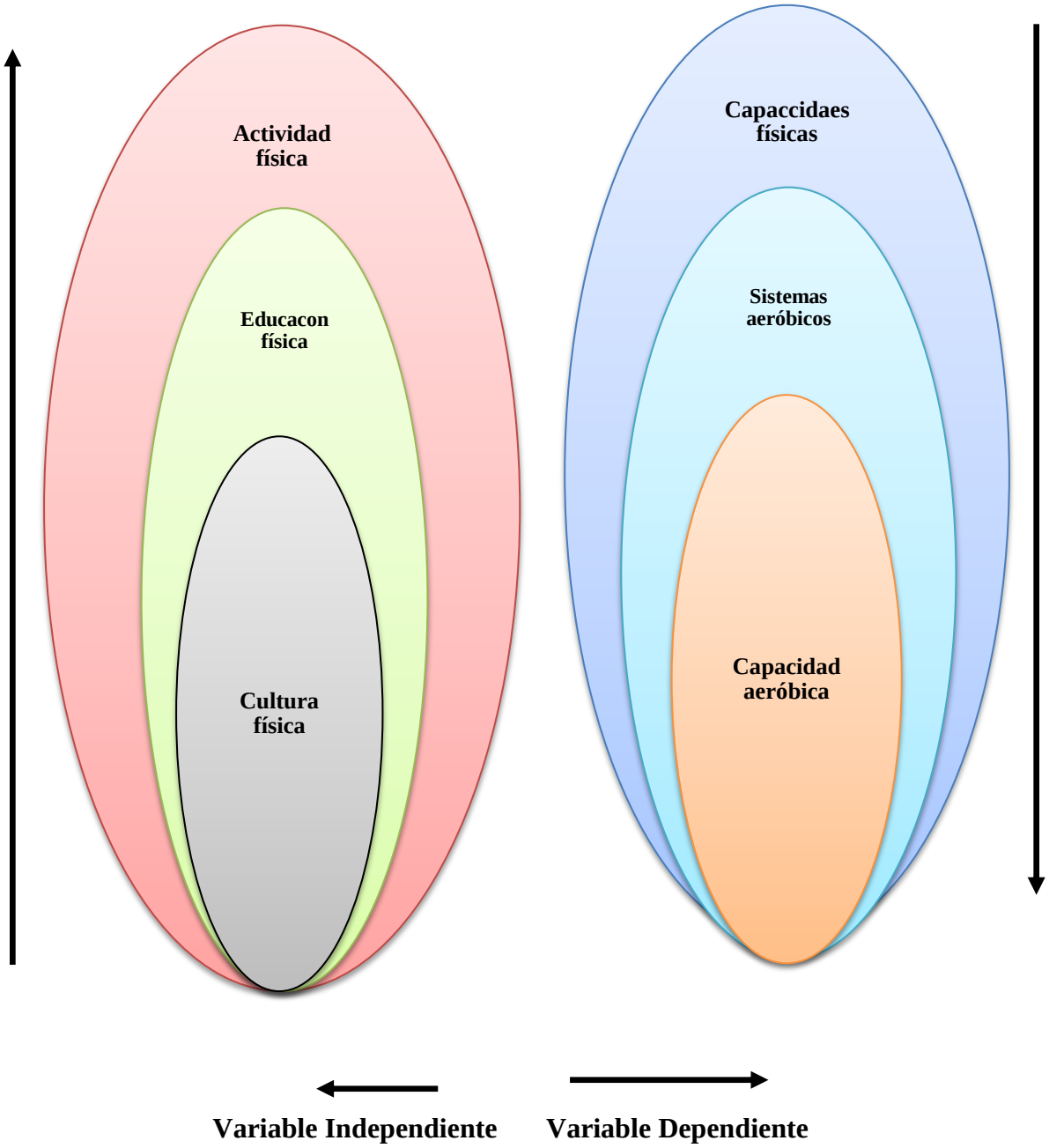


Gráfico N° 2. Red de Inclusiones

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

CONSTELACIÓN DE IDEAS CONCEPTUALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

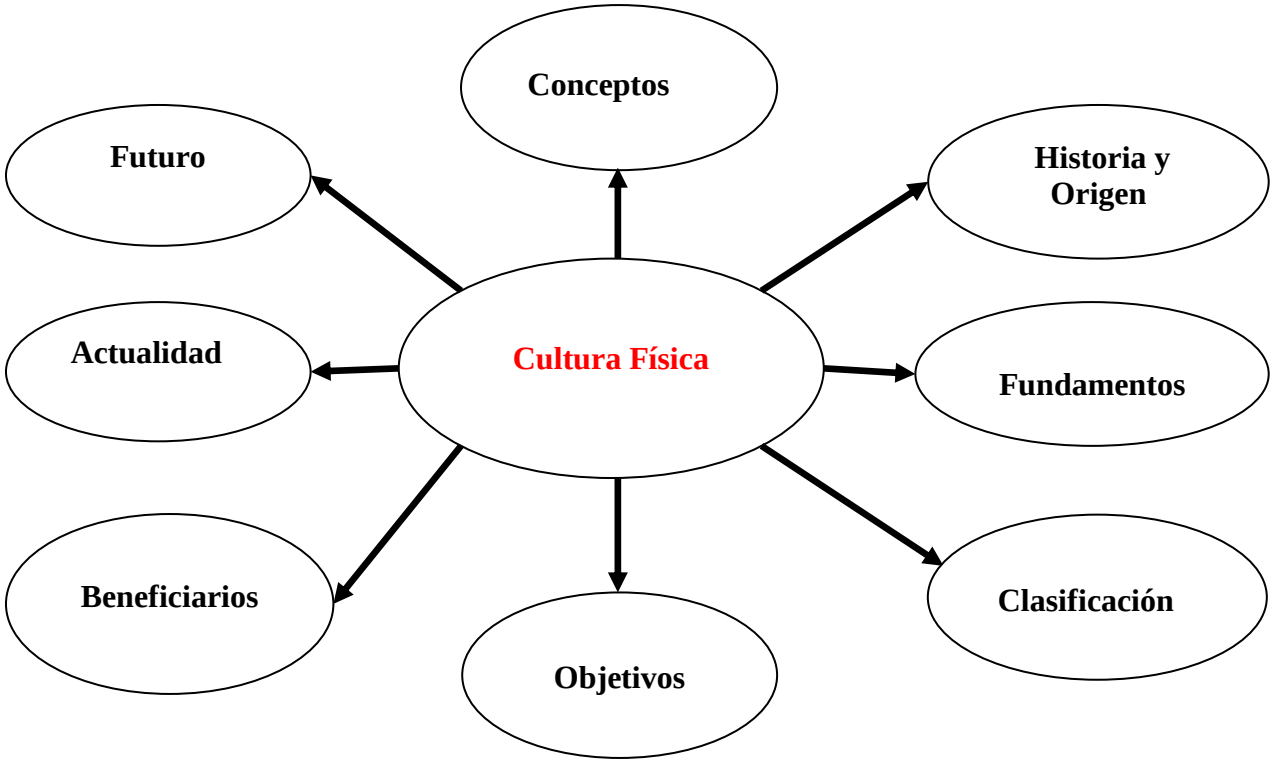


Gráfico N° 3: Constelación de ideas

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

CONSTELACIÓN DE IDEAS CONCEPTUALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

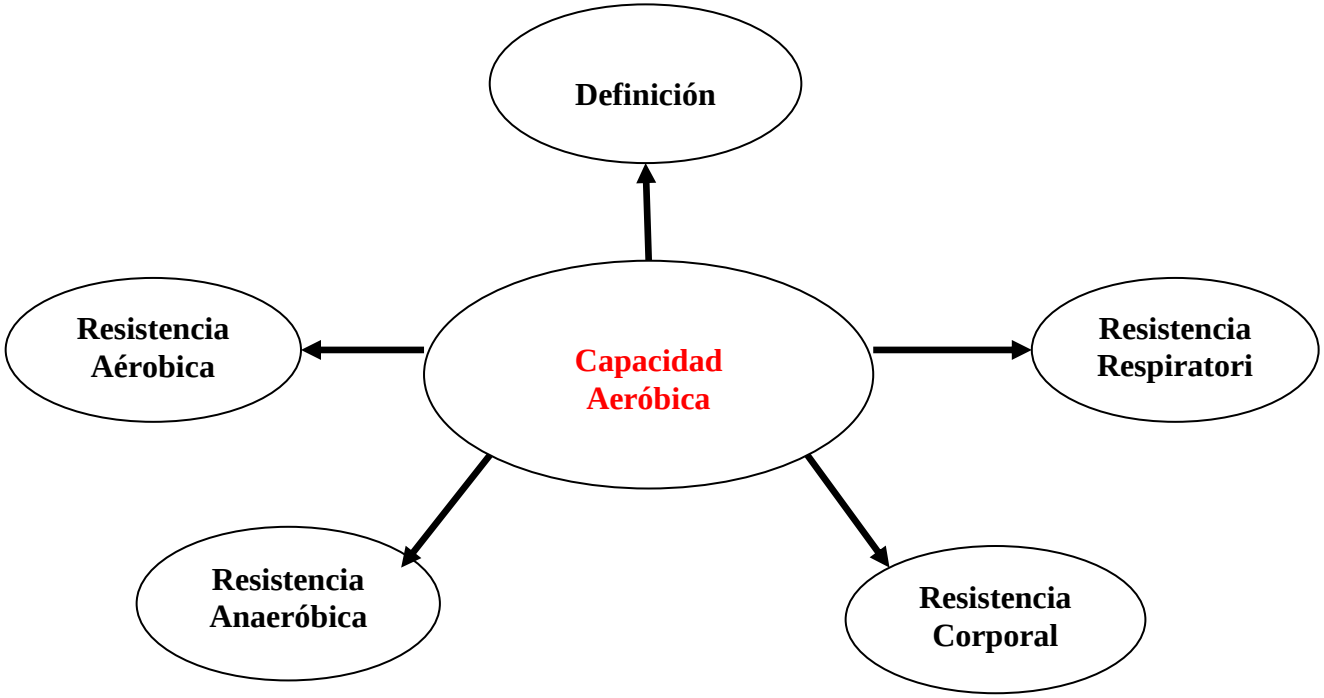


Gráfico N° 4: Constelación de ideas

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1. LA CULTURA FÍSICA

Conceptos

La Cultura Física pretende ante todo el aspecto corporal del ser humano, así como el desarrollo y perfeccionamiento de sus cualidades naturales, influyendo con ello de forma activa el medio ambiente teniendo como resultado desarrollo integral, así como su formación general del individuo desde el momento que se le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de la vida.(PILATELEÑA1978)

Es una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio a los deportes y que se conjugan con actividades físico recreativas para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del individuo, y que permitirán un mejor desenvolvimiento en su vida diaria.

A través de la Cultura Física se le enseña al niño a conocer su aspecto corporal, a ser autónomo en sus movimientos, a realizar ejercicios en su vida diaria que lo guiarán a una vida sana, le inculcará los hábitos de higiene así como también querer a la naturaleza.

"La Cultura Física es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando,"

La Cultura Física es ante todo una educación, no un adiestramiento corporal, ya que no solo atañe al cuerpo, sino también a la persona pues por este medio lo que se pretende en el ser humano, es el enriquecimiento integral de él mismo.
Las actividades que realiza la educadora (or) en la clase de Cultura Física deben de favorecer las habilidades motrices así como el desarrollo de su esquema corporal por medio de situaciones de juego, técnicas de recreación, iniciación al ritmo y actividades permanentes.

Concepto

La cultura física trata, en primer término, de los ejercicios de preparación individual; después examina las reglas y la organización y, por último, alude a los ejercicios fundamentales, desde los más sencillos hasta los ejercicios de equilibrio; además enseña pautas relacionadas con la cultura, el movimiento el deporte y el entorno. (PILATELEÑA1978)

Historia y origen de la cultura física

Aunque la actividad física ha estado presente desde tiempos ancestrales en todas las civilizaciones, ya sea bajo formas jugadas, competitivas o simplemente preparatorias, y con un carácter religioso, militar, artístico, higiénico o deportivo, como señala Cari Dier, el desarrollo y concepción de la misma como idea educativa (paideia) debe ser considerado a partir de la civilización griega.

"GutMuths es el nombre clave de todo el proceso que ha experimentado la Cultura Física hasta la época actual. Publicó en 1793 su obra Gymnastikfür die jugend (gimnasia para jóvenes), que se tradujo a varios idiomas. La influencia de este libro en los que después serían famosos propulsores de la Cultura Física (Cuas, Amorós, Jahn, Ling, etc.) fue decisiva,"

Este autor resalta en su método, la importancia que tiene el practicar ejercicios gimnásticos, desde tomando al ser humano como individuo hasta ubicándolo

como sociedad. "El iniciador y principal representante de la corriente científica fue el sueco P. H. Ling (1776-1839), a quien se debe la famosa gimnasia sueca, que más tarde llego a ser practicada en todo el mundo entero." Al mencionar todas las corrientes anteriores es necesario mencionar la corriente empírica de FrederickLudwig John (1852-1778) quien fue considerado como padre de la gimnasia moderna alemana siendo el un maestro de las escuelas de Berlín. Él con estas corrientes propuso restaurar y recuperar el espíritu patriótico de todos los jóvenes en su propio país valiéndose y apoyándose de la Cultura Física como un medio para poder lograr una fuerza y vigor ante las mismas unidades de invasión de las tropas de Napoleón.

A partir de 1810 fue creado uno de los primeros gimnasios de Berlín y con ello nació un gran número de sociedades dedicadas al deporte con el fin de agrupar a jóvenes y personas adultas que tenían un ideal común. Todos aquellos ejercicios fueron realizados al aire libre, con su receptiva programación y conforme los propios alumnos necesitaban más actividades físicas ellos mismos las fueron graduando y aportando ideas, actividades y juegos de gran estimulación para ellos.

Esta corriente fue adoptada por muchas más personas, pues era de gran utilidad para ellos uno de ellos fue John en su obra Die Deutsche Tumkunst (los torneos alemanes), quien aparecía en 1915. John concebía en todo momento una gran importancia al profesor de gimnasia, cuyo papel califica de patriótico y educativo.

Clasificación

La Cultura Física alemana y Educación Física se encuentran divididas en cuatro partes:

- EJERCICIOS: El autor los agrupaba con cierta progresión, según los aparatos empleados. Entre estos aparatos incorporaba el potro, el caballo, las paralelas y la barra fija.

- JUEGOS; Estos ejercicios debían ser, a juicio de Janhn, colectivos y muy variados.

- GIMNASIA: En la obra figura una descripción muy detenida del gimnasio y su instalación.

- METODOLOGÍA: En esta parte trata, en primer término, de los ejercicios de preparación individual; después examina las reglas y la organización y, por último, alude a los ejercicios fundamentales, desde los más sencillos hasta los ejercicios de equilibrio.

Con el desarrollo de estas ideas se fue creando el espíritu del sportman, es decir, el hombre que sabe refrenar sus pasiones y respetar al contrario, que posee iniciativa y responsabilidad, que desprecia la mentira y practica ante todo el fairplay (juego limpio). (PILATELEÑA1978)

Objetivos Generales de Cultura Física

El principal fin de la Cultura Física es el perfeccionamiento del hombre, para la consecución de dicho objetivo se encuentran ciertos objetivos generales:

Área Fisicomotriz:

"Estimular los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor: esquema corporal, lateralidad, equilibrio, nociones espacios temporales, coordinación motriz. “Estimular el proceso de crecimiento y desarrollo del individuo.

Área de Higiene:

"Contribuir a través del ejercicio el desarrollo y la preservación de un estado de salud general óptimo.

Área social;

"Fomentar a través de las actividades físico deportivas el proceso de socialización promoviendo la convivencia cordial y alegre, por medio de actividades donde refuerce las conductas de respeto, solidaridad, cooperación y conciencia de grupo.

Área psicológica:

"Estimular el desarrollo psicológico, propiciando la agilidad mental así como la seguridad y la estabilidad emocional del individuo.

Objetivos Específicos de la Cultura Física en el Nivel Básico

Una de las grandes oportunidades que brinda la Cultura Física es poder trabajar directa y sistemáticamente en el proceso educativo del ser humano a través de movimiento del cuerpo acompañado de muchas actividades.

Por todo lo anterior existen objetivos básicos de Cultura Física para los niños y jóvenes del nivel educativo que son:

- Ampliar y diversificar sus posibilidades motoras.
- Desarrollar las cualidades motoras básicas que conforman la aptitud física.
- Propiciar el desenvolvimiento de los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor.
- Favorecer un adecuado desarrollo morfo-funcional.
- Canalizar su amplia necesidad de expresión cinética.
- Estimular y favorecer un adecuado proceso de socialización.
- Propiciar un comportamiento más autónomo.
- Favorecer la seguridad y la estabilidad emocional.
- Preservar la salud.

Beneficiarios

Beneficiarios directos:

- Estudiantes preescolar, básica primario, secundario

Beneficiarios indirectos:

- Padres de familia.
- Docentes de la institución.
- Rector.
- Directivas
- Las personas involucradas con la enseñanza de la Cultura Física serán todos los docentes que estén a cargo de los estudiantes

Actualidad de la Cultura Física

En la actualidad la cultura física expresa su poca espontaneidad, no fomenta su creatividad y sobre todo no permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, la lúdica, la recreación y el deporte para implementarlas continuamente, sea dentro de la clase de educación física o mediante el proyecto de tiempo libre.
Debemos encontrar unos objetivos una fundamentación teórica y conceptual, la metodología, la evaluación y las actividades que desarrollen al niño y al joven.

El juego no es la vida corriente o la vida propiamente dicha. Más bien consiste en escaparse de ella a una esfera temporera de actividad que posee su tendencia propia. El niño y el joven juega por que encuentra gusto en ello, y esto consiste precisamente su libertad y esto es lo que abarca la Cultura Física y eso es lo que no se hace en la actualidad, por lo menos como se nos presenta el juego en primera instancia como algo inmerso en la vida cotidiana, como ocupación en tiempo de recreo y para recreo y que se debe practicar intensamente en la clase de Cultura Física

Problemática Actual Parámetros

- Falta de espacios adecuados e insuficientes para la práctica
- Que los niños y jóvenes tienen pocas posibilidades y alternativas para el correcto aprovechamiento del tiempo libre.

- Los niveles de agresividad aumentan cuando no tenemos los niños y los jóvenes ocupados en ocio productivo.
- La convivencia se afectada cuando no se tiene actividades planeadas para los espacios de recreación y deporte.

Futuro de la Cultura Física

Nuestra área no debería estar separada del resto en la educación y en su futuro por un muro infranqueable de acciones, tendríamos que aspirar a que los centros educativos asuman que atender al desarrollo corporal y motriz del alumnado es una responsabilidad compartida por el conjunto de la institución aunque esté liderada por el área de mando directriz no es posible una buena Cultura Física, o en todo caso el trabajo es sumamente difícil, cuando el resto del claustro se desentiende de lo corporal.

Factores a tener en cuenta para un futuro exitoso de la Cultura Física son Condición física para niños y jóvenes y plan de estudios con relación a las diferencias individuales.

Para niños y jóvenes con alegría y satisfacción se necesita un plan de actividades consistente en correr, trepar, nadar y saltar. Para que fuera más fácil llevar a cabo el plan de estudios, todos los niños y jóvenes deben estudiar todas las asignaturas pero poner mucho hincapié en Cultura Física

Las nuevas perspectivas curriculares en Cultura Física: la salud y los juegos modificados.

Los profesores (as) deberían tener en cuenta algunas ideas fundamentales que pueden influir en la participación de los alumnos (as). Como ejemplo podemos presentar algunas:

- Todos los alumnos (as) son importantes.
- Todos los alumnos (as) pueden ser buenos en la realización de ejercicio físico.

- Todos los alumnos (as) pueden aprender.
- Todos los alumnos (as) pueden hacer progresos.
- Todos los alumnos (as) pueden tener éxito.
- Todos los alumnos (as) pueden encontrar satisfacción en el ejercicio físico.
- Todos los alumnos (as) pueden adquirir confianza.

El profesor deberá tener nociones sobre psicología, pedagogía, fisiología y medicina para conocer el éxito y los niños y jóvenes deberán tener:

- Derecho a participar en deporte.
- Derecho a participan, a un nivel compatible con la madurez y facultades de cada uno.
- Derecho a contar con enseñantes adultos cualificados.
- Derecho a jugar como muchacho y no como adulto.
- Derecho de los chicos a participar en el liderazgo y toma de decisiones de su participación en el deporte.
- Derecho a participar en medio ambientes sanos y seguros.
- Derecho a la apropiada preparación para participar en el deporte.
- Derecho a una igualdad de oportunidades para perseguir el éxito.
- Derecho a ser tratado con dignidad.
- Derecho a disfrutar practicando el deporte.

2.4.1.1 Educación Física

Definición: La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad**.**

La educación y sus parámetros en la educación regular

Juego

Los juegos de movimiento, además de desempeñar un papel significativo en el desarrollo físico y psíquico del niño. Constituye un excelente medio educativo que influye en la forma más diversa y compleja del niño. El juego proporciona al educando, el desarrollo de hábitos y capacidades motrices con la rapidez y la resistencia de las cualidades morales y evolutivas como voluntad, el valor, la perseverancia, la ayuda mutua, la disciplina, el colectivismo "la actividad física es la esencia del juego, constituye una actividad sincrética en la que el niño pone en uso sus habilidades físicas, mentales y sociales".

Actividades acuáticas

Unos de los objetivos de la Educación Física es que el educando interactúe con su medio ambiente relacionándose así con los elementos naturales. Las actividades acuáticas propician que el niño juegue libremente en y con el agua, para que experimente sus movimientos con este elemento, por medio de actividades y

juegos recreativos estamos propiciando la integración grupal y crearle confianza y seguridad a sí mismo.

"La recreación acuática en este nivel pretende que el niño se identifique con otro elemento que es el agua por medio de actividades y juegos recreativos, cuya finalidad es propiciar en el niño la integración grupal y crearle confianza y seguridad en sí mismo."

Características del Ejercicio Físico

En la Educación Física el movimiento o ejercicio es el principal medio con que se cuenta, y es de tal importancia que es preciso su estudio profundo de todos sus aspectos biológicos, mecánicos, fisiológicos y psicológicos.
El ejercicio físico puede definirse como una liberación espontánea de energía tanto física como psíquica y ambas están estrechamente relacionadas, que si faltase una de ellas, el ejercicio quedaría alterado fundamentalmente, e incluso inhibido.

Aspecto Técnico

Supone un primer acercamiento a los tipos o características de los ejercicios. Dentro de éstas hay que considerar dos clases fundamentales:

Ejercicio Sintético: Este se compone de movimientos naturales y espontáneos, en lo que el sujeto se manifiesta libremente o hace trabajar su sistema nervioso. Más que una parte del cuerpo se dirige al sujeto entero, sin dividirlo artificialmente, contribuyendo así el medio más adecuado para la Cultura Física de pequeños y jóvenes.

Ejercicio Analítico: Parte del estudio detallado de los huesos, articulaciones, músculos, etc. Que intervienen en cada movimiento pretende una Cultura Física

mediante la acción separada sobre cada elemento del cuerpo, originando una gimnasia mecánica, fisiológica y estática, que exige una gran atención.

Movimiento Reflejo

En él hay reacción muscular sin que intervenga lo consciente, esto es sin la actuación de la voluntad, aunque éste puede modificarse la respuesta.

Los movimientos pueden ser:

Reflejo nervioso: o respuesta motora a un estímulo sensitivo adecuado.

Reflejo condicionado: en el que el estímulo apropiado se sustituye por otro distinto (estímulo condicionado desencadenándose la misma respuesta que ante aquél),

Movimientos espontáneos: Expresan el libre sentir del alumno, sin intervención de factores externos, Tienen su máximo desarrollo en la edad escolar, manifestándose especialmente en el juego. Aquí la misión del educador es, sobre todo, de control evitando un excesivo gasto de energía al que los escolares son muy propensos por la excitación del juego.

La Función del Enseñante o Docente

- Acciones sobre el contenido.
- Funciones, criterios y estrategias para seleccionar y jerarquizar contenidos.
- Interacciones con el alumno.
- Tipos de vínculo que les propone a sus alumnos y modelo docente/adulto asumido.
- Intervenciones sobre la tarea.
- Momentos de la intervención.
- Modos de intervenir.

Aprendizaje por tanteo de Thorndike en la Educación Física

Él nos deja tres leyes muy útiles, las cuales son: La ley del efecto, ley de frecuencia y la de disposición.

Ley del efecto. Cuando la conexión entre el estímulo y la respuesta se establece y está seguida por una situación satisfactoria, la conexión se fortalece." Es decir que dependiendo del estímulo que le dé el docente al niño es la respuesta que el alumno va a tener, aquí entra lo que Thorndike llama conexión entre estímulo y respuesta, pues ello al estar disfrutando de la actividad es muy probable que haya un aprendizaje.

Ley de la Frecuencia. Las conexiones se fortalecen con el uso y se debilitan con el desuso. La práctica como tal no tiene importancia, sin la práctica gratificadora." Esto nos da a entender que al haber un estímulo y respuesta por parte de la interacción docente - alumno; esta debe de reforzarse cada vez que se va a realizar esa actividad ya que si no es reforzado, crea el desinterés del niño, y esto implica que la conexión se debilite con el desuso.

Ley de la Disposición. Cuando hay una buena motivación y atención el aprendizaje es más fácil y firme. La recompensa tiene mucha Importancia," Esto ocurre cuando el profesor es constante en la motivación pues la realiza en todo momento al organizar actividades con sus niños, esto trae como consecuencia la atención constante de sus alumnos por lo tanto hay un óptimo aprendizaje,

Cómo optimizar la clase de Educación Física en el nivel básico

Para que por medio de la clase de educación física, se obtengan un sin fin de beneficios, debe de estar planeada de la mejor manera, además aplicarla adecuadamente, pues esta “debe estar en congruencia con las características y requerimientos de los niños del nivel básico, para esto se deben tener en cuenta la técnica didáctica, el estímulo de la dinámica grupal a estimular el interés del niño,

mejora la organización de dicha clase y tener en cuenta como debe ser la actitud de la educadora (or) al impartir dicha clase.

Cómo mejorar la técnica de la didáctica

Se debe de procurar enseñar globalmente utilizar un lenguaje sencillo y claro, no fastidiar al niño con amplias explicaciones, aplicar frases donde inviten y motiven al mismo tiempo al niño,

Cómo estimular la dinámica grupal

- Utilizar actividades con reglas no muy complejas.
- Enseñar a manejar en el niño el turno de participación.
- Planear actividades variadas y atractivas para el niño.
- Tratar de no caer en la monotonía con las actividades aplicadas.
- Mantener a los niños siempre activos y evitar que esperen mucho.

Cómo estimular el interés

- Utilizar relatos que lleven implícito movimiento,
- Realizar actividades donde se propicie la creatividad e imaginación,
- Se debe atender y celebrar los logros de los niños,
- Debemos evitar esfuerzos prolongados y evitar que los niños se fatiguen demasiado.

Importancia del material en la clase de Cultura Física

La importancia del material en la clase de Cultura Física reside, fundamentalmente en que le permite al niño-joven realizar experiencias múltiples, mediante las cuales va alcanzando el conocimiento concreto y preciso del medio ambiente que lo rodea así como también proporcionar al niño la capacidad de poder crear y transformas su conocimiento en relación con ello.

Se tiene que tomar en cuenta de poder ofrecer al niño preescolar un material acorde a las actividades a realizar tomando en cuenta que todo esto dependerá básicamente del progreso físico, intelectual, motor, social e intelectual del niño

El material a utilizar debe de ser de un tamaño proporcional con el fin de facilitar en el niño la manipulación, además de tener colores vivos para llamar la atención del alumno y tener en cuenta que sean seguros, es decir, irrompibles, no tóxicos y lavables.

2.4.1.2 Actividad Física

La actividad física programada en la universidad y la cátedra no es más que una serie de encuentros que pretenden ser algo más que espacios académicos de divulgación científica, o de construcción de conocimientos, pretenden ser momentos de reflexión sobre el rol pedagógico de los entrenadores, profesores de educación física, cultura física y kinesiólogos fisioterapistas y su relación con la salud, las conductas personales y el medio ambiente. Una invitación a plantear los temas de la actividad física orientada a la salud desde una visión educativa que recoja el reto que supone una educación emancipadora para bien de una comunidad y de un pueblo.

Definición: Es la formación definida de la acción motriz dentro de los deportes, se caracteriza porque la persona está solo en la formación, el rendimiento físico-mental, la iniciación deportiva y talento humano Su dependencia en la acción motriz es propia y no se ajusta a otros parámetros de posibles adversarios directos. Esto en beneficio de la salud corporal y el bienestar integral de la persona.

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

Actividad Física y Salud

Abordar la relación existente entre el movimiento corporal y la salud supone conectar datos provenientes de diversos campos del conocimiento que nos irán permitiendo elaborar un constructo (referente teórico) necesario para confrontar con los datos de la realidad (referente empírico).

A los solos efectos de otorgarle coherencia y facilitar la comprensión de nuestra postura, creemos necesario, abordar el tema de la naturaleza de la realidad en general, y la de la consciencia en particular, "como un todo coherente el cual nunca es estático y completo, sino que es un proceso interminable de movimiento y despliegue", y que nos facilita entender la relación entre pensamiento y realidad, que es la actividad física y la salud.

Siempre ha sido necesario para el hombre, y propio de su pensamiento el dividir las cosas hasta cierto punto, y el separarlas para reducir sus problemas a unas proporciones manejables, porque, es evidente que, si intentáramos tratar con toda la realidad a la vez en nuestra técnica práctica, nos estancaríamos en ella.

De modo que, en cierto sentido, la creación de temas especiales de estudio y la división del trabajo fueron pasos importantes hacia delante. Incluso al principio, la primera vez que el hombre se dio cuenta de que él no era exactamente lo mismo que la naturaleza, dio un paso crucial, porque ello le hizo posible una especie de autonomía mental que le permitió llegar más allá de los límites inmediatos que le imponía la misma naturaleza, al principio con su imaginación y, más recientemente, con su trabajo práctico. Sin embargo, esta especie de habilidad que tiene el hombre para separarse de su entorno y para dividir y distribuir las cosas le ha llevado últimamente a un campo de resultados negativos y destructores, porque el hombre ha perdido la consciencia de lo que está haciendo y, por tanto, ha extendido el proceso de división más allá de los límites dentro de los cuales funciona correctamente.

En lo esencial, el proceso de división es una manera de pensar sobre las cosas adecuada y útil principalmente para las actividades prácticas, técnicas y funcionales.

Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida. Es una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez. Las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor, entre otros muchos, a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas.

Las relaciones entre la actividad física y la salud no son nuevas sino que llevan tras de sí una larga historia. En la civilización occidental encontramos desde los tratados de salud, toda una tradición médica que establece vinculaciones entre la actividad física y la salud, aunque estas relaciones han evolucionado conforme cambiaba el contexto sociocultural y el tipo de vida que llevaban los pueblos.

Actualmente podemos identificar tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud:

- Una perspectiva rehabilitadora
- Una perspectiva preventiva
- Una perspectiva orientada al bienestar.

Práctica Diaria

La definición de la práctica deportiva. La práctica deportiva constituye una actividad de gran complejidad, dado que requiere de la preparación del individuo, aplicando leyes, principios y reglas, las cuales van a determinar la especificidad de los objetivos, por edades y etapas del desarrollo deportivo. Estas a su vez, proyectan la selección y uso efectivo de los medios métodos y procedimientos que

garantizan la obtención de la forma deportiva, tanto individual, como colectiva, en cada competencia significativa.

Por otro lado, la educación física y el deporte han evolucionado adaptándose al nuevo sistema educativo-deportivo como área que forma parte del currículo deportivo educacional y federativo; incluyendo su programación y contenidos procedimental, conceptual y actitudinal. De hecho, la enseñanza del deporte busca el desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas, la utilización de las capacidades condicionales, tales como: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Agregado a esto, la práctica deportiva debe estar relacionada con la formación pedagógica y la integración de todas las áreas del conocimiento, orientado a una efectiva preparación integral del ser humano.

Partiendo de allí, el propósito de esta investigación es determinar la incidencia de la actividad física en el estilo de vida y su práctica diaria y el desempeño. En cuanto a la metodología, esta lleva a una concepción de trabajo diario sean positivos o negativos.

Práctica deportiva diaria. No es más que la capacidad física y mental que el deportista expone y pone a disposición de una disciplina deportiva y de su entrenador o de su yo, con todos los parámetros que conllevan el entrenamiento diario en beneficio de logros y metas.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA VARIABLE DEPENDIENTE

2.4.2 CAPACIDAD AERÓBICA

2.4.2.1 Capacidades Físicas

Se plantea que las capacidades motrices son condicionales y coordinativas de manera concisa y explicita. Las condicionales dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo y las coordinativas de la actividad neuromuscular. **Fuente:** Castejón y cols, (1997).

Fuerza: La fuerza absoluta se identifica como todo el potencial de fuerza que presenta morfológicamente un músculo o grupo sinérgico de músculos.

- **Fuerza máxima:** Parte de la fuerza absoluta que puede activarse voluntariamente. **Fuente:** Melvill, (2001).
- **Fuerza velocidad:** Capacidad que tiene el sistema neuromuscular de superar cargas externas (el propio peso del cuerpo o artefactos) con una gran rapidez de contracción. La velocidad comporta otros dos aspectos de la fuerza:
- **Fuerza inicial:** Es la capacidad del sistema neuromuscular de producir tensiones relativamente altas al comienzo de una contracción (se observa en la curva de fuerza-tiempo).
- **Fuerza explosiva:** Es la capacidad del sistema neuromuscular de seguir produciendo, tan rápido como sea posible, el crecimiento de la tensión ya inducida.
- **Fuerza resistencia:** Es la capacidad del músculo de oponerse a la fatiga producida por los ejercicios de fuerza repetidos durante un tiempo más o menos largo.

Velocidad: Es la cualidad que nos permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible y con máxima eficacia.**Fuente:** Melvill, (2001).

- **Fuerza-Velocidad:** Capacidad de proporcionar el máximo impulso de fuerza posible a resistencias (30%) en movimientos cíclicos ya cíclicos durante un tiempo establecido.
- **Resistencia de Velocidad:** Capacidad de disminuir la velocidad frente a la fatiga.
- **Velocidad de Reacción:** Es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible frente a un estímulo. Se pueden distinguir las reacciones sencillas (única respuesta posible) y las selectivas (múltiples respuestas).

La Resistencia: La resistencia es la capacidad motriz que nos permite llevar a cabo esfuerzos de distinta intensidad y duración en las mejores condiciones de

ejecución posible. Esta capacidad condicional no solamente es básica en la preparación de cualquier disciplina deportiva sino que también se requiere para la mayoría de las actividades de nuestra vida cotidiana.**Fuente:** Melvill, (2001).

Además podemos decir es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos.

Flexibilidad: Es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad.**Fuente:** Castejón y cols, (1997).

Capacidades censo motrices o coordinativas

Movilidad. Es la capacidad del individuo de alcanzar las máximas amplitudes articulares, acompañadas de las elongaciones de los músculos y articulaciones correspondientes. **Fuente:** Castejón y Cols, (1997).

Temporalidad: La temporalidad es definida como el "conjunto de acontecimientos que siguen un orden lógico o distribución cronológica y una duración cuantitativa del tiempo transcurrido entre los límites de dichos acontecimientos. **Fuente:** Fraisse, (1989).

Lateralidad: Es definida como "el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, manifestándose en la preferencia de los individuos de servirse selectivamente de un miembro determinado para realizar operaciones que requieren de precisión y habilidad." **Fuente:** Castejón y cols, (1997).

Ritmo: se lo concibe como una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo". Para la educación del ritmo debemos plantear tareas que permitan desarrollar la percepción, organización y representación temporal. **Fuente:** Le Boulch (1991)

Equilibrio: puede definirse como el estado en el que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado. **Fuente:** Melvill, (2001).

Coordinación. Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo). **Fuente:** Le Boulch (1991)

2.4.2.2 Sistemas Aeróbicos

Sistema de adaptación del organismo

El trabajo de las capacidades físicas de un individuo para la realización de cualquier actividad sea físico o de entrenamiento es considerado como un caso particular de adaptación del organismo

La adaptación del organismo ante el trabajo o incremento del trabajo se manifiesta a través de la modificación funcional de los sistemas vitales:

- Adaptación neuromuscular.
- Adaptación cardio-respiratoria.
- Adaptación del sistema respiratorio.
- Adaptación hormonal.

Concepto de adaptación: Capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante la exigencia de los estímulos que constantemente inciden en ellos gracias a las modificaciones funcionales que se producen en cada uno de sus órganos y sistemas, como resultado de la asimilación positiva de los estímulos.

Ley de Schultz o ley del umbral: Cada persona tiene un máximo de tolerancia o techo y un mínimo o umbral de estimulación, para que se produzca el fenómeno de adaptación al trabajo o hacia los ejercicios que se aplique en el entrenamiento

deben estar comprendidos entre estos dos parámetros para provocar la reacción o alarma en el organismo.

Por tanto, podemos clasificar los ejercicios o excitantes en las siguientes categorías:

- **Estímulos débiles:** Todos aquellos ejercicios cuya intensidad es inferior al 60% de la capacidad máxima del deportista. Este tipo de ejercicios no supera el umbral de estimulación, por tanto no entrenan ni provocan modificaciones en el organismo.
- **Estímulos de Umbral:** Son todos los entrenamientos que alcanzan el 60% de la capacidad máxima del deportista.
- **Estímulos submáximos:** trabajo comprendido entre el 65% y 85% de la capacidad máxima del deportista.
- **Estímulos máximos y supra máximos**: comprendidos entre el 90 y el 100% de la capacidad máxima del deportista e incluso superior.

Fases de la adaptación

- Fase de choque
- Fase de antichoque
- Fase de resistencia
- Fase de agotamiento o adaptación

Sistema de producción de energía
(ANAERÓBICA / AERÓBICA)

La producción de energía en el organismo se realiza mediante el ATP (adenosintrifosfato) a través de la siguiente reacción química:

- ATP ---------> ADP (adenosindifosfato) + P (fósforo libre) + ENERGÍA.

Centrándonos en el aparato locomotor y más en concreto en el músculo, que es el elemento activo del mismo, debemos señalar que está especializado en el

desarrollo de energía mecánica a partir de la energía química procedente de ATP.**Fuente:** Castejón y cols,(1997).

No obstante, para producir un trabajo muscular adecuado, es preciso regenerar el ATP. Las reservas de ATP de que dispone el músculo sólo permiten realizar contracciones que duran pocos segundos; por eso es preciso obtener o resintetizar ATP a partir de otras fuentes o sustratos. Dichas fuentes o sustratos son:

- La fosfocreatina (PC).
- Los hidratos de carbono.
- Las grasas.
- Las proteínas.

La degradación de estas fuentes, a través de diversas reacciones químicas, es lo que da lugar a las vías metabólicas, fundamento para distinguir dos tipos básicos de resistencia: anaeróbica y aeróbica.**Fuente:** Castejón y cols,(1997).

Sistema anaeróbico

Se denomina anaeróbica porque no precisa oxígeno. Este tipo de resistencia, a su vez, se subdivide en dos:

- Resistencia anaeróbica alactácida y
- Resistencia anaeróbica lactácida.

La resistencia anaeróbica a lactácida engloba dos reacciones reversibles. La primera de ellas consiste en la hidrólisis del ATP presente en el músculo a través de la siguiente reacción química:

- ATP -----> ADP (adenosindifosfato) + P (fósforo libre) + ENERGÍA.

Pero, como ya vimos, al ser los depósitos musculares de ATP muy limitados se hace necesaria una segunda reacción con el fin de re sintetizarlo, que utiliza como combustible la fosfocreatina (PC). Esta segunda reacción es la siguiente:

- PC + ADP ------> ATP + Creatina.

Se trata de dos reacciones simultáneas que comienzan en cuanto se pone en marcha la vía. A todo este proceso donde se utiliza la fosfocreatina para resintetizar el ATP se le denomina también SISTEMA DE LOS FOSFÁGENOS O SISTEMA ANAERÓBICO ALACTÁCIDO, porque además de no precisar oxígeno para su funcionamiento, no produce ácido láctico.

Se trata de un sistema de producción de energía que tiene un flujo muy grande, dado que la velocidad de resíntesis del ATP a partir de la PC es muy alta y por ello la cantidad de energía resultante por unidad de tiempo es enorme.

La resistencia anaeróbica lactácida, por su parte, se fundamenta sobre la obtención de energía a partir de la glucólisis anaeróbica, en el que la metabolización de la glucosa sanguínea o del glucógeno muscular (procedentes de los hidratos de carbono) sin presencia de oxígeno aporta la energía necesaria para la resíntesis del ATP. Este mecanismo se denomina también SISTEMA ANAERÓBICO LÁCTICO **Fuente:** Castejón y cols, (1997).

Sistema Aeróbico

Se denomina así porque precisa oxígeno como fuente de energía. Éste lo obtiene a través del SISTEMA AERÓBICO que utiliza como sustratos energéticos las grasas, la glucosa, y, en menor medida, las proteínas. El conjunto de reacciones de esta vía puede esquematizarse así:

- GRASAS / GLUCOSA, GLUCOGENO/ PROTEÍNAS + O2 + ADP + P ----> ATP + H2O + CO2.

El Sistema Aeróbico, en conjunto, tiene una capacidad elevada y potencia baja que depende de las reservas corporales de glucógeno muscular (limitadas) y de grasa (prácticamente inagotables).

Diremos, para concluir, que aunque por razones de claridad expositiva, puede dar la impresión de que todos estos sistemas funcionan de forma aislada, ello no es así

en realidad. Los tres sistemas coexisten, aunque siempre habrá alguno que, según el tipo de esfuerzo realizado, predomine. **Fuente:** Castejón y cols, (1997).

2.4.2.3 Capacidad Aeróbica

Algunos autores coinciden al afirmar la importancia de proponer un entrenamiento regular de resistencia aeróbica desde edades tempranas en niños, ya que según estos se dan en el niño todos los condicionantes fisiológicos para que se produzcan adaptaciones y mejoras.

Definición capacidad aeróbica o resistencia aeróbica. Viene definida por el tiempo durante el cual puede ser mantenido un esfuerzo de una determinada intensidad, cuando la energía necesaria es proporcionada en un mayor porcentaje por los procesos metabólicos aeróbicos. La capacidad aeróbica será mayor cuanto más elevada sea la cantidad total de energía que pueda suministrar a través de la oxidación de substratos energéticos. La capacidad de suministro de energía, por parte del metabolismo aeróbico al músculo, es el principal factor determinante del trabajo mecánico que podrá efectuar el deportista en condiciones aeróbicas.

Se deber tener siempre presente, que el desarrollo de la Resistencia Aeróbica puede empezar demasiado tarde, pero nunca demasiado pronto. Este trabajo de Resistencia debiera ser variado, atrayente y al alcance del niño; debe divertir y estimular la imaginación. El placer del entrenamiento de Resistencia depende exclusivamente de la forma en la que el mismo es ejecutado; y ese será el criterio excluyente para la selección de los métodos y formas de trabajo para su realización. Por eso cumplen un rol fundamental los "juegos de carrera", en los que la carga y recuperación se alternan natural y constantemente, con absoluta libertad por parte del chico para pasar de uno a otro y determinar su duración.

La resistencia se encuentra dentro de las capacidades motoras más complejas para su análisis. El estudio de esta capacidad es uno de los más difíciles debido a las

variaciones existentes en el proceso evolutivo de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Resistencia Respiratoria.

La resistencia cardio-respiratoria es la capacidad para realizar tareas moderadas que impliquen la utilización de grandes masa musculares durante períodos de tiempo prolongados. Se basa en la capacidad funcional del aparato circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos de ejercicio muscular. Para muchos especialistas es el más importante de los elementos relacionados con la salud, dado que resulta básica para el desarrollo y conservación de la salud cardio-vascular. (Rodríguez, 1995)

En la resistencia cardio-respiratoria es muy importante el modo o el tipo de actividad utilizada. Andar, correr, montar en bicicleta, nadar, remar, bailar, son los más utilizados. Las respuestas fisiológicas dependen de los grupos musculares utilizados. Son actividades que se caracterizan por ser continuas, cíclicas en un tiempo prolongado.

El Sistema Respiratorio.

Desde el nacimiento hasta los 7 años el volumen de los pulmones se incrementa en 8 veces, mientras que hacia el final del período de la segunda infancia ellos ocurren en 10 veces y comprenden la mitad del volumen de los pulmones de un adulto. Durante este tiempo el aumento del volumen pulmonar ocurre no a costa del aumento de la cantidad de alveolos, sino a partir del aumento de su volumen.

La capacidad vital pulmonar crecen desde los 8 años de edad de 1200 ml, a propósito en las mujeres la magnitud promedio de este indicador son sustancialmente menores que en los varones.

La Resistencia Corporal

Teniendo en cuenta las características que exige la elaboración del marco teórico conceptual de este trabajo comenzamos planteando que el desarrollo de la resistencia es uno de los fenómenos más complejos dentro del proceso del comportamiento de las capacidades motoras

En su máxima expresión la resistencia resulta una capacidad motora sumamente versátil, como resultado de la gran cantidad de tipos de actividades existentes.

Resistencia Anaeróbica.

En cuanto a la resistencia anaerobia concuerdan en que su desarrollo se hace más notable posterior a los 17-18 años, sustentado en un desarrollo aceptable de la resistencia aerobia, así como en la maduración hormonal y enzimática glucolítica que tiene lugar después del período de maduración sexual. E. Hahn, señala, que desde los 8 años con un entrenamiento adecuado, se estimula la hipertrofia del músculo cardiaco. También Grosser, es de la opinión que los niños reaccionan a partir de los 8 años, aproximadamente, con adaptaciones estructurales y funcionales frente a formas anaeróbicas de entrenamiento.

La captación máxima de oxígeno, el tamaño, la frecuencia, el volumen sistólico y minuto cardiaco, la capacidad vital, el aumento del volumen sanguíneo, de las mitocondrias y enzimas, entre otros indicadores, con el entrenamiento, la mayoría de los casos apuntan hacia los 8 años de edad aproximadamente.
Queda claro que posterior a la adolescencia, las transformaciones que en distintos órdenes ocurren durante dicha etapa y en particular las del aparato cardiovascular y el respiratorio, favorecen el desarrollo de la resistencia, no sólo aerobia, sino que también puede iniciarse, con mayor rigor, el desarrollo de las posibilidades anaeróbicas, aunque ello no quiere decir que sea imposible la práctica anaerobia anterior a los 16 años, sino que estará limitada al uso de ejercicios de este carácter que sean propios de la competición.

Resistencia Aeróbica a Nivel Escolar

Constituye una base importantísima de progreso y estabilización de la salud en general. Esto se evidencia entre otras cosas por un sistema inmunológico más eficaz y una mayor resistencia a las infecciones comunes. Los programas escolares de Educación Física deberían tomar esto en cuenta, y darle al tema una atención preferencial. Tanto en la infancia como en la adolescencia, el desarrollo de la Capacidad Aeróbica debe recibir una dedicación principal. Por otro lado, la importancia de una insistencia prioritaria hacia la Resistencia por parte de la Educación Física y la Cultura Física, es consecuencia también, de que tanto en la infancia como en la adolescencia en razón de los bajos niveles basales, los progresos en el rendimiento de Resistencia repercuten en los otros fundamentos físicos de la "performance" tales como la velocidad, la fuerza, elasticidad, resistencia de fuerza y destreza.

La capacidad de Resistencia a la Fatiga, brinda una base general indispensable para la efectiva aplicación de todos los métodos y formas de entrenamiento conocidos; una intensificación de las cargas de entrenamiento, a través de la adecuada variación de las regulaciones de las mismas, solo será óptima si la Resistencia Básica está desarrollada.

Las actividades y deportes que pueden ser aeróbicos van dependiendo de muchos factores físicos, corporales, de enfermedad, etc. De las personas, los ejercicios serán aeróbicos para algunas, pero no para otras. Ej. Una persona con problemas de obesidad anda rápido y para ella es un ejercicio aeróbico, mientras que para una persona si este problema, este ejercicio de andar no es suficiente como para ser aeróbico.

El tiempo es el factor clave que convierte a cada ejercicio en aeróbico, según el tiempo en el que se realice cada ejercicio. Pueden ser actividades aeróbicas: Natación, ciclismo, saltar a la cuerda, remo, carreras de fondo, marcha, esquí de

fondo, los ejercicios aeróbicos son particularmente beneficiosos para el sistema cardiovascular y ayudan, entre otras cosas, a mantener un peso corporal adecuado.

Por ejercicios aeróbicos entendemos: "Método de ejercicio físico que produce cambios beneficiosos en los sistemas respiratorio y circulatorio, por medio de actividades que requieren tan sólo de un moderado incremento en el consumo del oxígeno y por eso pueden ser mantenidas durante varios minutos". Algunas actividades aeróbicas: Caminatas, Jogging, Carrera, Ciclismo, Natación, Natación, Danza, Esquí de Cross country, Remo.

Es necesaria la Cultura Física en el estudiante ya que va a contribuir en los procesos de desarrollo y maduración de todas sus potencialidades. Todas las actividades que impliquen movimiento mejoran ostensiblemente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema musculo esquelético y de sus habilidades psicomotoras. La Cultura física acompañada de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de la obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos).

También va ayudar a la prevención de enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis. En el niño la realización de actividad física regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficiosa también para sus relaciones personales y de grupo. También podemos manifestar que los beneficios de una vida ligada estrechamente a las actividades físicas se notan especialmente a partir de la pubertad

2.5 Hipótesis

Hi: La Cultura Física si influye en la Capacidad Aeróbica del estudiantado de los décimos años de educación básica del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

Ho: La Cultura Física no influye en la Capacidad Aeróbica del estudiantado de los décimos años de educación básica del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

2.6 Señalamiento de Variables

VARIABLEINDEPENDIENTE: Cultura Física

VARIABLE DEPENDIENTE: Capacidad Aeróbica

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación

Para realizar este proyecto de investigación se utilizará el enfoque directo cualitativo, pues se va a valorar la cualidades cognitivas y de conocimiento de la enseñanza de la Cultura Física en la relación con la Capacidad Aeróbica. Y cuantitativo ya que el aplicar una encuesta esta nos proporciona datos numéricos sobre la Cultura Física y la Capacidad Aeróbica en los niño-jóvenes la cual se valora con una estadística descriptiva.

Además la investigación tiene un enfoque de tipo crítico propositivo Cuanto-cualitativo. Cuantitativo porque la encuesta es numeral; es decir, es naturalista, participativa, humanista, interpretativa. Cualitativa porque es normativa, explicativa, y realista tiene un enfoque en el paradigma crítico-propositivo porque en realidad está identificando un problema investigativo, para plantear una alternativa de solución asumiendo una realidad dinámica será cuantitativa además porque se aplican técnicas Cuanto-cualitativas como la encuesta y la observación de las cuales se obtendrán datos numéricos estadísticos interpretables y cualitativos porque estos datos se realizarán un análisis cruzado con la información del marco teórico ya que se requiere de una investigación interna y externa planteando objetivos de causa y efecto, utilizando pruebas de rendimiento medibles.

Así las variables cultura física y capacidad aeróbica en los décimos años de educación básica serán medidas bajo estos dos enfoques.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

Bibliográfica- Documental

La investigación es documental-bibliográfica porque tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basándose en documentos (fuentes primarias), o en libros revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias).

Su aplicación se recomienda especialmente en estudios sociales comparados de diferentes modelos, tendencias o de realidades socioculturales; en estudios geográficos, históricos, geopolíticos, literarios, entre otros.

Se empleará la investigación Bibliográfica para sustentar el trabajo investigativo para ello se tomará información tanto de revistas, manuales, folletos y de la poderosa herramienta como lo es el Internet la misma que se encuentra detallada en el marco teórico.

De Campo

Se empleará en este tipo de investigación utilizando las siguientes técnicas: la encuesta y la observación.

La Encuesta en cuanto a esta técnica se procederá a aplicar a los estudiantes de décimo año de educación básica; cuyo contenido del cuestionario irá enfocado al nivel de influencia de la cultura física en la capacidad aeróbica, las mismas que ayudarán a justificar la razón del porque es necesario un plan de talleres-seminarios y por ende detectar varios cambios positivos en el aspecto de capacidad orgánica y cultura física.

La Observación: Se aplicará la técnica de observación en los estudiantes y el profesor donde detenidamente se procederá a observarlos y a analizar las mejoras indicadas.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Histórico lógico

Permite llevar y manifestar el pasado y presente de la problemática y sus variables para llegar al comparativo lógico del ser humano y su contexto social-educativo y finalmente determinar la existencia del problema.

Exploratorio

Permite familiarizarse con el problema, determinar el comportamiento de las variables dentro de un contexto determinado, luego recopilar información empírica para plantear el problema.

Nivel Correlacionar

Permite relacionar nuestras variables en este caso la cultura física con la Incidencia en la capacidad aeróbica de jóvenes estudiantes

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: La presente investigación se trabajó con la totalidad del universo; por ser pequeño el universo no fue necesario la obtención de la muestra por tanto la muestra son todos los involucrados

Para mejor desarrollo de la investigación se considera las siguientes unidades de observación

Tabla N° 1: Población

Población	Muestra	%
Estudiantes	59	98%
Profesor	01	2%
Total	60	100%

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Población y Muestra

Para esta investigación se ha considerado a 60 personas como universo de investigación.

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

La Encuesta: es una técnica que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativa de un colectivo más amplio que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con el fin de conseguir mediciones sobre una gran cantidad de características objetivos y subjetivos de la población. Y utilizando un cuestionario estructurado como instrumento

Validez y Confiabilidad

La validez y confiabilidad de la encuesta está dada por cuestionario y su acción representativa las respuestas; así decimos que cuestionario es un instrumento de recogida de datos en la encuesta, rigurosamente estabilizada, que operacionaliza las variables objeto de observación en investigación, para ellos las preguntas de un cuestionario se plantea de manera lógica y sostenida

La validez y confiabilidad en nuestro caso lo dan los niño-jóvenes que son los actores de la problemática; la que contestarán sin riesgo y a la vez con pensamiento crítico propositivo.

Instrumento: Es el cuestionario semiestructurado con preguntas ajustadas al tema y de manera flexible planteadas

Observación: Las técnicas de observación tienen como finalidad captar, describir y registrar las manifestaciones del comportamiento del alumno. Se aplican para evaluar habilidades y destrezas, así como ciertos comportamientos de orden actitudinal ante el conocimiento, el trabajo, los compañeros, la sociedad, etc.

Ficha de observación: La ficha de observación es considera como un instrumento de evaluación, el cual consiste básicamente en poder utilizar herramientas adecuadas para poder establecer una relación entre la hipótesis y los hechos reales, a través de la observación científica, también de la investigación sistematizada y ordenada. Además se considera también que este instrumento hace posible la recolección de datos, basado en un objetivo específico, en el cual se determinan variables específicas.

Cabe mencionar que la ficha de observación es aquel documento mediante el cual es posible también tener toda la información posible de algún tema en particular, puede ser la información sobre alguien o sobre algo, esta obtención de datos son el resultado de la observación. Se considera que una ficha de observación puede durar gran o corta cantidad de tiempo.

Generalmente las características que posee una ficha de observación se llegan a determinar a través de la observación del área, el desempeño, el tiempo, las variables.

3.5Operacionalización de Variables

Tabla N° 2: Variable Independiente

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Conjunto de procesos y actividades orientados a realizar una acción combinada del sistema nervioso central, y musculatura esquelética en pos de la resistencia corporal encaminada al desarrollo de un movimiento planificado dentro de la actividad educativa y competición.	Procesos Sistema Nervioso Resistencia corporal Desarrollo del movimiento planificado	Motriz Social-afectivo Intelectual Estrés Pensamiento Acción Movimiento Actividad educativa Competición	¿Cree usted que los procesos motrices, social-afectivo, intelectual de los jóvenes se mejorará con la práctica de la Cultura Física? ¿Cree usted que la práctica cultura física ayudará a manejar exitosamente el estrés y el pensamiento en los jóvenes estudiantes? ¿Estima usted que el docente deberá trabajar la cultura física en beneficio de fortalecer sistema nervioso que es la base para realizar un movimiento? ¿Estima usted que la cultura física a través del movimiento ayudará a mejorar la resistencia corporal de los estudiantes? ¿Estima usted que la cultura física es una actividad educativa que vaya a enseñar y ayudar a competir al estudiante?	Encuesta Cuestionario Observación

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Tabla N° 3: Variable Dependiente

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es por tanto, aquella capacidad del organismo que permite mantener durante el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad media. Esta capacidad psico-física es la que permite resistir la fatiga y es la encargada de obtener un rendimiento	Esfuerzo Intensidad media Fatiga	Esfuerzo mayor Estímulo Baja Media Alta Moderada Intensa	¿Estima usted que el mayor esfuerzo físico y el estímulo que se le dé tendría incidencia en la capacidad aeróbica? ¿Cree usted que el grado de intensidad que se le dé al ejercicio vaya incidir en la capacidad aeróbica? ¿Estima usted que la capacidad aeróbica será óptima con el trabajo sostenido de intensidad media del ejercicio? ¿Cree usted que la fatiga moderada será revertida en poco tiempo por una buena capacidad aeróbica? ¿Estima usted que una fatiga intensa será signo de una deficiente enseñanza deportiva en cultura física y que repercute en la capacidad aeróbica?	Encuesta Cuestionario Observación

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

3.6 Plan de Recolección de la Información.

Tabla N° 4: Plan de Recolección de la Información.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación que es la cultura física y su incidencia en la capacidad aeróbica de los estudiantes de décimo año de educación básica
2.- ¿De qué personas?	De los estudiantes del instituto María Natalia Vaca, décimo año
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La importancia de la enseñanza de la cultura física y su relación con la capacidad aeróbica de los jóvenes de décimo año de educación básica.
4.- ¿Quién?	El investigador procede a aplicar la encuesta a deportistas y entrevista al docente de C.F.
5.- ¿Cuándo?	En el periodo 2012 – 2013.
6.- ¿Dónde?	En el Instituto María Natalia Vaca de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua
7.- ¿Cuántas veces?	Se realizará la encuesta 2 veces, 1 piloto y la otra definitiva.
8.- ¿Con qué técnicas de recolección?	Con la encuesta
9.- ¿Con qué?	Con cuestionarios estructurados para la encuesta y cuestionario semiestructurado para la entrevista
10.- ¿En qué situación?	En las canchas del Instituto.

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

3.7 Plan de Procesamiento de la Información.

Luego de recogidos los datos serán transformados siguiendo los siguientes procedimientos:

- Se limpiará la información de toda contradicción, que no sea incompleta, no pertinente.
- Si se detectan fallas se repetirá la recolección de información, finalmente se tabulará según las variables, en este caso la variable independiente y la variable dependiente, luego se realizará los cambios de cada variable y el cuadro de cruce de variables. Se realizará un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados y la graficación de los mismos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados de la encuesta aplicada a estudiantes de Décimo año de Educación Básica.

Pregunta No. 1

¿Cree usted que los procesos motrices, social-afectivo, intelectual de los jóvenes se mejorará con la práctica de la Cultura Física?

Tabla N° 5: Procesos motrices, social-afectivo, intelectual

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	17%
No	50	83%
Total	60	100%

Fuente: Investigación directa
Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Gráfico N° 5: Procesos motrices, social-afectivo, intelectual

Fuente: Investigación directa
Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Análisis.-El 83% de los estudiantes, contestan que no se mejorará los procesos motrices, social afectivo, intelectual. El 17% contestan que sí.

Interpretación.-La mayoría de los estudiantes afirman que no se mejorarán los procesos motrices, social afectivo e intelectuales con la práctica de la cultura física, lo que quiere decir el docente o los docentes utilizan metodologías arcaicas tradicionalistas y no se da una clase sostenida y no se trabaja a diario con los estudiantes provocando nuevos aprendizajes. No hay una forma de motivación y solo hay deficiencia por parte del docente-entrenador de lo que se deduce que existe un déficit en cuanto a la utilización y aplicación de la enseñanza teórico-práctica.

Pregunta No. 2

¿Cree usted que la cultura física ayudará a manejar exitosamente el estrés y el pensamiento en los jóvenes estudiantes?

El manejo exitoso del estrés y el pensamiento a través de la práctica de la cultura física

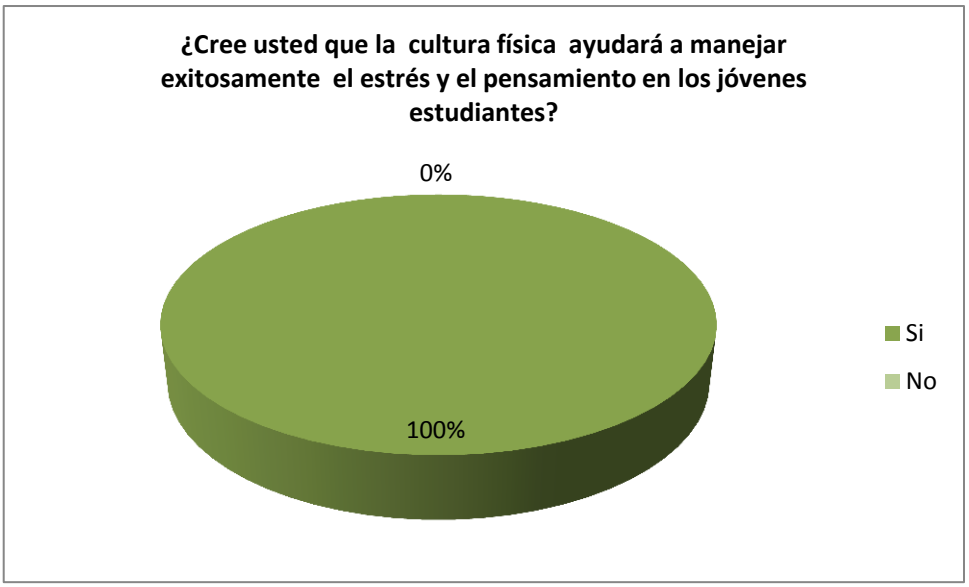
Tabla N° 6: El manejo exitoso del estrés y el pensamiento a través de la práctica de la cultura física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	100%
No	0	0%
Total	60	100%

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Gráfico N° 6: El manejo exitoso del estrés y el pensamiento a través de la práctica de la cultura física



Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Análisis.-Para el 100% de los estudiantes contestan que si ayudará la cultura física en el manejo del estrés y el pensamiento

Interpretación.-Lo que denota que los estudiantes están de acuerdo que la cultura física es una materia que ayuda a eliminar el estrés y a formar un pensamiento claro y crítico ya que es un medio de aprendizaje eficaz y de interés.

Pregunta No. 3

¿Estima usted que el docente deberá trabajar la cultura física en beneficio de fortalecer el sistema nervioso que es la base del movimiento?

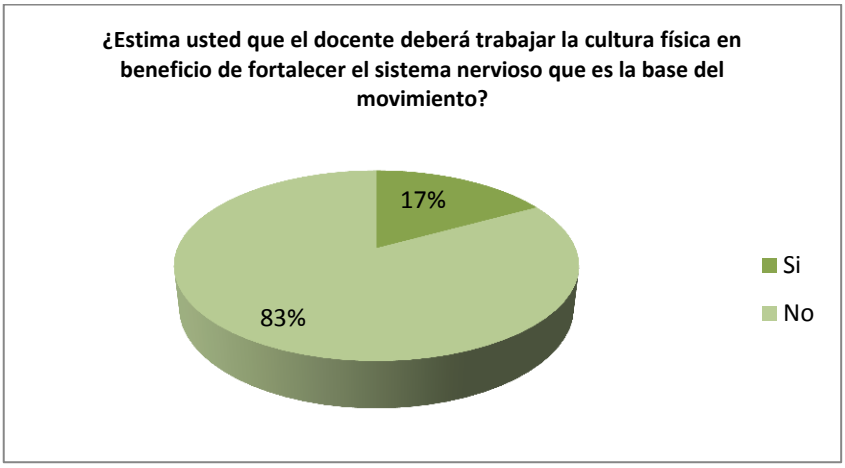
Tabla N° 7: Trabajar la cultura física en beneficio del sistema nervioso

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	17%
No	50	83%
Total	60	100%

Gráfico N° 7: Trabajar la cultura física en beneficio del sistema nervioso



Fuente: Investigación directa
Elaborado Por: Lcdo Sandro Toasa Núñez

Análisis.-El 83% contestan que no se deberá trabajar en beneficio del sistema nervioso. 17% afirman que sí.

Interpretación.-La mayoría de estudiantes coinciden que no debería trabajar en beneficio del sistema nervioso. Lo que se deduce que el docente tanto en lo teórico como en lo práctico nunca les explico que el sistema nervioso es el pilar fundamental dentro del movimiento y dentro del cuerpo es aquel que lleva el mensaje al musculo lo que se concluye diciendo que el docente no les forma ni tampoco educa en los fundamentos dela cultura física y la educación física.

Pregunta No. 4

¿Estima usted que la cultura física a través del movimiento ayudará a mejorar la resistencia corporal de los estudiantes?

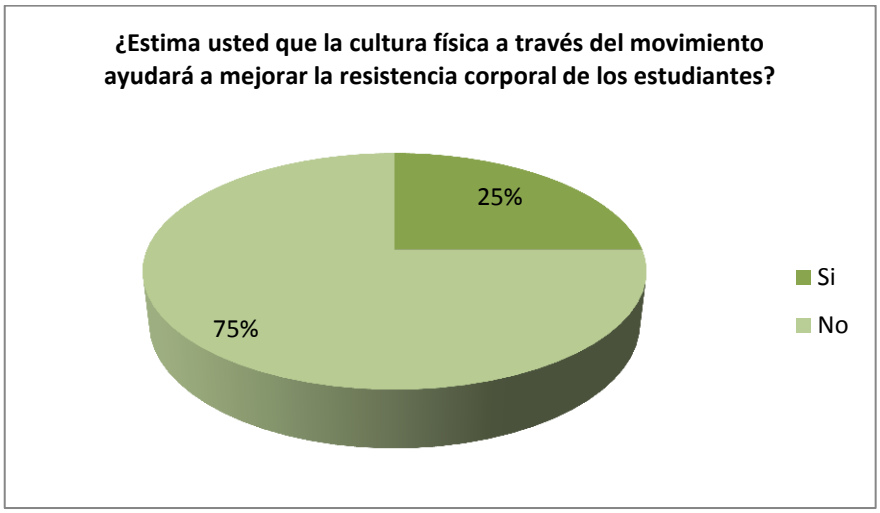
Tabla N° 8: La cultura física y el movimiento en la mejora de la resistencia corporal

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	25%
No	45	75%
Total	60	100%

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Gráfico N° 8: La cultura física y el movimiento en la mejora de la resistencia corporal



Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Análisis.-El 75% de los estudiantes manifiestan que la cultura física a través del movimiento no ayudará a la mejora de la musculatura corporal.

Interpretación.-La mayoría de jóvenes señalan la ausencia de conocimientos y estrategias por parte del docente de cultura física, porque el docente no ha hecho hincapié en valorar el movimiento como un pilar fundamental dentro de la enseñanza de la cultura física y su incidencia en el desarrollo físico-corporal del estudiante lo que significa que el docente es tradicionalista y sin metodología peor con conocimientos modernos que fuesen en benéfico de los estudiantes.

Pregunta No. 5

¿Estima usted que la cultura física es una actividad educativa que vaya a enseñar y ayudar a competir al estudiante?

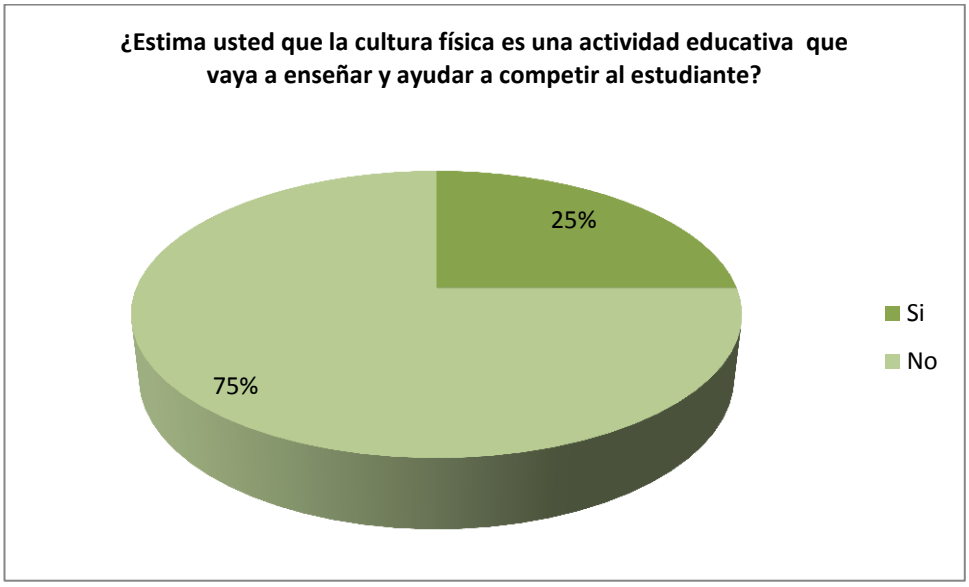
Tabla N° 9: La cultura física enseña y ayuda a competir

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	25%
No	45	75%
Total	60	100%

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Gráfico N° 9: La cultura física enseña y ayuda a competir



Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Análisis.-El 75% la mayoría de los estudiantes encuestados indican que no creen que la cultura física enseñe o ayude a mejorar el aspecto competitivo.

Interpretación.-La mayoría de los estudiantes señalan que la cultura física no enseña ni ayuda a mejorar su parte física y orgánica en el aspecto competitivo Todo esto se debe a que el docente no trabaja en lo teórico ni en lo práctico enseñando los beneficios corporales y orgánicos, por lo que los estudiantes se encuentran inconformes y desmotivados por esta disciplina o materia.

Pregunta No. 6

¿Estima usted que el mayor esfuerzo físico y el estímulo que se le dé tendría incidencia en la capacidad aeróbica?

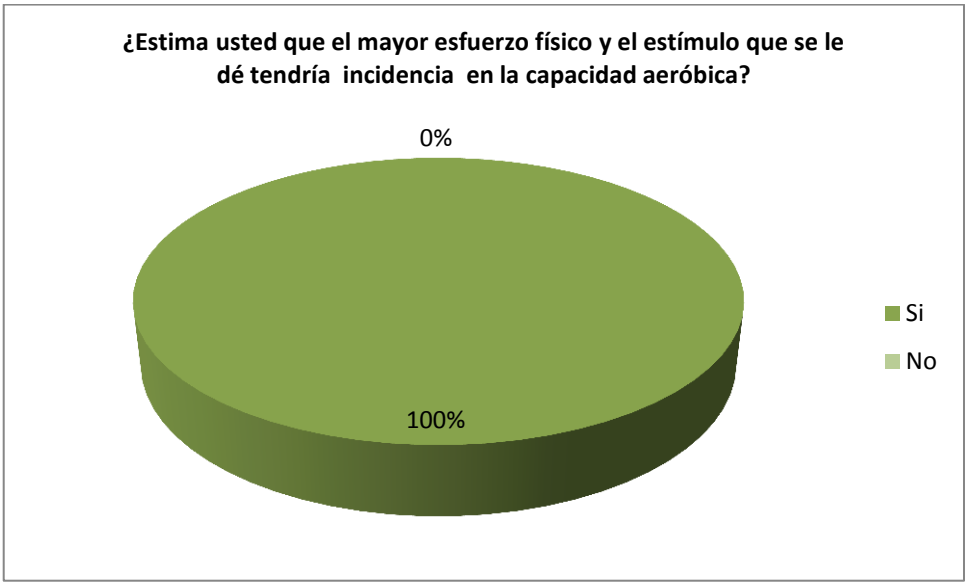
Tabla N° 10: Esfuerzo físico, estímulo y la incidencia en la capacidad aeróbica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	100%
No	0	0%
Total	60	100%

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Gráfico N° 10: Esfuerzo físico, estímulo y la incidencia en la capacidad aeróbica



Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Análisis.-El 100% está de acuerdo que los esfuerzos y los estímulos físicos que realizan si incide en la capacidad aeróbica

Interpretación.-Con los datos obtenidos se permite afirmar la necesidad urgente de implementar alternativas para que la cultura física desarrolle en los jóvenes la capacidad aeróbica. Ya que los estudiantes están conscientes que el esfuerzo físico mejora la salud.

Pregunta No. 7

¿Cree usted que el grado de intensidad que se le dé al ejercicio vaya incidir en la capacidad aeróbica?

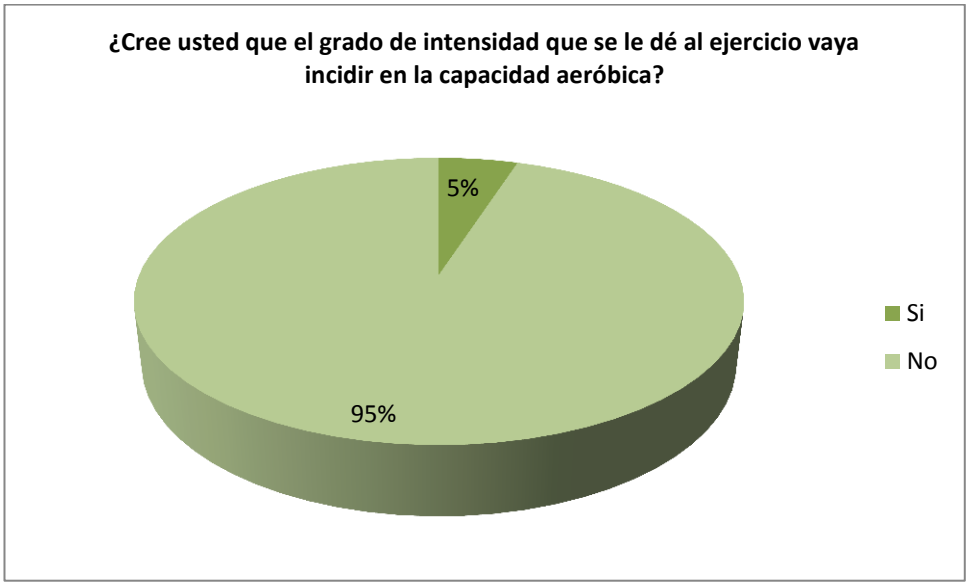
Tabla N° 11. Grado de intensidad en el ejercicio y capacidad aeróbica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	5%
No	57	95%
Total	60	100%

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Gráfico N° 11: Grado de intensidad en el ejercicio y capacidad aeróbica



Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Análisis.-El 95% es decir la mayoría de los estudiantes, contestan que no incide el grado de intensidad del trabajo físico en la capacidad aeróbica

Interpretación.- La información proporcionada nos indica que la mayoría de estudiantes se autocalifican que la intensidad del ejercicio en la cultura física no incide en la capacidad aeróbica lo que indica que los estudiantes por su juventud y el docente por su desconocimiento trabajan por trabajar, cuando debe ser lo contrario porque la intensidad si ejerce cambios en la capacidad aeróbica.

Pregunta No. 8

¿Estima usted que la capacidad aeróbica será óptima con el trabajo sostenido de intensidad media del ejercicio?

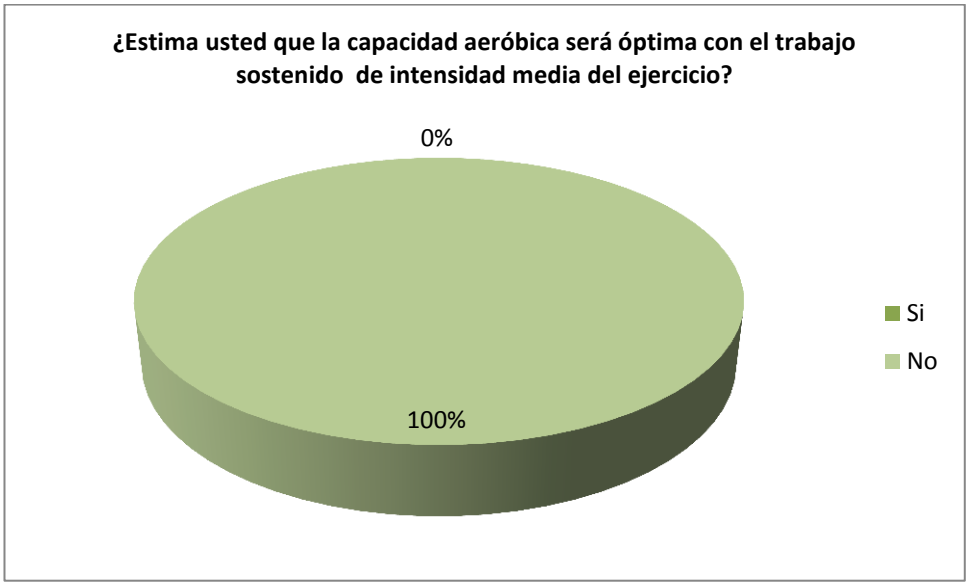
Tabla N° 12. Capacidad aeróbica y el trabajo de intensidad media

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	60	100%
Total	60	100%

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Gráfico N° 12: Capacidad aeróbica y el trabajo de intensidad media



Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Análisis.-Los estudiantes en un 100%determinan que no será optima la capacidad aeróbica con un trabajo sostenido de la intensidad media

Interpretación.- Se evidencia que las aptitudes físicas no están trabajadas y desarrolladas como es la intensidad media que es el equilibrio fundamental de la enseñanza de la cultura física por lo que los estudiantes sienten que sus cualidades físicas no están bien trabajadas. Todo un ambiente desmotivador en cultura física provocado por un docente poco preparado.

Pregunta No. 9

¿Cree usted que la fatiga moderada será revertida en poco tiempo por una buena capacidad aeróbica?

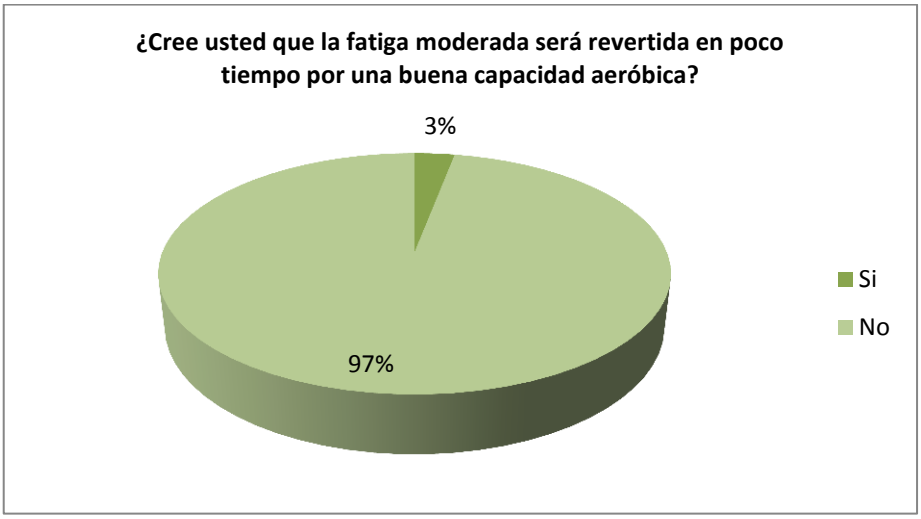
Tabla N° 13. Fatiga moderada y buena capacidad aeróbica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	3%
No	58	97%
Total	60	100%

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Gráfico N° 13: Fatiga moderada y buena capacidad aeróbica



Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Análisis.-El 97% de la mayoría de los estudiantes contestan que no será revertida la fatiga moderada por una buena capacidad aeróbica.

Interpretación.-Esto nos permite afirmar que el docente es el que está fallando debe tener una orientación más crítica e interactiva donde se posibilite la reflexión y el crecimiento de todas las potencialidades y formas de actuación y dar clases. Cosa que no ha sucedido por cuanto los estudiantes contestan en la encuesta que se encuentran escépticos y no creen algo nuevo por lo tanto no existe fatiga moderada ni trabajo bien orientado para desarrollar una buena capacidad aeróbica.

Pregunta No. 10

¿Estima usted que una fatiga intensa será signo de una deficiente enseñanza deportiva en cultura física y que repercute en la capacidad aeróbica?

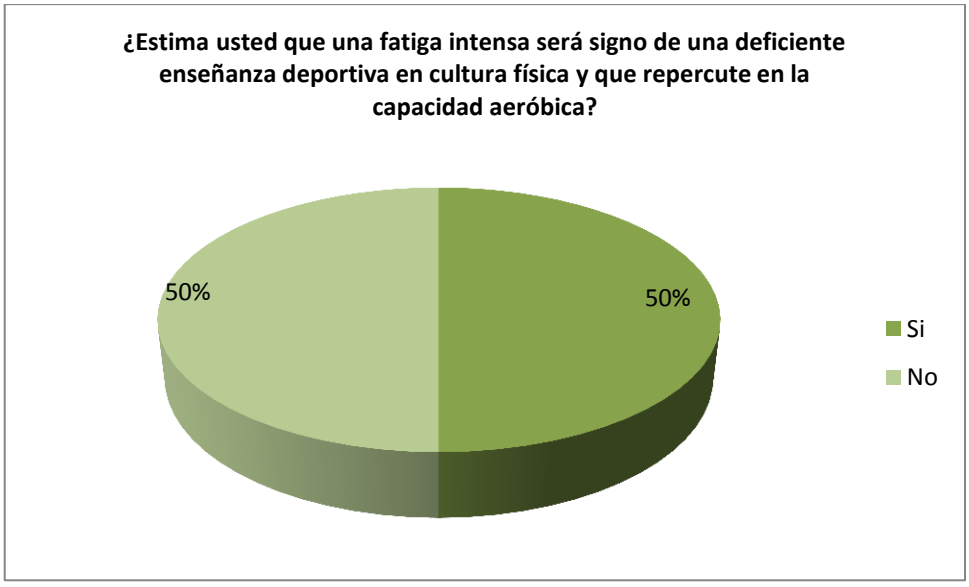
Tabla N° 14: Fatiga intensa y la capacidad aeróbica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	50%
No	30	50%
Total	60	100%

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Gráfico N° 14: Fatiga intensa y la capacidad aeróbica



Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Análisis.-En los datos obtenidos el 50% es decir la mitad de los encuestados manifiestan que la fatiga intensa si será un signo de una deficiente enseñanza deportiva de la cultura física

Interpretación.-Los datos recabados determinan que el área de cultura física está mal trabajada por lo que la mitad contestan que la fatiga intensa si será un signo de la deficiente enseñanza y su repercusión en la capacidad aeróbica y la otra mitad contestan que no. Lo que quiere decir que muchas veces se ha llegado a la fatiga intensa.

4.2Verificación de Hipótesis

Es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

4.2.1Planteamiento de Hipótesis

H_i = "La cultura física si influye en la capacidad aeróbica del estudiantado de los décimos años de educación básica del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua"

H_o= "La cultura física no influye en la capacidad aeróbica del estudiantado de los décimos años de educación básica del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua"

4.2.2Nivel de Significación y Regla de Decisión

Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

GL =(c-1) (f-1)

GL = (6-1) (2-1)

GL = 5*1

GL = 5

$\boldsymbol{X^2\ t} = 11.07$

Grado de significación

$\infty = 0.05$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada- frecuencias esperadas

O-E ^{2} = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

O-E^2 /E = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

4.2.3Descripción de la población

Para al el cálculo de Chi cuadrado se toma la población establecida en el capitulo III, la misma que es de 59 estudiantes y 1 maestro.

4.2.4Especificaciones de lo estadifico

4.2.4.1Modelo Matemático

Ho= O=E

H1= O ≠ E

X^2= Chi Ji cuadrado
∑= Sumatoria
0= Frecuencia Observada
E= Frecuencia esperada

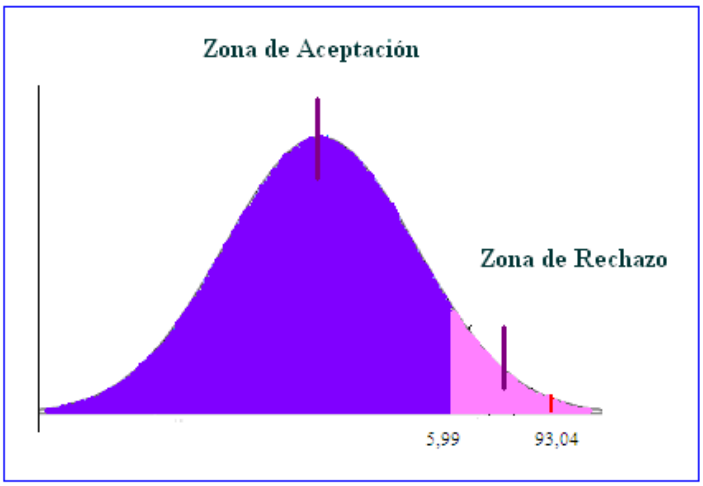
4.2.4.2Modelo estadístico

Fórmula

$$X^2 = \frac{(0-E)^2}{E}$$

4.2.5Especificaciones de la zona de aceptación y rechazo

Gráfico N° 15: Zona de aceptación chi^2



Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

4.2.6Recolección de datos y cálculo de lo estadístico

Para el cálculo de del Chi cuadro se tomó las preguntas aplicadas en la recolección de datos mediante las encuetas; 5 preguntas del variable independiente y 5 de dependiente

Tabla N° 15: Frecuencias

	Pregunta1	Pregunta4	Pregunta5	Pregunta9	Pregunta3	Pregunta2	Total
SI	10	15	15	2	50	50	**142**
NO	50	45	45	58	10	10	**218**
Total	60	60	60	60	60	60	**360**

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

Tabla N° 16: Cálculo del chi^2

$X^2 = \frac{(0-E)^2}{E}$	O	E	$X^2 = \frac{(0-E)^2}{E}$
SI	10	23,67	7,89
SI	15	23,67	3,18
SI	15	23,67	3,18
SI	2	23,67	19,84
SI	50	23,67	29,29
SI	50	23,67	29,29
NO	50	36,33	5,14
NO	45	36,33	2,07
NO	45	36,33	2,07
NO	58	36,33	12,93
NO	10	36,33	19,08
NO	10	36,33	19,08
TOTAL			**93,04**

Decisión Final

El valor de X^2 t =11.07< X^2 c= 93,04 de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir con la utilización de la Reingeniería dela cultura física y su relación con la capacidad aeróbica, de acuerdo al nivel de significación y regla de decisión. Por lo tanto las herramientas didácticas para la enseñanza de la cultura física ayudaría en el mejoramiento de la calidad de los procesos de aprendizaje en las áreas técnicas-tácticas y de capacidades físicas entre ellas la capacidad aeróbica, lo que significa satisfacer las necesidades educativas y el fortalecimiento en la construcción del nivel del aprendizaje significativo, acompañado de la predisposición positiva del profesor y estudiantes para capacitarse y actualizarse aprovechando de mejor manera las herramientas deportivas, cognitivas y habilidades competitivas con los que cuenta

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones:

1.- El maestro de Cultura Física no realiza una planificación deportiva, ni planificación pedagógica dentro de la disciplina y área para niños- jóvenes.

2.- Los jóvenes estudiantes no acuden regularmente y disciplinadamente a clases, pues se encuentran en una edad bastante conflictiva. Además los jóvenes no se encuentran motivados por la práctica en el área de cultura física la que se presenta muy justificante y expectativamente deficiente.

3.- Las clases de cultura física son rutinarias. La provincia de Tungurahua carece de significación la cultura física que incentive la participación de los estudiantes en edades infantiles y juveniles, es imperiosa una renovación en planificación deportiva y culturas física, en las instituciones educativas. No existe secuencia ni coordinación entre el nivel recreativo, formativo y competitivo, por cuanto el nivel escolar está separado de la planificaron en cultura física. Son muy pocos los docentes especializados en enseñanza deportiva y capacidad aeróbica.

4.- Las políticas de apoyo entre institución educativa y dirección de estudios no están aplicadas a la realidad socioeconómica del niño-joven estudiante de décimo año de educación básica, tomando en cuenta varios factores que inciden en su desempeño deportivo, capacidad aeróbica y cultura física.

5.- Los padres son modelos de sus hijos, ellos tienen hábitos sedentarios, los hijos copian la conducta y desgano por hacer actividad física. Prefieren la comodidad del auto a caminar o realizar actividades físicas.

5.2 Recomendaciones

1.- El Ministerio de Educación, debe impulsar mayor capacitación en el ámbito de la cultura física y sus docentes. El maestro de Cultura Física debe concientizarse de la necesidad de dar mayor impulso al entrenamiento deportivo, no sólo a la tarea pedagógica sino también en la orgánica como es la capacidad aeróbica. Las instituciones educativas deben brindar las facilidades necesarias a los estudiantes dentro de la práctica de la cultura física, pues al contrario se encuentran muchas trabas, dificultades por lo que en ocasiones los jóvenes prefieren trabajar a desgano y desmotivados.

2.- El Ministerio de Educación debe impulsar mejores políticas que permitan coordinar el nivel educativo con el competitivo y el valorativo de la capacidad aeróbica y la cultura física; pues la semilla se encuentra en escuelas y colegios. La diferencia entre maestro de Cultura Física y profesor tradicionalista es notoria

3.- La Universidad Técnica de Ambato y otras Universidades debería incrementar en su pensum de estudios de posgrados temas como el mejoramiento en la enseñanza dela cultura física pues amplía el ámbito laboral de sus profesionales. La renovación en el plan de enseñanza de la cultura física es urgente en el Instituto Tecnológico María Natalia Vaca, pero al mismo tiempo debe ser monitoreada por el Departamento Técnico, a fin de ir corrigiendo, mejorando e insertando aspectos que sean necesarios. Ante todo cambio una actitud positiva es fundamental, pues a nadie le gusta con facilidad cambiar, pero el mundo así lo exige su constante evolución, cambio, movimiento, pues somos una sociedad dinámica. El Instituto Tecnológico María Natalia Vaca, debe incentivar a

sus estudiantes y docente con algunos programas que en otras provincias y sus instituciones existen como es el caso de ayudas económicas, canchas y espacios deportivos bien adecuados, planes de control médico y alimenticio, y sobre todo conociendo el nivel socioeconómico del estudiante que en su mayoría no cuenta con recursos y por ello no puede apoyar como sería aconsejable. El joven estudiante entrena y entrena y en ocasiones no logra llegar a competir por lo que se hace urgente la organización de eventos competitivos, cantonales, provinciales, zonales, nacionales, que le den sentido al entrenamiento.

4.- La aplicación de un método sostenido para mejorar la capacidad aeróbica es una buena alternativa de planificación deportiva dentro de cultura física, para la realidad de los jóvenes estudiantes de la provincia y de la institución donde se hace el estudio y es necesaria una capacitación en las instituciones educativas del cantón Ambato

5.- Esta recomendación se la hace en vista de la experiencia durante algunos años de trabajo, donde se observa cada vez mayor apatía que en realidad no permiten afianzar los logros deportivos, para ello se requiere el apoyo e incentivo de las instituciones educativas, directivos, maestros, entrenadores, jóvenes que ponen en muchas ocasiones sus intereses educativos, y múltiples actividades antes que el aspecto deportivo y la cultura física. Así la propuesta que propongo son talleres metodológicos sobre cultura física y capacidad aeróbica serán elaborados de manera sostenida y será el más óptimo para obtener logros deportivos físicos y orgánicos de los estudiantes del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca,

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema: "Plan Didáctico Metodológico de Cultura Física para desarrollar la Capacidad Aeróbica en los estudiantes infanto-juveniles del décimo año de educación básica del instituto tecnológico María Natalia Vaca".

6.1. Datos informativos

Título: "Talleres Metodológicos sobre mejoras de la Cultura Física y su relación con la Capacidad Aeróbica".

Institución: Instituto Tecnológico María Natalia Vaca

Autoría del Proyecto: Lic. Sandro Toasa Núñez

Tutor del Proyecto: Dr. Mg. Javier Acuña Escobar

Población del Estudio: 1 docente y 60 estudiantes Infanto-Juveniles.

Sector: Sur de la ciudad de Ambato; Parroquia Huachi Loreto

Ubicación: Av. Los Shyris y Av. Rumiñahui (esquina)

Ciudad: Ambato

Provincia: Tungurahua

País: Ecuador

Tiempo la propuesta:

La presente propuesta será ejecutada por el autor, con su autofinanciamiento y predisposición. Inicio: 14 de Junio del 2012 Terminación: 14 de Mayo del 2013. Se presenta un tiempo estimado de nueve meses para aplicar y ejecutar la propuesta.

Beneficiarios:

El autor intelectual de esta propuesta es el Lic. Sandro Toasa Núñez será el primer beneficiario ya que se será el portador de esta metodología y luego los docentes entrenadores, preparadores físicos, monitores, asistentes técnicos, médicos deportólogos y por ende los deportistas niños y jóvenes y más personas vinculadas con el deporte en general de la provincia Tungurahua y el cantón Ambato, todos ellos apasionados del deporte y la cultura física y porque no los deportistas aficionados

Equipo Técnico Responsable de la de la Propuesta:

El autor Lic. Sandro Toasa Núñez quien será el encargado de diseñar, socializar, difundir y enseñar el buen manejo de la metodología de la cultura física y la capacidad aeróbica mediante la implementación de talleres, planificaciones, charlas o seminarios con el uso de un programa organizado y planificado, mediante herramientas tecnológicas y materiales del área de la disciplina; además se contará con la ayuda del responsable (director de tesis), de la Universidad Técnica de Ambato con el área respectiva y la predisposición de quienes conforman el Instituto Tecnológico María Natalia Vaca.

6.2. Antecedentes de la Propuesta.

En la sociedad contemporánea a nivel deportivo y de la cultura física se hace necesario desarrollar y perfeccionar los fundamentos técnicos de una respuesta

positiva sobre capacidad aeróbica pues estos son la base del proceso de aprendizaje de la cultura fisca. Tomando en cuenta las nuevas transformaciones en el campo deportivo y de la enseñanza dela cultura fisca las cuales se vienen dando a cada momento, connotados científicos y más personas vinculadas con el deporte señalan a la metodología moderna como una herramienta necesaria y fundamental al momento de analizar el movimiento deportivo que es la capacidad aeróbica, pues es una herramienta necesaria diseñada tanto para docentes, entrenadores como estudiantes, deportistas para comparar y elevar su nivel técnico-táctico además está al alcance de todos, y no es tan difícil para fortificarlo y desarrollarlo.

La comunidad deportiva da poca importancia a la deficiente enseñanza de la cultura física y la capacidad aeróbica en niños y en jóvenes y su relación con su formación integral; ya sea por problemas intrínsecos de docentes, entrenadores o por problemas del entorno. De la investigación realizada se pudo deducir que la relación docente–niño-joven no es la más óptima en el plano del aprendizaje; así la problemática de la cultura física, está localizada en algunos parámetros y en especial en el profesor del área, pues hay una apatía por parte de ellos a realizar una clase adecuada y orientada al desarrollo de la capacidad aeróbica.

La Universidad Técnica de Ambato está buscando vincular a sus posgradistas y profesionales en cultura física y entrenamiento deportivo con la comunidad y solucionar los problemas que lo aquejan, entre ellos la enseñanza de la cultura física y su relación con el desarrollo de la capacidad aeróbica en los niños y jóvenes, es por ello que los trabajos de investigación están orientados a enmendar en algo las dificultades educacionales-deportivas; como es el caso de esta propuesta, manejado por un profesional de la Universidad Técnica de Ambato.

Con la intensión de solucionar la problemática que se ha investigado en calidad de profesional y posgradista de la carrera de Cultura Física se propone la creación de talleres con metodología moderna en la enseñanza de la cultura física y el desarrollo de la capacidad aeróbica, que sea una estrategia en la calidad de

enseñanza en beneficio del joven y su desarrollo integral y por ende de la sociedad entera de la provincia Tungurahua.

Con la investigación realizada y la propuesta en pie se pretende facilitar y contribuir al mejor desenvolvimiento del maestro-entrenador dentro de su trabajo diario, fortalecer la relación docente-entrenador–alumno así también se espera conseguir mejores resultados técnico, formativos intelectuales de los niños y jóvenes dentro de su capacidad aeróbica y la actividad deportiva

Es importante en esta propuesta la socialización, que permite adaptarse al mundo externo, es un factor de equilibrio, desarrolla los aspectos psicológicos, físicos, sociales, intelectuales, deportivos y orgánicos, que facilita el aprendizaje, e incorpora valores, es motivo de alegría, supera tensiones.

Los establecimientos e instituciones educativas y deportivas deberán contar con espacio físico adecuado para poder enseñar de mejor manera las actividades lúdicas-deportivas en niños-jóvenes para un mejor aprendizaje en lo posterior.

6.3 Justificación.

Es evidente que el uso de la tecnología deportiva, la información y la investigación científica aplicada al deporte y la cultura física está motivando cada vez a docentes, entrenadores y deportistas a ser el cambio y transformaciones continúas pues debemos enfrentar los nuevos retos que presentan la sociedad actual. Así en la enseñanza de la cultura física se ha investigado científicamente la metodología moderna que bien aplicada da resultados óptimos y de excelencia en los estudiantes y deportistas. El poder de la información está disponible para cada ser humano que consulte esta tesis, todo aquel que tenga acceso a este documento tiene seguro el contacto con la información llevada a verificación científica, pues todo lo que existe sobre enseñanza, entrenamiento deportivo es infinito.
Si bien es cierto que las nuevas investigaciones deportivas van relacionadas con todas las ciencias afines al deporte, y una de ellas es el uso de la planificación de

la cultura física y el entrenamiento con metodología moderna el cual está transformando la enseñanza y práctica y desarrollo de la capacidad aeróbica, resaltando sus capacidades, habilidades y destrezas; también es cierto que, en ningún ámbito se puede introducir una herramienta nueva, sin una previa formación y capacitación de los docentes, técnicos, entrenadores y personas vinculadas al deporte y la cultura física, empezando por los docentes de Cultura Física los son la base de la información del individuo en el ámbito deportivo, y en segundo plano los entrenadores y jóvenes estudiantes-deportistas quienes se beneficiarán de los servicios que presenta la metodología moderna como fuente inagotable de la información y análisis del movimiento en la cultura física. Después de haber realizado la investigación de campo, la cual nos ha permitido evidenciar las falencias acerca del uso y manejo de la planificación y metodología moderna pues nuestro pensamiento se adelantó para proponer el método moderno como un aporte científico que beneficia el ámbito deportivo y de la Cultura Física, sin embargo solamente poniendo en práctica pudiese ayudar a manejar y aplicar esta planificación; lo que hace urgente la necesidad de implementar unos talleres sobre el uso y manejo de esta nueva metodología del entrenamiento deportivo y la cultura física, por las siguientes razones:

- El resultado estadístico de la Investigación de campo revela que no conocen de enseñanza de la cultura física, por lo tanto no saben cuál es su funcionalidad y aplicación de las nuevas tendencias de la enseñanza.
- No todos los docentes tienen el respectivo conocimiento acerca de planificación básica para poder instalar el programa de enseñanza-entrenamiento.
- Aunque la planificación de la enseñanza de la cultura física y su relación con la capacidad aeróbica por el método moderno es fácil de manejarlo se necesita la ayuda de un guía, para comprenderlo, mejorarlo y practicarlo.

Por tal motivo se presenta el siguiente propósito:

- Capacitar a docentes entrenadores, monitores, asistentes, preparadores
- físicos, relacionados con la Cultura Física para que puedan manejar el método moderno dentro de la preparación metodológica del dominio de la cultura física y sus facetas, comparen su aplicación deportiva relacionada con la capacidad aeróbica y la resistencia aeróbica; así a futuro incluir también en los demás deportes e instituciones educativas.

6.4 Objetivos

Objetivo General.

Construir un plan didáctico metodológico de Cultura Física para desarrollar la Capacidad Aeróbica en los estudiantes infanto-juveniles del décimo año de educación básica del instituto tecnológico María Natalia Vaca

Objetivos específicos

Dotar a las personas vinculadas con el deporte y la cultura física de una herramienta estratégica- científica-técnica que permita analizar, comparar y verificar los movimientos corporales en cultura fisca y la técnica para el desarrollo de la capacidad aeróbica

- Capacitar e Involucrar a los docentes en el uso y manejo del programa y metodología modernos de la enseñanza de la Cultura física y el entrenamiento deportivo y el desarrollo de la capacidad aeróbica, todo con el fin de analizar, comparar y verificar los movimientos de sus estudiantes-deportistas y su perfeccionamiento y desarrollo de la técnico-físico-orgánico.

- Difundir la metodología moderna aplicada a la cultura física, hacia todas las personas e instituciones implicadas con la Cultura Física y el deporte

6.5 Análisis de Factibilidad

Este proyecto es factible de ejecutarse, porque existe la predisposición de todos los involucrados (autoridades del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca, estudiantes, docentes y de cultura física).

Factibilidad Personal

Con la aplicación de esta propuesta, se pretende alcanzar los objetivos planteados durante el trabajo práctico de la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos-pedagógicos de la cultura física y el análisis de los movimientos físico-deportivos de los estudiantes con respecto a la aplicación del método moderno de la enseñanza, beneficiando directamente a los docentes, entrenadores y estudiantes-deportistas apasionados por la actividad física pues el uso de la metodología moderna sirve para analizar y comparar los aspectos técnicos, tácticos y metodológicos de la cultura física tanto inicial, formativo, profesional y de alto rendimiento. Este método moderno dentro de cultura física es factible desde sus inicios, y mucho mejor en los jóvenes que son de un empuje tenaz, para que adecuadamente el cuerpo y la psiquis de cada persona estén adaptados y compaginados entre la práctica y el desarrollo muscular-orgánico

Con todos estos preámbulos, el investigador Lic. Sandro Toasa Núñez tiene la capacidad y factibilidad económica, de tiempo y sobre todo los conocimientos que llevarán a culminar de la manera más positiva la propuesta.

Factibilidad Socio-Tecnológica

Con la proliferación de la investigación como un medio de superación de los profesionales proactivos del deporte y la cultura física en nuestro entorno y país, los profesionales constituyen un medio donde a diario pueden ayudar a superar el deporte mediante el manejo de programas nuevos de enseñanza de la cultura fisca y el entrenamiento deportivo como la nueva metodología sobre desarrollo de la

capacidad aeróbica que hoy en día nos facilitan el trabajo deportivo metodológico orientado a satisfacer las necesidades individuales y colectivas tanto de docentes, entrenadores como estudiantes-deportistas para una excelencia deportiva y de resultados.

Factibilidad Administrativa.

El Instituto Tecnológico María Natalia Vaca posee un departamento para reuniones, en el mismo se planifican las actividades educativo-deportivas, pero actualmente de una forma deficiente y tradicional; por lo cual se ha propuesto una alternativa de solución a esta problemática y la respuesta ha sido positiva por lo que se cuenta con su apoyo. Además se cuenta con el apoyo de la Universidad Técnica de Ambato y su departamento técnico metodológico de cultura física y otros docentes. Este departamento cuenta con servicio de Internet inalámbrico y también por medio de modem de telefonía móvil, será en este departamento donde se desarrollarán todas y cada una de las actividades de la propuesta:

- Investigación acerca de la propuesta.
- Revisión de la Bibliografía necesaria.
- Diseño de la guía instructiva para manejarlo (taller)
- Capacitación y manejo sobre la guía-taller a los docentes y entrenadores, de Cultura Física.

Factibilidad Legal.

La presente propuesta se fundamenta en:

Constitución Política de la República, referente a los Derechos económicos, sociales, culturales y deportivos, en el capítulo IV, sección undécima de los deportes:

ART. 82 El estado protegerá, estimulara, proveerá y coordinara la cultura física, el deporte y recreación, como actividades para formación integral de la personas.

Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades.

ART. 32 De la ley de educación

Toda dirección de educación y sus instituciones filiales tiene por obligación infundir en los jóvenes un espíritu de triunfo, seguridad y confianza mediante la práctica deportiva y el departamento de cultura física. Por lo tanto accionará así:

- Promocionará y difundirá la importancia de la práctica deportiva y la cultura física y los principales actos de esta área pedagógica

- Poner a disposición de la institución y equipo y estructura física suficiente, los servicios profesionales del personal médico y docente de cultura física altamente capacitado

Estructura de la Propuesta:

¿QUE HACER?

Especificación del Tema

- Diseñar un taller guía sobre el uso y manejo de la metodología moderna en la

¿PARA QUE HACERLO?

Para solucionar el problema o
Satisfacer una necesidad

- Para promover el trabajo técnico-científico asistido en la cultura física y la capacidad aeróbica

¿POR QUE HACERLO?

Por su importancia e interés y
Por el motivo que lo determino
Fundamentación y justificación

Porque:

- El interés es mejorar sustancialmente la enseñanza de la cultura física en jóvenes estudiantes
- Y Proporcionar una herramienta práctica que conduzcan a organizar y controlar de manera técnica los fundamentos y el desarrollo dela capacidad aeróbica

¿COMO HACERLO?

- Con el diseño y aplicación de la guía tutorial taller sobre el uso y manejo del método moderno de enseñanza de la cultura física el cual está bajo la responsabilidad del maestrante

¿DONDE HACERLO?

Contexto físico, social, económico
Y cultural Donde se realizan las
Actividades de Contextualización

- En el Instituto Tecnológico María Natalia Vaca

¿QUE MAGNITUD TENDRÁ?

Tipo de servicio o satisfacción de la
Necesidad. Alcance cualitativo
y/o cuantitativo

- Se beneficiarán un 80% los jóvenes estudiantes y un 20% el docente de cultura física, que colabora con la institución educativa.

¿CUANDO SE HARÁ?

Tiempo que durará la propuesta

- Durante siete meses
- Inicio: 14 de Junio 2012
- Terminación: 14 de Mayo 2013.

¿QUIENES LO HARÁN?

Equipo de trabajo para desarrollar
El proyecto

- Autor de la propuesta
- Colaboradores. Docente
- Autoridades del plantel

¿CON QUE RECURSOS SE HARÁ?

Recursos humanos, materiales financieros
Que servirán para la propuesta

- **Humanos:** Autoridades, directorio de la institución, autor de la propuesta
- **Materiales**: Canchas de entrenamiento así como de implementación deportiva
- **Financieros**: Corren por cuenta del investigador, con la ayuda de la institución y otros

Gráfico N° 16: Estructura y plan de acción

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

6.6 Fundamentación Teórica

Las actividades extraescolares se han convertido en un completo complemento de la jornada escolar de muchos adolescentes, incluso en una asignatura más y en un desahogo para los padres con una apretada agenda laboral.

Se realizan fuera del horario escolar y contribuyen a despertar inquietudes, a reforzar sus conocimientos en un área, a fomentar la creatividad y desarrollar valores.

Pueden desarbolarse valores pueden realizarse tanto en los propios centros deportivos, como en academias y clubes deportivos , aunque en general, las actividades suelen ser las mismas, la diferencia radica en el costo, que suele ser menor en los colegios porque normalmente están subvencionadas.

Los expertos señalan que las actividades extraescolares son útiles en la medida en que favorecen el desarrollo personal del adolecente, y que este debe vivirlas como una experiencia lúdica, con un tiempo dedicado al juego, distinto a las clases convencionales.

6.7 Metodología

Método Pasivo: El juego deportivo se descontextualiza y se divide en partes y se enseña en formas de secuencias para luego integrarlas

El problema de este método es que no permite la imaginación para resolver los problemas que se pueden presentar dentro del juego mismo, al trabajo desde este método la técnica no se practica lo que conlleva una falta de creatividad.

Método Activo: Lo más importante no son las partes del juego. Si no más bien todo el conjunto de actividades con gran participación activa para con la resolución de problemas de que pudieran presentarse.

Este proyecto, sin duda, es un avance significativo de la comunidad, donde se plasma la solidaridad, la ayuda mutua, en fin, es una idea que busca mejorar la calidad de vida de las señoritas estudiantes.

El trabajo de incremento de capacidad anaeróbica está implementado en cuatro fases:

1. Fase de Análisis
2. Fase de Planificación
3. Fase de Ejecución
4. Fase de Evaluación. .

ESTRATEGIAS.

Las estrategias a mencionar son fundamentales para lograr el éxito de los objetivos planteados y son:

Fase # 1

6.6.1 Talleres de información y concientización sobre el nuevo modelo pedagógico de Cultura Física.

Las nuevas tecnologías de la información la investigación y la comunicación deportiva dentro dela exposición de talleres nacen como una profunda vocación socializadora, en el sentido de que permiten un acceso, cada vez masivo, a áreas de conocimiento en continuo crecimiento y desarrollo de la motricidad, cultura física, planificación deportiva, entrenamiento deportivo y actividades deportivas en general.

Dentro de la evolución de las nuevas tecnologías aplicadas al deporte, como ayuda para la presentación de talleres el video-análisis se sitúa en el campo educativo–deportivo entre uno de los instrumentos más importantes para analizar los movimientos de los deportistas, y la cultura física no está fuera de este campo, al contrario la verificación de imágenes constituyen uno de los recursos más actuales, para poder comparar los gestos técnicos, y demás movimientos que proporciona el atractivo accionar de la cultura física.

Por lo tanto es necesario e importante diseñar una guía-taller metodológica para uso y manejo de un programa de planeación de la metodología moderna sobre cultura física y capacidad aeróbica en jóvenes estudiantes para obtener resultados positivos en bien de la solución de las deficiencias en la enseñanza de la cultura física.

Propuesta pedagógica: Los talleres son un acercamiento o una profundización (según la experiencia previa) en la actividad pedagógica-deportiva, promoviendo una tarea que tiene grandes beneficios en lo relativo al crecimiento, desarrollo y disfrute de la persona. Uno de los objetivos centrales es acercar a los actores que son la cultura física y la capacidad aeróbica a un intercambio de conocimientos, haciendo uso de la diversidad de conocimientos como parte del mismo problema. Hacer dela experiencia física del deporte y la cultura física una ponencia positiva. Así el taller es un encuentro y confrontación de conocimientos y experiencias a través del juego y de los conocimientos teórico-prácticos (acción-cuerpo-voz-presencia), que permiten reconocerme y reconocer al otro, con diferencias y similitudes, desde lo conocido a lo desconocido y viceversa.

Taller:

Es una situación nativa de instrucción del cual, los procedimientos intelectuales y los sentimientos forman una parte constitutiva. Es una esfera de con-aprendizaje, donde todos sus colaboradores edifican socialmente saberes y valores, desarrollan habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias. El taller es un acercamiento o una profundización en una actividad, promoviendo una tarea que tiene grandes beneficios en lo relativo al crecimiento, desarrollo y disfrute de la persona y el conocimiento. Uno de los objetivos centrales es acercar a los beneficiarios a un intercambio de conocimientos y experiencias, haciendo uso de la diversidad de actos y parámetros como parte del mismo.

Características de los talleres

El taller constituye un lugar de co-aprendizaje, donde todos sus participantes construyen socialmente conocimientos y valores, desarrollan habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias. Dentro de este espacio, sin embargo, se diferencian los roles de los alumnos en este caso deportistas niños y jóvenes y de los relatores o facilitadores del proceso de enseñanza-aprendizaje, pero ambos actuando en función de lo comprometido con un proceso de mejoramiento en el quehacer del colectivo de trabajo. Hay algunos principios que, desde el punto de vista pedagógico, caracterizan adecuadamente esta modalidad de enseñanza-aprendizaje.

Aprendizaje en la práctica: los conocimientos se adquieren en una realidad directamente vinculada con el campo de acción de los participantes del Taller, ser parte de la base de que aprender un concepto, ligándolo a la práctica en la que dicho concepto expresa su contenido, resulta más formador que aprender a través de una simple comunicación verbal de ideas. Cuando hablamos de práctica o de hacer, no nos referimos sólo al quehacer manual, obviamente. Estamos hablando del ejercicio de representar, o re-crear, mentalmente un proceso que implica una secuencia de acciones concretas y prácticas. Por ejemplo, re-crear un proceso de trabajo.

Aprender ligado a la práctica implica; superación de la actual división entre formación teórica y formación práctica, conocimientos teóricos adquiridos a través de un proceso que permita al educando elaborar esos conocimientos y no recibirlos digeridos, formación a través de la acción/reflexión realizado por los participantes y el facilitador en conjunto, consideración del conocimiento como un proceso en construcción, donde nunca se llega a la única y definitiva respuesta.

Participación: todos los miembros del taller educandos y educadores profesor y deportistas-estudiantes hacen aportes para resolver problemas concretos y para realizar determinadas tareas.

Integración: Lo sustancial del Taller es realizar una tarea o un proyecto de trabajo en la cual se vayan uniendo progresivamente conocimiento y exigencias de la realidad social, elementos teóricos y prácticos, llegando a ser éstos los nervios vitales de la metodología empleada.

Interdisciplinariedad: la modalidad del taller debe permitir o facilitar la articulación e integración de diferentes perspectivas profesionales en el análisis de una realidad que es común a todos los participantes.

Globalización: la índole misma de la metodología exige de un pensamiento integrador y no de perspectivas fragmentadas de la realidad con la cual se está trabajando.

Controversia: los mayores progresos en el aprendizaje se producen en aquellos grupos donde se generan controversias, es decir, cuando durante la interacción del taller se confronta distintos puntos de vista. Ello genera el conflicto socio cognitivo que es la base para que se produzca, en cada persona, un salto en la adecuación de su estructura mental.

Tipos de Talleres en Cultura Física

Los talleres, también llamados guías de aprendizaje o secuencias didácticas, son un conjunto de instrucciones didácticas estructuradas pedagógicamente, alineadas a los planes y programas de estudio a través de un elemento operacional: el aprendizaje esperado.
También son los medios o guías didácticas, metodológicas a través de los cuales los educadores ofrecen (no imponen) a los estudiantes las posibilidades de movimiento, teniendo en cuenta la relación causa y efecto, con el fin de posibilitar el libre desarrollo de la creatividad, iniciativa e imaginación.

- **Taller de Adaptación**
- **Taller de Formación Teórica**
- **Taller en la Práctica**

Taller de Adaptación: La defino como la capacidad del organismo de acomodarse ante cualquier estímulo, Siendo este considerado como un esfuerzo al que se verá sometido. Las posibilidades de adaptación de un organismo a las cargas de entrenamiento son individuales y específicas para cada persona. Para obtener los mayores beneficios las adaptaciones deben adecuarse a las costumbres, gustos, necesidades, aptitudes y metas particulares. Por ejemplo cuando realizamos ejercicio aeróbico nuestro cuerpo pone en marcha unos procesos fisiológicos para dar respuesta a la nueva situación. A lo que definiré taller de adaptación fisiológica muy aconsejable para actividades físicas.

Pasos de esta Planificación:

- **Reacción**
- **Tropiezo**
- **Equilibrio**
- **Aguante**
- **Colapso**
- **Evaluación**

Reacción: Aquí el docente deberá estar atento ante cualquier manifestación física o anímica producida por la reacción espontánea y natural del organismo frente a cualquier estímulo.

Tropiezo: El organismo decae momentáneamente ante el estímulo que recibe, para lo cual el profesor deberá proveer con anterioridad los insumos que le permitan al estudiante una rápida recuperación y continuar con la actividad programada.

Equilibrio: Se refiere a que el organismo del estudiante contrarrestará el estímulo y preestablecerá su equilibrio interno más conocido como homeostasis.

Aguante: El organismo controla el estímulo estresante y se prepara para adaptarse a la nueva circunstancia biológica.

Colapso: Esta fase está definida por la supervisión total del docente hacia los estudiantes. Tiene lugar cuando el organismo agota todas sus reservas ya que el estímulo no cesa y por tanto, el organismo decae.

Evaluación: Este proceso lo realizaremos a través de la toma de la frecuencia cardiaca.

Taller de Formación Teórica:

Ese estilo de programación desea ser un espacio para reflexionar críticamente sobre la Cultura física. Esta disciplina cuyo status científico ya no es materia de discusión intenta inscribirse dentro de las ciencias, en las cuales el conocimiento se construye dialécticamente.

De esta forma, la discusión y participación activa de los dicentes tienen bases sólidas en el fundamento y conocimiento teórico. Estos argumentos ya no son elementos secundarios en clase, sino centrales. De esta manera se aprende también a interactuar y constituir un ambiente democrático, flexible, dinámico y alegre. Característica propia del estilo académico moderno.

Fases de esta Planificación

Objetivo:

Familiarizar a los participantes con la planificación, creando un ambiente favorable de relaciones cordiales y disposición hacia las futuras actividades.

Introducción:

El profesor realiza una breve panorámica de la propuesta. La actividad central estará encaminada a desarrollar el conocimiento sobre el tratamiento de la temática por los estudiantes.

Desarrollo:

El docente dividirá al grupo en dos tres subgrupos de igual número, los que formarán circunferencia, con esto lograremos la participación de todos en círculos de estudio y análisis del tema planteado. El docente se convertirá en coordinador de las propuestas de los aprendices.

Medios:

Materiales impresos, Vivencias de los estudiantes.

Evaluación: Se evaluará la forma de exponer la temática al resto de sus compañeros, el interés por nuevos conocimientos, Participación activa de los miembros y sus formas de superación.

Taller en la Práctica

El desarrollo de las cualidades físicas (condición física) ha tomado un gran valor en la sociedad del presente y se atañe con la salud y la calidad de vida. Por ello creo, pienso y valoro que es en la edad estudiantil donde se deben planear los contenidos básicos para crear los hábitos necesarios que permitan fortalecer una cultura deportiva.

La propuesta que planteo pretende dar un enfoque práctico de trabajo de las cualidades genéricas, como es el caso de la Resistencia basada en juegos. Para ello presento las siguientes fases que me permitirían realizar dicho taller.

Fases:

- Presentación y Ambiente
- Enunciación de objetivos
- Resolución de conflictos
- Recordatorio
- Evaluación

Presentación y Ambiente

En esta ocasión el docente permite que los estudiantes entren en contacto y se conozcan por primera vez gracias al buen uso de la técnica de presentación. Así como también lograr una buena atmosfera y predisposición al trabajo.

Enunciación de Objetivos

Contar al grupo lo que se busca lograr.

Resolución de Conflictos

Busca la participación de todos los estudiantes y juntos busquen soluciones.

Recordatorio

Hacer un recuento de todo lo actuado por los estudiantes para generar conexiones de aprendizaje.

Evaluación

Propongo valernos de los juegos para realizarla. Al mismo tiempo que hacemos más agradable y menos traumática la evaluación.

Taller de Adaptación 1

TEMA: La respiración en el Trabajo Aeróbico
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Aprender la forma adecuada de realizar la respiración en el trabajo aeróbico y aprovechar al máximo el oxígeno que entra en nuestro organismo para conseguir así la mayor cantidad de energía y mejorar el rendimiento.	EXPERIENCIA REACCIÓN • Introducción al trabajo aeróbico • Observación directa del Docente frente al estado anímico de los dicentes REFLEXIÓN TROPIEZO • Alimentación • Hidratación EQUILIBRIO • Calentamiento • Respiración CONSTRUCCIÓN AGUANTE • Ejercicios de respiración profunda y pausada • Ejercicios de respiración a pie firme, caminando • Similar al anterior pero con cambios de ritmo ligeros • Inhalar para seguidamente soplar el agua entre las manos • Similar al anterior pero con una pelota de ping-pong • Hipóxicos • Inhalar, mantener y luego soplar (5'' – 10'' – 5'') • Inhalar cada 3 pasos y exhalar cada 3 pasos • Similar al anterior pero con trote ligero • Vuelta a la calma, ejercicios de relajación COLAPSO • Supervisión total del docente respecto a la respiración y relajación motriz	INDICADORES ESCENCIALES • Creatividad, entusiasmo • Colaboración • Tomar de la frecuencia C TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	El estudiante es creativo, entusiasta y colaborador?		La entrada en calor del estudiante es la apropiada?		Realiza el estudiante la actividad con la mecánica adecuada?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Taller de Adaptación 2

TEMA: Diversas posibilidades de movimiento en el Trabajo Aeróbico
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Conocer y experimentar diferentes posibilidades de caminar, trotar y correr para mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes.	EXPERIENCIA REACCIÓN • Diálogo respecto al tema planteado • Observación directa del Docente frente al estado anímico de los dicentes REFLEXIÓN TROPIEZO • Hidratación EQUILIBRIO • Calentamiento CONSTRUCCIÓN AGUANTE • Caminar en variaciones a la orden del docente • Similar al anterior pero con cambios de ritmo ligeros, pasos cortos, largos • Alternando los pies, en puntillas, talones, borde interno, externo • Cambiando de dirección • Espacios abiertos, reducidos • Individual, parejas, en grupo • Ojos cerrados • Relevos. Etc. • Vuelta a la calma, ejercicios de relajación COLAPSO • Supervisión del docente • Vuelta a la calma	INDICADORES ESCENCIALES • Creatividad, entusiasmo, • Colaboración. TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	El estudiante es dinámico y participativo?		Respeta el estudiante las opiniones de los demás?		En la exposición el estudiante domina el tema?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Taller de Adaptación 3

TEMA: Carreras de Orientación
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Desarrollar la capacidad aeróbica a través de las carreras de orientación cumpliendo tareas sencillas en acciones a resolver.	EXPERIENCIA REACCIÓN • Dialogo sobre las carreras de orientación • Observación del docente a los grupos REFLEXIÓN TROPIEZO • Hidratación EQUILIBRIO • Preparar un recorrido sencillo • Calentamiento CONSTRUCCIÓN AGUANTE • Reconocimiento del recorrido • Conformación de parejas, tríos o grupos • Aumentar la dificultad dando tareas a resolver • Ejecutar la carrera de orientación • Supervisión del docente COLAPSO • Vuelta a la calma • Diálogo sobre las distintas posibilidades surgidas en la actividad.	INDICADORES ESCENCIALES • Creatividad, entusiasmo, • Colaboración TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Taller de Formación Teórica 1

TEMA: Fundamentación Teórica para la Capacidad Aeróbica
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Lograr que los estudiantes se involucren en el tema intercambiando opiniones, actualizando conceptos, valorando temas confusos. Permitiendo a la vez la construcción de Aprendizajes significativos.	EXPERIENCIA INTRODUCCIÓN • Nos referimos por capacidad aeróbica a la desarrollada por medio de las actividades físicas que por su intensidad requieren principalmente de oxígeno para su mantenimiento en un periodo de tiempo prolongado. CONSTRUCCIÓN DESARROLLO INICIO • Dinámica de integración PARTE PRINCIPAL • Conformación de grupos • Cada grupo deberá elegir un coordinador y expositor • En círculos y mediante la técnica de lluvia de ideas todos realizan el estudio y análisis del tema planteado, sus posibilidades y ventajas para la salud. REFLEXIÓN PARTE FINAL • Plenaria MEDIOS • Material impreso	INDICADORES ESCENCIALES • Elabora, edita el contenido científico • Exposición • Dominio del tema • Actitud frente al grupo TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	El estudiante respeta la conformación del grupo?		El estudiante coopera en las decisiones del coordinador?		En la exposición el estudiante domina el tema?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Taller de Formación Teórica 2

TEMA: Campos de la Cultura Física
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Fortalecer a través de la formación teórica la capacidad intelectual, social y ética en los estudiantes. Logrando en ellos el convencimiento de que la Cultura Física es parte esencial en sus vidas.	EXPERIENCIA INTRODUCCIÓN • La Cultura Física se la conceptúa como el resultado de la conjugación de las relaciones hombre-medio a través del conocimiento y práctica de la Educación física, deportes y recreación. CONSTRUCCIÓN DESARROLLO INICIO • Dinámica de integración PARTE PRINCIPAL • Conformación de grupos • Círculos de estudio • Elección de un coordinador y expositor • Estudio y análisis del tema planteado. REFLEXIÓN PARTE FINAL • Plenaria MEDIOS • Material impreso • Copias • Vivencias de los aprendices	INDICADORES ESCENCIALES • Elabora, edita el contenido científico • Colabora • Participa • Exposición • Dominio del tema • Actitud frente al grupo TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Taller de Formación Teórica 3

TEMA: Fundamento teórico para la carrera
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Fortalecer en los estudiantes un marco conceptual como medio eficaz para contrarrestar el sedentarismo y la desmotivación hacia la actividad física.	EXPERIENCIA INTRODUCCIÓN • La carrera no es más que una sucesión de pasos con una pérdida constante del equilibrio donde a diferencia de la marcha normal, se presenta una fase de vuelo CONSTRUCCIÓN DESARROLLO INICIO • Dinámica de integración PARTE PRINCIPAL • Formar subgrupos • Elección de un coordinador y expositor • Cada subgrupo mediante la técnica lluvia de ideas procede al desarrollo del tema • Apoyo en el material impreso • Estudio y análisis del tema planteado • El docente es un observador, a la vez que sugiere y opina REFLEXIÓN PARTE FINAL • Expositorio MEDIOS • Material impreso	INDICADORES ESCENCIALES • Elabora, edita el contenido científico • Colabora • Participa • Exposición • Dominio del tema • Actitud frente al grupo TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	El estudiante es dinámico y participativo?		Respeta el estudiante las opiniones de los demás?		En la exposición el estudiante domina el tema?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Taller en la Práctica 1

TEMA: El juego y su influencia en la Capacidad Aeróbica
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Fomentar las relaciones de compañerismo y amistad, disfrutando del juego en su forma lúdica motora y sin atender a la eficacia del movimiento ejecutar los elementos técnicos funda - Mentales.	EXPERIENCIA PRESENTACIÓN Y AMBIENTE • Técnica de animación y presentación, "encuentro a través de objetos" REFLEXIÓN OBJETIVOS ESPECÍFICOS • Desarrollar la capacidad de desplazarse y realizar movimientos en el espacio con la utilización de la mecánica adecuada • Procurar la mecánica adecuada en la realización de gestos deportivos • Tener la capacidad de poder repetir gestos medianamente intensas en relación a las exigencias específicas CONSTRUCCIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ACTIVIDAD INICIAL • Selección de los juegos que permitan mejorar la Resistencia corporal • Movilidad • Elongación • Caminar – trotar a diferentes ritmos y direcciones • Juego de persecución ACTIVIDAD PRINCIPAL • Juegos orientados a desarrollar la capacidad aeróbica • Gallina y buitre • Pisar la cola a la serpiente • Recoger los balones lanzados del banco sueco ACTIVIDAD FINAL • Ejercicios de relajación – estiramiento • Aseo REFUERZO RECORDATO	INDICADORES ESCENCIALES • Gesto técnico • Participación • Creatividad • Ubicación en el espacio TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	El estudiante es dinámico y participativo?		El estudiante respeta las opiniones del docente?		El estudiante realiza la actividad con la mecánica adecuada?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Taller en la Práctica 2

TEMA: La carrera de relevos y su influencia en la Capacidad Aeróbica
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Regular la carrera en función del estado de fatiga y cargas de baja magnitud y puedan alcanzar el menor tiempo de reacción posible frente a los estímulos específicos a través de las actividades propuestas.	EXPERIENCIA PRESENTACIÓN Y AMBIENTE • Técnica de animación y presentación REFLEXIÓN OBJETIVOS ESPECÍFICOS • Demostrar la habilidad de entregar el relevo • Coordinar su carrera con la de los compañeros CONSTRUCCIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ACTIVIDAD INICIAL • Dialogo sobre las diferentes posibilidades de realizar los relevos • Movilidad • Elongación • Caminar – trotar a diferentes ritmos y direcciones ACTIVIDAD PRINCIPAL • Relevos en varias posibilidades • De frente, girando • Varias direcciones, individual, parejas, tríos, etc. ACTIVIDAD FINAL • Ejercicios de relajación – estiramiento • Aseo • Recolección del material REFUERZO RECORDATORIO • Conversatorio de todo lo actuado	INDICADORES ESCENCIALES • Gesto técnico • Participación • Creatividad • Ubicación en el espacio TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Taller en la Práctica 3

TEMA: La natación y las Actividades Aeróbicas
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Experimentar diferentes posibilidades de movimiento en el agua, demostrando que la natación es un pilar eficaz y fundamental para la salud mental y física.	EXPERIENCIA PRESENTACIÓN Y AMBIENTE • Charla del docente sobre normas y conducta. REFLEXIÓN OBJETIVOS ESPECÍFICOS • Mejorar el espíritu de colaboración en actividades acuáticas • Acostumbrar a nuestro cuerpo a moverse en un medio que no es el habitual CONSTRUCCIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ACTIVIDAD INICIAL • Movilidad • Locomoción • Juego " con la voz del docente todos se trasladan al otro extremo" ACTIVIDAD PRINCIPAL • Skipping delantero (bajo, medio, alto) • Carreras de avance con elevación frontal de piernas • Skipping trasero (bajo, medio, alto) • Carrera bajo el agua (lenta, media, rápida) • Tocar rodillas con desplazamiento frontal en cada paso • Saltos adelante, atrás, zig – zag ACTIVIDAD FINAL • Ejercicios de relajación – estiramiento REFUERZO RECORDATORIO • Conversatorio de todo lo actuado	INDICADORES ESCENCIALES • Gesto técnico • Participación • Creatividad • Ubicación en el espacio TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Fase # 2

6.6.2 DESARROLLO METODOLÓGICO PARA LA PLANIFICACION DE LA CULTURA FISICA

Es evidente en cualquier latitud, la falsa antinomia de Enseñanza física y cobra formas agudas en el país la controversia de educación física tradicional de dinámico tinte práctico, encierro, especulación y gabinete**,** vestida de toga y su infundada justificación en el mundo mecanizado en que vivimos. Y la nueva ciencia de las actividades físicas. Un verdadero ensayo cientifista al mejor estilo modero.

La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con su actividad motriz, intelectual y social afectiva, pues la sociedad indisoluble de estas serán las que contribuyan inevitablemente al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida.

No obstante no pretendo que esta tentativa brille con el resplandor de nuevas ideas e innovaciones, mucho de lo que aquí expongo y propongo luego de un tiempo ya será ambiguo. Pero hay cosas que aparecen bajo una nueva luz, si se las ve en una nueva situación, con una nueva convicción metodológica.

De esta manera, la consecución de los aprendizajes significativos llegará especialmente a través de la utilización de una nueva metodología en cultura física. La misma que será de carácter experiencial, vivencial. Que partiendo de hechos y realidades concretas, le ayuden a formular fundamentos enraizados en juicios de valor y más aun favoreciendo la intervención activa del aprendiz en la construcción de su propio conocimiento.

Propongo pues que entendamos la pedagogía como una disciplina que se mueve entre la teoría sustentada y la práctica, una regla que debe usar la antes mencionada para crear formas de efectividad de la práctica, en el proceso de

construcción del conocimiento por nuestros estudiantes a partir de las experiencias vividas.
Por lo expuesto el maestro debe dejar de planear para que los alumnos aprendan. Deberíamos empezar a pensar en lo que sería bueno que hicieran los estudiantes para ir construyendo el conocimiento.

A continuación detallo una nueva propuesta metodológica.

- Método Vertical
- Método Auténtico

Método Vertical

Esta metodología da mucho valor al proceso, intención y resultados, por lo que es muy aplicable en actividades extracurriculares de toda índole en los que están inmersos los estudiantes.

Este método seguirá los siguientes pasos.

- Explicación
- Demostración
- Organización
- Trabajo acertado
- Evaluación

Explicación:

Detallar el tema de clase, y las actividades a realizarse en toda la clase, así como los lineamientos básicos.

Demostración:

Revela y demuestra que es lo que quieren que haga los estudiantes.

Organización:

En esta fase se debe establecer el uso adecuada del espacio físico así como la distribución ordenada de los dicentes.

Trabajo Acertado:

En están ocasión el docente explica la tarea esperando que la realicen con la técnica adecuada.

Evaluación:

La realizaremos a través de un simulacro.

Método Auténtico.

Caracterizado por la emancipación académica. El estudiante ya no es un destinatario de conocimientos sino constructor con juicios de valor.

Pasos de este método

- Planteamiento.
- Discernimiento del tema.
- Evolución sensorial.
- Proceso psicomotriz
- Evaluación.

Planteamiento: El maestro da a conocer el tema a desarrollar los estudiantes a través de un esbozo muy general del mismo, de igual manera identificamos el objetivo del mismo.

Discernimiento del tema: En esta ocasión el estudiante libre y voluntariamente busca una respuesta adecuada, y toma consciencia de que el alumno puede hacerlo.

Evolución Sensorial: El estudiante intenta individualmente encontrar una solución a través de sus conocimientos previos. Esa actividad cognitiva le permitirá llegar a la realización del taller a través de sus propias conclusiones.

Proceso psicomotriz: Determinado por la libertad de trabajo del estudiante, consintiéndole tomar medidas que le conduzcan a regular su propio aprendizaje.

Evaluación: Se avaluará la forma como el estudiante participo en la realización del taller y finalizaremos con un conversatorio respecto a la clase con una lluvia de ideas

Plan Pedagógico a Través del Método Vertical 1

TEMA: La carrera continua y su influencia en la capacidad aeróbica
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Desarrollar la resistencia aeróbica a través de la práctica de actividades físicas, las mismas que nos servirán de apoyo para correr ininterrumpidamente un determinado tiempo.	EXPERIENCIA EXPLICACIÓN • La carrera continúa REFLEXIÓN DEMOSTRACIÓN • Combinar la caminata con el trote ORGANIZACIÓN • Dividir en grupos de trabajo • Identificar el área o espacio físico a utilizar CONSTRUCCIÓN TRABAJO ACERTADO PARTE INICIAL • Toma frecuencia cardiaca en reposo y al final del calentamiento • Movilidad • Estiramiento • Trote ligero lineal y en diferentes direcciones PARTE PRINCIPAL • Caminar 3' trotar 2' • Repetir 4 veces • Estiramiento • Caminar 2' trotar 3' • Repetir 4 veces PARTE FINAL • Estiramiento • Hidratación	INDICADORES ESCENCIALES • Colaboración y actitud • Respeto TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	El estudiante es colaborador y participativo?		El estudiante realiza el calentamiento de forma adecuada?		El estudiante cumple con todas las tareas programadas?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Plan Pedagógico a Través del Método Vertical 2

TEMA: Circuito aeróbico por intervalos combinados
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Mejorar la resistencia y el rendimiento de los estudiantes a través de la combinación de trabajos aeróbicos y explosivos mejorando la resistencia y el ritmo cardiaco y por ende una buena salud en general.	EXPERIENCIA EXPLICACIÓN • Los circuitos de entrenamiento por intervalos combinados REFLEXIÓN DEMOSTRACIÓN • Combinar los ejercicios aeróbicos con los explosivos ORGANIZACIÓN • Dividir en grupos de trabajo • Identificar el área o espacio físico a utilizar CONSTRUCCIÓN TRABAJO ACERTADO PARTE INICIAL • Movilidad grupal • Estiramiento individual y parejas • Ejercicios de coordinación y agilidad PARTE PRINCIPAL • Caminar • Trotar • Saltar la cuerda • Step • Coordinación • Abdominales. Etc. PARTE FINAL • Estiramiento • Hidratación	INDICADORES ESCENCIALES • Colaboración y actitud • Respeto TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	El estudiante es colaborador y participativo?		El estudiante realiza el calentamiento de forma adecuada?		El estudiante realiza todas las estaciones del circuito?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Plan Pedagógico a Través del Método Vertical 3

TEMA: Desarrollo de la capacidad aeróbica a través del entrenamiento por intervalos

Curso: Décimo Año E.G.B

Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Desarrollar la capacidad aeróbica empleando variaciones constantes de intensidades en el trabajo físico.	EXPERIENCIA EXPLICACIÓN • Alternar períodos cortos de trabajo físico de mediana intensidad con sesiones aeróbicas de baja intensidad y larga duración. REFLEXIÓN DEMOSTRACIÓN • Combinar las intensidades de trabajo ORGANIZACIÓN • Dividir en grupos de trabajo • Identificar el área o espacio físico a utilizar CONSTRUCCIÓN TRABAJO ACERTADO PARTE INICIAL • Toma frecuencia cardiaca en reposo y al final del calentamiento • Movilidad • Estiramiento • juego PARTE PRINCIPAL • Trotar 5 minutos con intensidad baja • Correr a intensidad media 1 minuto sin que nos deje exhaustos • Caminar 3 minutos para recuperar el aliento • Repetir 6 veces (36 minutos) • Combinar con sesiones breves de estiramientos PARTE FINAL • Estiramiento • Hidratación	INDICADORES ESCENCIALES • Colaboración y actitud • Respeto TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	El estudiante es colaborador y participativo?		El estudiante realiza el calentamiento de forma adecuada?		El estudiante realiza la actividad de manera adecuada?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Plan Pedagógico por el Método Auténtico 1

TEMA: Circuito Aeróbico
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Desarrollar la capacidad aeróbica a través de la aplicación del circuito aeróbico permitiendo la mejora del sistema cardio-vascular, respira- Torio y por consiguiente el resto de nuestro cuerpo.	EXPERIENCIA PLANEAMIENTO • Construir el conocimiento a partir de sus experiencias previas • Uso y manipulación del material (conos, aros, cuerdas, bastones, botellas, balones, etc.) REFLEXIÓN DISCERNIMIENTO DEL TEMA • A través de la técnica lluvia de ideas los aprendices buscan, plantean, analizan alternativas de solución CONSTRUCCIÓN EVOLUCIÓN SENSORIAL • Dividir en grupos de trabajo • Conversatorio y elaboración de las propuestas a ser desarrolladas en el circuito • Determinar el número de estaciones (6), tiempo cada estación (30’’) número de repeticiones (4) pausa entre estaciones 1´ PROCESO MOTRIZ PARTE INICIAL • Asignación de estaciones • Movilidad – estiramiento • Trote lento alrededor del circuito PARTE PRINCIPAL • Manos a la obra y realización del circuito aeróbico PARTE FINAL • Ejercicios de relajación • Hidratación • Aseo • Recoger materiales	INDICADORES ESCENCIALES • Participación, colaboración y ayuda mutua • Actitud • Predisposición TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	La actitud y predisposición del estudiante es positiva?		El estudiante construye el conocimiento a partir de sus experiencias?		El estudiante realiza todas las estaciones del circuito?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Plan Pedagógico por el Método Auténtico 2

TEMA: Circuito Movimientos formativos
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Iniciar el conocimiento y utilización de los movimientos formativos con énfasis en la creatividad para los diferentes segmentos corporales.	EXPERIENCIA PLANEAMIENTO • Construir el conocimiento a partir de sus experiencias previas REFLEXIÓN DISCERNIMIENTO DEL TEMA • A través de la técnica lluvia de ideas los aprendices buscan, plantean, analizan alternativas de solución CONSTRUCCIÓN EVOLUCIÓN SENSORIAL • Dividir en grupos de trabajo y elaboración de propuestas • Plantear ejercicios localizados "cabeza, hombros, brazos, tronco, piernas • Determinar el número de estaciones (6), tiempo cada estación (30'') número de repeticiones (4) pausa entre estaciones 30" caminando • Dialogar y combinar los ejercicios localizados PROCESO MOTRIZ PARTE INICIAL • Asignación de estaciones • Movilidad – estiramiento • Juego interactivo PARTE PRINCIPAL • Manos a la obra y realización del circuito. PARTE FINAL • Estiramiento • Hidratación • Aseo • Recoger materiales	INDICADORES ESCENCIALES • Participación, colaboración y ayuda mutua • Actitud • Predisposición TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	Existe participación y colaboración en los estudiantes?		El estudiante construye el conocimiento a partir de sus experiencias?		El estudiante realiza todas las estaciones del circuito?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Plan Pedagógico por el Método Auténtico 3

TEMA: La actividad lúdica y su influencia en la Capacidad Aeróbica
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Incentivar a los estudiantes la práctica de los juegos pre-deportivos como medio eficaz para el desarrollo de la capacidad aeróbica y la acumulación gradual de experiencias de índole social, motriz, cognoscitiva, etc.	EXPERIENCIA PLANEAMIENTO • Construir el conocimiento a partir de sus experiencias previas REFLEXIÓN DISCERNIMIENTO DEL TEMA • A través de la técnica lluvia de ideas los aprendices buscan, plantean, analizan alternativas de solución CONSTRUCCIÓN EVOLUCIÓN SENSORIAL • Dialogo y División en grupos de trabajo • Elaboración de propuestas pre deportivas • Conversatorio sobre los juegos pre deportivos conocidos PROCESO MOTRIZ PARTE INICIAL - Entrega de materiales (cuerdas, pelotas, ruedas, conos. Etc.) • Movilidad – estiramiento • Juego interactivo PARTE PRINCIPAL • Manos a la obra y realización PARTE FINAL • Ejercicios de relajación • Hidratación • Aseo • Recoger materiales	INDICADORES ESCENCIALES • Participación, colaboración y ayuda mutua • Actitud • Predisposición TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	Existe participación y colaboración en los estudiantes?		El estudiante construye el conocimiento a partir de sus experiencias?		La entrega del estudiante a la actividad es positiva?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Fase # 3

6.6.3 Propósitos de la enseñanza de la Cultura Física en el desarrollo de la capacidad aeróbica

Con el firme propósito de facilitar a los estudiantes el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás, planteo los siguientes propósitos en la enseñanza de la cultura física y su relación con la capacidad aeróbica.

- Mejorar la función cardio-vascular.
- Mejorar la capacidad de trabajo físico retardando la fatiga.
- Mejorar la estética corporal.

Circuito Múltiple.

Esta propuesta de planificación en cultura física permite mejorar la función cardiovascular, lo que trae consigo el desarrollo de la capacidad aeróbica, mejorando la tolerancia a la fatiga y disminuyendo el ritmo cardiaco en reposo, pues combino perfectamente el trabajo aeróbico con el intermitente.

Pasos:

- Objetivo
- Definir el tema
- Ajuste
- Realización
- Evaluación

Objetivo: Establecer por parte de Los estudiantes los propósitos que desean lograr al cumplir con las actividades.

Definir el tema: Aquí el docente detalla en forma clara y precisa el tema a tratarse, el mismo que será desarrollado por los estudiantes en los ejercicios seleccionados.

Ajuste: En este segmento los estudiantes realizan ejercicios físicos que le permitan preparar al organismo previamente a la aplicación de actividades más intensas.

Realización: A través de una explicación detallada por parte del docente respecto a las actividades principales, los estudiantes deberán ejecutar los ejercicios para cumplir con el objetivo propuesto.

Evaluación: la evaluación se lo hará en todo el proceso del taller, así como individualmente.
Se valora también a través de un interrogatorio las conclusiones a las que ha llegado el grupo.

Plan Pedagógico Sobre los Propósitos de la Capacidad Aeróbica 1

TEMA: Circuito Múltiple
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Mejorar la función cardio vascular con el desarrollo de la capacidad aeróbica a través de la puesta en práctica del ejercicio aeróbico con el intermitente.	EXPERIENCIA DEFINIR EL TEMA • Desarrollo capacidad aeróbica REFLEXIÓN • Lluvia de ideas sobre el tema, beneficios para la salud. CONSTRUCCIÓN AJUSTE PARTE INICIAL • Entrada en calor REALIZACIÓN PARTE PRINCIPAL • Camino 20 '' • Troto 10 '' • Arranco 5 '' • 1 serie de 2 repeticiones • Cada repetición 10 ' PARTE FINAL • Vuelta a la calma • Toma de la frecuencia cardiaca • Aseo	INDICADORES ESCENCIALES • Actitud • Respeto • Compromiso • Toma de la frecuencia TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	Existe participación y colaboración en los estudiantes?		La entrada en calor del estudiante es la adecuada?		El estudiante respeta las instrucciones del docente?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Plan Pedagógico sobre los propósitos de la capacidad aeróbica 2

TEMA: La actividad aeróbica y su influencia en la mejora de la estética corporal
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Lograr a través de la caminata y la rumba una mejora en la forma física y por ende en la estética corporal mejorando poco a poco la coordinación y motricidad, elevando la sensación de bienestar psicológico en los estudiantes.	EXPERIENCIA INTRODUCCIÓN • El ejercicio aeróbico a través de la caminata y la rumba en el gimnasio REFLEXIÓN • Debate sobre el tema CONSTRUCCIÓN ADAPTACIÓN • Toma del pulso en reposo • Movilidad – elongación • Caminata • Respiración profunda y pausada IMPACTO • Trabajo en el gimnasio • Toma del pulso • Ejercicios de coordinación con música • Paso básico • Pasos de bajo impacto • Varias posibilidades RELAJACIÓN • Vuelta a la calma • Hidratación	INDICADORES ESCENCIALES • Compromiso, actitud, respeto • Toma de la frecuencia cardiaca TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de Observación

Variable / Nómina	Existe participación y colaboración en los estudiantes?		La entrada en calor del estudiante es la adecuada?		El estudiante respeta las instrucciones del docente?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Plan Pedagógico Sobre los Propósitos de la Capacidad Aeróbica 3

Tema: Gimnasia Musical Aeróbica
Curso: Décimo Año E.G.B
Tiempo: 2 Horas Pedagógicas

OBJETIVO	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Brindar al estudiante una mejora en su capacidad aeróbica permitiéndole bajar su nivel de estrés, en un bajo porcentaje quema de calorías, regular su actividad cardiorrespiratoria a través de la gimnasia musical.	EXPERIENCIA TEMA • Gimnasia musical aeróbica REFLEXIÓN OBJETIVO • Contribuir a la disminución del peso corporal en grasa y aumentar la condición física, posibilitando el intercambio y la socialización de los practicantes NORMAS • Recomendaciones generales al grupo CONSTRUCCIÓN DESARROLLO ACTIVIDAD INICIAL • Toma del pulso en reposo • Adaptación del organismo a la actividad física • Familiarización de movimientos a la música • Toma del pulso • Intensidad 50 – 60 % de FC Max 220 – edad * 0.6 = 120 - 125 pxm ACTIVIDAD PRINCIPAL • Amplitud y ritmo • Coordinación y ritmo • Familiarizar los pasos de bajo impacto • Combinaciones y nuevas posibilidades de movimiento • Intensidad 60 – 70 % FC Max 220 – edad * 0.7 = 140 – 145 pxm ACTIVIDAD FINAL • Ejercicios de estiramiento y relajación con música • Hidratación	INDICADORES ESCENCIALES • Interés, participación • Actitud, respeto TIPO: Hetero – Evaluación TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Ficha de observación

Variable / Nómina	El estudiante muestra interés en la actividad?		La entrada en calor del estudiante es la adecuada?		El estudiante respeta las instrucciones del docente?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

Fase # 4

6.6.4 Evaluación

La evaluación se define como un proceso de recogida de información orientado a la emisión de juicios de mérito o de valor respecto de algún sujeto, objeto o intervención. La estrecha relación que debe existir entre la evaluación y la toma de decisiones está encaminada a la mejora del objeto, sujeto o intervención evaluada.

En el momento de iniciar un proceso de evaluación, es fácil que la gran cantidad de tareas a ejecutar hagan olvidar la necesidad de reflexionar detenidamente sobre algunos aspectos éticos que interesan a todos los agentes implicados:

Generar una lista donde los valores de todos los implicados estuvieran reflejados.
La evaluación, por sí misma, suele generar expectativas e incertidumbres en ciertos Colectivos, un buen evaluador debería estar atento a estos intentos de distorsión de la realidad.

6.6.4.1 Hetero Evaluación

La heteroevaluación consiste en la evaluación que realiza una persona de algún aspecto de otra persona: su trabajo, su actitud, su rendimiento, etc. Es la evaluación que habitualmente lleva a cabo el profesor de los estudiantes.

Aparte de evaluación que el profesor realice, es muy conveniente que los estudiantes aprendan a valorar sus conocimientos y actitudes, aunque el profesor les diga los resultados que van obteniendo de modo continuo, es más provechoso que sean ellos por si mismos conscientes de sus éxitos y fracasos. Por otra parte, han de aprender a autoevaluarse porque nadie sino ellos realizarán esta operación cuando salgan de la escuela.

6.6.4.2 La Observación como Técnica

La Observación como técnica de evaluación permite valorar estados de desarrollo del proceso de aprendizaje del estudiante y ayuda a que las acciones de este se den naturalmente, se tiene en cuenta, las ideas y principios que caracterizan al individuo, es decir, su creatividad, iniciativa y empeño para afrontarlas distintas situaciones.

Las técnicas de observación tienen como finalidad captar, describir y registrar sistemáticamente las manifestaciones del comportamiento del alumno. Se aplican para evaluar habilidades y destrezas, así como ciertos comportamientos de orden actitudinal ante el conocimiento, el trabajo, los compañeros, la sociedad, etc.
Observar significa "considerar con atención" algo que necesitamos analizar. Cuando se aplica para evaluar, la observación responde a la necesidad de emitir un juicio posterior. Es uno de los recursos más ricos con que cuenta el profesor, principalmente en cuanto se refiere al área afectiva.

El profesor debe observar a partir de los contenidos y los objetivos de la evaluación, es decir, del qué y para qué evaluar. Además necesita criterios e indicadores que den objetividad a su trabajo. La evaluación por observación se enfoca en la cantidad y calidad de elementos seleccionados por el alumno para realizar la actividad por evaluar, en el proceso que desarrolla para realizarla y además, en los resultados que obtiene.

El ámbito de la evaluación por observación puede ser el aula, el laboratorio, el taller y en general cualquier espacio o contexto real o virtual donde se desenvuelva en forma natural el evaluado.

6.6.4.3 La Ficha de Observación un Instrumento Evaluatorio

Es un instrumento que recoge la información a través dela observación de las diversas habilidades y actitudes de los estudiantes.

Los instrumentos de evaluación, por su parte, componen las herramientas y medios donde se plasman el qué conozco, qué sé hacer y cuál es mi actitud durante el proceso formativo. Todo instrumento evaluativo del aprendizaje está en relación directa con las técnicas. Constituyendo en un valioso medio didáctico para controlar el aprendizaje que realizan los alumnos y además un medio de información de la manera en que se desarrolló la actividad académica para revisarla y reorientarla. Las fichas de observación hacen operativa la técnica de observación.

El instrumento de evaluación se refiere al recurso específico que se emplea. Constituyen así un valioso instrumento didáctico para controlar el aprendizaje que realizan los alumnos y además un medio de información de la manera en que se desarrolló la actividad académica para revisarla y reorientarla.

Las técnicas y los instrumentos de evaluación se fijan y utilizan para recoger, analizar y juzgar sobre las evidencias que el estudiante aporte de su aprendizaje. Estas evidencias podrán ser de conocimiento, de proceso o de producto.

La evidencia de conocimiento son aquellas que expresan el dominio cognitivo del estudiante; es decir, el manejo que tiene de conceptos, definiciones, teorías, leyes, etc. que fundamentan su saber general en una temática generada.

La evidencia de proceso es la verificación de las técnicas, procedimientos y pasos; el uso de equipos herramientas y materiales en la aplicación de conceptos o en la ejecución de procedimientos.

La demostración de producto implica la entrega de resultados acabados, solicitados con anterioridad por el docente y estipulado en el currículo de formación. Estos resultados deben reflejar los criterios y estándares de calidad para ser considerados aceptables.

Las técnicas e instrumentos de evaluación son en este sentido las pruebas que dispondremos para recoger información, los mecanismos de interpretación y análisis de la información. Desde esta consideración es necesario prestar atención a la forma en que se realiza la selección de información. Si la evaluación es continua, la información recogida también debe serlo. Recoger y seleccionar información exige una reflexión previa sobre los instrumentos que mejor se adecuan.

Estos deben cumplir algunos requisitos:

- Son flexibles a cada momento didáctico.
- Deben ofrecer información concreta.
- Adecuadas a los estilos de aprendizaje de los alumnos.
- Aplicables a situaciones cotidianas de la actividad escolar.
- Funcionales: que permitan transferencia de aprendizaje a contextos

En definitiva en las clases de educación física no todo debe ni puede ser evaluado desde un punto de vista cuantitativo, la gran cantidad de actividades a desarrollar en los distintos contenidos, como son las actitudes y las habilidades, hacen necesario el diseño de tareas, herramientas y estrategias para evaluarlos desde un punto de vista cualitativo para facilitar información a los estudiantes no sólo sobre el resultado de las tareas que han realizado sino sobre el proceso que han seguido, M.E.C. (1989:105).

Una observación adecuada de las distintas conductas y habilidades se muestra como una técnica eficaz para obtener una información cualitativa sobre las causas que las provocan.

6.7Matriz Plan de Acción y Operativización

Tabla N° 17: Matriz Plan de Acción y Operativización

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	RECURSOS	TIEMPO	RESULTADOS
Fase 1 Fase 2 Fase 3	Conocer el fundamento básico de los talleres dentro de la cultura física Demostrar el conocimiento del método moderno de formación práctica. conocer ventajas y desventajas de la enseñanza de la Cultura Física y su relación con la capacidad aeróbica	Diagnostico Exposición Análisis Síntesis Práctica y Evaluación	Instructor-expositor (posgradista) Ayudante de área	• Pizarrón • Video • Laptop • Infocus • Canchas de la Institución • Pito • Elementos y materiales de entrenamiento	2 sesiones de 40 minutos. Por semana. Por un mes. En todas las fases.	-A corto plazo -Mediano plazo -Y largo plazo Bajo test de aprendizajes

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

6.8 Administración

Recursos Humanos

- Instructor
- Ayudante de campo
- Estudiantes
- Maestrante
- Profesor de cultura física

Recursos Materiales

- Aula
- Pizarrón
- Computador
- Infocus
- Instrumentos de apoyo
- Equipos de video
- Canchas y gimnasio
- Instrumentos , elementos y materiales específicos
- Instrumentos , elementos y materiales varios

Recursos Económicos

Tabla N° 18. Recursos Económicos

Humanos	850,00
Equipo de apoyo y otros	1.450,00
Equipo de video	450,00
materiales de apoyo	200,00
Varios	1.000,00
TOTAL	3.950,00

Fuente: Investigación directa

Elaborado Por: Lcdo. Sandro Toasa Núñez

6.9Evaluación

La evaluación y ejecución de mi proyecto se da en la constante supervisión y rectificación de los procesos en el camino de la enseñanza del método moderno en el área de cultura física su enseñanza y el desarrollo de la capacidad aeróbica en estudiantes de décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico María Natalia Vaca de la ciudad de Ambato esta previsión está fundamentada en una evaluación constante y sigilosa sobre el mejoramiento del personal, directivos, profesor de cultura física y estudiantes con un mensaje positivo a otras instituciones y por ende a los entrenadores, profesores de cultura física, monitores y deportistas, que son instrumentos y fuentes de mi investigación

Razonamiento Lógico Previsión de la Evaluación

¿Porque evaluar? Para conocer la influencia que ejerce la planificación de la enseñanza de la cultura física con el método moderno para desarrollar la capacidad aeróbica.

¿Para qué evaluar? Para determinar el nivel de cualidades y capacidades deportivas y aprendizajes físico-psico-comportacionales en el aprendizaje.

¿Qué evaluar? Las acciones cognitivas, actitudinales, emocionales y comportacionales de la práctica diaria de la cultura física y la aplicación del método moderno para resultados óptimos, en niños y jóvenes.

¿Quién evalúa? El investigador-promotor de la propuesta (maestrante).Y personas e instituciones externas

¿Cuándo evalúa? Al cumplir los primeros 3 meses de trabajo y luego cada 6 meses

¿Con que evalúa? Con diferentes instrumentos que abarcan la planificación del entrenamiento deportivo y la enseñanza de la cultura física y a través de test flexibles que midan la capacidad aeróbica

Parámetros y Fundamentación de la Evaluación de la Propuesta

Se basó en acciones científicas conceptuales:

La síntesis: Para descubrir las concatenaciones que se dan entre los componentes que integran el tema de investigación.

La modelación: Para crear una representación que sirviera para investigar la realidad de manera heurística. Es decir real estudiante –profesor de cultura fisca

Enfoque de sistema: Que nos proporciona la orientación para el estudio de los fenómenos de la educación y poder contemplar la realidad de manera integral, la que está formada por componentes (en nuestro caso variables, dimensiones e indicadores) que cumplen determinadas funciones y mantiene formas estables de interacción.

BIBLIOGRAFÍA

ARDILA, R. (2004) **La Ciencia y los Científicos. Una Perspectiva Psicológica**. Medellín: Universidad de Antioquia.

ASTRAND P.O. (1977). **Cuantificación de la Capacidad de Esfuerzos y Evaluación de la Capacidad Física en el hombre** P.E.C.; 17:76- 106.

BARBANY, J.R. (1990) **Fundamentos de Fisiología del Ejercicio y del Entrenamiento.**

BARCANOVA.DELCAMPO, J. (2001). **El Desarrollo y la Evaluación de las Capacidades Coordinativas de la educación física**. Una Propuesta Metodológica para la Iniciación Deportiva.

BLAZQUEZ (1998). **Fundamentos De la enseñanza de la cultura física Pilateleña.** Madrid. España

CASTAÑER, M. y CAMERINO, **O. La E. F. en la enseñanza primaria**. Ed. Inde. Barcelona. 1996.

CASTEJÓN, F.J. y cols. **Manual del maestro especialista en E.F**. **Pilateleña.** Madrid. 1997.

RODRÍGUEZ GARCÍA, **Fundamentos del esfuerzo físico como base de una adecuada sistematización.** Murcia. 1995.

ESPER DI CESARE, P.A. (1999)"**El Entrenamiento de la Flexibilidad Muscular en las Divisiones Formativas**"

FETZ (1976). **Coordinación motriz y técnica en educación física**. Paidotribo. Berlín. Alemania

FORTEZA, A. Y A, RANZOLA, **Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo** Editorial Científico-Técnico Ciudad de la Habana 1983.

FRAISSE, P. **La Percepción**, Buenos Aires, Paidós. Pp. 83-126.

GENERELO, E. ZARAGOZA, J.; LÓPEZ, F. ODRIOZOLA, J. M (1990). **Apuntes del Seminario de Preparación Física**. AEEB. Madrid.

GONZÁLEZ BADILLO, J.J. (1999). **Metodología del Entrenamiento para el Desarrollo de la Fuerza**. COE-UAM.

GROSSER BRIGGERMAN, ZINTL (1992) **Alto Rendimiento Deportivo: Planificación y Desarrollo**. Barcelona, Martínez Roca.

HANN, E. (1988) "**Entrenamiento con jóvenes**". Ed. Martínez Roca. Barcelona.

HERNADEZ MORENO, J. (1998).**Iniciación y Entrenamiento deportivo**. Barcelona. Paidotribo.

LAMB D.R. (1978) **Fisiología del Ejercicio**. Respuesta y Adaptaciones. Pilateleña.

LATAPI (2003) **metodología del deporte para niños y jóvenes**. Paidodotribo. Barcelona. España

LE BOULCH, J. (1990). **Psychocinétique, éducationphysique**, APS-, en Les Sciences de l'Education, 1, Caen, universite de caen.

MANNO, R. (1991). **Fundamentos del Entrenamiento Deportivo**. Ed. Paidotribo. Barcelona.

MATVEEV, L. (1983). “**Fundamentos del Entrenamiento Deportivo**”. Editorial Raduga. U.R.S.S.

MATVEIEV, L. P (1965). **Periodización del entrenamiento deportivo**. Moscú, Madruga

MORA, J. (1989) **Indicaciones y Sugerencias para el Desarrollo de la Flexibilidad**. Colección Educación Física 12 – 14 años. Cádiz, Diputación Provincial de Cádiz.

NAVARRO, F. (1994). **Evolución de las Capacidades Físicas y su Entrenamiento**. COE-UAM.

NAVARRO, F. (1994) **Principios del Entrenamiento y Estructura de la Planificación Deportiva**. COE.

OÑA, A. y cols**. Control y aprendizaje motor.** Síntesis. Madrid. 1999**.**

OZOLIN, N.G. (1988), “**Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo**”, Edit. Científico Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba.

PLATONOV, V. (1991). **La Adaptación en el Deporte. Barcelona**. Paidotribo.

PLATONOV, V.N. (1988) **El Entrenamiento Deportivo**: Teoría y Metodología. Barcelona. Paidotribo.

PERELLO, J. 2002. **La relajación como contenido de eso.** ed. mal**.**

RUIZ PÉREZ, L.M.y cols**. Desarrollo y comportamiento motor y deporte.** Síntesis. Madrid. 2001**.**

TERRADOS, N. (1999). **La Fatiga Deportiva, la Sobrecarga y el Sobre entrenamiento**. COE- UAM.

WEINECK, J. (1988). **Entrenamiento Óptimo**. Barcelona. Hispano Europea.

LINKOGRAFÍA- PAGINAS WEB

www.wikideportes.com

www.geocities.com./monjebasket/

Index/el_monasterios_del_baloncesto.htm.

www.proyectosalonhogar.com/Deportes/Fundamentos_del_baloncesto.htm.

www.gifmania.com./baloncesto/

www.geocities.com/jubachicopiapo/paginas/historiabaloncesto.htm

www.efdeportes.com/efd36/balonc.htm

http://unicaesciclo1.blogspot.com/2013/03/definicion-de-heteroevaluacion.html

http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/00%20cac/EN/EF/11observacion.pdf

p://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Inv_Evaluativa_doc.pdf

http://metodologiaesad.blogia.com/temas/la-observacion-como-instrumento-de-evaluacion.php.

http://books.google.com.ec

http://formatode.com/para/formato-de-ficha-de.php

ANEXOS

ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Indicaciones: Sr. Docente sírvase en contestar con una X donde creyera más conveniente

Pregunta No. 1

¿Cree usted que los procesos motrices, social-afectivo, intelectual de los jóvenes se mejorará con la práctica de la Cultura Física?

SI	NO

Pregunta No. 2

¿Cree usted que la cultura física ayudará a manejar exitosamente el estrés y el pensamiento en los jóvenes estudiantes?

SI	NO

Pregunta No. 3

¿Estima usted que el docente deberá trabajar la cultura física en beneficio de fortalecer el sistema nervioso que es la base para realizar un movimiento?

SI	NO

Pregunta No. 4

¿Estima usted que la cultura física a través del movimiento ayudará a mejorar la resistencia corporal de los estudiantes?

SI	NO

Pregunta No. 5

¿Estima usted que la cultura física es una actividad educativa que vaya a enseñar y ayudar a competir al estudiante?

SI NO

Pregunta No. 6

¿Estima usted que el mayor esfuerzo físico y el estímulo que se le dé tendría incidencia en la capacidad aeróbica?

SI NO

Pregunta No. 7

¿Cree usted que el grado de intensidad que se le dé al ejercicio vaya incidir en la capacidad aeróbica?

SI NO

Pregunta No. 8

¿Estima usted que la capacidad aeróbica será óptima con el trabajo sostenido de intensidad media del ejercicio?

SI NO

Pregunta No. 9

¿Cree usted que la fatiga moderada será revertida en poco tiempo por una buena capacidad aeróbica?

SI NO

Pregunta No. 10

¿Estima usted que una fatiga intensa será signo de una deficiente enseñanza deportiva en cultura física y que repercute en la capacidad aeróbica?

SI NO

ANEXO N° 2
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Cuestionario para niños-jóvenes estudiantes de décimo año de educación básica del instituto tecnológico María Natalia Vaca

Objetivo: Conocer de qué manera los niños-jóvenes de décimo año de educación básica realizan la cultura física y su incidencia en la capacidad aeróbica

Instructivo: Lea detenidamente cada pregunta y escoja la alternativa que usted crea conveniente.

No.	Pregunta	Respuestas	
		SI	NO
1	¿Cree usted que los procesos motrices, social-afectivo, intelectual de los jóvenes se mejorará con la práctica de la Cultura Física?		
2	¿Cree usted que la cultura física ayudará a manejar exitosamente el estrés y el pensamiento en los jóvenes estudiantes?		
3	¿Estima usted que el docente deberá trabajar la cultura física en beneficio de fortalecer sistema nervioso que es la base para realizar un movimiento?		
4	¿Estima usted que la cultura física a través del movimiento ayudará a mejorar la resistencia corporal de los estudiantes?		
5	¿Estima usted que la cultura física es una actividad educativa que vaya a enseñar y ayudar a competir al estudiante?		
6	6¿Estima usted que el mayor esfuerzo físico y el estímulo que se le dé tendría incidencia en la capacidad aeróbica?		
7	¿Cree usted que el grado de intensidad que se le dé al ejercicio vaya incidir en la capacidad aeróbica?		
8	¿Estima usted que la capacidad aeróbica será óptima con el trabajo sostenido de intensidad media del ejercicio?		
9	¿Cree usted que la fatiga moderada será revertida en poco tiempo por una buena capacidad aeróbica?		
10	¿Estima usted que una fatiga intensa será signo de una deficiente enseñanza deportiva en cultura física y que repercute en la capacidad aeróbica?		

ANEXO N° 3

Descripción.: Estudiante de Décimo año del I.TS. María Natalia Vaca

ANEXO N° 4

Descripción: Dialogo con los estudiantes de Décimo año del I.TS. María Natalia Vaca

ANEXO N° 5

Descripción: La carrera continúa en la Capacidad Aeróbica

ANEXO N° 6

Descripción: Relevos en la Capacidad Aeróbica

ANEXO N° 7

Descripción: Diferentes posibilidades de movimientos en el trabajo Aeróbico

ANEXO N° 8

Descripción: Cálculo de la frecuencia cardiaca en la Capacidad Aeróbica

ANEXO N° 9

Descripción: Actividad Lúdica y su incidencia en la Capacidad Aeróbica

ANEXO N° 10

Descripción: El juego en la Capacidad Aeróbica