



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación: Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

**"LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL  
RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTAS EN  
LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN DEL COLEGIO  
NACIONAL "JORGE ÁLVAREZ" DE LA PARROQUIA CIUDAD NUEVA,  
CANTÓN PÍLLARO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA"**

**AUTOR: Edgar Rodolfo Bautista Villacís**

**TUTOR: M.Sc Alfredo Jiménez**

**AMBATO-ECUADOR**

**2014**

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

**CERTIFICA:**

Yo, Lic. Mg. Luis A. Jiménez R. con C.C 180339446-7 en calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: "**LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN DEL COLEGIO NACIONAL "JORGE ÁLVAREZ" DE LA PARROQUIA CIUDAD NUEVA, CANTÓN PÍLLARO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA**" desarrollado por el egresado Edgar Rodolfo Bautista Villacís, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 12 de agosto del 2014

.....  
**TUTOR**

Lic. Mg. Luis A. Jiménez R.

C.C. 180339446-7

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

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

EL presente trabajo de investigación sobre "Las Capacidades Físicas y su incidencia en el rendimiento del Atletismo en las pruebas de pista de los estudiantes de décimo año de educación general básica del colegio nacional "Jorge Álvarez" de la parroquia Ciudad Nueva, cantón Píllaro, provincia de Tungurahua", como las ideas, opciones y planteamientos estructurales en el presente trabajo de investigación son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autor de este trabajo de pregrado.

.....  
Edgar Rodolfo Bautista Villacís

C.C: 180479026-7

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Edgar Rodolfo Bautista Villacís  
C.C: 180479026-7  
**AUTOR**

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

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **"LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN DEL COLEGIO NACIONAL "JORGE ÁLVAREZ" DE LA PARROQUIA CIUDAD NUEVA, CANTÓN PÍLLARO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA"** presentado por el Sr. Edgar Rodolfo Bautista Villacís egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: 03-07-2009 al 09-12-02-13, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

.....  
Lic. Mg. Milton Eduardo López López

MIEMBRO

.....  
Lic. Mg. Santiago Ernesto Garcés Durán

MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

*El presente trabajo de investigación está dedicado a una persona muy especial que ha sabido guiarme por el camino del bien inculcándome el deseo de superación personal y llegar a ser un hombre con valores, servicial a la sociedad responsable de mis acciones además dedico este proyecto a mi familia que han hecho de mí una persona con deseos de culminar metas con ganas de vivir quienes estuvieron en los momentos buenos y malos apoyándome incondicionalmente para que sea una persona de bien.*

*Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

## **AGRADECIMIENTO**

*Un agradecimiento especial para la Universidad Técnica de Ambato, en la facultad de Ciencia y Humanas y de la Educación, al Msc. Alfredo Jiménez el tutor de mi trabajo de grado porque me han dado la oportunidad de superarme profesionalmente, a los docentes que con su sabiduría hicieron de mí una persona intelectual y competente para alcanzar la cumbre de mis sueños, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mis estudios, a mis compañeros que compartieron junto a mí los triunfos y fracasos manifestándome en todo momento el cariño y compañerismo que se aprecia en la vida estudiantil, a toda mi familia por el apoyo incondicional, especialmente mi madre que es el orgullo y mi razón de ser que con sus sabios consejos me hizo llegar hasta alcanzar la meta muy anhelada .*

## ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN: .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xi
ÍNDICE DE CUADROS.....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xv
INTRODUCCIÓN .....	1

### CAPÍTULO I

#### EL PROBLEMA

1.1. Tema:.....	2
1.2. Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1. Contextualización.....	2
ÁRBOL DE PROBLEMA .....	6
1.2.2. Análisis Crítico .....	7
1.2.3. Prognosis .....	8
1.2.4. Formulación del Problema .....	8
1.2.5. Preguntas Directrices .....	9
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	9
1.3. Justificación.....	10
1.4. Objetivos .....	12
1.4.1. Objetivo general .....	12



1.4.2 Objetivos Específicos.....	12
----------------------------------	----

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes Investigativos.....	13
2.2. Fundamentación filosófica .....	14
2.3. Fundamentación legal .....	17
2.4 Categorías Fundamentales .....	21
2.5. Hipótesis.....	59
2.6. Señalamiento de las variables .....	59

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1. Enfoque Investigativo .....	60
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	60
3.3. Niveles o Tipos de Investigación .....	61
3.4. Población y Muestra.....	62
3.5 MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	63
3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos .....	65
3.7. Plan de recolección de la información .....	65
3.8. Plan de Procesamiento de la Información.....	66

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

4.1 Análisis e interpretación de resultados.....	67
4.2 Verificación de Hipótesis .....	97
4.2.1 Descripción de la población .....	97

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones .....	98
5.2 Recomendaciones.....	99

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1 DATOS INFORMATIVOS .....	100
6.2 Antecedentes Investigativos.....	100
6.3 Justificación.....	101
6.4 Objetivos .....	102
6.4.1 Objetivo General .....	102
6.4.2 Objetivos Específicos.....	103
6.5 Análisis de Factibilidad.....	103
6.5.1 Factibilidad Operacional .....	103
6.5.2 Factibilidad Técnica.....	104
6.7 Metodología .....	124
6.8 Administración de la Propuesta .....	125
BIBLIOGRAFÍA .....	130
Anexos .....	131

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<i>Gráfico N° 1 Árbol de Problema</i> .....	6
<i>Gráfico N° 2 Categorías fundamentales</i> .....	21
<i>Gráfico N° 3 Constelación de Ideas</i> .....	22
<i>Gráfico N° 4 Constelación de ideas</i> .....	23
<i>Gráfico N° 5 Cómo docente trabaja las capacidades físicas</i> .....	67
<i>Gráfico N° 6 Aplica una metodología adecuada</i> .....	68
<i>Gráfico N° 7 El entrenamiento en los segmentos corporales</i> .....	69
<i>Gráfico N° 8 Educandos con una condición física óptima</i> .....	70
<i>Gráfico N° 9 Capacidad motriz</i> .....	71
<i>Gráfico N° 10 Rendimiento físico</i> .....	72
<i>Gráfico N° 11 Estudiantes realizan un entrenamiento</i> .....	73
<i>Gráfico N° 12 disciplina del atletismo</i> .....	75
<i>Gráfico N° 13 coordinación de los movimientos</i> .....	76
<i>Gráfico N° 14 Área de Cultura física</i> .....	77
<i>Gráfico N° 15 Practica algún deporte</i> .....	78
<i>Gráfico N° 16 Capacidades físicas son fortalecidas</i> .....	79
<i>Gráfico N° 17 Capacidades físicas se pueden desarrollar</i> .....	80
<i>Gráfico N° 18 mejora la destreza</i> .....	81
<i>Gráfico N° 19 pruebas de pista</i> .....	82
<i>Gráfico N° 20 Deporte es parte activa</i> .....	83
<i>Gráfico N° 21 Atletismo en pista</i> .....	84
<i>Gráfico N° 22 Docente trabaja utilizando la pista</i> .....	85
<i>Gráfico N° 23 Suficiente motivación para practicar el atletismo</i> .....	86
<i>Gráfico N° 24 Área de cultura física</i> .....	87
<i>Gráfico N° 25 Practica un deporte en especial</i> .....	88
<i>Gráfico N° 26 capacidades físicas aportan en la educación</i> .....	89
<i>Gráfico N° 27 Velocidad, la fuerza, la potencia</i> .....	90
<i>Gráfico N° 28 Cultura física aporta en la educación</i> .....	91
<i>Gráfico N° 29 Practica su hijo atletismo</i> .....	92
<i>Gráfico N° 30 Colegio el profesor practica con los estudiantes</i> .....	93

<i>Gráfico N° 31 Su hijo es bueno para correr .....</i>	<i>94</i>
<i>Gráfico N° 32 Trabaja su hijo en alguna disciplina .....</i>	<i>95</i>
<i>Gráfico N° 33 Atletismo como deporte .....</i>	<i>96</i>

## ÍNDICE DE CUADROS

<i>Cuadro N° 1 Población y muestra</i> .....	62
<i>Cuadro N° 2 variable Independiente</i> .....	63
<i>Cuadro N° 3 Variable Dependiente</i> .....	64
<i>Cuadro N° 4 Preguntas Básicas</i> .....	66
<i>Cuadro N° 5 Cómo docente trabaja las capacidades físicas</i> .....	67
<i>Cuadro N° 6 Aplica una metodología adecuada</i> .....	67
<i>Cuadro N° 7 El entrenamiento en los segmentos corporales</i> .....	69
<i>Cuadro N° 8 Educandos con una condición física óptima</i> .....	70
<i>Cuadro N° 9 Capacidad motriz</i> .....	71
<i>Cuadro N° 10 Rendimiento físico</i> .....	72
<i>Cuadro N° 11 Estudiantes realizan un entrenamiento</i> .....	73
<i>Cuadro N° 12 Disciplina del atletismo</i> .....	75
<i>Cuadro N° 13 Coordinación de los movimientos</i> .....	76
<i>Cuadro N° 14 Área de Cultura física</i> .....	77
<i>Cuadro N° 15 Practica algún deporte</i> .....	78
<i>Cuadro N° 16 Capacidades físicas son fortalecidas</i> .....	79
<i>Cuadro N° 17 Capacidades físicas se pueden desarrollar</i> .....	80
<i>Cuadro N° 18 Mejora la destreza</i> .....	81
<i>Cuadro N° 19 Pruebas de pista</i> .....	82
<i>Cuadro N° 20 Deporte es parte activa</i> .....	82
<i>Cuadro N° 21 Atletismo en pista</i> .....	84
<i>Cuadro N° 22 Docente trabaja utilizando la pista</i> .....	85
<i>Cuadro N° 23 Suficiente motivación para practicar el atletismo</i> .....	86
<i>Cuadro N° 24 Área de cultura física</i> .....	87
<i>Cuadro N° 25 Practica un deporte en especial</i> .....	88
<i>Cuadro N° 26 Capacidades físicas aportan en la educación</i> .....	89
<i>Cuadro N° 27 velocidad, la fuerza, la potencia</i> .....	90
<i>Cuadro N° 28 Cultura física aporta en la educación</i> .....	91
<i>Cuadro N° 29 Practica su hijo atletismo</i> .....	92
<i>Cuadro N° 30 Colegio el profesor practica con los estudiantes</i> .....	93

<i>Cuadro N° 31 Su hijo es bueno para correr .....</i>	<i>94</i>
<i>Cuadro N° 32 Trabaja su hijo en alguna disciplina .....</i>	<i>95</i>
<i>Cuadro N° 33 Atletismo como deporte.....</i>	<i>96</i>
<i>Cuadro N° 34 Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís .....</i>	<i>124</i>
<i>Cuadro N° 35 Recursos Humanos.....</i>	<i>125</i>
<i>Cuadro N° 36 Recursos Ofimáticos.....</i>	<i>126</i>
<i>Cuadro N° 37 Recursos Financieros.....</i>	<i>127</i>
<i>Cuadro N° 38 Previsión de la evaluación.....</i>	<i>129</i>

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE: CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD: PRESENCIAL**  
**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** "LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL "JORGE ÁLVAREZ" DE LA PARROQUIA CIUDAD NUEVA, CANTÓN PÍLLARO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA".

**AUTOR:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís

**TUTOR:** Lcdo. Alfredo Jiménez

**RESUMEN EJECUTIVO**

La educación de hoy busca desarrollar en los estudiantes las habilidades, destrezas para luego potencializarlas durante la vida, es por ello que los estudiantes requieren un proceso de enseñanza dinámica, participativa, siendo necesario trabajar las Capacidades Físicas, que aporten dinámicamente en el rendimiento en el Atletismo en Pruebas de Pista que fomenten la práctica de algún deporte como parte de la educación que promueve ciertas condiciones que el educando requiere en torno a la aplicación de ejercicios determinados para cierta disciplina como es el caso del Atletismo, que tiene algunas pruebas que solo se puede poner en ejecución en una pista establecida, el profesional de Cultura Física está en la obligación de mostrar a los estudiantes durante las horas de área para que los maestros fortalezcan las capacidades físicas que tienen que ver con la potencia, fuerza, la velocidad y la distancia a correr por medio de estas capacidades mejorar el rendimiento en el atletismo, de las pruebas de pista que requieren de una verdadera planificación de conocimientos de los docentes para poder enseñar a los estudiantes que buscan que las clases del área de cultura física sean más activas, participativas y dinámicas que contribuya a la formación del estudiante, creando el gusto, el deseo de poner en práctica una determinada disciplina deportiva que fomente el trabajo para desarrollar las capacidades físicas en los estudiantes del Colegio Nacional "Jorge Álvarez".

**DESCRIPTORES**

Educación, Capacidades Físicas, Disciplina, deporte, Rendimiento en el Atletismo, Pruebas de pista, área, velocidad, fuerza, flexibilidad, resistencia, potencia, Cultura Física.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación está compuesta de VI capítulos, la misma que está estructurada de la siguiente manera:

**EL CAPÍTULO I.-** Parte con el planteamiento del problema, la contextualización macro, meso, y micro para en base a esto formular en forma clara y precisa el problema, tomando como punto de partida, interrogantes, que nos ayuda a interpretar el por qué y para qué desarrollamos la investigación y el tipo de beneficios que se obtendrá con esta tesis.

**EL CAPÍTULO II.-** Se enfoca en el marco teórico en relación con nuestro problema investigativo, para ello hemos considerado abordar contenidos básicos sobre, Las capacidades físicas y su incidencia en el rendimiento del atletismo . Concluyendo con el planteamiento de la hipótesis y señalamiento de variables.

**EL CAPÍTULO III.-** Explica claramente el modelo y el proceso metodológico en la relación del trabajo, el grupo seleccionado, las características y metodologías para la selección de la muestra además se hace una descripción de los instrumentos aplicados para la recolección de datos a los pasos sugeridos para la ejecución del trabajo.

**EL CAPÍTULO IV.-** Muestra el contenido sobre el análisis, interpretación de resultados y verificación de la hipótesis, contiene gráficos y los resultados obtenidos durante la realización de la investigación.

**EL CAPÍTULO V.-** Aquí se plantea las conclusiones y recomendaciones a las que ha llegado el tema de investigación, anhelando el mejoramiento de la calidad de la educación en el plantel educativo que se realizó la misma.

**EL CAPÍTULO VI.-** Como alternativa de la solución al problema motivo de nuestra investigación planteamos una propuesta que abarca los aspectos indicados, la cual estamos seguros no será el primero ni el último trabajo en este campo; considerando como un aporte para que las instituciones educativas tengan un instrumento que servirá como guía en el problema planteado.



# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. Tema:**

"LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEL ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN DEL COLEGIO NACIONAL "JORGE ÁLVAREZ" DE LA PARROQUIA CIUDAD NUEVA, CANTÓN PÍLLARO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA"

### **1.2. Planteamiento del Problema**

#### **1.2.1. Contextualización**

En el Ecuador en los colegios encontramos un problema que en el área de cultura física se puede observar, la falta de Capacidades físicas es una de las causas para que los estudiantes presenten problemas y no puedan demostrar su rendimiento al aplicar la velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad que ayuda notablemente al desempeño correcto de un determinado deporte.

Vemos que en el Ecuador la carencia de una metodología adecuada la utilización tanto de estrategias, técnicas que le permita al estudiante asimilar con mayor facilidad el proceso Enseñanza-Aprendizaje en el área de Cultura Física, porque se puede mencionar que lo palpamos, observamos en las horas de esta disciplina la falta de didáctica por el maestro que piensa que el hacer trotar, saltar sin una planificación adecuada fortalece ciertas capacidades en los educandos que ellos realizan por no conocer de las técnicas aplicadas en cada disciplina deportiva. Además la falta de motivación al realizar una disciplina vemos que en las

competencias no se puede llegar a obtener resultados positivos, puede darse porque desde las instituciones educativas en las horas de Cultura Física el trabajo es carente de metodología.

***ABAD,MAX (2010) “Manifiesta en su obra Del Triunfo al fracaso que es importante desarrollar una Disciplina deportiva cultivando desde los primeros años para potencializarlo y no abarcar muchas, pero ninguna con las técnicas apropiadas para ejecutarlas”(página 204).***

Entonces es necesario que los estudiantes en las instituciones educativas participen en forma activa, trabajen aplicando las estrategias y técnicas que cada disciplina tiene para poder disfrutar al momento de poner en práctica, al mismo tiempo concientizar al docente que debe planificar, aplicar la metodología acorde a la temática usada.

En la provincia de Tungurahua también se puede observar que en la mayoría de instituciones educativas el área de cultura física pasa a ser una hora donde es evidente el desarrollo de muchas disciplinas pero ninguna es ejecutada con propiedad es decir con una metodología acorde mediante una planificación a conciencia poniendo en manifiesto la Pedagogía y Didáctica que fortalezca toda actividad física trabajada dentro del proceso Enseñanza –Aprendizaje por el docente. Uno de los problemas causantes para el desempeño de los estudiantes es motivo de análisis la falta de capacidad física en los estudiantes a la hora de poner en práctica el Atletismo, entonces es imprescindible que el docente busque mecanismos, herramientas que permitan al estudiante interesarse por esta disciplina apasionante como lo es el atletismo para así lograr desarrollar las capacidades en forma eficiente.

Es indudable que las capacidades físicas deben ser trabajadas con anterioridad para luego potenciarlas durante la aplicación de alguna disciplina deportiva en los

educandos, se puede observar la limitada velocidad, fuerza, resistencia, que en la ejecución del atletismo es necesario.

***ABAD, MAX (2010) ” dice que la capacidad física está dada en la resistencia que tiene una persona para desarrollar cualquier actividad, donde ponga en acción la fuerza, la velocidad, potencia en la disciplina puesta en práctica” (página 189).***

En la provincia de Tungurahua es imprescindible que se potencie ciertas Destrezas que se encuentran lentas, pasivas para mejorar y ponerlas en acción de manera eficiente, donde los únicos beneficiarios sean los estudiantes de las instituciones educativas, cuando desarrollen el Atletismo lo ejecuten de forma eficiente, podemos señalar que el factor metodológico juega un papel decisivo a la hora de enseñar una disciplina deportiva para que existan resultados alentadores en el desempeño físico como prioridad trabajar en la parte que genere fuerza, velocidad, resistencia que interviene indudablemente en el rendimiento en el Atletismo.

En el Cantón Pillaro en el colegio Nacional “Jorge Álvarez” se puede evidenciar un problema dentro del área de Cultura Física con los estudiantes de décimo año, presentando un problema que afecta directamente el accionar de la disciplina de Atletismo como es la falta de condiciones físicas es decir las capacidades individuales a la hora de ejecutar este deporte se encuentra con múltiples deficiencias que generan un accionar negativo durante la práctica del atletismo de pruebas de pistas. Entonces en el décimo año es necesario trabajar de forma planificada aplicando todas las herramientas que ayude a mejorar la adquisición de conocimientos entendiendo que el área de Cultura Física cumple un papel primordial en la formación del cuerpo, el alma y el espíritu de los educandos esto favorecerá en la formación integral del estudiante o deportista.

Es necesario durante la práctica docente de Cultura Física, enseñar durante el trabajo la disciplina del Atletismo con el afán de superar el rendimiento que son una de las causas para que los educandos presenten dificultades en el accionar, por su

falta de capacidad física en relación a la puesta en marcha al rendimiento del atletismo en pruebas de pista que debe ser eficaz donde el trabajo en la cancha sea notorio logrando fortalecer estas deficiencias para lograr un cambio a través de un trabajo el más adecuado posible , esto aportará notablemente en la adquisición de aprendizajes en el área de cultura Física

### ÁRBOL DE PROBLEMA

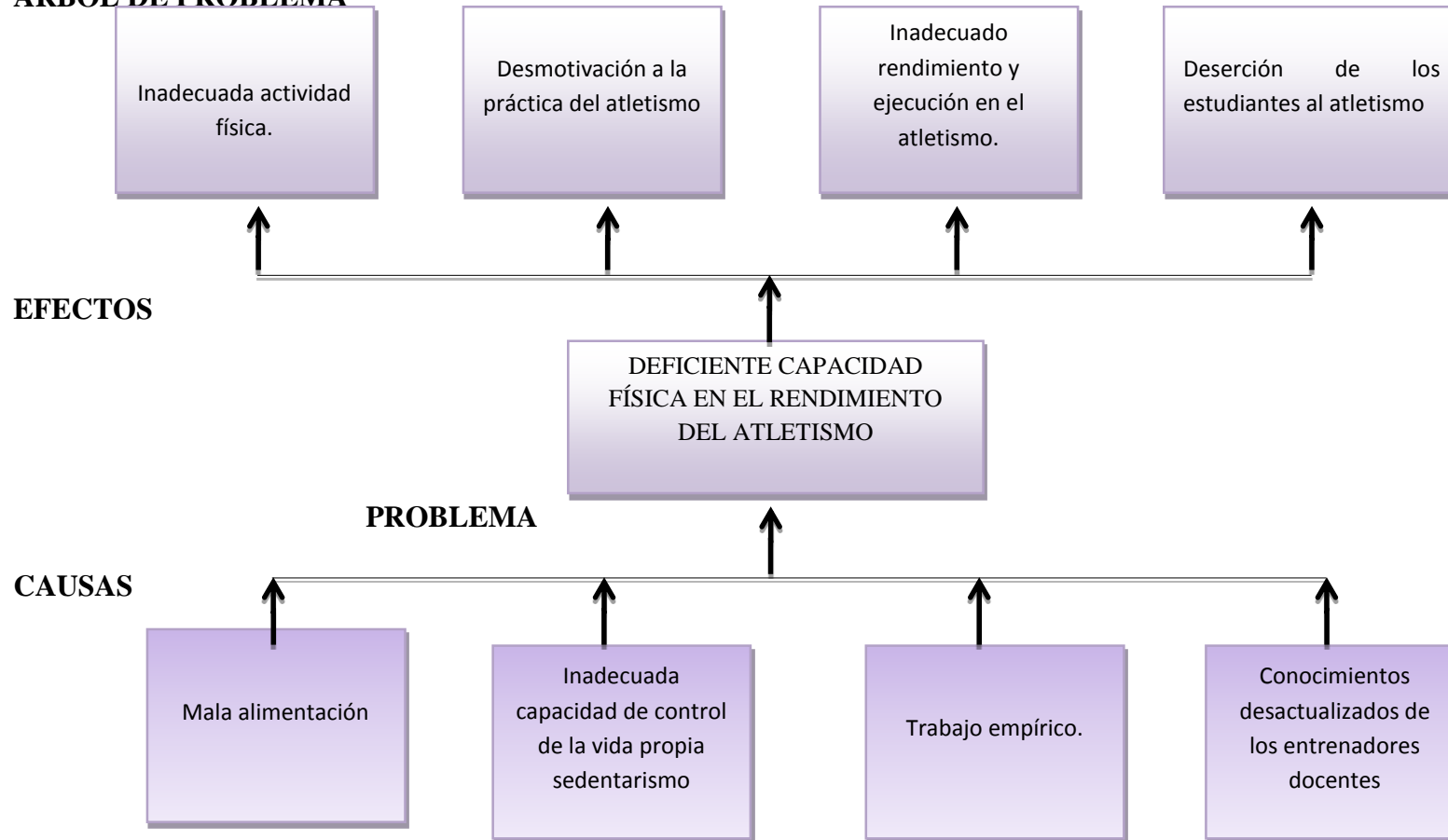


Gráfico N° 1 Árbol de Problema

Fuente: Investigador

Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **1.2.2. Análisis Crítico**

La mala alimentación de los estudiantes de décimo año de educación básica del colegio Nacional “Jorge Álvarez” es notorio ya que presentan un problema dentro de las capacidades físicas para llevar a cabo las tareas con vigor, vivacidad, y con suficiente energía para disfrutar el momento cuando se está cumpliendo una disciplina deportiva que lo puede realizar eficientemente siendo necesario trabajar en las instituciones educativas en el fortalecimiento de las capacidades físicas de los educandos tanto en el bienestar social, espiritual y sobre todo formar al cuerpo para practicar cualquier disciplina de manera eficiente.

Al tener un Inadecuado control de la vida propia el estudiante pierde el interés de poner en práctica las actividades físicas que se pueden encontrar en acciones propias de los individuos, sean estas caminar, correr, saltar, donde sea evidente el desgaste que pone de manifiesto el estudiantes al cumplir una disciplina como lo es el atletismo, como una estrategia buena para fortalecer problemas que se presentan en condiciones que el sedentarismo, la lentitud, la falta de control de la vida en ciertas personas hacen que las condiciones físicas presenten dificultad a la hora de llevar a la práctica este deporte.

Los problemas en el rendimiento en el Atletismo que se puede observar en los estudiantes del décimo año de educación básica, que al cumplir las acción físicas encomendadas exista errores marcados producto de la falta de metodología por parte del docente en donde trabaja de manera empírica durante la práctica en el área de Cultura Física, es necesario tratar el nivel de confianza en relación a la velocidad, fuerza, resistencia y las sensaciones de bienestar que sólo con un buen rendimiento se logra desarrollar con eficiencia una satisfacción al momento de ejecutar una actividad física que las disciplinas deportivas lo ejercen, se puede manifestar que el rendimiento en el Atletismo, el estado de salud del educando puede ser observable en la capacidad física que tiene cada individuo.

Sin embargo en la desactualización en los conocimientos por parte de los docentes en la disciplina de Atletismo se puede observar cuando los estudiantes presentan falencias al ejecutar cualquier disciplina deportiva esto amerita reconocer que los errores pueden ser causados por los docentes que no logran llegar adecuadamente con el proceso Enseñanza –Aprendizaje correcto para poner en práctica el deporte puesto en escena.

En consecuencia se ha creado que los estudiantes no tengan buenas bases para poder desarrollar esta disciplina de manera correcta generando así en los estudiantes la deserción por la práctica del atletismo en pruebas de pista.

### **1.2.3. Prognosis**

Si no se da solución a este problema de enseñanza aprendizaje del atletismo en los estudiantes de décimo año de educación general básica del colegio “Jorge Álvarez” provocara una inadecuada práctica de este deporte tan apasionante y por ende los estudiantes optaran por el abandono de este deporte tan amplio como lo es el atletismo ya que se lo practicara sin los fundamentos ni reglamentos existentes por consecuencia no se lograra que la institución logre obtener buenos resultados en competencias que se desarrollen.

Por consiguiente no se lograra desarrollar buenos deportistas de esta institución y si no descubre el docente las habilidades y capacidades de sus estudiantes estaría truncando una oportunidad de superación del futuro deportista ya que si es un excelente deportista él puede tener una nueva forma de vida de superación personal a través del deporte.

### **1.2.4. Formulación del Problema**

¿Cómo incide las capacidad física en el rendimiento del atletismo en las pruebas de pista de los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez” del cantón Píllaro, provincia de Tungurahua durante al año lectivo 2013-2014?

### **1.2.5. Preguntas Directrices**

- ¿Cómo mejorar las capacidades físicas en los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez”?
- ¿Porque el rendimiento del atletismo es importante para los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez”?
- ¿Existe una metodología apropiada para la aplicación del Atletismo en los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez”?
- ¿Existe una guía didáctica sobre las pruebas de pista del Atletismo para los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez”?
- ¿Cuáles son los principales beneficios al aplicar las capacidades físicas de manera adecuada en los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez”?

### **1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación**

#### **Delimitación de contenido**

**Campo:** Educativo

**Área:** Cultura Física

**Aspecto:** La capacidad Física en el rendimiento del Atletismo.

#### **Delimitación Espacial**

El trabajo de investigación se desarrollará en el colegio Nacional “Jorge Álvarez” con los estudiantes de décimo año de educación básica en la parroquia Ciudad Nueva, cantón Píllaro, provincia de Tungurahua.

#### **Delimitación Temporal**

Este proyecto educativo se realizará durante el año lectivo 2013-2014



## **Unidad de Control**

Autoridades de la Universidad Técnica de Ambato

Rector del colegio Nacional “Jorge Álvarez”

Docentes

Estudiantes

Padres de familia

Tutor

Investigador

Otros.

## **1.3. Justificación**

Son las razones del porque se realizó esta investigación, la implementación de esta tesis beneficiara en primer orden a los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez” seguido de los maestros y por ende a toda la comunidad educativa ya que el nuevo interés por aprender este deporte arrojará datos significativos de rendimiento que le permitirá al estudiante mejorar su rendimiento en el atletismo además mejorara su desempeño físico, psicológico y emocional.

Por consiguiente se lograra éxitos a lo largo de participaciones deportivas brillando la institución con nuevos triunfos.

El Interés es dar a conocer y poner en práctica durante las horas de cultura física el fortalecimiento de las capacidades físicas que se desea trabajar en torno al rendimiento del atletismo en las pruebas de pista que los estudiantes de décimo año desean poner en práctica con una enseñanza acorde a los educandos que buscan perfeccionar esta disciplina deportiva con un fin hacerlo eficientemente durante su vida y lograr mantener en buena forma las capacidades físicas.

Las condiciones físicas de los estudiantes a través de la ejecución de actividades físicas es importante, el trabajo en la cancha del Colegio "Jorge Álvarez", el

rendimiento del atletismo en pruebas de pista para aplicar la motivación durante su vida estudiantil siendo el mecanismo para mejorar esta área de educación.

La Utilidad es encaminarles a los estudiantes que cojan el gusto, el deseo por poner en práctica el atletismo en busca de superar las capacidades físicas que conlleva a formar el cuerpo y el espíritu, siendo necesario trabajar durante la práctica docente con mecanismos que fortalezcan el accionar de la disciplina puesta en ejecución.

Los Beneficiarios serán los 40 estudiantes de décimo año del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” que tendrán la oportunidad de conocer y poner en práctica las capacidades físicas en el rendimiento del atletismo durante el aprendizaje de las pruebas de pista para en lo posterior volverlo una actividad diaria para fortalecer el cuerpo de los educandos y a futuro como una oportunidad de superación personal.

El Impacto será notorio cuando los estudiantes de décimo año de educación básica realicen a la perfección el atletismo en las pruebas de pista demuestren entusiasmo amor y lo pondrán en práctica de forma correcta donde la parte técnica sea evidente a la hora de realizar la actividad con el aval de una buena capacidad física de los estudiantes para servir de referente al resto de instituciones durante las horas de cultura física.

La Factibilidad este proyecto se lo puede llevar a la práctica ya que existe la colaboración directa de todos los involucrados en el accionar de este trabajo de investigación que busca poner una solución al problema presentado sobre las capacidades físicas de los educados de décimo año al momento de poner en ejecución el entrenamiento en atletismo.

La Utilidad Práctica el tema investigado tiene una funcionalidad única a la hora de llevar a la práctica porque aporta notablemente en el desarrollo de las capacidades físicas cuando de por medio este el rendimiento individual de los estudiantes

durante el atletismo que busca superar todas las falencias encontradas para una eficiente aplicación dentro de esta disciplina deportiva.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar las capacidades físicas y su incidencia en el rendimiento del atletismo en las pruebas de pista con los estudiantes de décimo año del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” de la parroquia Ciudad Nueva, Cantón Píllaro. Provincia de Tungurahua durante el año lectivo 2013-2014.

##### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar la utilización de las capacidades físicas en los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez”.
- Analizar el nivel de rendimiento en los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez”.
- Aplicar las bases físicas técnicas y psicológicas necesarias para formar a futuro atletas de alto nivel en los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez”.
- Diseñar una guía didáctica de estrategias de pruebas de pista para mejorar las capacidades físicas en el rendimiento del atletismo en los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez”.

## **CAPÍTULO II**

## MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes Investigativos

Son todos los trabajos realizados anteriormente por otros autores que servirán como aporte para poder orientar, guiar y fundamentarse de mejor forma la investigación, para ello es necesario verificar en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, con temas relacionados a la cultura física, esto ayudará a confirmar la existencia de trabajos similares o parecidos que puedan tener una variable o las dos, pero en este caso todos los contenidos vertidos son únicos para ello se tomará como antecedente algunas teorías que hablan del área de cultura física como parte activa de la educación del estudiante.

Las primeras teorías datan del siglo XIX, con un carácter biológico donde predominaba la idea de que el juego y recreación era un descanso que se enfocaba para recuperar fuerzas, lo que ahora se ha descartado porque la cultura física no es un descanso, sino una actividad que exige muchas veces un consumo excesivo de energía. A finales del siglo XIX Karl Groos consideró que la cultura física es una preparación para la vida, donde, por ejemplo, el ejercitamiento de los estudiantes constituyen un pre ejercicio para prepararlas para la vida. Desde el punto de vista psicológico está la teoría del atavismo que, a manera de ejemplo, se da cuando los estudiantes se balancean sobre las ramas de un árbol o de una cuerda, al dar gritos de alegría, al expresarse. La función de estas acciones, según esta teoría, es que los adolescentes juegan porque siguen las huellas de las actividades del hombre prehistórico.

*Sigmund Freud ve en el juego condiciones eróticas disfrazadas y otros investigadores de ese enfoque psicoanalista consideran a la cultura física como la "expresión del yo".* Esta teoría sostiene que el estudiante tiene la necesidad de expresarse y proyectarse dentro de un ambiente fuera de él, y que al satisfacer este

impulso obtiene satisfacción personal, seguridad y un nivel adecuado a su mundo; así, la cultura física satisface la necesidad de alcanzar prestigio.

*Eric Erikson retomó el estudio del juego como "la vía regia para comprender los esfuerzos del adolescente hacia la síntesis. Pero el adulto considera que el individuo tiene derecho a jugar porque es un ente activo".*

Para *Johan Huizinga, el juego es una forma de vida, "su objeto es, pues, el juego como una forma de actividad llena de sentido y como función social.* Para Huizinga esta actividad es más antigua que la cultura; en el mito y en el culto es donde tienen su origen las grandes fuerzas impulsivas de la vida cultural, el derecho, la artesanía, el arte, la poesía, la ciencia y formación del cuerpo por medio del ejercicio.

Según *Lebovici y Diatkine, es "una acción tanto libre como ficticia y situada fuera de la vida corriente, capaz, no obstante, de absorber totalmente al jugador; una acción despojada de todo interés material y de toda utilidad que se realiza en un tiempo y en un espacio expresamente circunscritos.*

## **2.2. Fundamentación filosófica**

Dentro de este punto se basa al pensamiento de la Institución Educativa donde se desarrolla el trabajo de investigación que busca erradicar todos los problemas encontrados durante el proceso de aprendizaje en las áreas que comprende la malla curricular para ello se apoya en el modelo Crítico Social que busca desarrollar en los estudiantes la capacidad de razonar, pensar, analizar, reflexionar, que sea autónomo que pueda resolver sus propios problemas que sea emprendedor, auto suficiente que ponga en práctica el amor por el deporte siendo parte importante en cultivar el cuerpo y el alma.

Entonces esta fundamentación permite al docente crear un ambiente ideal para trabajar, entregar los conocimientos que le perdure con el tiempo y no sean momentáneos buscando alternativas de solución de problemas encontrados durante la aplicación de cualquier actividad que ayude a fortalecer la parte motriz-cognitiva, y espiritual esto se verá reflejado al mejorar las habilidades, capacidades, destrezas para luego potencializar durante su vida estudiantil y en lo posterior.

### **Fundamentación Axiológica**

La labor del docente dentro del aula de clase no se basa solo a dictar conocimientos científicos para acumular de temas sin pensar que muchas de las veces estos son momentáneos y lo más importante los valores que perduran a través del tiempo siendo lo más necesario que los estudiantes deben cultivar la responsabilidad, la disciplina, solidaridad, amor y trabajo que debe ser recuperado en los estudiantes para tener una sociedad digna de poder vivir tratando de fortalecer las buenas costumbres lo que debe prevalecer en los educandos durante toda su vida, entonces la educación debe ir acompañada con la práctica de los valores.

### **Fundamentación Ontológica**

Esta tiene su teoría que la educación debe ser transmitida no pensando en el estudiante que posee pocos años de vida al contrario debe estar direccionada al ser humano como tal es decir a la persona que todas las acciones recibidas durante toda su vida lo pondrá en práctica en una sociedad cambiante, el ser humano se forma a través de sus experiencias, vivencias que son acomodados con la educación que recibe pero que pondrá en funcionamiento cuando el humano como un ente pensante transforme la sociedad de forma positiva que solo el ser humano puede realizar en beneficio de su pueblo pero como logrará mediante la preparación que tenga.

### **Fundamentación Epistemológica**

Esta pretende buscar una relación equilibrada armónica de trabajo durante el proceso enseñanza aprendizaje donde sea evidente que la acción entre los docentes, estudiantes debe existir una acertada comunicación que le permita establecer una adecuada enseñanza que le ayudara a ser un ente útil en la sociedad, esta fundamentación busca determinar la relación existente entre el sujeto con el objeto que solo se produce con una metodología adecuada donde los dos factores del aprendizaje puedan lograr entenderse para aprender al mismo tiempo las dos personas ellos durante los aprendizajes deben desarrollar y construir el conocimiento que solo puede darse mediante una relación que el docente pondrá de manifiesto como un orientador, el guía, el facilitador de los saberes que le servirá para toda su vida.

### **Fundamentación Pedagógica**

Permite establecer el modelo de trabajo que pone en práctica el docente durante su labor siendo indispensable que la pedagogía que es el arte de enseñar lo ponga a prueba para volver la clase más activa, dinámica, participativa que le facilite superar el nivel intelectual con saberes que el estudiante encontrará significado, esta fundamentación concibe al proceso educativo como un mecanismo activo de adquisición de conocimientos que le permitirá ser un ente social que aportará con sus ideas para lograr una educación de calidad que solo se logra mediante una metodología de enseñanza acorde a las necesidades de los educandos.

## **Fundamentación Sociológica**

Esta juega un papel preponderante en la adquisición de comportamientos de parte de los estudiantes que desconocen la importancia en su formación, es imprescindible adentrarse al mundo de los deportes para cultivar el cuerpo y el alma esto permitirá utilizar el tiempo libre de forma eficiente aportando notablemente a la adquisición de conocimientos que luego serán puestos en práctica en la sociedad, es necesario educar a los estudiantes para que aporten notablemente como entes positivos en el crecimiento de un pueblo mediante el deporte que es parte primordial de la educación porque fomenta valores de disciplina como: perseverancia, esfuerzo, dedicación, etc. Todos estos factores permiten al educando tener una relación acorde a su entorno mejorando la interrelación con los miembros de su comunidad por medio de una actitud armónica, equilibrada y sobre todo poniendo en práctica lo aprendido en su vida estudiantil.

### **2.3. Fundamentación legal**

#### **LEY DE EDUCACIÓN**

Esta base legal tiene como fundamento la Nueva Ley de Educación y su Reglamento, elaborada por el honorable Congreso Nacional.

#### **TÍTULO VII. RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR**

##### **CAPÍTULO I. INCLUSIÓN Y EQUIDAD**

###### **Sección primera Educación**

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



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

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

El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad educativa nacional, que formulará la política nacional de educación; asimismo regulará y controlará las actividades relacionadas con la educación, así como el funcionamiento de las entidades del sistema.

**Art. 1.- Ámbito.-** La presente Ley, Garantiza el derecho humano a la educación

Regula los principios y fines generales que orientan la educación ecuatoriana, marco del buen vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad; y las relaciones entre sus actores. Desarrolla y profundiza los derechos, obligaciones y garantías constitucionales en el ámbito educativo y establece las regulaciones básicas para la estructura, los niveles y modalidades, modelo de gestión, el financiamiento y la participación de los actores del sistema nacional de educación. Se exceptúa del ámbito de esta ley la educación superior, que se rige por su propia Ley.

**Art.2.-Principios.-** son los fundamentos filosóficos, conceptuales y constitucionales que sustentan, definen y rigen las decisiones y actividades en el ámbito educativo. La actividad educativa se desarrolla atendiendo los siguientes principios generales.

**Art. 3.- Fines de la educación.-** Son fines de la educación:

Contribuir al desarrollo pleno de la personalidad de los estudiantes para alcanzar una convivencia social intercultural y plurinacional, democrática y solidaria; para que conozcan y ejerzan sus derechos y cumplan con sus obligaciones; y para que sean capaces de contribuir al desarrollo de una cultura de paz entre los pueblos y de no violencia entre las personas.

### **El Plan Decenal de Educación**

Política de Estado por mandato ciudadano del 26 de noviembre del 2006, es convertir la educación en el pilar fundamental del ser humano para la construcción de una sociedad equitativa, inclusiva, diversa solidaria e intercultural.

Los Principios rectores son:

Equidad, ofrecer igualdad efectiva de oportunidades educativas en todo el territorio y garantizar que los niños, niñas, jóvenes y adultos tengan acceso a una educación de calidad, reconociendo al Estado como pluricultural y multiétnico.

Calidad, referida a la capacidad que tiene la escuela, el colegio o la universidad de brindar sistemáticamente a sus estudiantes y egresados competencias para la acción. Pertinencia, para que la formación que reciben los estudiantes responda a las necesidades del entorno social, natural y cultural, en los ámbitos local, nacional y mundial con el diseño y la ejecución de modelos pedagógicos y didácticos alternativos, que responda y se adapten a las circunstancias y características regionales de carácter ocupacional, climático y productivo.

Inclusión, para evitar discriminación en razón de la edad, sexo, etnia, color, origen social, idioma; religión, filiación política, orientación sexual; estado de salud, discapacidad o diferencia de cualquier otra índole.

Participación, que permita incorporar a toda la población ecuatoriana tanto en los procesos de desarrollo como, también, en las decisiones locales y nacionales.

Rendición de Cuentas, para generar una cultura de la evaluación y promover una activa participación ciudadana en torno a la calidad y equidad de la educación nacional.

Gratuita y Laica, para garantizar el acceso y eliminar las posibles barreras de exclusión.

### **Código Orgánico de la niñez y la adolescencia:**

**Art. 38.-** Objetivos de los programas de educación.- La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:

g) Desarrollar un pensamiento autónomo, crítico y creativo;

### **Ley Orgánica de educación intercultural:**

**Art. 3.-** Son fines de la educación ecuatoriana:

b) Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país;

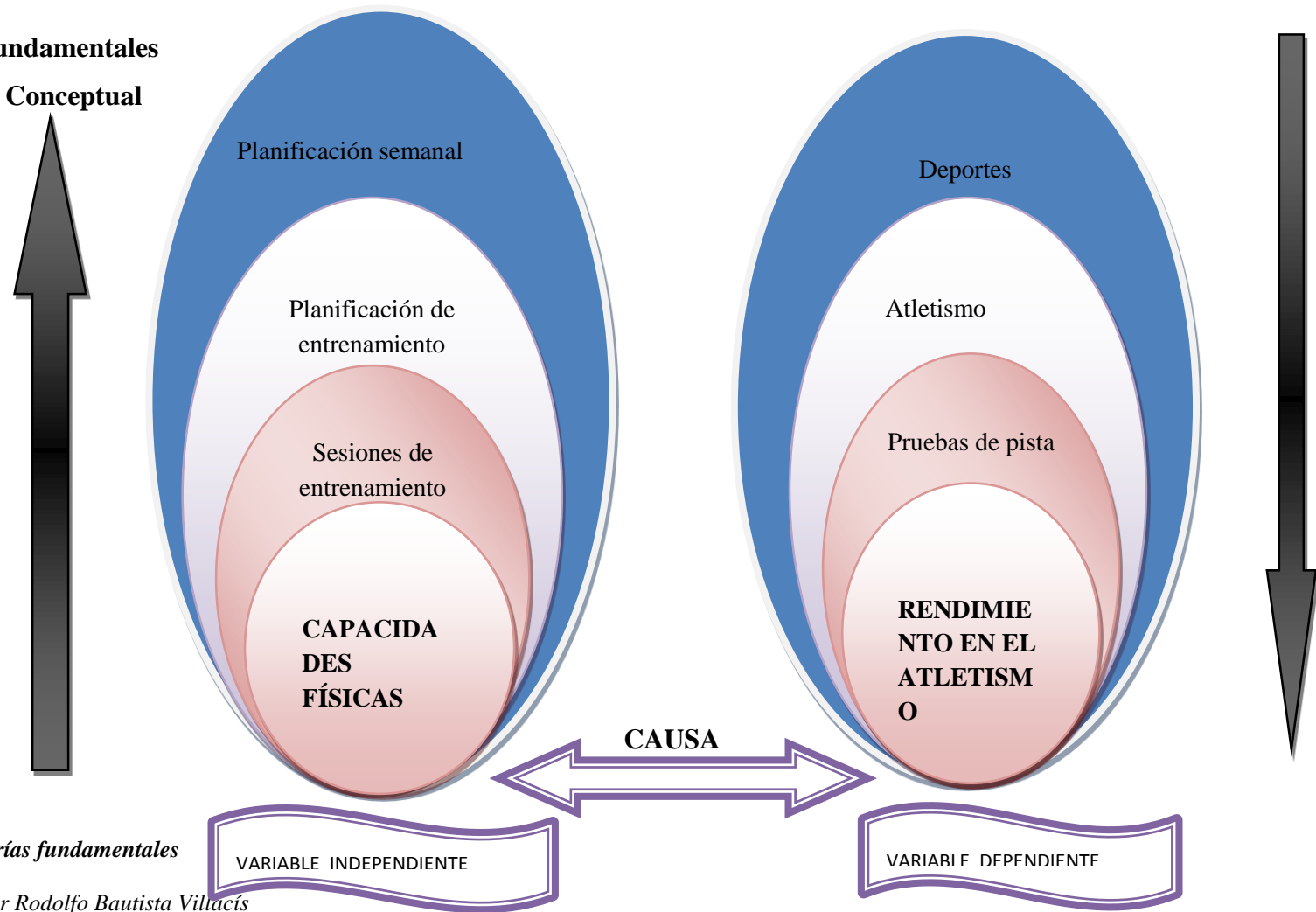
### **Capítulo II Estructura General del Sistema Educativo**

**Art. 27** “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico en el marco de los Derechos Humanos , el medio ambiente sustentable y a la democracia: será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa de calidad y calidez , impulsara la equidad de género, la justicia. la solidaridad y la paz, estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunicaría y desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar”.

**Art. 48.** Será obligación del Estado, la sociedad y la familia, promover con máxima prioridad el desarrollo integral de niños y adolescentes y asegurar el ejercicio pleno de sus derechos. En todos los casos se aplicará el principio del interés superior de los niños y sus derechos prevalecerán sobre los de los demás.

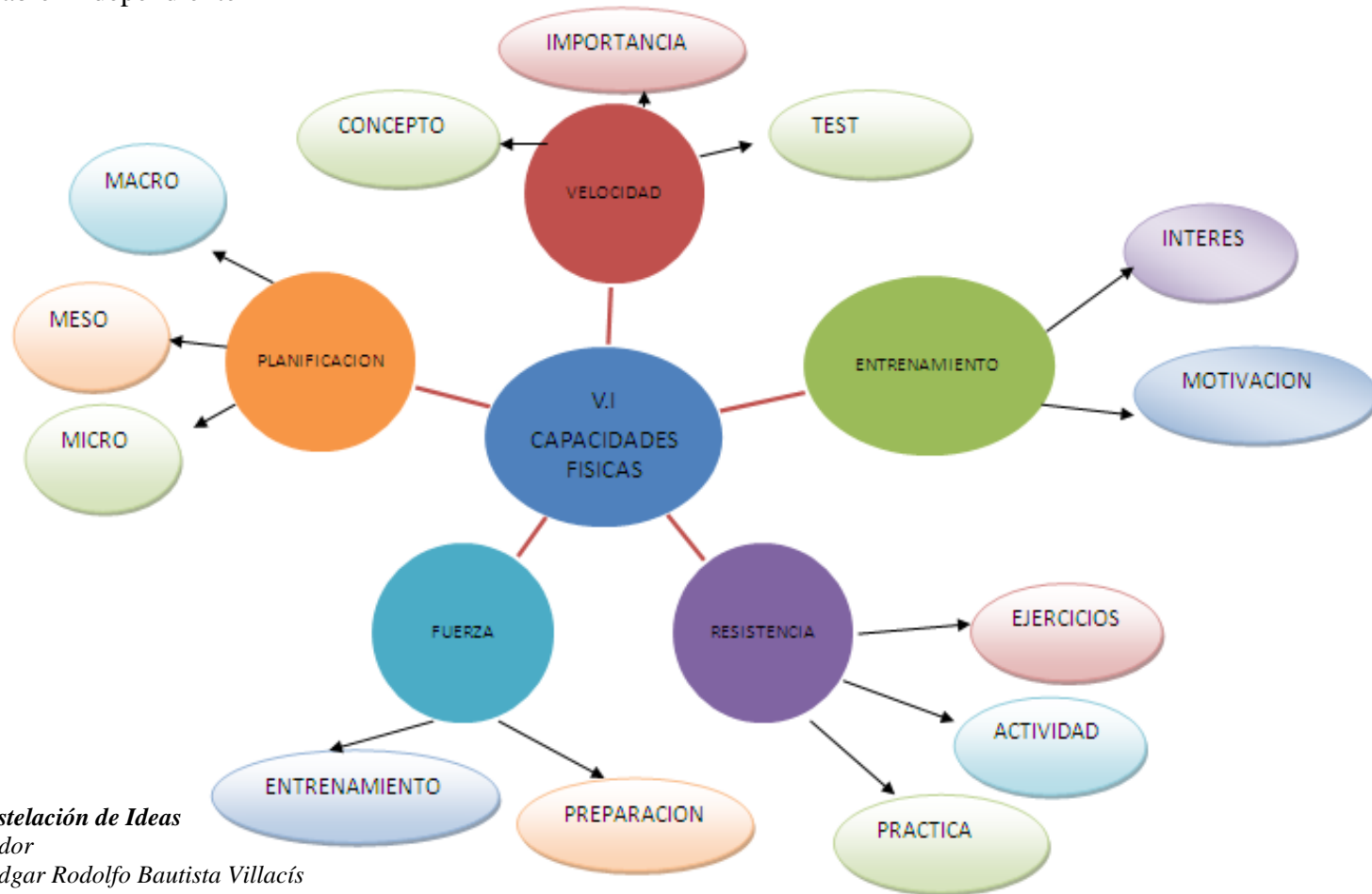
**Art. 49.-** “Derechos de los niños y adolescentes” Los niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes al ser humano, además de los específicos de los de su edad. El Estado les asegurará y garantizará el derecho a la vida desde su concepción, a la integridad física y psíquica a su identidad nombre y ciudadanía, a la salud integral, a la educación y cultura.

**2.4 Categorías Fundamentales**  
**Red de Inclusión Conceptual**



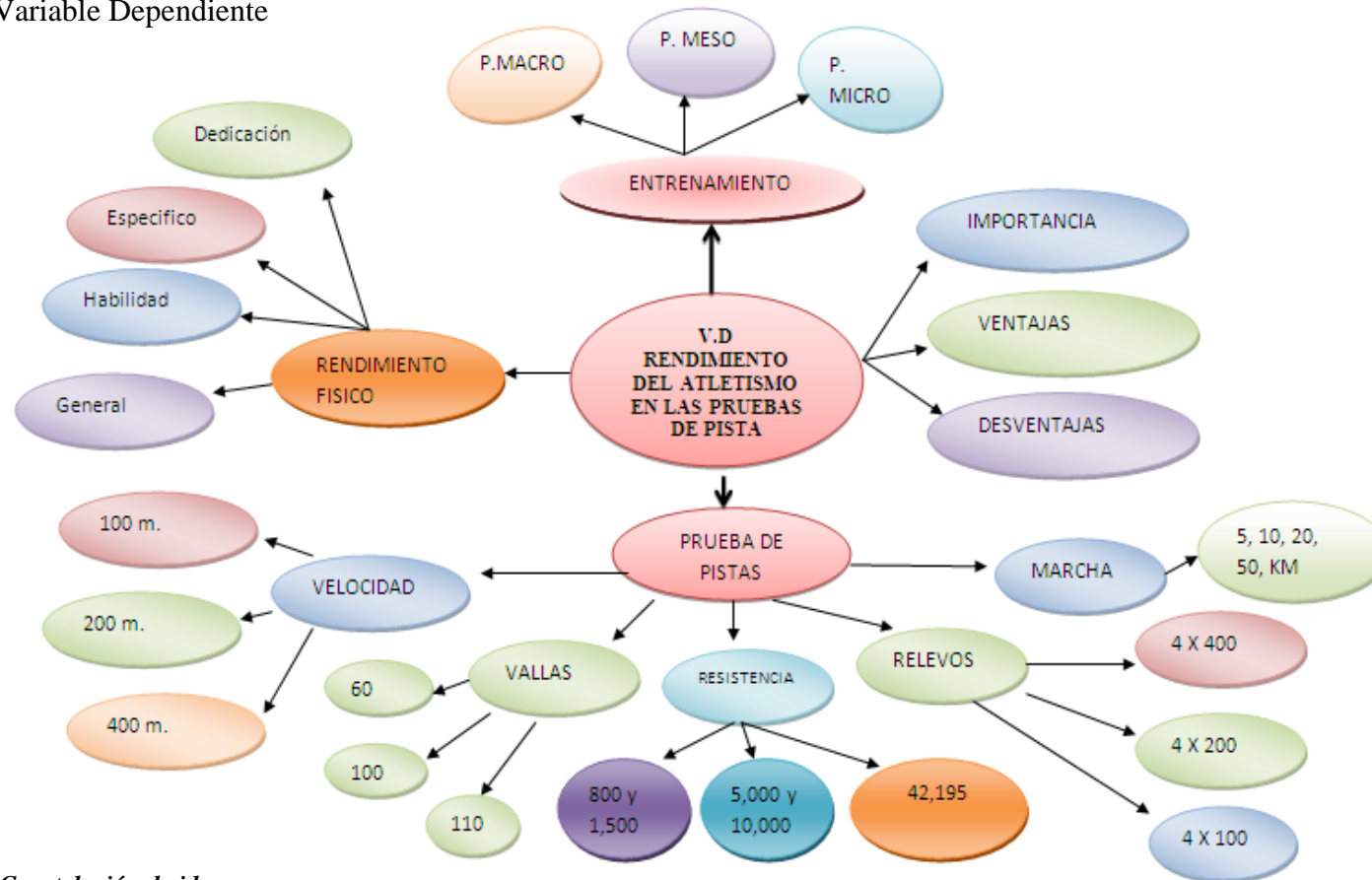
**Gráfico N° 2 Categorías fundamentales**  
*Fuente: Investigador*  
*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

**CONSTELACIÓN DE IDEAS PARA PROFUNDIZAR LA VARIABLE INDEPENDIENTE**  
MATRIZ Variable Independiente



*Gráfico N° 3 Constelación de Ideas*  
*Fuente: Investigador*  
*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

**CONSTELACIÓN DE IDEAS PARA PROFUNDIZAR LA VARIABLE DEPENDIENTE**  
**MATRIZ Variable Dependiente**



*Gráfico N° 4 Constelación de ideas*  
*Fuente. Investigador*  
*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

## **VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **CAPACIDADES FÍSICAS**

El nivel de condición física de una persona depende de la interacción de un conjunto de funciones fisiológicas. Aunque se pueda medir las capacidades de una de ellas, los métodos resultan a medida complicados y, además, exige un equipamiento sofisticado con el que solo cuenta con un reducido número de laboratorios especializados en cada país.

*ARCOS, Rocío (2007) manifiesta "Que una manera de superar esta dificultad consiste en establecer baterías de pruebas que dependan de una función fisiológica esencial, por ejemplo, el sistema cardiorrespiratorio, el músculo, la coordinación neuromuscular, etc. De esta manera, los resultados pueden ser medidos con un equipo simple (cronometro, cinta métrica). Estos resultados, a menudo representados por la duración de un ejercicio" (pág. 186).*

Los resultados se obtienen a través de la duración de un ejercicio, por una distancia, por una carga levantada, por un cierto número de impulsos cardiacos, etc. Deben ser considerados a la vez como medidas, cualitativas es decir, una expresión de calidad o de la eficiencia del sistema probado, pero también como medidas cuantitativas, con relación a la altura y las dimensiones de la persona sujeta a prueba.

Por otro lado se debe tener en cuenta que los jóvenes, al crecer, sufren continuamente cambios tanto cualitativos como cuantitativos, por ejemplo, su estado hormonal, que es diferente a los chicos y para las chicas, así como incrementos de dimensiones, superficies, volúmenes y pesos de las distintas partes del cuerpo. Es necesario tener en cuenta esta evolución cuando se comparan los resultados de las pruebas en un cierto periodo o entre grupos de personas diferentes. Para conocer estos parámetros es preciso contar con baterías normalizadas de

pruebas seleccionadas, a fin de evaluar la condición física de los niños y adolescentes; estas son herramientas absolutamente indispensables en la educación física actual. (*ARCOS, Rocío 2007*)

### **Valoración de la condición física**

Existen numerosas técnicas y protocolos para valorar la condición física: desde la utilización de sofisticados, complicados y costosos aparatos como ergómetros específicos para cada cualidad física o especialidad deportiva, hasta las sencillas pruebas de campo que solo requieren de un cronometro y una cinta métrica.

El proceso de evaluación del rendimiento motor se puede remontar, en términos fundamentales antropométricos, a las épocas clásicas de Egipto y Grecia. La valoración de las habilidades o de la eficiencia de movimientos durante una serie de medidas con una base científica no se produjo hasta el sigloXIX. Algunas de estas mediciones intentaban definir una parte analítica del rendimiento motor del cuerpo; otras, en cambio, definir en un único valor la capacidad aptitud física general del sujeto. Ejemplo de esto último son las variaciones de aptitud física realizadas por *Lían, Martinet, Ruffier, Dyson o Brouha, quienes, a través del comportamiento cardiaco, definieron la aptitud física del individuo. Puede exponerse distintos esquemas que expresen los puntos analíticos del movimiento del individuo; entre ellos, la pirámide del rendimiento motor (Broenkoff, 1976, y modificada por Prat, 1985) resulta especialmente interesante.* Cada nivel está representado como un a condición distinta, cuya interacción indicará el movimiento motor del sujeto. El primer nivel está compuesto por una serie de características morfológicas (valores antropométricos, composición corporal somato tipo, etc.), y el estudio de los aspectos fisiológicos diferenciales de mayor relevancia e interés (funciones metabólicas, actividades enzimáticas, demanda de oxígeno, umbrales anaeróbicos, etc.).

*BARONE; Luis (2006) explica "Que sobre la base sobre la que se construye en estos niveles de condición, susceptibles de mejorar a través del trabajo, se*



*denomina condición física y está integrada por el estudio de parámetros''(pág. 146).*

Parámetros a desarrollar:

Fuerza muscular.

Resistencia cardiovascular.

Resistencia muscular.

Tomando estas cualidades de base se puede construir el tercer nivel de la pirámide, la condición motriz, que incluye, además de la condición física:

Agilidad.

Flexibilidad.

Potencia.

Velocidad.

La pirámide sigue desarrollando dos niveles superiores, la condición perceptiva motriz y la condición psicológica. Cada uno de estos niveles está integrado por diferentes niveles de análisis. La cúspide de la pirámide está representada por la perfecta interacción de cada uno de los niveles anteriores, desarrollando lo que se puede denominar rendimiento motor, que se ve afectado posteriormente por el entorno social o medio en que se manifiesta la conducta del individuo.

La condición física junto con la condición motriz aglutina lo que comúnmente se denominan cualidades físicas, cuyos principales integrantes son:

Fuerza muscular. Máximo grado de tensión que se aplica en una sola contracción muscular.

Resistencia cardiovascular o resistencia general. Habilidad de posponer la fatiga en una actividad física persistente a través del movimiento general de todo el cuerpo. Se trata de una medida general de la eficiencia cardiaca y circulatoria en el transporte del oxígeno y combustibles, y de la eliminación del dióxido de carbono. Este tipo de cualidad es muy importante en las cualidad es muy importante en las

actividades de larga duración, como es por ejemplo la carrera continua, el ciclismo, la natación, el esquí de fondo, etc.

Resistencia muscular. Número sucesivo de movimientos de fuerza muscular o potencia que se realizan durante un período de tiempo considerable.

Agilidad. Viene determinada por la velocidad en los cambios de posición y dirección del cuerpo.

Potencia. Capacidad de realizar trabajo por unidad de tiempo o, lo que es lo mismo, el producto de la fuerza por la velocidad. Esta cualidad engloba aquellos ejercicios que impulsan, propulsan o proyectan al cuerpo o a una parte de éste.

Velocidad. La capacidad del ser humano de realizar movimientos sucesivos o aislados lo más rápidamente posible. Estos movimientos pueden ser generales de todo el cuerpo (como una carrera) o específicos de una parte.

*JIMÉNEZ, Juan (2005) explica "Que este método se ha empleado mucho tiempo con el fin de mejorar la condición física de los niños y adolescentes. Para todos los participantes, autoridades, ciudadanos, educadores y entrenadores, e incluso los mismos jóvenes, es un hecho natural querer conocer la condición física de los estudiantes que participan en programas de educación básica" (pág. 103).*

## **SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, es importante inculcar en la población una serie de hábitos de vida saludables. La práctica regular de ejercicio físico destaca entre ellos por su importancia, efecto y rentabilidad. Por ello es crucial promocionar la actividad física especialmente entre la población de los países industrializados, cada vez más sedentaria, con lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades, fundamentalmente cardiovasculares.

*JIMÉNEZ, JUAN (2005) Manifiesta "Que es necesario el establecimiento de la actividad física como una subespecialidad científica, en la cual el educador físico debe ser un experto en la prescripción del ejercicio. Además, hay que sensibilizar a las autoridades para que intervengan a través de políticas destinadas a la promoción, el incremento, la práctica y la evaluación de la actividad física, como una medicina preventiva y rentable; en definitiva, como parte de un esfuerzo para mejorar la salud pública de cada país" (pág. 115).*

### **Beneficios y efectos del ejercicio sobre la salud**

Los efectos de la actividad física sobre la salud humana pueden enumerarse en una larga lista:

Algunos conceptos fundamentales sobre actividad física y salud

Actividad física. Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, del que resulta un gasto de energía que se añade al gasto del metabolismo basal. Se puede medir en: kilocalorías, kilojulios, consumo de oxígeno o en múltiplos de metabolismo basal (MET); otro indicador significativo es la frecuencia cardíaca.

Condición Física. Capacidad de llevar a cabo las tareas diarias del tiempo libre u ocio, y afrontar emergencias inesperadas.

Ejercicio Físico. Cuando la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. El deporte es una actividad física reglamentada y competitiva. Todas las actividades de acondicionamiento físico y la mayoría de los deportes se consideran ejercicio físico.

Forma Física. Conjunto de características que poseen o alcanzan los individuos en relación con la capacidad de realizar actividad física sinónimo de condición física.

MET. Gasto de energía para una sesión en calma, la cual para la media de adultos es aproximadamente 3,5 ml de oxígeno por kilogramo de peso corporal por minuto (3,5 ml O<sub>2</sub> kg<sup>-1</sup>.min) o kcal x h.

Ritmo metabólico basal (RMB). Nivel mínimo de energía requerida para mantener las funciones vitales corporales en estado despierto. El RMB refleja la producción corporal de calor y se determina indirectamente midiendo el consumo de oxígeno en condiciones bastante estrictas.

Salud. Estado de completo bienestar físico, mental y social, por lo tanto, no implica simplemente ausencias de enfermedades o afección, o debilidad.

Diversos estudios han demostrado que las personas que realizan una actividad física regular tienen una mortalidad global menor que las personas sedentarias.

Diferentes investigaciones han dado como resultado que cuando individuos de edad avanzada realizan una actividad física pueden prolongar su vida de 10 a 25 años. El ejercicio, aunque sea realizado de forma moderada, puede retardar los efectos del envejecimiento. Algo más de 30 minutos (min) de caminata rápida tres o cuatro veces a la semana puede suponer 10 años de rejuvenecimiento. Es difícil encontrar una fuente de juventud tan buena como el ejercicio.

Los efectos de la actividad física sobre la salud se relacionan con la prevención primaria, es decir, pueden, pueden evitar la aparición de ciertas enfermedades, como la hipertensión, la cardiopatía coronaria, la osteoporosis e incluso algún tipo de enfermedades cancerosa.

Entre los beneficios comprobados destacan: mejor funcionamiento cardíaco y respiratorio, mayor fuerza muscular, huesos más compactos, capacidad de reacción más rápida y menor tendencia a la depresión.

Influye en la prevención secundaria, ya que forma parte del tratamiento precoz de enfermedades, como la cardiopatía coronaria y la osteoporosis.

En la prevención terciaria, tiene una importante incidencia en el tratamiento la recuperación y la prevención de recaídas en ciertas patologías, como la cardiopatía coronaria, la hipertensión, la diabetes mellitus, la osteoporosis y a la depresión.

Produce efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción y la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida.

Existen pruebas epidemiológicas de que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con el desarrollo de diversos trastornos y son causa, entre otros factores, de la gran mortalidad y enfermedades presentes en los países desarrollados y subdesarrollados, se ha comprobado que elevados niveles de condición física disminuyen la mortalidad general ajustada por la edad, es decir, que, según parece, una buena forma física podría retrasar la mortalidad por todas las causas.

### **Ejercicio y prevención de algunas enfermedades**

En un reciente experimento realizado en Canadá entre un grupo de empleados que participaron en un programa de acondicionamiento físico, se redujo del 7,5% al 1,5% el índice de muertes, enfermedades, retiros por ineficiencia, etc. El beneficio económico es claro: se estima que el coste de reemplazar a un empleado de mediana categoría es el equivalente al de un año de salario de dicho empleado.

*KAMIL, (2008) dice "Que el cuerpo humano está diseñado para la acción, no para el descanso; la naturaleza lo dotó de un complejo sistema muscular y óseo, y de una maquinaria cardiovascular altamente eficiente sin un ejercicio regular, los sistemas se deterioran, lo que puede originar una serie de enfermedades degenerativas, dolores y muerte prematura; por ello, el deporte y las actividades recreativas pueden ser la solución ideal a estos problemas"(pág. 138).*

La actividad física y el entrenamiento están en relación inversamente proporcional a diversos factores de riesgo de enfermedad. El ejercicio parece especialmente efectivo para mejorar el estado de salud en una serie de trastornos específicos: cardiopatía isquémica, hipertensión, obesidad diabetes mellitus tipo II, osteoporosis, salud mental y funciones intelectuales.

## **PLANIFICACIÓN FÍSICA**

### **Concepto**

Según el Diccionario de Ciencias de la Educación planificar es: el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles.

Desde esta definición en toda planificación es preciso partir de un estudio previo del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan unos aprendizajes concretos a nivel: físico, técnico, táctico y psicológico; siendo preciso proveer la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado

## Macro ciclos

La duración del macro ciclo viene dada por el deporte a realizar, la condiciones del atleta, el número de competiciones y otros factores, pudiendo ser cuatrimestral, semestral o anual. Lo constituyen tres períodos, el preparatorio, el competitivo y el de transición, etapas que tienen el propósito de **desarrollar y adquirir la forma deportiva**, así como mantenerla y aplicarla para la consecución de logros, evitando que el efecto acumulativo de entrenamiento se convierta en sobre entrenamiento.

a) Período Preparatorio: Tiene una duración aproximada de un mes, dependiendo del comienzo de las competiciones oficiales y de otro tipo de torneos. Durante este período, tiene prioridad la preparación física general, el perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos básicos, a partir de trabajo con alto volumen y escasa intensidad. Según se acerca la competición, el tipo de actividades tenderán a más específicas e intensas. Este período se divide en una fase de preparación general y otra de carácter especial.

b) Período de Competición: La función de este período es buscar el perfeccionamiento de cada uno de los factores específicos que intervienen directamente en buscar una mejora de su rendimiento competitivo. Entre sus objetivos se encuentran:

La mejora de las habilidades específicas.

La perfección y consolidación de la técnica del atletismo.

Mantener la preparación física general.

Descenso del volumen del trabajo y mantenimiento progresivo de la intensidad.

Este período se divide en una fase precompetitiva (que está basada en competiciones de preparación o de menor relevancia) y otra de competiciones principales (que representan las competiciones específicas o de un alto nivel de exigencia). La duración de estos sub períodos viene condicionados por el calendario

de competiciones. No obstante, también tendremos presente los intereses, el nivel de entrenamiento y rendimiento de los deportistas del grupo.

### **Meso ciclos**

Los meso ciclos o ciclos medios son estructuras de organización del entrenamiento que suelen tener una duración de un mes. El número de meso ciclos que incluyen lo determinan los objetivos perseguidos y las tareas que deben cumplirse. Se clasifican en los siguientes tipos: **meso ciclos de base, meso ciclos de desarrollo, meso ciclos de estabilización y meso ciclos competitivos**. Los primeros están enfocados a crear una base física; sería la preparación inicial para conseguir una mínima condición física. Por su parte, en el meso ciclo de desarrollo se persigue un aumento de las capacidades y el nivel de rendimiento físico del deportista, mientras que el meso ciclo de estabilización se caracteriza por la interrupción temporal del incremento de cargas. Ya por último, el meso ciclo competitivo incluiría las principales competiciones y el trabajo a realizar siempre las mismas.

### **Micro ciclos**

Los micro ciclos son períodos semanales formados por sesiones de entrenamiento en la misma línea o con ligeras modificaciones. Atendiendo a sus características, diferenciamos las siguientes clases: micro ciclo de ajuste, micro ciclo de carga, **micro ciclo de choque o impacto** (en el que se rompe con la rutina del entrenamiento obligando al organismo a reaccionar), micro ciclo de aproximación, micro ciclo de competición y **micro ciclo de recuperación o descarga** (el cual se utiliza tras micro ciclos agresivos como los de choque o competición, aumentando el descanso para evitar el sobre entrenamiento). Aumentando el descanso para evitar el sobre entrenamiento).



**Educación física. Capacidades físicas básicas. Flexibilidad. Fuerza. Resistencia. Velocidad. Ejercicios físicos**

¿QUE ES LA FLEXIBILIDAD?

Es la cualidad física que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo. Hay dos componentes fundamentales de la flexibilidad:

**Articulaciones:** son las uniones entre los huesos y permiten que el esqueleto pueda realizar los movimientos. Su función es esencial, aunque no todas las articulaciones tienen movimiento.

**Músculos:** son los encargados de producir el movimiento humano. Tienen la capacidad de contraerse y de estirarse, permitiendo así movimientos más extensos.

¿QUIÉN LA PRÁCTICA?

En todos los deportes pues es esencial para realizar correctamente los movimientos y también porque evita lesiones en nuestro aparato locomotor.

¿CÓMO INFLUYE EN TU ORGANISMO?

Hace aumentar el recorrido de la articulación.

Aumenta la capacidad de elongación de los músculos, tanto del tendón como de las fibras musculares.

¿CÓMO SE CLASIFICA?

**Dinámica:** realizando un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular.

**Estática:** cuando no hay movimiento apreciable

¿CÓMO PUEDES MEJORARLA?

**Flexibilidad dinámica:** son ejercicios en los que se realizan movimientos aprovechando todo el recorrido de la articulación o de varias articulaciones. Deben ser movimientos amplios, extensos y relajados. Mejora la movilidad articular, pero puede provocar lesiones si se hace de manera brusca o sin calentar correctamente.

**Flexibilidad estática:** ejercicios de “estiramiento”. Se trata de mantener una postura con la que se consigue alargar un músculo o grupo de músculos.

### ¿CÓMO EVOLUCIONA?

La flexibilidad es una cualidad involutiva, es decir, va empeorando con la edad. En los primeros años de vida tenemos nuestro máximo nivel de flexibilidad, pero a medida que nos hacemos mayores va decreciendo hasta llegar a la vejez, donde la mayoría de los movimientos están muy limitados. Su trabajo continuado hace que esta involución se haga más lenta, más suave y no tan pronunciada.

### LA FLEXIBILIDAD.

- Calentamiento Específico:
- Calentamiento general más los siguientes ejercicios:
- Movimiento del pie de arriba hacia abajo.
- Con una pierna por delante y superponiéndola a la otra, estirar las piernas y hacer movimiento hacia delante tocándose las punteras.
- Levantamiento de brazos por oposición al movimiento del tronco.
- Entrelazado de dedos y rotación de muñecas sin soltar.
- Semejante a un abrazo, entrecruzar los brazos alrededor del tronco e intentar cruzar los dedos detrás de la espalda.

### Tiempo de la Sesión:

El tiempo Base de la sesión serían 50 minutos, pero debemos descontar el tiempo que emplea en vestuarios, calentamientos y estiramientos posteriores para hallar el tiempo real de la sesión; suponiendo que empleemos 5 minutos de vestuario antes de la sesión, 8 minutos de calentamiento, 4 minutos para los estiramientos y 8 minutos en vestuario para la ducha y el cambio de ropa, reducimos el tiempo final a 25 minutos para realizar la sesión.

### Ejercicios y Repeticiones:

Con posición inicial tumbada, boca arriba, se juntarán las piernas y levantamos las piernas hacia arriba hasta conseguir casi un ángulo de 90° y luego vamos bajando despacio para poder doblar las piernas estiradas por encima de la cabeza, ir estirándolas hasta tocar el suelo con las punteras. Regresamos a la posición inicial y tras un par de segundos volvemos a repetir el ejercicio 10 veces.

Sentado en el suelo con las piernas abiertas lo máximo posible, con los brazos estirados intentar llegar a la punta del playero, primero a la derecha, luego a la izquierda y por el centro. Hacerlo 10 veces cada uno de los lados.

Utilizaremos las espalderas para este ejercicio. Nos colocaremos frente a las espalderas, colocamos el talón, de manera que quedemos con la pierna completamente estirada, y vamos subiendo progresivamente hasta aproximadamente a la altura de la cintura. En cada repetición iremos subiendo una barra más que en la anterior hasta que empiece a tirar, entonces aguantamos y vamos bajando. Consiste en aguantar en cada repetición al menos 20 segundos la postura sin retirar. Se harán 5 repeticiones de este ejercicio.

Abrimos las piernas intentando colocar un talón en cada esquina de la espaldera, pausadamente nos vamos acercando a la espaldera, de manera que ejercitemos la flexibilidad de los tendones, sin forzar, pero al límite. Es algo parecido al popular juego de niñas llamadas Espagal, pero empleando una espaldera como punto de apoyo y referencia. Aguantamos la postura 10 segundos en cada una de las 5 repeticiones.

Trataremos de tocar el tobillo de la pierna derecha, mientras tenemos apoyada la planta del pie izquierdo sobre el muslo derecho; a la vez debemos procurar no doblar ninguna de las piernas. Aguantaremos en posición inicial durante unos segundos para estabilizar el equilibrio antes de realizar la 2ª parte del ejercicio. El número de repeticiones será de 5.

Finalmente practicaremos la posición yoga, conocida como posición del Loto, pondremos en práctica una postura de flexibilidad a la vez que nos relajaremos y daremos por terminados los ejercicios de la sesión.

Estiramientos Musculares:

- Rotación de tobillos.
- Rotación de rodillas.
- Estiramientos lumbares.
- Rotación de cadera.
- Estiramientos en hombros y zonas superiores.
- Relajación del cuello.

**Material Empleado:**

Colchonetas.

Espalderas.

La Pre pubertad. En esta fase los niños son muy flexibles, aunque si no ejercitan la flexibilidad van perdiéndola de manera paulatina, debido a que el músculo pierde elasticidad. Solo existen cambios significativos si se comparan los niños de la primera fase la pre pubertad con los que se acercan a la pubertad; lo mismo ocurre si se comparan sujetos de distinto sexo. Desde el punto de vista anatómico, los estirones de crecimiento no son tan drásticos como durante la pubertad y la pubertad, por lo que es una buena edad para empezar a trabajar la flexibilidad. Interesa desarrollar esta cualidad física en todas las articulaciones ya que todavía no se sabe en cuáles van a incidir en el futuro cuando el sujeto se especialice en un deporte.

Pubertad. A medida que los individuos ganan fuerza en sus músculos y crecen en estatura, los que no trabajan la flexibilidad empiezan a perderla, hasta llegar al mínimo durante la segunda parte de la pubertad. Las chicas mantienen su flexibilidad, sobre todo en las rodillas, tobillos, cadera y tronco, que es donde se observan las mayores diferencias con respecto a los chicos.

Pos pubertad. En esta etapa, las chicas siguen mostrando más flexibilidad, aunque la diferencia no es tan grande como la pubertad. Sin embargo, cuando se acercan a la etapa de la adolescencia parece ser que llegan a una “meseta”, que puede mantenerse o incluso disminuir durante la madures.

La flexibilidad está directamente relacionada con el crecimiento de las piernas y el tronco, sobre todo en la fase de la adolescencia. De hecho durante este estirón se alcanza el menor grado de flexibilidad de la cadera además la diferencia entre el crecimiento en longitud del hueso y el músculo puede provocar un aumento de la tensión y reducir temporalmente la flexibilidad.

### **Resistencia**

Pre pubertad. En esta fase, los niños tienen un menor Volumen Minuto Cardíaco (VMC), Una menor capacidad de transporte de oxígeno y un menor  $VO_2$ máx. Sin embargo, los que hacen deporte se benefician de una cierta adaptación al entrenamiento y tienen mayor grado de resistencia. Los niños suelen tener más nivel de resistencia que las niñas, en parte debido a que, en esta edad, tienen un  $VO_2$ máx. de un 15-20% menor. Esto se debe a que la relación  $VO_2$ máx.-masa magra corporal es menor en los niños. Sin embargo, antes de llegar a la pubertad, tanto niños como niñas mejoran su  $VO_2$ máx. Debido al entrenamiento y al aumento de tamaño de los pulmones, el corazón y el sistema muscular.

Pubertad. Los chicos se diferencian de las chicas en que presentan un mayor nivel de resistencia, debido al aumento de masa muscular (en ellos) y de grasa corporal (en ellas). Los chicos tienen mayor cantidad aeróbica cardíaca y pulmonar. Durante esta fase, los niños pasan a contar con mayor capacidad de glóbulos rojos y hemoglobina, ya que realizan un mayor volumen de ejercicio físico.

Pos pubertad. Las chicas presentan un  $VO_2$ máx. un 20-30% menor, La eficiencia del sistema transportador de  $O_2$  alcanza su pico durante esta fase y al principio de la etapa adulta. A medida que los individuos se adaptan mejor al entrenamiento, el gasto energético se hace más efectivo y económico, y el rendimiento está relacionada con una mayor eficiencia energética, independiente de la dinámica de la potencia aerobia.

## **Velocidad**

Aunque la capacidad para reaccionar y moverse rápido en su mayor parte se hereda, el entrenamiento puede contribuir a mejorarla. La velocidad depende de la capacidad del músculo para ejercer una gran tensión que mueva rápidamente el cuerpo o determinadas articulaciones. Es por esto que las ganancias de velocidad están determinadas por las ganancias de fuerza, de ahí que aparezcan durante la pubertad y la Pos pubertad.

Pre pubertad: a lo largo de esta etapa, la capacidad para realizar acciones rápidas aumenta progresivamente, sobre todo en la fase final. Las ganancias en la velocidad se deben principalmente a la mejora de la coordinación en los brazos y las piernas, y no tanto a las ganancias de fuerza.

Pubertad: Las ganancias de fuerza influyen de forma positiva en el desarrollo de la velocidad. Las mujeres, al madurar antes, muestran mayor ganancia en la primera etapa y los hombres en la segunda.

Pos pubertad. Las ganancias son más visibles, sobre todo en los chicos. Las chicas alcanzan una “meseta” durante la Pos pubertad, por lo que es importante estimular la velocidad mediante el entrenamiento. Las mayores diferencias entre ambos sexos se aprecian en lo que respecta a la velocidad del tren superior. Aquellos sujetos que se han visto beneficiados de un entrenamiento multilateral mejoran su velocidad debido a un mayor grado de coordinación y capacidad discriminativa del sistema nervioso.

De este modo, al procesar la señal o la situación de juego, el sistema nervioso selecciona la acción y estimula la activación de los músculos con el fin de realizarla, y la ejecución de los movimientos rápidos que son necesarios.

## **Fuerza**

En la edad prepuberal, los chicos suelen rendir mejor en actividades relacionadas con la fuerza, sobre todo en las que interviene el tren superior (lanzamientos, ejercicios con el peso corporal o auto cargas).en la pubertad tienen lugar los grandes cambios, sobre todo en los momentos donde se dan los estirones de crecimiento.

*LEITES, (2007) dice "Que en cuanto a la capacidad de generar fuerza, los chicos se distancias de las chicas, debido al aumento de la secreción hormonal. En la Pos pubertad y la adolescencia, los jóvenes son capaces de soportar mayores niveles de entrenamiento y pueden realizar sesiones de ejercicios cada vez más similares a las de los adultos; es raro que alguna chica obtenga valores superiores a los de un chico"(pág.207).*

## **LA EDUCACIÓN FÍSICA**

La existencia del hombre es significativa por los valores, grandes principales intrínsecamente trascendente que rigen la vida humana, que se develan en los fines y objetivos que aspiramos alcanzar y se concretan en el comportamiento. Cuando las finalidades se materializan, en alguna medida también se concretan los valores.

Siguiendo a *Xirau*, *"Los valores son objetos intencionales, universales y necesarios, que se conocen por el sentimiento, genéricamente son todo objeto de preferencia o elección, indicadores de mérito o dignidad que entrañan el deber ser, que guían la manera de vivir del ser humano"*(pág. 128).

El comportamiento guiado por valores demanda actos consecuentes con tales virtudes, lo que conlleva conciencia para evaluar y elegir, y voluntad para modificar

y encauzar la conducta. Para materializar los valores es necesario saber de su existencia y cuál es el bien que reportan; es decir, ser consciente y, con base con ello, suscitar el deseo de incorporarlos, de practicarlos. Sin embargo, aun cuando el hombre tenga conciencia de los valores no significa que los viva en su comportamiento; incluso es posible que en el discurso los pueda comprender y explicar con pertinencia, pero que no los realice en la vida cotidiana, porque concretar los valores conlleva un acto volitivo para vencer resistencias, dificultades y formas de vida o de comportamiento aparentemente satisfactorias, que en el fondo encierran superficialidad y dificultades. Si no se viven los valores la existencia es restringida, pobre en algún sentido, condición que incluso puede derivar en una vida penosa y compleja.

Los valores, que se adquieren en la constante interacción humana, rigen y acotan la vida del hombre, se manifiestan como elementos decisivos para la regulación y el desarrollo del comportamiento del género humano, por lo que constituyen virtudes universales e inmutables: “el bien es siempre el mismo. Lo que es relativo es nuestro punto de vista hacia el bien o nuestra manera de realizar el bien”.

De los desvalores o de la polaridad negativa de los valores se genera enfermedad, injusticia, fealdad, desarmonía, etc. El ser humano no evoluciona, su calidad de vida se limita y empobrece; las sociedades corren el riesgo de inestabilidad, descomposición y decadencia.

Siendo lo lindo de apreciarse la esencia o naturaleza de los valores, no se considera (al menos respecto a las dignidades fundamentales) que la realización de unas excluya las otras, pues tan valioso resulta para la formación y pleno desarrollo humano la salud, como el placer, el conocimiento, como el bien o la belleza; restringir alguno significaría reducir las posibilidades de genuina y plena realización humana (lo que no contraviene la peculiaridad de gradación, por lo que algunos valores pueden ser en mayor o en menor medida estimables).



Como el proceso que procura la formación íntegra y equilibrada del hombre en búsqueda del mayor perfeccionamiento posible, la educación indudablemente entraña valores, porque éstos son la base para la transformación positiva del ser humano. Por tanto, la educación desempeña una función estratégica en la internalización de valores, porque los formula, los hace presentes y los promueve conforme al logro de los fines y propósitos. Así la educación propicia la apreciación y vivencia del bien, de la belleza, la salud, la verdad, la convivencia armoniosa, la veracidad, en placer y la felicidad, promoviendo el desarrollo amplio e íntegro de valores básicos y derivados correspondientes a los dominios de la ética y de la estética, de lo vital, del conocimiento, de lo social, de lo hedónico y de lo eudemónico; ello en función a que el hombre es un todo orgánico que para su formación completa y equilibrada requiere el desarrollo de todos los valores.

Al ser las virtudes y valores un objeto fundamental que impacta sensiblemente la forma de vida humana, deberían ser referentes importantes en las prácticas escolares; debería considerárseles como un contenido transversal de los planes de estudio que han de permear la práctica educativa.

***LEÓN, Carmen (2005) Dice "Que ante esto es clara la función de la educación y de los educadores: el diario quehacer pedagógico no debe restringirse al aprendizaje de conceptos o a la reflexión acerca de las dignidades; se debe favorecer que los alumnos vivencien los valores, porque la educación en este ámbito se origina y desarrolla en la acción" (Pág. 189).***

El ejemplo del profesor es fundamental y su práctica educativa deberá ser “sustentada en una auténtica autoridad moral y en una visible congruencia entre los valores que debe de promover y su proceder personal intelectual y profesional”.

Los valores se erigen en instrumentos que posibilitan mejores formas de vida mediante la transformación del comportamiento en una dimensión positiva, edificante, constructiva. Sin embargo, el ser humano no actúa ni se desenvuelve

aislado; por tanto, los valores se forjan y se revelan en situaciones sociales concretas, así pues, en el terreno pedagógico los valores se adquieren en la dimensión social de la práctica educativa en la que, por medio de la interacción, se descubren y aprenden; ello en función de que “por los contenidos, las prácticas metodológicas y de organización, las relaciones interpersonales y las relaciones entre la escuela y la comunidad” se promueve la internalización de valores por múltiples vías.

Puede afirmarse que el corolario de la educación es que el hombre se realice en valores; por tanto, la educación identifica y determina las virtudes que guían el desarrollo humano a través de la concreción de los fines y objetivos educativos, porque éstos conllevan de manera explícita o implícita los valores que orientan la formación humana por el cultivo de las esencias que la encauzan por la vía del perfeccionamiento.

La escuela es la institución a la que la sociedad le ha conferido la preservación y el desarrollo de los valores mediante el proceso educativo institucionalizado; siguiendo a Francisco Larroyo, los valores fundamentales que, en forma mínima, la escuela debe promover son:

- Vitales (salud)
- De conocimiento científico (verdad)
- Morales (bondad)
- Eróticos (amor)
- Estéticos (belleza)
- Hedónicos (placer)
- Eudemónicos (felicidad)

Como disciplina pedagógica, la educación física en congruencia con la educación en general coadyuva a la realización del fin supremo de formación humana íntegra y armoniosa, por lo que promueve la realización de los valores fundamentales debido a la naturaleza de sus propósitos, contenidos y prácticas.

La práctica sistemática y metodológica del ejercicio físico influye favorablemente en la estructura y fisiología del organismo humano; esto significa que la ejercitación que se concreta en la clase de educación física tiene repercusión cuantitativa en los procesos de crecimiento corporal y en las grandes funciones vitales como la muscular, la cardiorrespiratoria, la metabólica y la nerviosa, procurando una adecuada condición modo- funcional que influye directamente en la salud del sujeto, entendida ésta no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como el estado de bienestar integral que permite un componente desempeño en las actividades de la vida cotidiana; de este modo, la educación física contribuye a la realización de la salud como dignidad fundamental de los valores vitales.

## **VARIABLE DEPENDIENTE**

### **RENDIMIENTO EN EL ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA**

El rendimiento en el atletismo es actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento.

No existe una definición única de deporte, variando el concepto según la fuente utilizada. La RAE, en su diccionario de la lengua española, define deporte como una «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también una «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre. Por otra parte, la Carta Europea del deporte lo define como. Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas). El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos.

En el concepto de deporte, no debe confundirse actividad física con ejercicio físico. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.<sup>4</sup> Por ejemplo, el ajedrez es un juego en el que no se realiza ejercicio físico, pero en el que sí se realiza actividad física (incluyendo la mental); está reglamentado, tiene carácter competitivo, mejora de la condición física y psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales, por lo que reúne los requisitos para considerarse un deporte.

Asimismo, de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad.

**Salud.** La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte.

Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor.

### **Importancia**

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales.

El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

### **Ventajas**

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas.

### **Desventajas**

Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones.

## **ATLETISMO**

Considerado por muchos como el “rey de los deportes”, por ser el más ancestral y la base de los demás, el atletismo comprende un conjunto de habilidades y destrezas básicas que provienen de gestos naturales en el ser humano, como correr, marchar, saltar o lanzar un objeto.

Aunque debe ser incluido en bloque de juegos y deportes, está muy relacionado con el capítulo de cualidades físicas y motrices. Desde el punto de vista de la iniciación deportiva, se trata de una actividad muy apropiada para crear una sólida base motriz en el alumno; así mismo, por los altos valores formativos que conlleva, es un deporte muy interesante si se plantea desde una perspectiva pedagógica.

### **Objetivos del atletismo**

#### **Objetivos didácticos generales**

- Colaborar en la consecución de los objetivos generales de la educación física.
- Motivar al alumno o al deportista para la práctica del atletismo.

- Conocer y valorar los efectos de las aplicaciones de las técnicas atléticas en cada prueba.
- Reconocer el atletismo como medida de condición física, como base de todos los deportes y actividades, como lucha personal y objetiva contra los propios límites y como portador de cualidades físicas y motrices, así como de valores éticos y de formación de la personalidad.
- Conocer básicamente la historia del atletismo, su organización en el mundo y las pruebas que en la actualidad componen el programa olímpico de este deporte, así como el vocabulario básico.
- Aplicar las habilidades básicas desarrolladas con la carrera, los saltos y los lanzamientos en cada una de las habilidades motrices específicas.
- Crear las bases físicas, técnicas y psicológicas necesarias para formar, en el futuro, atletas de alto nivel.

### **Objetivos didácticos específicos**

Conocer, practicar, aprender y mejorar los fundamentos técnicos de los gestos o especialidades atléticas: carrera, salida de tacos, carrera de vallas, carrera de relevos, marcha atlética. Desarrollar un amplio repertorio de técnicas atléticas y un elevado nivel de capacidad de velocidad y coordinación, con una formación multidisciplinar.

### **Recursos**

La variedad del atletismo es tan grande que a veces parece que se esté hablando de diferentes deportes englobados en uno solo. Ello puede hacer pensar que el atletismo es un deporte muy complejo en cuanto a los recursos materiales necesarios para su desarrollo. Esto en parte es cierto, sobre todo con aquellos deportes en los que solo se necesita un terreno con dos porterías, dos canastas o una red, pelotas (con una se disputa un partido) y un mínimo material complementario. Pero hay que recordar que la base fundamental del atletismo, la técnica de carrera,

no precisa material especial: puede aprenderse en el patio, el campo, el bosque, un camino etc.; no es necesaria una pista reglamentaria.

*PLAZA, Juan (2008)"manifiesta "Que el atletismo de iniciación se puede practicar con una infinidad de materiales alternativos, mucho más baratos y perfectamente válidos para la enseñanza. Así por ejemplo los tacos de salida pueden ser los pies de otro compañero sentado en el suelo, o unos tacos de madera; las vallas, unas picas horizontales sobre unos conos u otros soportes; los testigos (estafetas), los palos de madera o de plástico*

Un recurso importante es la utilización del video, sobre todo a partir de la etapa de perfeccionamiento. Se puede utilizar para ver competiciones de alto nivel (los niños siempre quieren parecerse a sus ídolos), convenientemente comentadas por el entrenador o el profesor, así como videos de didáctica deportiva. También se puede grabar la actuación del propio alumno, lo cual resulta muy adecuado para que, posteriormente, pueda existir un efecto de feedback al verse el atleta así mismo y poder corregir los errores técnicos que haya cometido.



## **PRUEBAS DE PISTA**

Atletismo es el nombre que recibe la agrupación de diversas disciplinas deportivas, que consisten en diferentes competencias de carreras. De acuerdo a sus características, estas pruebas atléticas pueden clasificarse de diferente forma.

Las pruebas de pista son aquellas que se desarrollan en un circuito. La pista en cuestión suele tener forma ovalada: dos rectas se unen a partir de la inclusión de dos curvas. Las medidas de las pistas, que pueden ser cubiertas o estar a la intemperie, varían aunque las pistas de cuatrocientos metros son las más frecuentes.

Entre las pruebas de pista, hay diversos tipos de carreras, que pueden implicar la participación de atletas individuales o de equipos. La prueba de 100 metros es la más famosa: los competidores atraviesan una distancia recta de 100 metros a la mayor velocidad posible, corriendo en un terreno nivelado y sin obstáculos.

También existen otras carreras de velocidad sin obstáculos dentro de las pruebas de pista: la prueba de 200 metros y la prueba de 400 metros. En este último caso, lo habitual es que la competición implique dar una vuelta entera a la pista.

Entre las pruebas de pista también se encuentran las pruebas de fondo. En ellas, los atletas deben recorrer más de 3.000 metros; por lo tanto, la resistencia es tan o más importante que la velocidad.

Las carreras de obstáculos, por su parte, son pruebas de pista que obligan a los corredores a saltar vallas a medida que avanzan. También se pueden mencionar entre las pruebas de pista a las carreras de relevos, en las cuales los participantes compiten en equipos y deben pasarse una posta mientras corren hasta completar una cierta distancia.

### **Resistencia.**

Es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente prolongados o intensos y/o la capacidad de recuperación rápida de un individuo después de los esfuerzos.

Es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad en el mayor tiempo posible.

Es la capacidad de un músculo o del cuerpo como un todo para repetir muchas veces una actividad

### **Objetivos**

- Soportar durante el máximo tiempo posible esfuerzos de elevada intensidad
- Mantener la máxima intensidad posible en esfuerzos de larga duración.
- Recuperarnos lo antes posible de esfuerzos que nos hayan provocado fatiga
- Mantener durante el mayor tiempo posible la concentración y la correcta ejecución de la técnica deportiva.

### **Tipos de resistencia**

Según el consumo de oxígeno puede ser **aeróbica** o **anaeróbica**:

#### **Resistencia Aeróbica:**

Es la capacidad que nos permite soportar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad con suficiente aporte de oxígeno. La frecuencia cardiaca oscila entre las 130 y 160 pp/mm. El trabajo se realiza en condiciones de equilibrio entre el aporte y el gasto de oxígeno.

En caso de que el organismo no tuviese reservas suficientes, o estas se hubiesen gastado, aparecería la fatiga en estos esfuerzos por desequilibrios iónicos, producto en ocasiones de una importante pérdida de sales orgánicas, muy frecuente en situaciones muy calurosas.

### **Resistencia Anaeróbica:**

Es la capacidad que nos permite realizar durante el mayor tiempo posible esfuerzos muy intensos sin aporte suficiente de oxígeno, en ellos se produce un déficit de oxígeno elevado, por lo que su duración será corta (hasta aproximadamente 3 minutos).

Por eso en estos esfuerzos la recuperación es más lenta que en los esfuerzos anaeróbicos, pues al déficit que siempre se produce al comienzo de un esfuerzo se le habrá de sumar el déficit contraído durante su realización. El déficit de oxígeno puede alcanzar los 20 litros en casos extremos de sujetos muy entrenados en cambio un sujeto no entrenado no podrán resistir un déficit de más de 10 litros Según sea el predominio de la fuente energética utilizada podemos diferenciar dos tipos de resistencia anaeróbica.

### **Resistencia Anaeróbica A láctica:**

Se utilizan los productos energéticos libres en el músculo, no produciéndose por tanto residuos de ácido láctico.

Se utiliza en esfuerzos explosivos de intensidad máxima y en pruebas de velocidad de duración inferior a 20 segundos.

La frecuencia cardiaca en este tipo de esfuerzos oscila alrededor de las 180 pp/mm si bien en ocasiones puede subir aún más.

### **Relevos**

Las carreras de relevos hicieron su aparición en el año 1912 en Estocolmo. Categorías Varones: 4 X 100 FUE GANADA POR EL REINO UNIDO 4 X 400

FUE GANADA POR E.E.U.U Las mujeres hicieron su aparición en las Olimpiadas de Londres en 1948 Categorías Damas:4 X100 NO HAY REGISTRO 4 X 400 JUEGOS OLIMPICOS MUNICH 1972

EL RELEVO Las carreras de relvo o postas Son pruebas en equipo dentro del atletismo , en las que cada corredor recorre una distancia determinada , luego pasa el testimonio o testigo al siguiente corredor y así sucesivamente hasta completar la distancia de la carrera. Las distancias olímpicas son 4x100 y 4x400.

POSTA 4X100 Es una prueba de equipo en la que cuatro corredores corren una distancia de 100 mts cada uno. Portando un testimonio o testigo que intercambian en el momento adecuado.

4x400 Cada corredor da una vuelta completa a la pista, momento en el que cede el testigo o testimonio al siguiente compañero de su equipo. La transferencia del no tiene tanta transferencia como en la prueba de 4x100. El primer relevista sale normalmente con el testimonio en la mano izquierda (de la misma manera que un corredor de 400 mts planos.)

4x400 El primer atleta realiza el recorrido por su calle. El segundo relevista correrá por su calle hasta el final de la primera curva, a partir de la cual podrá correr por calle libre. El tercer y cuarto relevista normal mente se situara en la calle 1. En las dos últimas transmisiones, los receptores son ubicados por orden que pasan sus equipos a la altura de la salida de 200 mts, situándose en calle interior el atleta receptor cuyo equipo figura en el primer lugar.

## **CLASIFICACION DEL ATLETISMO:**

Pruebas de pista:

### **Carreras planas:**

Velocidad

### **Resistencia:**

Medio fondo

Fondo

Relevos

### **Carreras con obstáculos:**

Vallas

Obstáculos

## **TEST DE PRUEBAS FÍSICAS**

Preparación técnica. Donde se aprenden, perfeccionan y automatizan los gestos propios de la especialidad deportiva en cuestión.

Preparación táctica. Cuyo objetivo es establecer la estrategia apropiada para obtener el máximo rendimiento individual y colectivo.

Preparación psicológica. Para desarrollar técnicas psicológicas, como la concentración, la activación, auto estima, etc., que vayan encaminadas a la obtención del máximo rendimiento deportivo.

Preparación biológica. Que optimiza las cargas a emplear y los tiempos de trabajo y recuperación, así como el nivel de rendimiento de los deportistas. Además permite conocer la eficiencia de distintos medios y métodos de entretenimiento.

Preparación teórica. Realizada con la finalidad de dar a conocer al deportista los conocimientos relacionados con el entrenamiento deportivo, de forma que conozca por qué realiza cada uno de los medios, métodos o contenidos incluidos en una sesión, micro ciclo, meso ciclo o macro ciclo de entrenamiento.

Desde un punto de vista físico, la velocidad es el cociente entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo. Sin embargo, dentro del ámbito específico del deporte, el concepto que define esta cualidad física básica es sin duda más complicado.

### **Concepto de velocidad**

Se puede definir como una capacidad compleja derivada de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación) que posibilita regular, en función de los parámetros temporales existentes, la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora óptima.

#### Palabras claves

Capacidad compleja. Para que se produzca un acto motor a una determinada velocidad, intervienen diferentes procesos. Este acto motor vendrá determinado por los niveles de actuación de los sistemas bioenergéticos y de un control sobre ellos.

Capacidad derivada. No se trata de una capacidad motora básica, ya que no tiene órgano ni sistema fisiológico específico. Es el resultado de los niveles de actuación de unos procesos funcionales determinados. Las capacidades motoras básicas son las condiciones motoras (resistencia y sistema energético, fuerza y sistema muscular coordinación y sistema nervioso).

Capacidad regular, determinada los niveles temporales de la actuación de los sistemas que producen la respuesta motora.

Respuesta motora óptima. Correspondencia entre valor real y valor nominal. No contempla solo la ejecución, sino también la velocidad de esta.

Analizada la definición enunciada se encontrara que en ningún momento aparece la expresión “acción motriz realizada en el menor tiempo posible”. Y esto es debido a la necesidad de entender que esa expresión hace referencia a la rapidez y no a la velocidad. se debe diferenciar estos conceptos para poder realizar un buen trabajo.

***MAKINSTER, Polette (2005) manifiesta "Que la velocidad es una cualidad resultante, no una cualidad física por sí sola, no tiene un sistema propio, sino que es el resultado de diferentes procesos" (pág. 145).***

Para que se produzca un acto motor a una determinada velocidad deberá venir determinado por unos niveles de actuación de los sistemas bioenergéticos y de control sobre los mismos.

De esta manera se puede decir que la velocidad está condicionada por el nivel de otras cualidades físicas como la fuerza y la resistencia, y en el caso de deportes con elevadas exigencias de técnica, también por esta última. En los deportes de cooperación-oposición, además de lo anterior, no hay que olvidar la capacidad de toma de decisiones.

Esta cualidad viene bien muy marcada por el control motor. Algunos autores definen la velocidad como un tipo de fuerza, y no la valoran como cualidad, pero hay que alejarse de este planteamiento. Los resultantes de estos procesos dan un margen de maniobra en el rendimiento que no lo da ninguna cualidad primaria, y es la regulación de los parámetros temporales lo que finalmente definirá la activación de los procesos que intervienen en la respuestas motora óptima. Este

concepto se puede definir como la correspondencia entre el valor real y el valor nominal (lo que se realiza con lo que se plantea ejecutar) relacionándola ejecución con las condiciones externas (esto es, la ejecución a la velocidad necesaria).de esta manera, se debe indicar que durante largo tiempo el concepto de velocidad no estaba completo, pues no permitía englobar, por ejemplo, el trabajo de velocidad en los deportes de colaboración- oposición; solo argumentaba el trabajo de rapidez, pero no cualquier acción realizada a una velocidad que no fuera la máxima.

### **Manifestaciones de la velocidad**

La velocidad dentro del contexto deportivo se presenta en diferentes formas que serán denominadas como manifestaciones o tipos de velocidad. La velocidad y sus manifestaciones serán incluidas dentro del proceso de información, es decir, se encontrarán unas manifestaciones de velocidad antes de iniciar la acción motriz (velocidad de reacción) y otras manifestaciones en el momento y durante el acto motor (velocidad inicial y velocidad de desplazamiento).

### **Velocidad de desplazamiento**

Es la capacidad de realizar una trayectoria en el tiempo óptimo. Se pueden dar con acciones cíclicas o a cíclicas, segmentares y globales. Esta velocidad es la que se encuentra más estudiada en la bibliografía, puesto que es la más entrenable de manera pura (con métodos de entrenamiento para la velocidad); aunque siempre se a de tener en cuenta que la mejora del resto de las cualidades físicas influirá obviamente en la mejora de la velocidad.

Dentro de la velocidad de desplazamiento existen diferentes expresiones comentadas por otros autores como manifestaciones:

Por un lado, la velocidad máxima que es posible alcanzar. Esta expresión solo se puede dar después de una aceleración dada en un desplazamiento de 40-50m, por lo que se puede mantener muy poco. Sin embargo, se pueden encontrar textos en



los que se habla de velocidad máxima segmentaria donde no se destacan para nada el momento de la máxima velocidad.

Por otro lado, se encuentra la velocidad frecuencia, o la velocidad media mantenida. Se da únicamente, al igual que la velocidad máxima en movimientos cíclicos. Se define como la velocidad de repetición alternada.

## **RENDIMIENTO FISICO DEL ATLETISMO**

En este capítulo se tratan los fundamentos del entrenamiento deportivo, que incluyen aspectos diversos relacionados con el entrenamiento de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y complementaria (coordinación, equilibrio), así como los medios de recuperación física, la planificación del entrenamiento y los test de la condición física.

*LLANOS, Benjamín (2008) explica "Que el proceso de cambio que experimenta en la actualidad la teoría del entrenamiento se puede apreciar a través de la exposición de contenidos clásicos y contemporáneo" (pág. 69).*

Dos escuelas, la rusa (con los países del Este europeo) y la alemana, solas que históricamente han realizado mayores aportaciones en este campo de investigación, aunque en los últimos años la escuela anglosajona, representada fundamentalmente por Estados Unidos y Australia, ha llevado a cabo avances de gran interés, en la mayoría de casos con estudios sobre fisiología del ejercicio.

### **Conceptos de rendimiento del atletismo**

El concepto de rendimiento físico comprende la dedicación de todo un conjunto de medios que aseguran el logro y el aumento de la predisposición para alcanzar mayores niveles de rendimiento físico. Para ello es indispensable de un entrenamiento específico cuyo objetivo es de conseguir y desarrollar armónicamente las habilidades motrices que tiene cada estudiante para poder

potencializar la parte motriz que posee cada individuo. Incluye diferentes apartados, como son el desarrollo de las cualidades condicionales, coordinativas y cognitivas, así como la planificación de las cargas de trabajo a corto, medio o largo plazo, etc. En resumen el entretenimiento deportivo debe ser general para alcanzar en el deportista su máximo rendimiento deportivo para ello es sometido a cargas conocidas y planificadas, las cuales provocan en él una fatiga controlada que, después de los adecuados procesos de recuperación, permiten alcanzar niveles de rendimiento superiores.

Por su carácter global, el proceso de rendimiento requiere de la preparación de una serie de aspectos que no solo tienen que ver con la preparación física del deportista para desarrollar su potencial.

## **2.5. Hipótesis**

Las Capacidades Físicas permiten desarrollar el rendimiento en el Atletismo en las pruebas de pista de los estudiantes de Décimo año de Educación Básica del colegio “Jorge Álvarez” del Cantón Píllaro,

## **2.6. Señalamiento de las variables**

### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Las Capacidades Físicas

### **VARIABLE DEPENDIENTE**

Rendimiento del Atletismo

## **CAPÍTULO III**

## METODOLOGÍA

### 3.1. Enfoque Investigativo

La presente investigación está dentro del paradigma crítico propositivo, con un enfoque cuali – cuantitativo, los procesos se centran en la comprobación de la hipótesis.

Es una investigación cualitativa porque da énfasis al proceso, busca la comprensión de los hechos que inciden en el proceso de formación integral de los niños al revisar los conocimientos dados por el docente.

Es cuantitativa por que busca las causas y la explicación de los hechos que generan el problema, este proceso requiere de la interpretación estadística de los datos y sus resultados pueden ser generalizados.

Además al regirse al modelo crítico propositivo, busca generar en los estudiantes que sean críticos, que desarrollen el razonamiento, el análisis con su trabajo y erradicar los problemas educativos.

### 3.2. Modalidad Básica de la Investigación

El diseño de investigación puede responder a tal o cual modalidad de investigación:

**Investigación de Campo** es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen. El hecho, fenómeno o problema toma contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetos del proyecto.

**La investigación documental – Bibliográfica** tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualización y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basándose en documentos

( fuentes principales), o en libros, revistas, periódicos y otra publicaciones (fuentes secundarias).

### **3.3. Niveles o Tipos de Investigación**

La metodología de investigación también debe considerar los niveles o tipos de investigación, puesto que cada uno de ellos tiene sus propias características que se articulan con determinados objetivos, según el siguiente.

#### **Explorativo**

Este nivel de investigación posee una metodología flexible dando mayor amplitud y dispersión permite generar hipótesis, reconocer variables de interés social para ser investigado, sondea un problema poco investigativo o desconocido en un contexto particular.

#### **Descriptivo**

Es un nivel de investigación de medición precisa y requiere de conocimientos suficientes, tiene Inter. Acción social, compara entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras, clasifica comportamientos según ciertos criterios, caracteriza a una comunidad y distribuye datos de variables consideradas aisladamente.

#### **Asociación de Variables**

Permite predicciones estructurales analiza la correlación del sistema de variables, mide la relación entre variables, entre sujetos de un contexto, determina, evalúa las variaciones de comportamiento de una variable en función de la otra variable determina tendencias de comportamiento mayoritario.

### 3.4. Población y Muestra

Se llama población o Universo a todo un grupo de elementos, objetos o personas que tienen una característica en común.

*Cuadro N° 1 Población y muestra*

POBLACIÓN	MUESTRA	TOTAL
Rector	1	<b>100%</b>
Estudiantes	40	<b>100%</b>
Docentes	15	<b>100%</b>
Padres de Familia	40	<b>100%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

*Elaborado Por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

Siendo la Muestra un subconjunto representativo que se utiliza cuando el universo o población a ser investigado es demasiado grande resulta muy difícil investigar.

Cómo el universo del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” de la parroquia Ciudad Nueva, del cantón Pillaro, provincia de Tungurahua es pequeño, no se aplicará ninguna fórmula para la muestra, en este trabajo de investigación aplicaré directamente con una muestra pequeña; esto se debe a que el número de estudiantes en educación básica media de décimo año es un grupo pequeño.

### 3.5 MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

#### VARIABLE INDEPENDIENTE: Las capacidades físicas

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA
Es el conjunto de actividades físicas donde intervienen ciertas capacidades para fortalecer los músculos, la velocidad, la fuerza y sobre todo formar al cuerpo para realizar una determinada disciplina considerando también que es la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor, velocidad, sin excesiva fatiga y con suficiente energía para disfrutar la acción de un deporte	Capacidad	Fortaleza Fuerza Resistencia Vigor	1. ¿Cómo docente trabaja las capacidades físicas como la resistencia y fuerza en los estudiantes? 2. ¿Aplica una metodología adecuada para fortalecer las capacidades físicas?	Encuesta Entrevista Instrumento Cuestionario
	Fuerza	Músculos Expresión Corporal	3. ¿El entrenamiento en los segmentos corporales permite el mejoramiento de la fuerza? 4. ¿Es necesario planificar para obtener en los educandos una condición física óptima?	
	Actividad	Motricidad Acción Ejercicio Condición	5. ¿la capacidad motriz de los educandos ayuda a mejorar la acción del ejercicio en la actividad del atletismo?	

Cuadro N° 2 variable Independiente

Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís

**VARIABLE DEPENDIENTE: El rendimiento del Atletismo en las pruebas de pista**

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA
Es una actividad física compuesta por movimientos naturales correr, saltar y lanzar que las personas realizan con un rendimiento eficiente reconociendo al atletismo como medida de condición física como base de todos los deportes siendo esta actividad generadora en la creación de una sólida base motriz en los estudiantes.	Rendimiento	Desarrollo Potencia Calentamiento Entrenamiento	3. ¿El rendimiento físico influye en el desarrollo del atletismo?  4. ¿Los estudiantes realizan un entrenamiento para mejorar el rendimiento en el Atletismo?	Encuesta Ficha de observación Instrumento Cuestionario
	Atletismo	Disciplina Deporte Carrera Velocidad Fuerza	8. ¿Trabaja usted las capacidades físicas en el atletismo?  9. ¿Considera que la disciplina del atletismo permite tener una condición física optima?	
	Movimientos	Correr Saltar Lanzar Expresión corporal	10. ¿La coordinación de los movimientos corporales mejora la técnica en el atletismo?	

*Cuadro N° 3 Variable Dependiente  
Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

### **3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Para el trabajo de investigación utilizare técnicas acordes al tema, como son la observación, la misma que fue directa, también utilice la encuesta la misma que fue dirigida a los 40 estudiantes del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” y 15 docentes.

#### **La entrevista**

Es una técnica que nos permite obtener datos, la misma que consiste en mantener un diálogo entre dos personas: el entrevistador (investigador) y el entrevistado siendo esta una forma específica de interacción social que tiene por objeto recolectar datos para una indagación es decir conversaremos con los estudiantes, profesores y autoridades por ser los protagonistas o actores sociales de este tema de investigación. La entrevista a utilizar en este trabajo de investigación será no estructurada es decir informal.

#### **Encuesta**

Es una técnica destinada a obtener datos de varias personas a diferencia de la entrevista se utiliza un listado de preguntas escritas que se entrega a las personas con la finalidad de entregarlas por escrito, este listado se denomina cuestionario. Esta técnica activa permite recopilar datos reales que servirán para emitir juicios de valor.

### **3.7. Plan de recolección de la información**

Metodológicamente, para la construcción de la información se opera en dos fases:

- Plan para la recolección de información
- Plan para el procesamiento de información



El plan de recolección de información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	<b>Para alcanzar los objetivos de la investigación y comprobar la hipótesis.</b>
2.- ¿De qué personas?	<b>Estudiantes, profesores y autoridades del Colegio Nacional "Jorge Álvarez"</b>
3.- ¿Sobre qué aspectos?	<b>Sobre los indicadores traducidos a ÍTEMS</b>
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	<b>Investigador</b>
5.- ¿A quiénes?	<b>A los miembros del universo investigado</b>
6.- ¿Quién?	<b>Edgar Rodolfo Bautista Villacís</b>
7.- ¿Cuándo?	<b>Durante el Año lectivo 2013 – 2014.</b>
8.- ¿Dónde?	<b>Colegio Nacional "Jorge Álvarez"</b>
9.-¿Cuántas veces?	<b>Encuesta, observación directa</b>
10.- ¿Con qué?	<b>Cuestionario, lápiz y papel</b>
11.- ¿En qué situación?	<b>En un ambiente cómodo y tranquilo.</b>

**Cuadro N° 4 Preguntas Básicas**  
*Elaborad por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

### **3.8. Plan de Procesamiento de la Información**

Para el procesamiento de los datos se realizará en este trabajo de investigación la recolección de la información mediante gráficos estadísticos y posteriormente se elaborara el análisis e interpretación, en función de los autores que consten las variables acorde al tema, podremos observar con mayor claridad los resultados obteni

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis e interpretación de resultados.

#### ENCUESTA DIRIGIDA A 15 DOCENTES DEL COLEGIO NACIONAL "JORGE ALVAREZ"

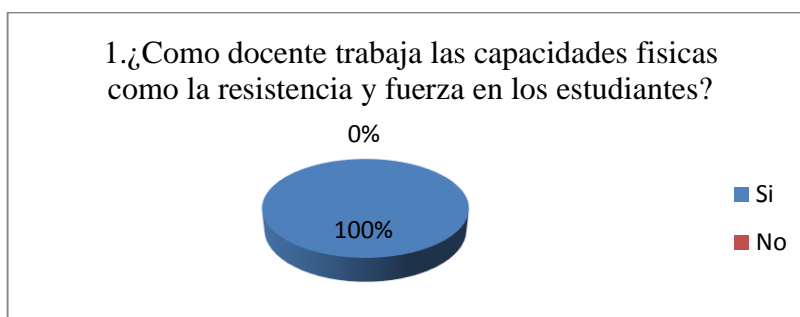
##### 1) ¿Cómo docente trabaja las capacidades físicas como la resistencia y fuerza en los estudiantes

*Cuadro N° 5 Cómo docente trabaja las capacidades físicas*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	15	100 %

**Fuente:** Encuesta a Docentes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo BautistaVillacís



*Gráfico N° 5 Cómo docente trabaja las capacidades físicas*

*Elaborado por: Edgar Rodolfo BautistaVillacís*

#### Análisis e Interpretación de Resultados

El 100% de los docentes encuestados en el colegio Nacional Jorge Álvarez responden la pregunta que como docentes Si trabajan las capacidades físicas como la resistencia y fuerza en los estudiantes mediante la puesta en práctica del atletismo como deporte que ayuda al desarrollo de las capacidades físicas en los educandos.

#### Interpretación

Se puede manifestar que un porcentaje mayor de docentes contestan que si como docentes trabajan las capacidades físicas como la resistencia y fuerza en los estudiantes por medio de la práctica del atletismo como un deporte que busca desarrollar las pruebas de pista a los educandos del décimo año del colegio “Jorge Álvarez”.

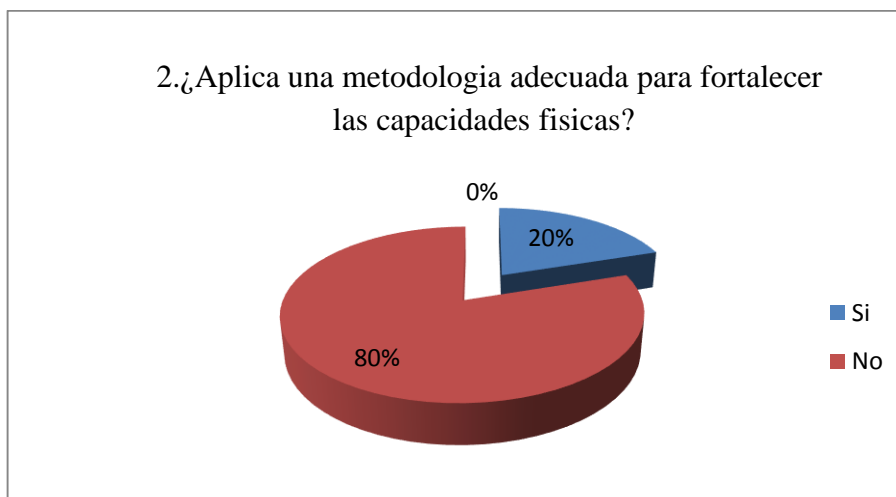
##### 2) ¿Aplica una metodología adecuada para fortalecer las capacidades físicas?

*Cuadro N° 6 Aplica una metodología adecuada*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	03	20%
No	12	80%
<b>TOTAL</b>	15	100 %

**Fuente:** encuesta a docentes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 6 Aplica una metodología adecuada*

*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 20% de los maestros encuestados responden la pregunta que Si aplican una metodología adecuada para fortalecer las capacidades físicas.

El 80% de los docentes responden la pregunta que No aplican una metodología adecuada para superar las capacidades físicas en los estudiantes.

### **Interpretación**

Se puede manifestar que luego de tabular los datos obtenidos en esta pregunta un porcentaje mayor de docentes responden que No aplican una metodología adecuada para fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes del décimo año del colegio Jorge Álvarez.

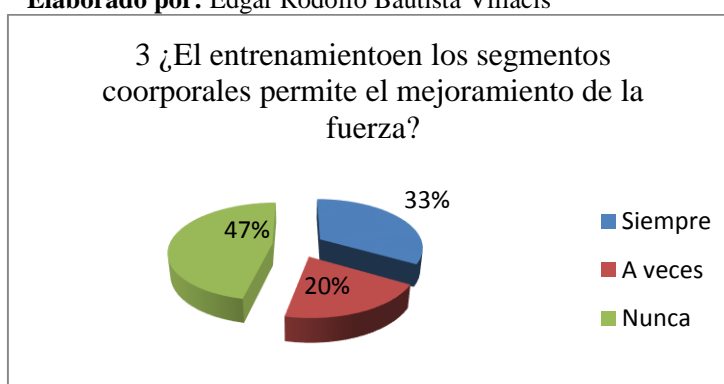
#### 4) ¿El entrenamiento en los segmentos corporales permite el mejoramiento de la fuerza?

*Cuadro N° 7 El entrenamiento en los segmentos corporales*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	5	33%
A veces	3	20%
Nunca	7	47%
TOTAL	15	100 %

**Fuente:** encuesta a docentes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 7 El entrenamiento en los segmentos corporales*

*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

#### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 33% de los maestros responden la interrogante que Siempre el entrenamiento permite el mejoramiento de la fuerza.

El 20% de los encuestados responden la pregunta que A veces el entrenamiento permite superar las capacidades físicas.

El 47% los encuestados contestan la pregunta que el entrenamiento nunca permite superar las capacidades físicas.

#### **Interpretación**

Podemos mencionar que un porcentaje mayor de docentes encuestados responden la interrogante de forma errada que nunca el entrenamiento permite superar las capacidades físicas en los estudiantes del décimo año teniendo un conocimiento claro que solo el deporte ayuda al desarrollo físico de cada persona.

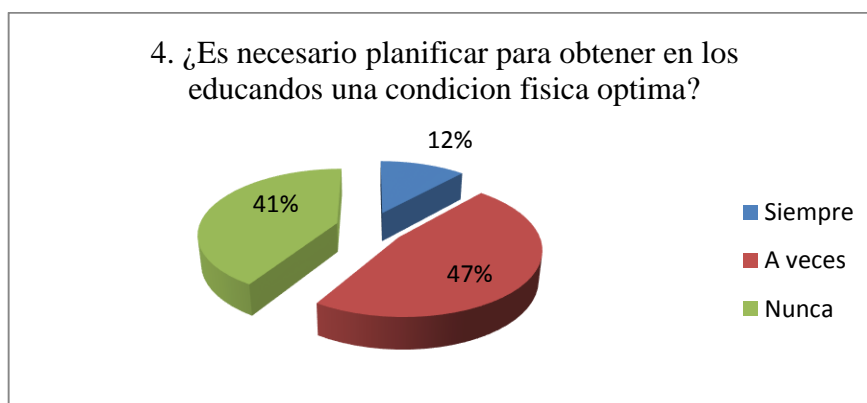
3) **¿Es necesario planificar para obtener en los educandos una condición física óptima?**

*Cuadro N° 8 Educandos con una condición física óptima*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	2	12%
A veces	8	47%
Nunca	5	41%
<b>TOTAL</b>	15	100 %

Fuente: encuesta a docentes

Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 8 Educandos con una condición física óptima*

Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 12% de los maestros responden la interrogante que Siempre es necesario planificar para obtener en los educandos una condición física óptima.

El 47% de los encuestados responden la pregunta que A veces es necesario planificar para obtener una condición física óptima.

El 41% los encuestados contestan que nunca es necesario la planificación para obtener una condición física óptima.

### **Interpretación**

Podemos señalar que luego de tabular los datos obtenidos en la interrogante un porcentaje alto responden que A veces es necesario planificar para obtener una condición física óptima del décimo año del colegio Nacional “Jorge Álvarez”.

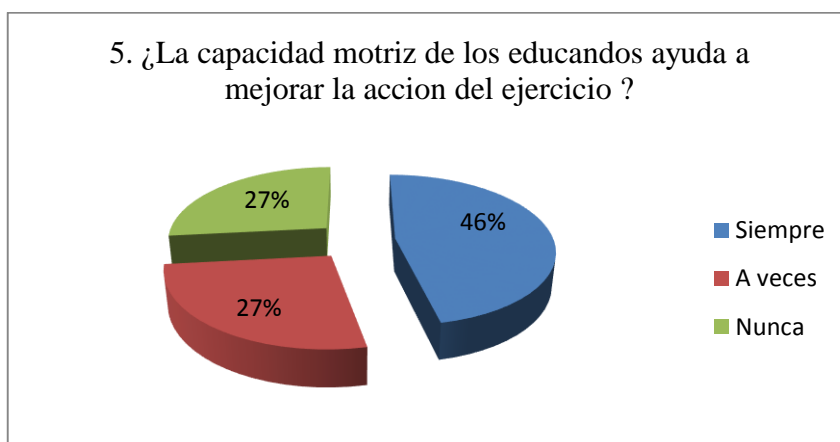
4) **¿La capacidad motriz de los educandos ayuda a mejorar la acción del ejercicio en la actividad del atletismo?**

**Cuadro N° 9 Capacidad motriz**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	7	46%
A veces	4	27%
Nunca	4	27%
<b>TOTAL</b>	15	100 %

**Fuente:** encuesta a docentes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo BautistaVillacís



**Gráfico N° 9 Capacidad motriz**

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo BautistaVillacís

**Análisis e Interpretación de Resultados**

El 46% de los maestros responden la interrogante que Siempre la capacidad motriz de los educandos ayuda a mejorar del ejercicio en la actividad del atletismo.

El 27% de los encuestados responden la pregunta que A veces La capacidad motriz de los educandos ayuda a mejorar la acción del ejercicio en la actividad del atletismo El 27% los encuestados contestan la interrogante que la capacidad motriz de los educandos ayuda a mejorar la acción del ejercicio en la actividad del atletismo.

**Interpretación**

Al revisar los datos obtenidos en esta pregunta un porcentaje mayor de docentes responden que siempre la capacidad motriz de los educandos ayuda a mejorar la acción del ejercicio en la actividad del atletismo.

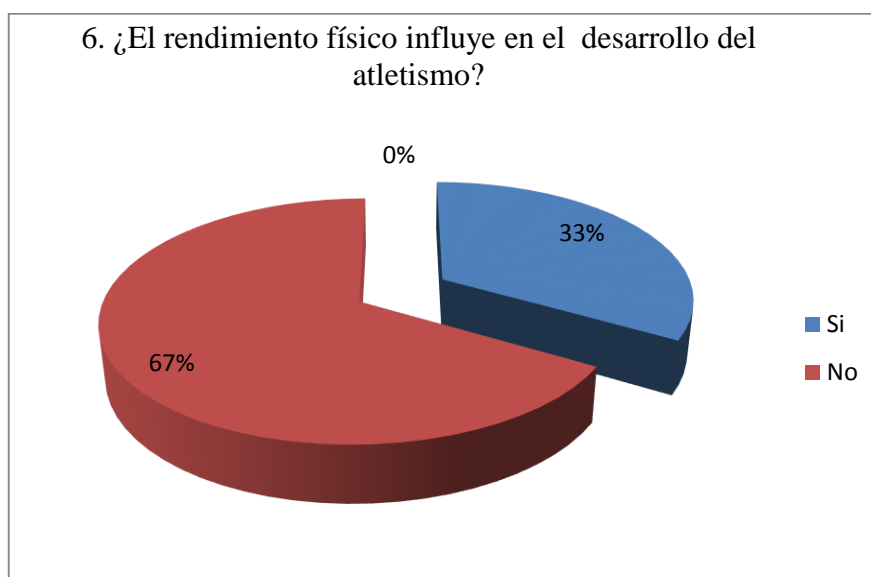
5) **¿El rendimiento físico influye en el desarrollo del Atletismo?**

**Cuadro N° 10 Rendimiento físico**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	33%
No	10	67%
<b>TOTAL</b>	15	100 %

**Fuente:**

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo BautistaVillacís



**Gráfico N° 10 Rendimiento físico**

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo BautistaVillacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 33% de los maestros encuestados responden la interrogante que Sí el rendimiento físico influye en el desarrollo del atletismo.

El 67% de los maestros encuestados contestan que el rendimiento físico no influye en el desarrollo del atletismo.

### **Interpretación**

Se puede mencionar que un porcentaje mayor de docentes responde la interrogante que el rendimiento físico no influye en el desarrollo del atletismo.

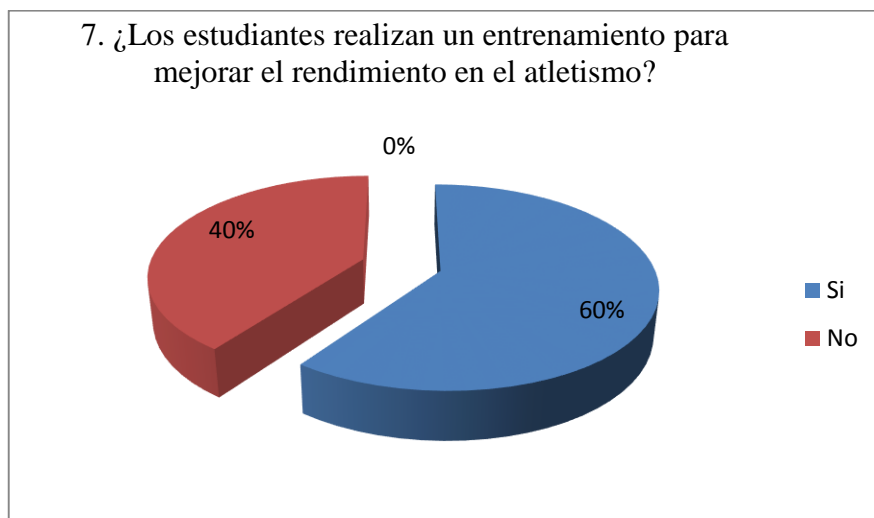
6) ¿Los estudiantes realizan un entrenamiento para mejorar el rendimiento en el atletismo?

*Cuadro N° 11 Estudiantes realizan un entrenamiento*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	60%
No	10	40%
<b>TOTAL</b>	15	100 %

Fuente:

Elaborado por: Edgar Rodolfo BautistaVillacís



*Gráfico N° 11 Estudiantes realizan un entrenamiento*

Elaborado por: Edgar Rodolfo BautistaVillacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 60% de los maestros encuestados responden la interrogante que si el entrenamiento influye para mejorar el rendimiento en el atletismo.

El 40% de los maestros encuestados contestan que el entrenamiento no influye para mejorar el rendimiento en el atletismo

### **Interpretación**

Luego de tabular los datos obtenidos en la pregunta se puede indicar que un porcentaje mayor de docentes responde la interrogante que el entrenamiento si influye para mejorar el rendimiento en el atletismo en los estudiantes del décimo año del colegio Nacional “Jorge Álvarez”.



## 7) ¿Trabaja usted las capacidades físicas en el Atletismo?

Cuadro N° 12

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	20%
A veces	4	27%
Nunca	8	53%
TOTAL	15	100 %

Fuente: encuesta a docentes

Elaborado por: Edgar Rodolfo BautistaVillacís

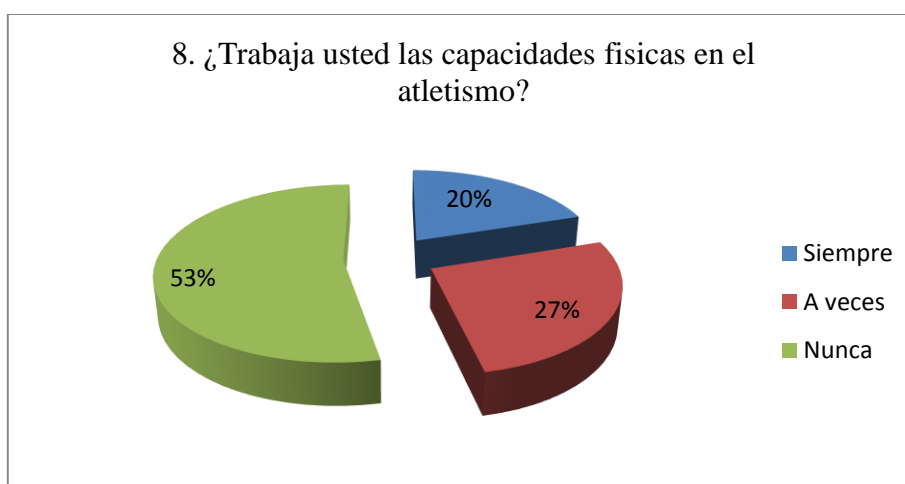


Gráfico N°: 12

Elaborado por: Edgar Rodolfo BautistaVillacís

### Análisis e Interpretación de Resultados

El 20% de los maestros responden la interrogante que Siempre trabajan las capacidades físicas en el atletismo.

El 27% de los encuestados responden la pregunta que A veces trabajan en las capacidades físicas en el atletismo.

El 53% los encuestados contestan la interrogante que Nunca en el trabajo aplican técnicas sobre el atletismo.

### Interpretación

Luego de revisar los datos obtenidos en esta pregunta se puede manifestar que un porcentaje mayor de docentes responden que Nunca los docentes del área de cultura física aplican

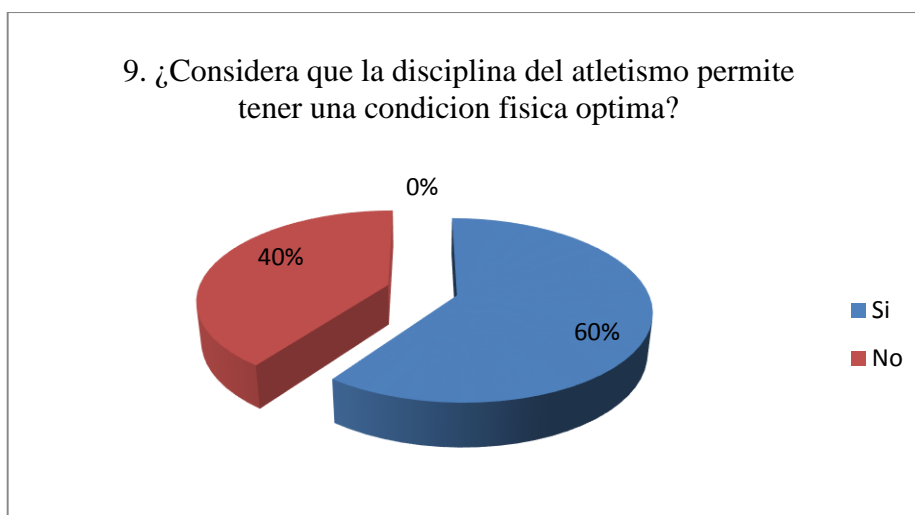
**10) ¿Considera que la disciplina del atletismo permite tener una condición física óptima?**

*Cuadro N° 12 Disciplina del atletismo*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	60%
No	6	40%
<b>TOTAL</b>	15	100 %

**Fuente:**

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



**Gráfico N° 12 disciplina del atletismo**

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 60% de los maestros del Colegio “Jorge Álvarez” responde la interrogante que Si el atletismo permite tener una condición física óptima.

El 40% de los encuestados responden la pregunta que la disciplina del atletismo no permite tener una condición física óptima.

### **Interpretación**

Al tabular los datos de la pregunta realizada a los maestros del colegio Nacional “Jorge Álvarez” podemos mencionar que un porcentaje mayor de docentes Si considera que la disciplina del atletismo permite tener una condición física óptima en los educandos del décimo año.

8) **¿La coordinación de los movimientos corporales mejora la técnica en el atletismo?**

*Cuadro N° 13 Coordinación de los movimientos*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	27%
No	11	73%
<b>TOTAL</b>	15	100 %

**Fuente:**

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo BautistaVillacís



**Gráfico N° 13 coordinación de los movimientos**

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo BautistaVillacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 27% de los docentes encuestados contestan que Si la coordinación de los movimientos corporales mejora la técnica en el atletismo.

El 73% de los encuestados contestan la interrogante que La coordinación de los movimientos corporales no mejora la técnica en el Atletismo.

### **Interpretación**

Al tabular los datos obtenidos en esta pregunta podemos manifestar que un porcentaje mayor de docentes del colegio Nacional “Jorge Álvarez” no aplican La coordinación de los movimientos corporales para mejorar la técnica en el atletismo en los estudiantes del décimo año.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A 40 ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DEL**  
**COLEGIO NACIONAL "JORGE ALVAREZ"**

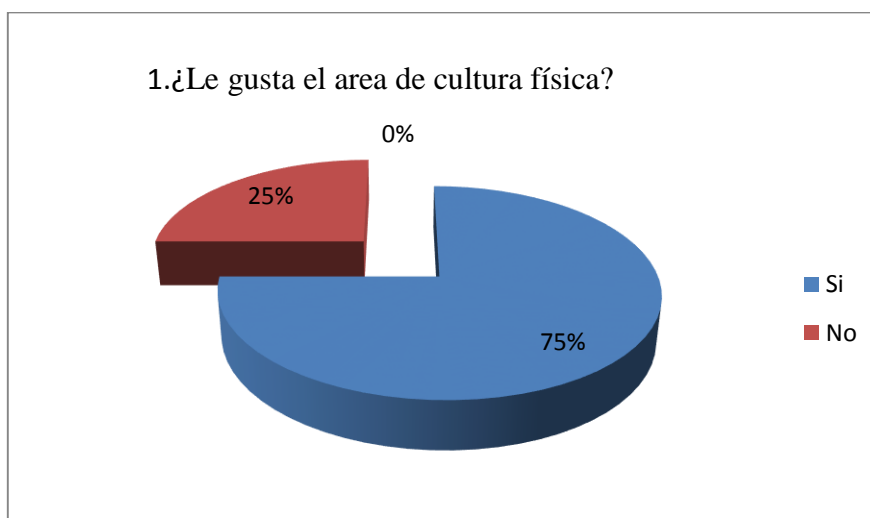
**1. ¿Le gusta el área de Cultura física?**

*Cuadro N° 14 Área de Cultura física*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	30	75%
No	10	25%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a estudiantes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 14 Área de Cultura física*

*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

**Análisis e Interpretación de Resultados**

El 75% de los estudiantes encuestados de décimo año del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” responden la interrogante que como maestros Si trabajan las capacidades físicas de los estudiantes.

El 25% de los encuestados No les gusta el área de cultura física siendo esto un problema que requiere solucionar.

**Interpretación**

Luego de revisar los datos obtenidos en la pregunta podemos darnos cuenta que un porcentaje mayor de estudiantes les gusta el área de cultura física siendo esto un factor positivo para las aspiraciones del maestro.

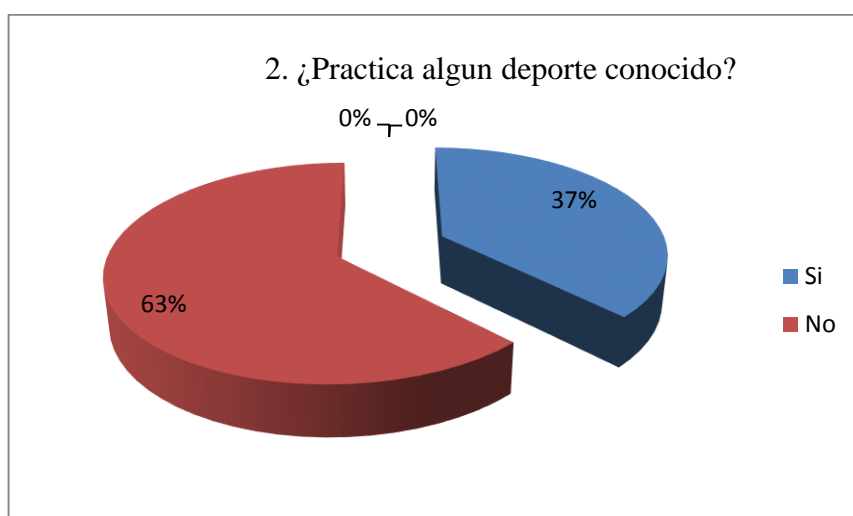
## 2. ¿Practica algún deporte conocido?

*Cuadro N° 15 Practica algún deporte*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	37%
No	25	63%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a estudiantes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 15 Practica algún deporte*

*Elaborado por:* Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 37% de los de los estudiantes responden la interrogante que Si practican algún deporte conocido siendo una ventaja para ejecutar el proyecto.

El 63% de los encuestados responden la interrogante que No practican alguna disciplina que ayude a superar las capacidades físicas.

### **Interpretación**

Luego de tabular los resultados encontrados en esta pregunta podemos señalar no ponen en práctica algún deporte o disciplina que le permita superar las capacidades físicas de los educandos.

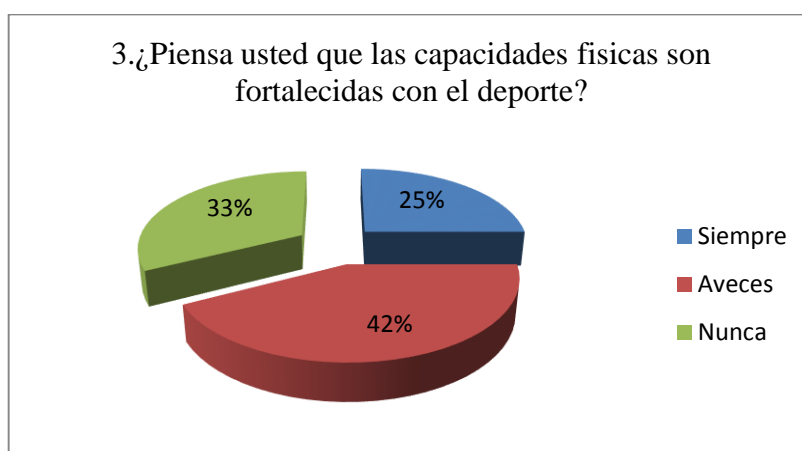
### 3. ¿Piensa usted que las capacidades físicas son fortalecidas con el deporte?

*Cuadro N° 16 Capacidades físicas son fortalecidas*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	25%
A veces	17	42%
Nunca	13	33%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a estudiantes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 16 Capacidades físicas son fortalecidas*

*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

#### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 25% de los encuestados Siempre piensan que las capacidades físicas son fortalecidas con el deporte.

El 42% de los estudiantes encuestados responden que A veces piensan que las capacidades físicas son fortalecidas con el deporte.

El 33% de los encuestados contestan la interrogante que Nunca las capacidades físicas son fortalecidas con el deporte.

#### **Interpretación**

Al se puede manifestar que un porcentaje mayor de estudiantes encuestados responden que A veces las capacidades físicas se pueden ver fortalecidas por medio de la práctica de algún deporte que realicen los educandos del décimo año del Colegio Nacional “Jorge Álvarez”.

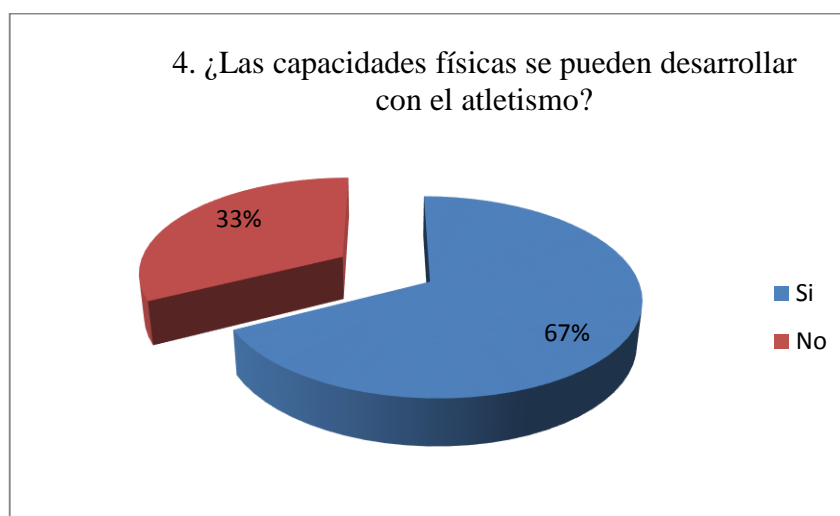
#### 4. ¿Las capacidades físicas se pueden desarrollar con el Atletismo?

*Cuadro N° 17 Capacidades físicas se pueden desarrollar*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	27	67%
No	13	33%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a estudiantes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 17 Capacidades físicas se pueden desarrollar*

*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

#### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 67% de los estudiantes responden la interrogante que Si las capacidades físicas se pueden desarrollar con el atletismo.

El 33% de los encuestados responden la interrogante que las capacidades físicas se pueden desarrollar por medio del atletismo.

#### **Interpretación**

Luego de revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos señalar que un alto porcentaje de los estudiantes Si desarrollan las capacidades físicas por medio del atletismo como una disciplina que fortalece la parte física del educando.

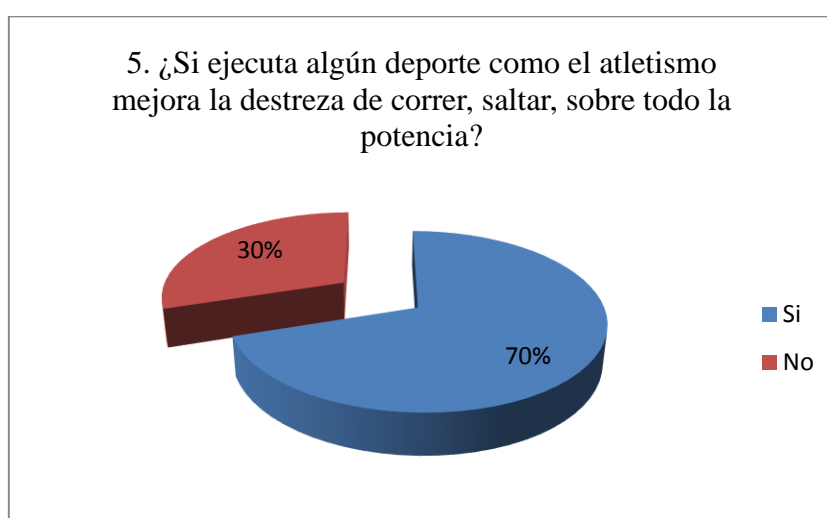
**5. ¿Si ejecuta algún deporte como el atletismo mejora la destreza de correr, saltar, sobre todo la potencia?**

*Cuadro N° 18 Mejora la destreza*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	28	70%
No	12	30%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a estudiantes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 18 mejora la destreza*

*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 70% de los estudiantes responden la interrogante que Si ejecutan algún deporte como el atletismo para mejorar las destrezas de correr, saltar y sobre todo la potencia.

El 30% de los estudiantes señalan que no ejecutan algún deporte que le ayude a fortalecer las capacidades físicas.

### **Interpretación**

Al revisar los datos encontrados se puede manifestar que los estudiantes No ejecutan algún deporte como el atletismo el mismo que les ayuda a superar las capacidades físicas pero que requieren de un trabajo más técnico por el docente.



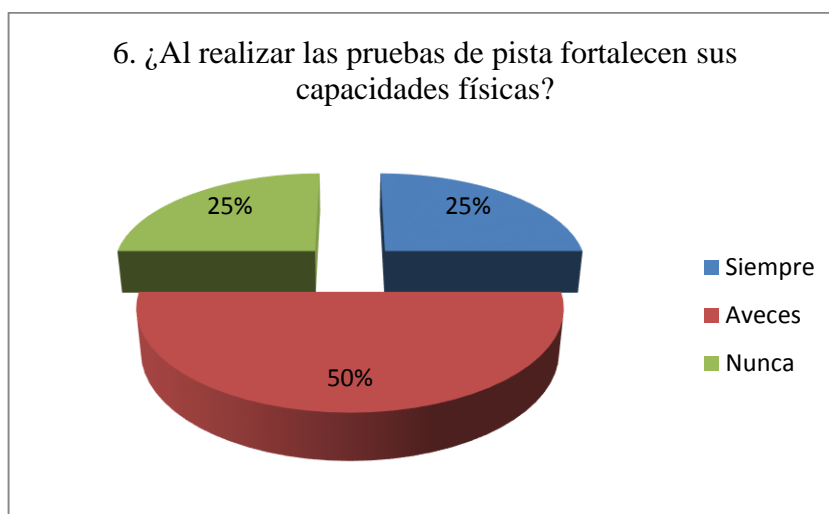
## 6. ¿Al realizar las pruebas de pista fortalecen sus capacidades físicas?

*Cuadro N° 19 Pruebas de pista*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	25%
A veces	20	50%
Nunca	10	25%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** encuesta a estudiantes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 19 pruebas de pista*

*Elaborado por:* Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 25% de los encuestados Siempre realizan las pruebas de pista al fortalecer sus capacidades físicas.

El 50% de los estudiantes encuestados contestan que A veces realizan las pruebas de pista para fortalecer sus capacidades físicas.

El 25% de los encuestados contestan la interrogante que Nunca realizan las pruebas de pista y por medio de ella desarrollan las capacidades físicas.

### **Interpretación**

Al revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos determinar que los educandos encuestados responden la interrogante que a veces realizan en el colegio las pruebas de pista por medio del atletismo para desarrollar las capacidades físicas.

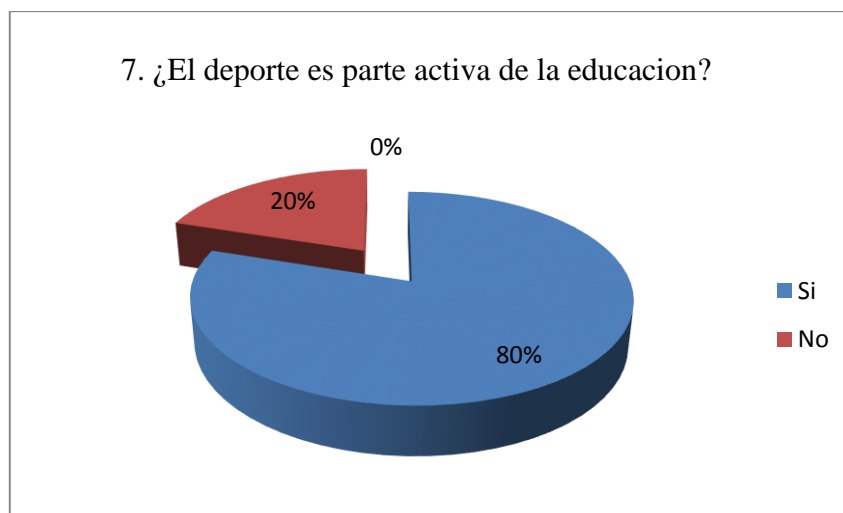
## 7. ¿El deporte es parte activa de la educación?

*Cuadro N° 20 Deporte es parte activa*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	32	80%
No	8	20%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** Encuesta a estudiantes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



**Gráfico N° 20 Deporte es parte activa**

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 80% de los encuestados responden la interrogante que el deporte Si es parte activa de la educación.

El 20% de los estudiantes contestan la interrogante que el deporte No es parte activa de la educación.

### **Interpretación**

Luego de revisar los datos obtenidos en la pregunta se puede deducir que en un porcentaje alto de educandos responden que el deporte Si es parte activa de la educación de los estudiantes en proceso de formación.

## 8. ¿Le gusta practicar el atletismo en pista?

*Cuadro N° 21 Atletismo en pista*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	14	35%
A veces	16	40%
Nunca	10	25%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** encuesta a estudiantes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 21 Atletismo en pista*

*Elaborado por:* Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultado**

El 35% de los estudiantes contestan la pregunta que Siempre les gusta practicar el atletismo en pista.

El 40% de los encuestados responden que A veces les gusta practicar el atletismo en pista.

El 25% de los estudiantes encuestados responden la interrogante que Nunca les gusta practicar el atletismo en pista.

### **Interpretación**

Al realizar la tabulación de los datos encontrados podemos señalar que un porcentaje mayor de estudiantes encuestados responden que A veces les gusta poner en práctica el Atletismo en pruebas de pista como una herramienta para fortalecer el atletismo.

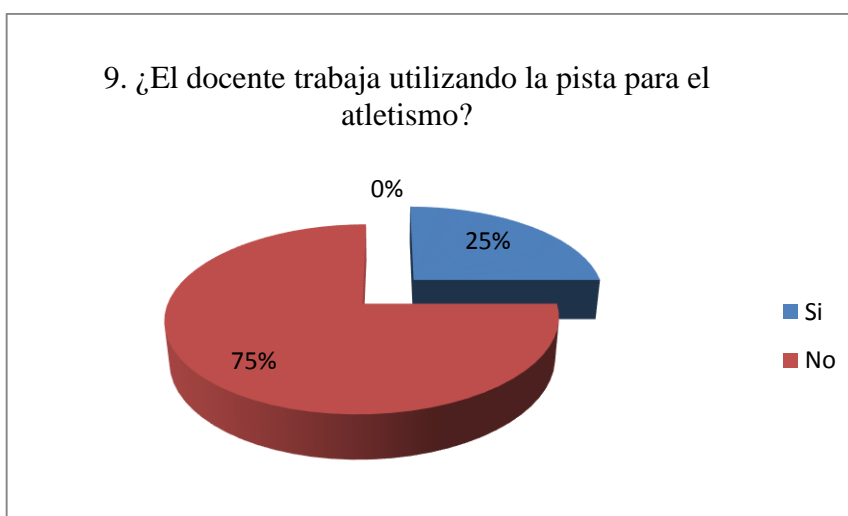
### 9. ¿El docente trabaja utilizando la pista para el atletismo?

*Cuadro N° 22 Docente trabaja utilizando la pista*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	25%
No	30	75%
TOTAL	40	100 %

**Fuente:** encuesta a estudiantes

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 22 Docente trabaja utilizando la pista*

*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 25% de los encuestados responden la interrogante que el docente Si trabaja utilizando la pista para el atletismo.

El 75% de encuestados responden la interrogante que el docente No trabaja utilizando la pista para el atletismo.

### **Interpretación**

Luego de revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos indicar que los educandos No utilizan las pruebas de pista siendo esto uno de los grandes problemas que atraviesan los educandos porque durante las horas de cultura física no se trabaja a plenitud esta disciplina.

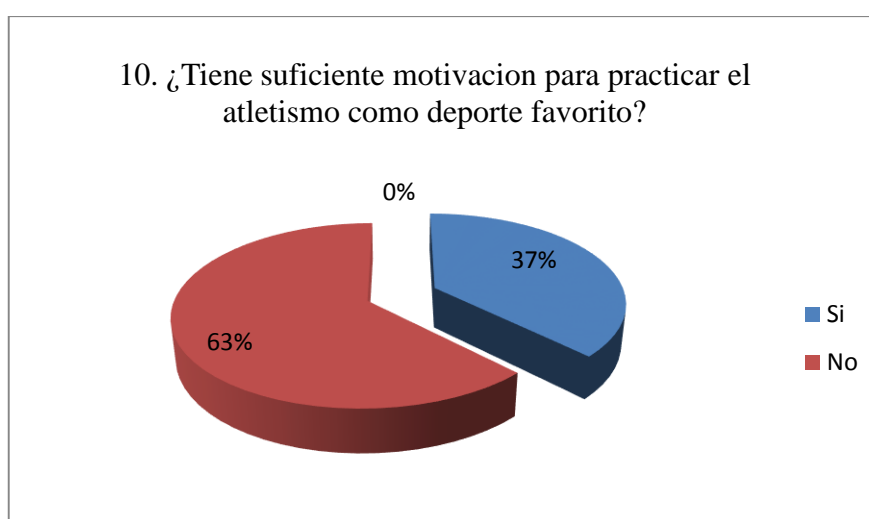
**10. ¿Tiene la suficiente motivación para practicar el atletismo como deporte favorito?**

*Cuadro N° 23 Suficiente motivación para practicar el atletismo*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	37%
No	25	63%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 23 Suficiente motivación para practicar el atletismo*

*Elaborado por:* Edgar Rodolfo Bautista Villacís

**Análisis e Interpretación de Resultado**

El 37% de los encuestados responden la pregunta que Si tiene la suficiente motivación para practicar el atletismo como deporte favorito.

El 63% de los encuestados responden la pregunta que No tienen la suficiente motivación para practicar el atletismo como deporte favorito.

**Interpretación**

Al revisar los datos obtenidos para tabular se puede manifestar que un porcentaje mayor de educandos No tiene la suficiente motivación por parte de los docentes para practicar el atletismo como deporte favorito.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A 40 PADRES DE FAMILIA DE DÉCIMO AÑO**  
**DEL COLEGIO NACIONAL "JORGE ALVAREZ"**

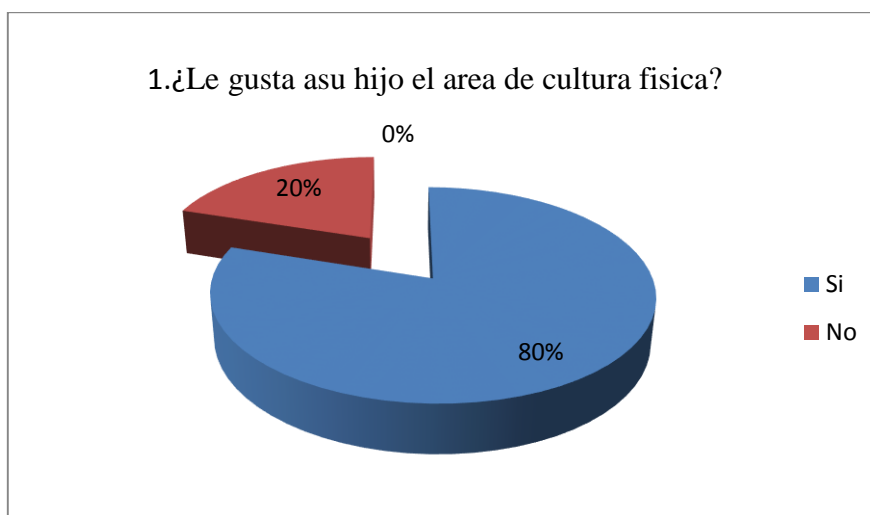
**1. ¿Le gusta a su hijo el área de cultura física?**

*Cuadro N° 24 Área de cultura física*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	32	80%
No	8	20%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



**Gráfico N° 24 Área de cultura física**

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís

**Análisis e Interpretación de Resultados**

El 80% de los encuestados responden la interrogante que a los hijos Si les gusta el área de cultura física.

El 20% de los encuestados responden la interrogante que No les gusta a sus hijos el área de cultura física.

**Interpretación**

Luego de revisar los datos encontrados en la interrogante podemos deducir que un porcentaje mayor de padres de familia responden que Si les gusta a los hijos el área de cultura física esto es favorable porque esta área también es parte de la educación de los estudiantes.

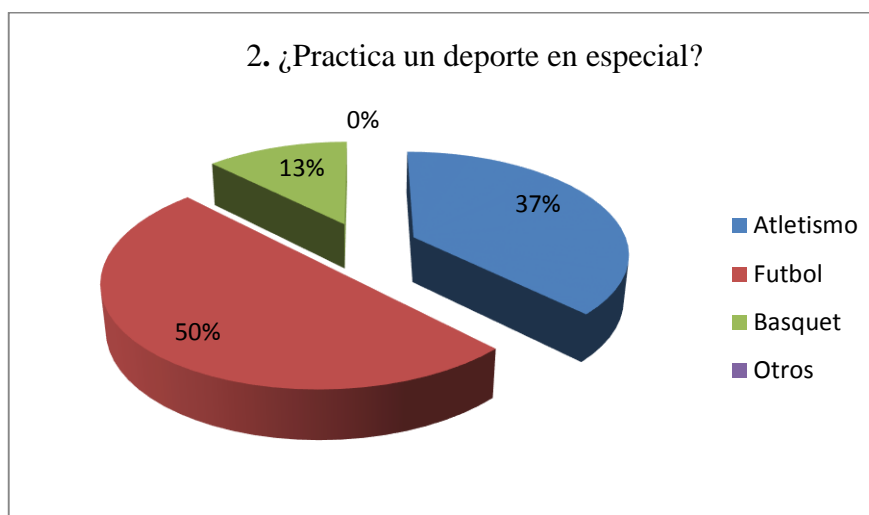
## 2. ¿Practica un deporte en especial?

*Cuadro N° 25 Practica un deporte en especial*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Atletismo	15	37%
Futbol	20	50%
Básquet	5	13%
Otros	0	0%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 25 Practica un deporte en especial*

*Elaborado por:* Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 37% de los padres de familia contestan que sus hijos practican el atletismo.

El 50% de los encuestados responden que los hijos practican el futbol.

El 13% de los encuestados responden que los hijos practican el básquet.

### **Interpretación**

Luego de revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos deducir que un porcentaje mayor de padres de familia responden que los hijos les gustan practicar como deporte favorito el futbol es por falta de trabajo del docente las otras disciplinas como el básquet, atletismo y otras disciplinas más no las practican.

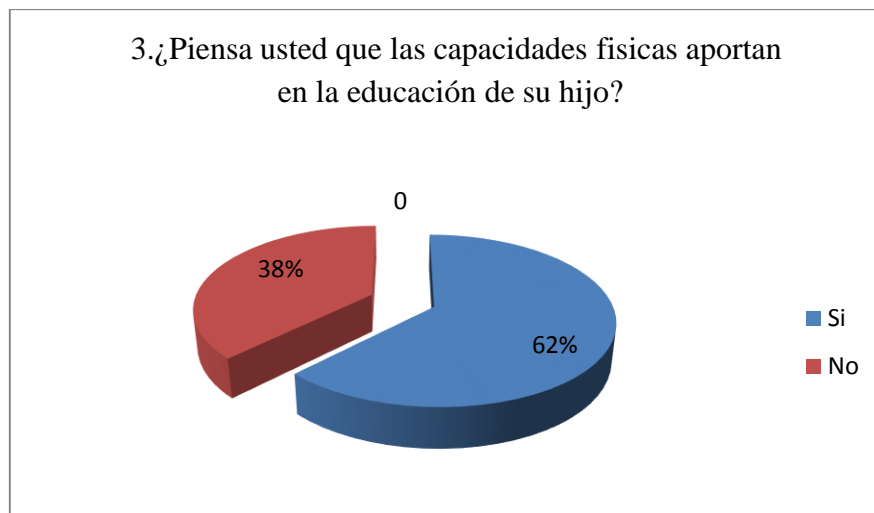
### 3. ¿Piensa usted que las capacidades físicas aportan en la educación de su hijo?

*Cuadro N° 26 Capacidades físicas aportan en la educación*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	25	62%
No	15	38%
TOTAL	40	100 %

**Fuente:** encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



**Gráfico N° 26** capacidades físicas aportan en la educación

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís

#### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 62% de los padres de familia encuestados responden la interrogante que Si piensan que las capacidades físicas aportan en la educación de sus hijos.

El 38% de los encuestados responde la interrogante que No piensan que las capacidades físicas aportan en la educación de sus hijos.

#### **Interpretación**

Luego de revisar los datos obtenidos podemos manifestar que un porcentaje mayor de padres de familia responden que las capacidades físicas Si aportan en la educación de sus hijos es decir ayudan dentro del nivel de aprovechamiento que ellos presentan.



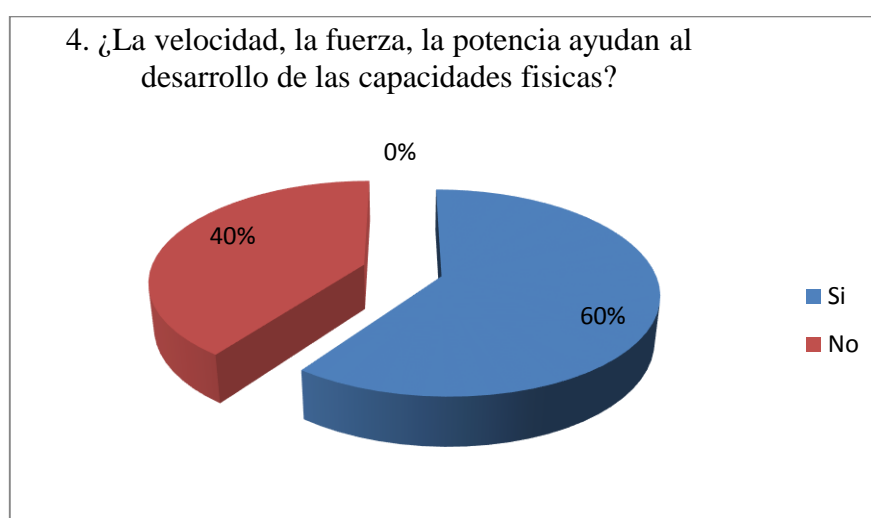
#### 4. ¿La velocidad, la fuerza, la potencia ayudan al desarrollo de las capacidades físicas?

*Cuadro N° 27 velocidad, la fuerza, la potencia*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	24	60%
No	16	40%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 27 Velocidad, la fuerza, la potencia*

*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

#### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 60% de los encuestados responden la interrogante que la velocidad, la fuerza y la potencia Si aportan en el desarrollo de las capacidades físicas.

El 40% de los encuestados responden a la pregunta que la velocidad, la fuerza y la potencia No aporta en el desarrollo de las capacidades físicas.

#### **Interpretación**

Luego de tabular los datos obtenidos podemos manifestar que un porcentaje mayor de padres de familia responden que si la velocidad la fuerza y la potencia aportan en el desarrollo de las capacidades físicas siendo entonces necesario trabajar estas capacidades durante las horas de cultura física.

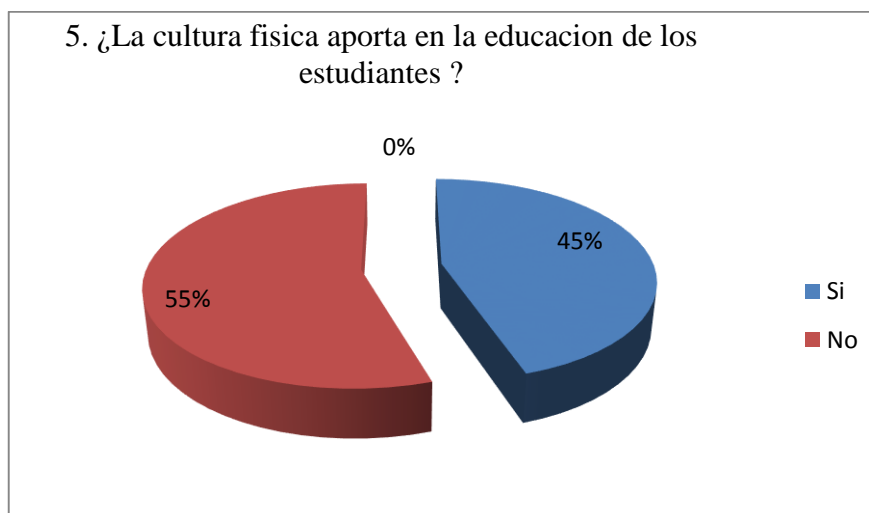
## 5. ¿La cultura física aporta en la educación de los estudiantes?

*Cuadro N° 28 Cultura física aporta en la educación*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	45%
No	22	55%
TOTAL	40	100 %

**Fuente:** encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



**Gráfico N° 28 Cultura física aporta en la educación**

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultado**

El 45% de los padres de familia encuestados responden que si la cultura física aporta en la educación de los estudiantes.

El 55% de encuestados responde la interrogante que No aporta la cultura física en la educación de los educandos dicen sus progenitores.

### **Interpretación**

Luego de revisar los datos encontrados en la interrogante podemos indicar que un porcentaje mayor de padres de familia responden que la cultura física no aporta en la educación de sus hijos esto puede ser por el desconocimiento de los progenitores.

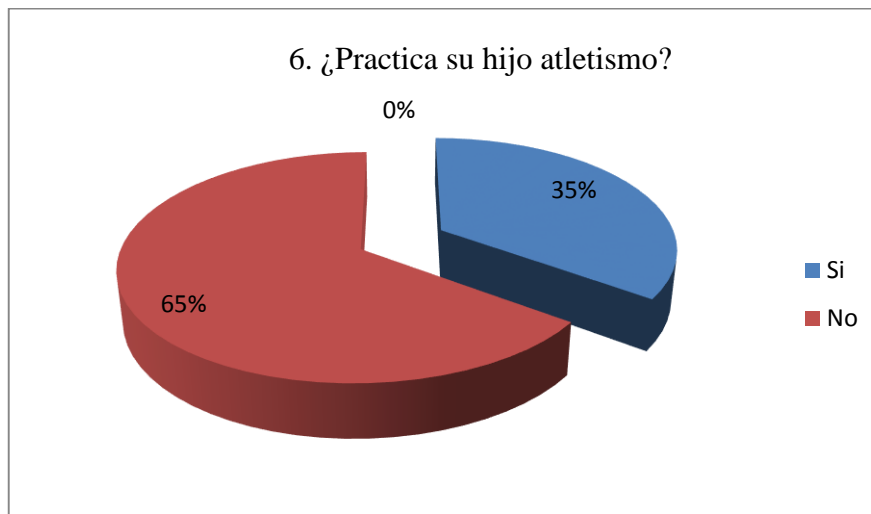
## 6. ¿Practica su hijo atletismo?

*Cuadro N° 29 Practica su hijo atletismo*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	14	35%
No	26	65%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 29 Practica su hijo atletismo*

*Elaborado por:* Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 35% de los encuestados responden la pregunta que practican sus hijos el atletismo.

El 65% de los encuestados responde que No practican los hijos el atletismo puede ser por falta de costumbre o motivación.

### **Interpretación**

Al revisar los datos obtenidos en esta pregunta podemos indicar que un porcentaje mayor de padres de familia responden la interrogante que sus hijos no practican el atletismo como una disciplina que puede ser parte del educando potenciando las capacidades físicas por medio de este deporte.

## 7. ¿En el colegio el profesor practica con los estudiantes el atletismo?

*Cuadro N° 30 Colegio el profesor practica con los estudiantes*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	13	32%
No	27	68%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



**Gráfico N° 30 Colegio el profesor practica con los estudiantes**

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 32% de los encuestados responden la pregunta que el profesor Si practica el atletismo con los estudiantes.

El 68% de los encuestados contestan que el profesor No practica con los estudiantes el atletismo para motivarles y tomen interés en el deporte.

### **Interpretación**

Luego de tabular la pregunta se puede determinar que un porcentaje mayor de padres de familia contestan que en el colegio el profesor no practica con los estudiantes el atletismo siendo un problema dentro de la formación educativa.

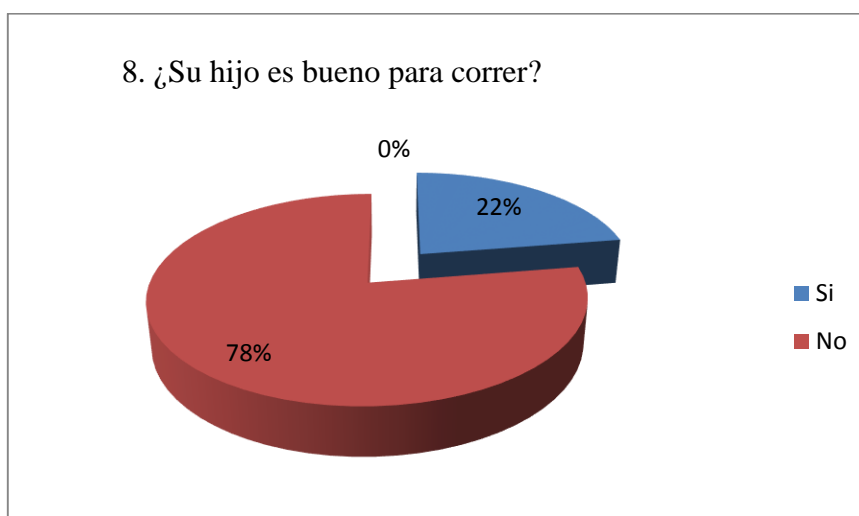
## 8. ¿Su hijo es bueno para correr?

*Cuadro N° 31 Su hijo es bueno para correr*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	22%
No	31	78%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 31 Su hijo es bueno para correr*

*Elaborado por:* Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 22% de los padres de familia encuestados responden la interrogante que su hijo si es bueno para correr siendo esta habilidad que le favorece para el atletismo.

El 78% de los padres de familia encuestados contestan la pregunta que sus hijos No son buenos para correr.

### **Interpretación**

Luego de revisar los datos obtenidos en esta interrogante podemos mencionar que un porcentaje mayor de padres de familia encuestados responden que los hijos no les gusta correr siendo un problema visible que falta estimulación por parte del docente de cultura física.

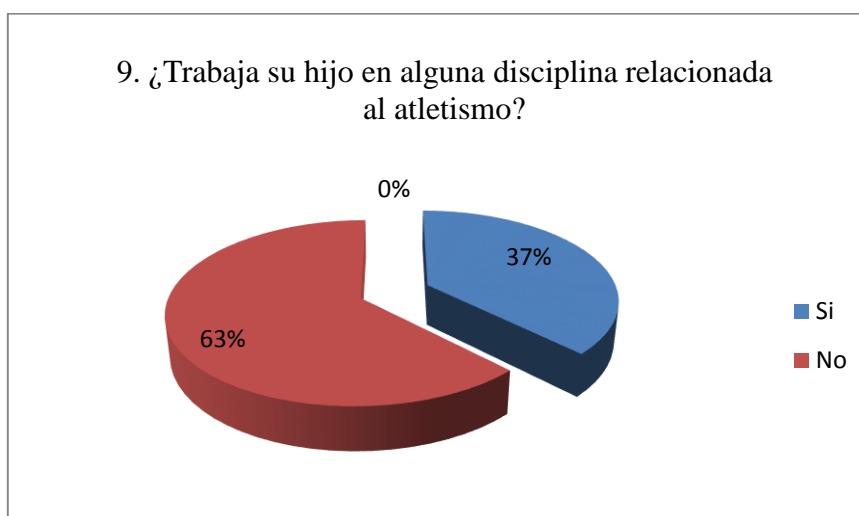
## 9. ¿Trabaja su hijo en alguna disciplina relacionada al atletismo?

*Cuadro N° 32 Trabaja su hijo en alguna disciplina*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	37%
No	25	63%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 32 Trabaja su hijo en alguna disciplina*

*Elaborado por:* Edgar Rodolfo Bautista Villacís

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

El 37% de los encuestados responden a la interrogante que su hijo Si trabaja en alguna disciplina relacionada con el atletismo.

El 63% de encuestados responden la interrogante que sus hijos No trabajan en alguna disciplina relacionada al atletismo.

### **Interpretación**

Al revisar los datos encontrados en la pregunta podemos deducir que un porcentaje mayor de padres de familia responden que sus hijos No practican alguna disciplina relacionada al atletismo como son las pruebas pista donde se requiere la parte técnica de cultura física.

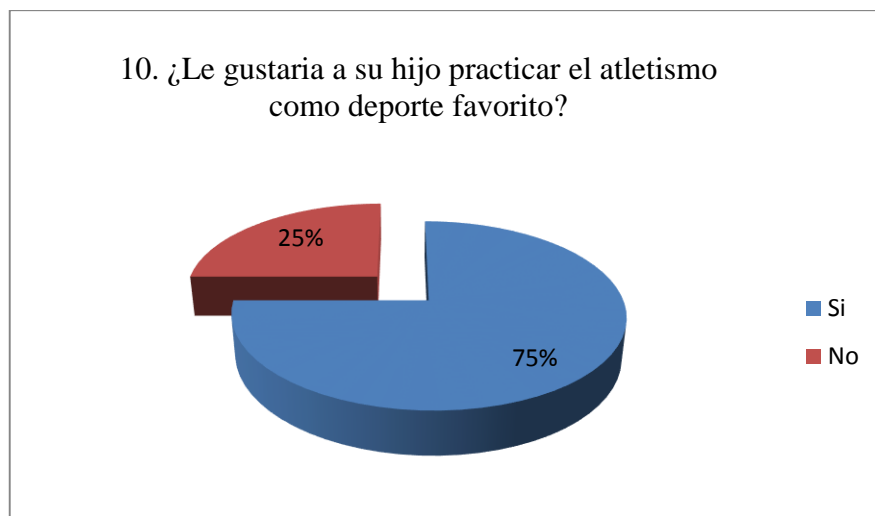
## 10 ¿Le gustaría a su hijo practicar el atletismo como deporte favorito?

*Cuadro N° 33 Atletismo como deporte*

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	30	75%
No	10	25%
<b>TOTAL</b>	40	100 %

**Fuente:** encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís



*Gráfico N° 33 Atletismo como deporte*

*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

### **Análisis e Interpretación de Resultado**

El 75% de los encuestados responden la pregunta que Si les gustaría que sus hijos practiquen el atletismo como deporte favorito.

El 25% de los encuestados responden la pregunta que sus hijos No practican el atletismo como uno de los deportes favoritos puede ser por falta de motivación.

### **Interpretación**

Luego de revisar los datos obtenidos en esta pregunta se puede determinar que un porcentaje mayor de padres de familia responden que si les gustaría a sus hijos practicar el atletismo como un deporte favorito para ello es indispensable que el estudiante se interese por ese deporte.

## **4.2 Verificación de Hipótesis**

Las capacidades físicas permiten mejorar el rendimiento del atletismo en las pruebas de pista.

Se considera la hipótesis Alternativa que las capacidades físicas SI inciden en el rendimiento del atletismo en las pruebas de pista de los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez”

Se rechaza la hipótesis nula que las capacidades físicas No inciden en el rendimiento del atletismo en las pruebas de pista de los estudiantes de décimo año del colegio “Jorge Álvarez”

Se trabajara de manera descriptiva para la comprobación de hipótesis ya que la población es menor a cien por esta razón no se trabajara con el chi cuadrado

### **4.2.1 Descripción de la población**

Se trabajará con la muestra que son de 15 docentes, 40 estudiantes y 40 padres de familia del Colegio Nacional "Jorge Álvarez" del cantón Píllaro, provincia de Tungurahua mediante un cuestionario de preguntas.



## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- Luego de revisar los datos obtenidos en las encuestas a los docentes se puede manifestar que en un porcentaje mayor responden que desconocen en ciertos casos cómo desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año de educación básica, esto es dentro de las horas de clase de cultura física ya que trabajaban empíricamente simplemente se dedican a cumplir con su hora clase y no en descubrir atletas futuros.
- Se puede deducir que los estudiantes presentan una deficiencia en las capacidades físicas, es por eso que no se desempeñan bien en el atletismo en las pruebas de pista y no logran llevar a la práctica de forma eficiente, siendo necesario que los docentes del área de cultura física pongan en funcionalidad ejercicios, actividades y movimientos motrices que desarrolle el atletismo como un deporte de élite.
- En el momento de revisar los datos obtenidos en la encuesta a los estudiantes se puede emitir un juicio de valor que los alumnos no se encuentran motivados para practicar el atletismo y por ende trabajar de forma técnica las pruebas de pista; entonces es indispensable que se fortalezca las capacidades físicas por medio del rendimiento en el atletismo, tratando de fomentar el interés por el deporte.

## 5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los profesionales del área de cultura física trabajar durante sus horas y poner en práctica estrategias, técnicas que le permita fortalecer las capacidades físicas por medio de actividades, ejercicios y la práctica de ciertas disciplinas deportivas que le ayude a potencializar las capacidades, habilidades y destrezas, sobre todo las capacidades individuales.
- Es indispensable trabajar las capacidades físicas de los estudiantes con la ayuda de un trabajo planificado, donde se ponga de manifiesto las técnicas que solo el área de cultura física aporta en la formación de los educandos; entonces es necesario potencializar ciertas capacidades que solo el docente puede llevar a la funcionalidad durante la aplicación de una disciplina deportiva.
- Es necesario diseñar una propuesta de solución basada en los requerimientos tanto del docente como del estudiante ya que es importante trabajar en el atletismo en sus diferentes disciplinas de pruebas de pista para aprovecharlas en el fortalecimiento de las aptitudes que poseen los educandos a la hora de poner en práctica las capacidades físicas por medio del atletismo en pruebas de pista.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

**TEMA.** Diseñar una guía Técnica Metodológica relacionadas a las prueba de pista del Atletismo.

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS**

<b>INSTITUCIÓN</b>	Colegio Temporal "Jorge Álvarez"
<b>TUTOR</b>	Lcdo. Alfredo Jiménez
<b>RESPONSABLE</b>	Edgar Rodolfo Bautista Villacís
<b>PARROQUIA</b>	Ciudad Nueva
<b>CANTÓN</b>	Píllaro
<b>DIRECCION</b>	Avenida Rumiñahui
<b>PROVINCIA</b>	Tungurahua
<b>SOSTENIMIENTO</b>	Fiscal

#### **6.2 Antecedentes Investigativos.**

Es necesario buscar propuestas anteriores en trabajos necesarios anteriormente por otros autores, pero lo que se puede mencionar que tal proyecto de investigación cuenta con una propuesta original que busca revolucionar al problema encontrado en el décimo año de Educación Básica del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” que busca fortalecer las Capacidades Físicas por medio del rendimiento académico en pruebas de pista para por medio de ello, despertar el amor por un deporte de élite que muy pocos estudiantes lo ponen en práctica puede ser porque los maestros de esta área, poca importancia lo dan a otros deportes dentro del trabajo en clase, es indispensable dar a conocer, que esta propuesta tiene una finalidad en común, entregar un documento de apoyo al maestro para que su metodología de enseñanza sea más técnica, dinámica y participativa, teniendo en cuenta que aportará contribuyendo a formar el cuerpo y el alma por medio del deporte poniendo en

práctica nuevas disciplinas como el atletismo específicamente las pruebas de pista que garantice el quehacer educativo de los educandos.

Es importante tomar en cuenta que la educación de hoy busca poner en funcionalidad nuevos fines en todas las áreas de estudio, es por eso que en el área de Cultura Física se busca potenciar las habilidades, destrezas y capacidades por medio del rendimiento en el atletismo en las pruebas de pista para que en el futuro tengamos buenos exponentes dentro de esta disciplina, elevando el número de estudiantes que practiquen el atletismo como un deporte de élite para que los educandos adquieran interés por practicar de forma técnica la aplicación de las pruebas de pista.

### **6.3 Justificación**

Son todas las razones del porque se realiza la propuesta encaminada a superar la problemática encontrada con los estudiantes del décimo año del colegio “Jorge Álvarez” que pretende mejorar las capacidades físicas por medio de una guía técnica con las pruebas de pista que apunte a superar el rendimiento en el atletismo.

El Interés es diseñar una guía técnica metodológica con estrategias destinadas a fortalecer las capacidades físicas por medio del rendimiento en el atletismo por medio de las pruebas de pista que aporte al crecimiento físico de los educandos del décimo año.

La Importancia buscar las estrategias indispensables para lograr que los estudiantes adquieran el interés para que de otras disciplinas como es el atletismo como uno de los deportes de elite para trabajar de forma técnica, estimulando a la ejercitación de esta disciplina.

La Utilidad que brindara la propuesta planteada será el deseo de trabajar durante las horas de cultura física con la puesta en práctica de una guía técnica donde se podrá

encontrar las pruebas de pista para que oriente el trabajo del docente dentro del proceso inter aprendizaje.

Los Beneficiarios de esta propuesta serán los docentes del área de cultura física del colegio Nacional “Jorge Álvarez” del cantón Pillaro que tendrá nuevas alternativas para practicar nuevas disciplinas pero de forma técnica como lo es el atletismo en pruebas de pista.

La Factibilidad este proyecto se lo puede llevar a la práctica porque la propuesta planteada en relación al tema busca el aporte decidido de los estudiantes de décimo Año como los principales involucrados en la problemática que busca elaborar una guía técnica de pruebas de pista para que el docente lleve a la práctica con sus estudiantes.

El Impacto que causará la puesta en marcha causará enorme repercusión del quehacer educativo en el área de cultura física sobre todo el desarrollo de las capacidades físicas en relación al rendimiento del atletismo en pruebas de pista para que los educandos de décimo año adquieran el interés de practicar esta disciplina como uno de los deportes de élite.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo General**

- Realizar una guía técnica metodológica de pruebas de pista para fortalecer el rendimiento del atletismo en los estudiantes del décimo año del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” del cantón Pillaro

## **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Determinar las diferentes modalidades en prueba de pista.
- Aplicar el manejo de la guía para el atletismo en las pruebas de pista.
- Fortalecer el rendimiento del atletismo en las pruebas de pista mediante la guía establecida.

## **6.5 Análisis de Factibilidad**

Luego de realizar una planificación adecuada del proyecto de educación se puede afirmar que si se lo puede llevar de la teoría a la práctica porque existe toda la predisposición de los involucrados para contribuir en la ejecución del trabajo de investigación, siendo necesario contar la colaboración de los docentes, padres de familia, niños y autoridades para que sean parte activa desde el primer momento que el proyecto se lo pone en marcha entonces se puede emitir un juicio de valor que la institución educativa el colegio Nacional “Jorge Álvarez” está predispuesto para acoger la idea de fortalecer las horas de cultura física con un tema relacionado al desarrollo de las capacidades físicas en relación al rendimiento del atletismo en las pruebas de pista para fomentar en los estudiantes el deseo de poner en práctica este deporte.

### **6.5.1 Factibilidad Operacional**

Este trabajo de investigación además de ser importante, útil y eficiente que servirá para potencializar la calidad de la educación con verdaderos proyectos que aporten en el desarrollo del aprendizaje, es indispensable que el tema tratado busca encontrar una alternativa de solución por medio de la propuesta adecuada, siempre y cuando se anticipe con una planificación mediante el análisis operacional que se puede determinar que es funcional para los intereses de los estudiantes de décimo año del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” del cantón Píllaro.

### **6.5.2 Factibilidad Técnica**

Dentro de este aspecto es importante mencionar que existe todos los recursos necesarios para poner en práctica la propuesta existiendo la colaboración del talento humano, de los recursos didácticos, los aspectos que direccionan la elaboración del proyecto educativo, el asesor de la tesis, las mismas autoridades de la institución siendo imprescindible contar con todos los fundamentos teóricos que solo poniendo en juego un trabajo que reúna todas las condiciones que exige la universidad estaría cumpliendo este aspecto dentro de la factibilidad técnica.

Criterios técnicos para Evaluar e Implementar la guía Técnica metodológica en Pruebas de Pista.

### **6.5.3 Factibilidad Financiera**

Este proyecto cuenta el apoyo de la responsable de la investigación quien cuenta con los recursos necesarios para llevar la teoría a la práctica mediante la elaboración de la guía técnica en relación a las pruebas de pista, pero antes de esto se realiza un análisis minucioso para tener una idea clara si existe todas las condiciones necesarias para llevar a la practica el proyecto educativo.

# GUIA DE ESTRATEGIAS DE PRUEBAS DE PISTA



**AUTOR: Edgar Rodolfo Bautista Villacís**

**2013-2014**

**Prólogo**

Es un documento de apoyo con pocas hojas destinada a la orientación de un tema específico para la ejecución adecuada por medio del docente, este documento de fácil manejo donde se puede guiar de acuerdo a los pasos que están estipulados en



este caso con la aplicación de estrategias para fomentar las capacidades físicas en relación al rendimiento del Atletismo por medio de las pruebas de pista.

## **Introducción**

Este manual pretende ser una guía técnica Metodológica permitirá al docente del área de cultura física trabajar de forma planificada, inteligente donde podrá leer para realizar de forma adecuada la aplicación de las pruebas de pista con los estudiantes de forma organizada siendo importante el uso de una idónea metodología, presentando en la puesta en marcha de este proyecto.

En el contenido podremos encontrar la disciplina del atletismo en las pruebas de pista que constara como están divididas las sub disciplinas atléticas.

### **Objetivo General.**

- Establecer cuáles son las pruebas de pista para poner en práctica durante las horas clases con los estudiantes de manera eficiente en las horas de Cultura física.

### **Objetivos Específicos**

- Fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes de 8vo del colegio Jorge Álvarez del cantón Píllaro
- Identificar con facilidad las pruebas de pistas para poner en práctica durante las horas clases de Cultura Física.
- Tener un documento metodológico que servirá al docente de Cultura Física para brindar una mejor orientación a los estudiantes.
- Contar con una guía metodológica de fácil manejo que le permita direccionar el trabajo del estudian te eficientemente.

### **Ventajas de la Guía Técnica Metodológica**

- Documento de pocas hojas
- Tiene un tema específico
- De fácil manejo

- Permite la orientación del docente
- Necesario para no improvisar el trabajo con los estudiantes
- Direcciona de mejor forma la ejecución de la propuesta

#### **Desventajas de la guía.**

Se creara el facilismo para el docente de cultura física ya que no tiene que ir a investigar generando la despreocupación para poder aprender algo nuevo.

Acumulación de hojas

Servirá de orientación para el docente que no conocía de las diversas pruebas que se dan en las pruebas de pista.

### **6.5 Fundamentación de la propuesta**

#### **PRUEBAS DE PISTA**

##### **Carreras de velocidad**

La velocidad incluye las carreras de 100, 200 y 400 mts., además de los relevos:

## **PRUEBA DE PISTA N° 1**

### **100 Metros**

#### **Objetivo**

Desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes al poner en práctica las pruebas de pista y motivar al educando a práctica esta disciplina.

#### **Características de la prueba**

- Es una de las pruebas más espectaculares que existen
- Es muy importante el calentamiento, para evitar lesiones
- Se necesita buena técnica de salida
- Son muy fuertes físicamente

#### **Cualidades físicas:** velocidad, Fuerza, Coordinación

Características de los atletas. Los velocistas son atletas fuertes, explosivos y con una alta capacidad de concentración. La calidad de los pies, en cuanto a la reacción, es fundamental para un buen resultado. Aunque normalmente son altos, sobre todo los hombres, aunque velocistas relativamente bajos y muy explosivos también han logrado grandes marcas.

**100 metros:** Es la prueba reina del sprint y se disputa en línea recta, frente a la tribuna principal del estadio. Cada atleta ocupa una calle o carril en la salida y no puede en ningún momento de la carrera invadir otra calle. Los velocistas salen desde los tacos de salida. El juez dice: a sus puestos (los atletas se colocan en los tacos de salida), listos (elevación de la cadera) y finalmente, da el disparo de salida. Si un atleta sale antes de que suene el disparo, se dice que ha habido salida nula; Vence el que rebase primero la línea de meta con el tronco, y no con la cabeza, las manos

o los pies. Se utiliza un anemómetro para medir la velocidad del viento, para aprobar un record o una marca, no deber haber viento a favor de más de 2m/seg.



### **Evaluación**

Tratar de mejorar la marca impuesta , eso es importante trabajar de manera eficiente para fortalecer las capacidades físicas de los educandos ,durante las horas de Cultura Física .,esto le permitirá motivar para que haya más interés por esta disciplina.

## **PRUEBA DE PISTA N° 2**

### **200 Metros**

#### **Objetivo**

Mejorar las condiciones físicas de los estudiantes al momento de aplicar las estrategias para ejecutar de forma idónea.

#### **Características**

**200 metros:** La mitad de la prueba se corre en curva y la otra mitad en recta. También se utilizan los tacos de salida; cada atleta corre por su calle y se mide la velocidad del viento. Una diferencia con la prueba de 100 m es que no todos los atletas salen de la misma altura. Los atletas situados en calles exteriores deben de recorrer la curva más abierta y el atleta de la calle 1 tiene una curva más cerrada, y por eso sale desde más atrás. A todo esto se le llama compensación: en realidad, todos corren 200 m.



#### **Evaluación**

Realizar de manera eficiente los 200 metros poniendo de manifiesto toda la potencia del competidor para realizar en el menor tiempo posible y romper la marca establecida que es el deseo del educador, tratar de superar las condiciones ya establecidas anteriormente dadas.

## **PRUEBA DE PISTA N° 3**

### **400 Metros**

#### **Objetivo**

Fortalecer la compensación que tiene el competidor durante la aplicación de esta prueba de pista, además de mejorar las condiciones atléticas de los educandos.

#### **Características**

**400 metros:** Se trata de una vuelta a la pista. Se sale de tacos, cada atleta corre por su calle y hay compensación.



#### **Evaluación**

Mejorar las condiciones físicas de los competidores para establecer marcas, además de potencializar las condiciones físicas de los participantes que con la orientación adecuada esta prueba será aplicada eficientemente.

## **PRUEBA DE PISTA N° 4**

### **Medio fondo**

Solo comprende dos pruebas: los 800 metros y 1500 metros

#### **Objetivos**

Desarrollar unas buenas capacidades físicas para llevar a la aplicación la prueba de pista denominada medio fondo de forma adecuada con la debida orientación del profesional en el área de cultura Física.

#### **Características de los atletas**

Los medio fondistas no sólo gozan de una buena capacidad de resistencia aeróbica, sino también anaeróbica dadas las demandas de velocidad que presentan estas pruebas, sobre todo la de 800 m. Poseen un nivel de fuerza considerable y altas exigencias técnicas

**800 metros:** en esta prueba, los atletas salen en posición de pie, cada uno por su calle de forma compensada (puede haber dos atletas en la misma calle), pero aproximadamente al terminar la primera curva ya hay calle libre, es decir, los participantes pueden ocupar la calle que prefieran, que lógicamente son las interiores.



**1500 metros:** Algo menos de cuatro vueltas a la pista. Los atletas se sitúan en la salida, con una ligera compensación, y tras el disparo toman la calle libre.



### **Evaluación**

Desarrollar en los estudiantes el gusto por práctica estas pruebas de pista, para adentrar a los educandos el gusto por poner en práctica nuevas disciplinas de manera adecuada y eficiente durante las horas de Cultura Física.



## **PRUEBA DE PISTA N° 5**

### **Carrera de fondo**

Está integrado por las carreras de 5000 m y 10000 m, además del maratón.

#### **5000 metros y 10000 metros**

#### **Objetivo**

Mejorar las condiciones físicas en los estudiantes que les gusta practicar esta disciplina, además de fortalecer las fibras musculares de contracción lenta, pero que son muy resistentes.

#### **Características de los atletas**

En los fondistas predominan las fibras musculares de contracción lenta, pero que son muy resistentes. Su biotipo es variado, pero normalmente se trata de atletas delgados y de mediana o de bajo estatura. Tiene una gran resistencia aeróbica y un elevado consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx.) También deben tener un buen sentido del ritmo y dominio táctico de las carreras.



**5000 m y 10000 m.** Son las dos carreras lisas de fondo que se celebran dentro del estadio. En las carreras de más de 400 m, cuando un atleta pasa por meta y le falta solo una vuelta suena una campana indicándoselo.

**Maratón.** Legendaria carrera que se inspira en el supuesto recorrido realizado por el soldado Filípides el año 490 c. C., entre Maratón y Atenas. La distancia es de 42,195 Km. y se disputa en ruta.



## **Evaluación**

Fortalecer los músculos de las piernas, para mejorar la velocidad, la potencia y fuerza al momento de ejecutar la carrera de Fondo de 50000 y 10000 metros de forma adecuada tratando siempre de mejorar las condiciones de tiempo que es la aspiración de todo entrenador y profesional en el área de Cultura Física.

## **PRUEBA DE PISTA N° 6**

### **Carrera de relevos**

Son las únicas pruebas del atletismo que se disputan por equipos.

#### **Objetivos**

- Trabajar en equipos que es un poco más complicado, que orientar de manera individual para la práctica de alguna disciplina.
- Identificar las estrategias para mejorar las carreras de relevo de manera eficiente durante la puesta en marcha de este tipo de pruebas de pista.

#### **Características de los relevos:**

- Es una disciplina muy motivadora para los alumnos.
- Los factores que dificultan una ejecución correcta son: El testigo, La zona de cambio, los rivales...

#### **Cualidades físicas:**

- Velocidad, fuerza, coordinación

Características de los atletas. Los componentes del 4x100 son evidentemente cuatro velocistas; pero además, y dependiendo de la posición que ocupen en el relevo, tendrán una u otra característica en particular. Así, el primer relevista debe tener una muy buena salida y dominar la carrera en la curva; el segundo y el tercero deben dominar tanto la recepción como la entrega del testigo; son los que corren más metros, por lo que a veces en esta posición se sitúan especialistas de 200 m (sobre todo el 3º, que debe correr bien la curva); el cuarto componente del equipo suele ser el más rápido, y en cualquier caso debe tener una gran psicología de competición, debido que después de él no hay ningún otro compañero que pueda mejorar la carrera: así pues, los últimos metros, siempre decisivos, son responsabilidad suya.

#### **Evaluación**

Mejorar las condiciones de los estudiantes durante el desempeño de esta actividad dentro del campo deportivo, despertar el interés de los estudiantes para llevar a la práctica de esta disciplina de manera adecuada.

## **Prueba N° 7**

### **Relevos 4x100 metros**

#### **Objetivo**

Identificar los parámetros establecidos para la ejecución de la prueba de pista basada en la carrera de relevos que consiste en un equipo de 4 atletas que recorrerán aproximadamente 100 metros.

#### **Características**

**Relevos 4x100 mts.** En esta prueba hay 4 atletas por equipo y cada uno recorre aproximadamente 100 m. Los atletas se pasan el testigo (tubo cilíndrico de madera o metal de 28 a 30 cm. de largo) dentro de una zona de entrega de 20 m de longitud. Toda entrega fuera de la zona significa descalificación. El testigo debe pasar de mano en mano, no pudiéndose lanzar de un atleta a otro. Cada equipo compite por una calle determinada; el primer relevista sale de tacos, con la salida compensada, y en total un equipo realiza 3 entregas.



#### **Evaluación**

Es mejorar las capacidades físicas de los estudiantes durante la ejecución de la disciplina relevos 4x100 metros de forma eficiente, que le permita al estudiante dinamizar sus capacidades físicas potenciando al momento de aplicar este deporte en equipos, fomentando la integración, la cooperación y el mútulo acuerdo entre los participantes.

## PRUEBA DE PISTA N° 8

### Relevos 4x400 metros

#### Objetivo

Determinar las acciones a seguir para llevar a la práctica la prueba de pista relevos 4x400 metros donde el estudiante pondrá a prueba todas las condiciones para aplicar esta disciplina.

**Relevos 4x400 metros.** En esta prueba, el primer relevista sale desde los tacos de salida y con salida compensada. Cada atleta corre por una calle, pero tras la primera curva del segundo relevista ya hay calle libre. Cada atleta cubre aproximadamente 400 m, y la zona de entrega del testigo es igualmente de 20 m. En las dos últimas transmisiones, los receptores son colocados por orden que pasan sus equipos a la altura de la salida de 200 m, situándose en la calle interior el atleta receptor cuyo equipo figura en primer lugar.



#### Evaluación

Desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes para ser aplicadas durante la puesta en marcha de los relevos 4x400 metros de manera adecuada, poniendo de manifiesto todas las habilidades a la hora de ejecutar esta disciplina, que busca el entrenador, o profesor de cultura física promover los cambios comportamentales al trabajaren grupo.

## **PRUEBA DE PISTA N° 9**

### **Carrera de obstáculos**

La principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3.000 m, en la que hay que superar una serie de vallas y una ría o fosa llena de agua que por lo general se encuentra por el lado externo de la pista de atletismo.

#### **Objetivo**

Potenciar las capacidades físicas de los estudiantes al poner a prueba la carrera de obstáculos para desarrollar algunas actividades enmarcadas a cumplir a cabalidad los obstáculos puestos en marcha durante las horas clases de cultura física.

**Cualidades físicas:** Resistencia, coordinación.



#### **Evaluación**

Realizar de manera eficiente el trabajo de los estudiantes de manera adecuada al momento de llevar a la práctica la carrera de obstáculos que cumple funciones específicas al potenciar partes principales del cuerpo de manera eficiente y adecuada.

## **PRUEBA DE PISTA N° 10**

### **Marcha**

#### **Objetivo**

Predisponer en los estudiantes la práctica de esta disciplina de manera eficiente y coordinada para incentivar el gusto por trabajar una de las disciplinas olvidadas de las pruebas de pistas.

#### **Características de la prueba:**

- Es una de las disciplinas más olvidadas. La diferencia con la carrera es que en la marcha siempre tiene que haber un pie en tierra.
- El gesto técnico se basa en la acción del glúteo.
- El apoyo del pie siempre es con el talón y el impulso de la punta.
- Los brazos tienen que ir relajados, marcando el ritmo.

Se puede decir que marchar es caminar rápido. En esta modalidad atlética está prohibido despegar ambos pies del suelo al mismo tiempo; por lo menos uno siempre debe estar apoyado en el suelo, además es obligatorio que la pierna de apoyo esté recta, sin flexionarse, cuando se halla en posición vertical. Las pruebas de marcha se suelen realizar en ruta. A lo largo del recorrido se disponen distintos puestos de abastecimiento reglamentarios, donde los marchadores reponen sobre todo el líquido perdido.

#### **Cualidades físicas**

Resistencia, flexibilidad y coordinación

**Características de los atletas.** Al tratarse de pruebas muy largas (incluso se llegan a disputar pruebas de 50km), los marchadores son fundamentalmente atletas de gran



resistencia que además deben poseer buen sentido del ritmo, constancia y una buena movilidad coxofemoral.



### **Evaluación**

Verificar que esta prueba sea aplicada de manera eficiente ,cumpliendo todas las normas establecidas para el cumplimiento de manera adecuada los parámetros establecidos para la ejecución de una de las disciplinas menos trabajadas ,que requiere la incentivación para ser trabajada durante las horas clases de Cultura Física.



## PRUEBAS DE PISTA N° 12

### Vallas

#### **110 metros o 400 metros**

Son carreras en las que hay que pasar diez vallas durante el recorrido

#### **Objetivo**

Identificar las principales causas para que los estudiantes tengan un problema al realizar esta disciplina, que requiere potenciar las capacidades físicas durante a aplicación de esta disciplina.

**Características de los atletas.** Los atletas de vallas, tanto especialistas de 100 m, 110 m o 400 m, tienen en común una gran flexibilidad que les permite pasar la valla más fácil. Los especialistas en distancias cortas son además buenos velocistas, altos y con una considerable longitud de piernas. Poseen sentido del ritmo, agresividad en la pista y buena coordinación. Los atletas de 400 vallas deben ser también buenos corredores de 400 m lisos.

**110 m vallas.** Se trata de una prueba masculina. Cada valla mide 106,7 cm. y están separadas 9,14 m entre sí. Antiguamente no se podían derribar más de 3 y una sola valla tirada invalidaba un récord del mundo. Hoy en día, sólo está penalizado el derribo intencionado.

**100 m vallas.** Prueba equivalente a la anterior, pero realizada por mujeres. Cada una de las diez vallas mide casi 84 cm. de altura, y están separadas 8,5 m entre sí.

**400 m vallas.** Una vuelta a la pista, con salida compensada desde los tacos y paso de diez vallas. Para los hombres miden 91,4 cm. y, para las mujeres 76,2 cm. La distancia entre ellas es de 35 m.



### **Evaluación**

Desarrollar las capacidades de los participantes durante la puesta en marcha de esta disciplina que requiere mucha precisión al momento de ser ejecutada durante las horas clase de cultura física eficientemente, teniendo en cuenta que las disciplinas que requiere más orientación es una de estas.

## 6.7 Metodología

### Modelo Operativo

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	RESULTADOS
CONCIENTIZACIÓN	Concientizar a los docentes y estudiantes que practican un nuevo deporte de élite como lo es el atletismo.	Practicar el atletismo durante las horas clase de cultura física.	Humanos Materiales Institucionales Cancha Pista	10 de Abril del 2014	Autoridades Docentes Padres de familia Estudiantes	Docentes capacitados para trabajar en la hora de cultura física.
ELABORACIÓN	Identificar las pruebas de pista.	Diseñar una guía técnica metodológica	Humanos Materiales Cancha Pista	10 de Abril del 2014	Autoridades Docentes Padres de familia Estudiantes	Guía Técnica de estrategias en relación al rendimiento del Atletismo.
APLICACIÓN	Aplicar en la cancha o pista de atletismo las diferentes pruebas basadas en las mismas.	Seleccionar las pruebas de pista a poner en práctica.	Humanos Materiales Cancha Pista	10 de Abril del 2014	Autoridades Docentes Padres de familia Estudiantes	Practica de las pruebas de pista.
EVALUACIÓN	Fomentar la práctica de las pruebas de pista.	Actualización permanente del docente.	Humanos Materiales Cancha Pista	10 de Abril del 2014	Autoridades Docentes Padres de familia Estudiantes	Gusto por practicar el Atletismo.

*Cuadro N° 34 Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

## 6.8 Administración de la Propuesta

Se puede determinar que la administración de este proyecto está a cargo del responsable de la investigación el Sr. Edgar Rodolfo Bautista Villacís quien pondrá en práctica la propuesta planteada por medio de una guía para poner en práctica las pruebas de pista además podrá contar con el apoyo de autoridades, de la institución educativa del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” del cantón Píllaro.

### Recursos humanos

RECURSOS HUMANOS	
	Docentes
	Estudiantes
	Director (a) del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” de la parroquia Ciudad Nueva del cantón Píllaro provincia de Tungurahua.
	Padres de familia
	Asesor de Tesis
	Investigador ( Alumno – Maestro)

*Cuadro N° 35 Recursos Humanos  
Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

### **Recursos Ofimáticos**

Son todos los recursos que se utilizará para que se pueda realizar este proyecto investigativo durante el año lectivo 2013 – 2014 en el Colegio Nacional "Jorge Álvarez" de la parroquia Ciudad Nueva del cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua.

RECURSOS OFIMÁTICOS	
	Papel bond
	Viáticos
	Carpeta de cartón
	Internet
	Transcripción
	Anillado
	Copias
	Fotos
	Textos
	Otros

**Cuadro N° 36 Recursos Ofimáticos**  
*Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

### **Recursos Financieros**

Todos los gastos ocasionados durante el proceso de elaboración y ejecución de este proyecto podremos detallados el objeto y su costo para poder tener un idea clara de lo ocasionado.

<b>RECURSOS FINANCIEROS</b>	<b>GASTOS</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Copias</b>	\$10	\$10
<b>Viáticos</b>	\$30	\$30
<b>Carpeta de cartón</b>	\$1	\$1
<b>Internet</b>	\$10	\$10
<b>Transcripción</b>	\$70	\$70
<b>Anillado</b>	\$15	\$15
<b>Fotos</b>	\$10	\$10
<b>Texto</b>	\$10	\$10
<b>Viajes</b>	\$100	\$100
<b>TOTAL</b>		<b>\$256</b>

*Cuadro N° 37 Recursos Financieros  
Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís*

## 6.9 Previsión de la Evaluación

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES PARA CUMPLIR EL OBJETIVO	META PARA CADA ACTIVIDAD	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE IMPLEMENTACIÓN	
				INICIO	FIN
Socializar el tema de la propuesta a los maestros del Colegio Nacional "Jorge Álvarez"	-movimiento -desplazamiento -práctica -otros	- comprender -practicar -Acción -Razonar	Actividades docentes investigador	10 de mayo del 2014	15 de mayo
Determinar cuáles son las estrategias más apropiadas para desarrollar las capacidades físicas	Aplicación Ejercitación Actividades	Ejercitación Coordinación competencias	Investigador	13 de mayo del 2014	13 de mayo
Fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año del Colegio Nacional "Jorge Álvarez"	Poner en práctica las estrategias Desarrollar las estrategias para las capacidades físicas	desarrollar la parte motriz Cognitiva Espiritual	Maestro	15 de mayo del 2014	20 de mayo
Desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes de décimo año del Colegio Nacional "Jorge Álvarez"	Fortalecer Desarrollar Habilidades Estrategias Capacidades	Mejorar Potencializar conocimiento Inteligencia	Maestro - estudiantes	19 de mayo del 2014	25 de mayo

***Cuadro N° 38 Previsión de la evaluación***  
***Elaborado por: Edgar Rodolfo Bautista Villacís***



## **BIBLIOGRAFÍA**

- ARCOS, Rocío (2007) Educación (1<sup>ra</sup> ed.) Edit. Don Bosco, Cuenca-Ecuador pág. 146.
- BARONE, Luis (2006) Las condiciones físicas (1<sup>ra</sup> ed.) Edit. Palabra suelta Caracas-Venezuela pág. 146.
- CAMPO, Elías (2009) Guía Práctica para Elaboración de Tesis. Programa (PROPAD) Quito-Ecuador pág. 30-40.
- HERRERA, Luis (2010) tutorías de la Investigación Científica (2<sup>da</sup> ed.) Edit. Corona Quito-Ecuador pág. 83, 84, 90.
- JIMENEZ, Juan (2005) Los juegos como actividades de ejercitación (1<sup>ra</sup> ed.) Edit. Freire Riobamba-Ecuador pág. 103.
- KAMLL, (2008) El ejercicio y la Salud (1<sup>ra</sup> ed.) Edit. Papelux, Buenos Aires-Argentina pág. 138.
- LEITES, (2007) La Inteligencia el ejercicio físico (2<sup>da</sup> ed.) Edit. Frotera Buenos Aires-Argentina pág. 207.
- LEON, Carmen (2005) Cultura Física (1<sup>ra</sup> ed.) Edit. Paisa Bogotá -Colombia pág. 189.
- LLANOS, Benjamín (2008) El Entrenamiento (3<sup>ra</sup> ed.) Bogotá-Colombia pág. 69.
- MAKINSTER, Pollette (2005) La Velocidad (2<sup>da</sup> ed.) Edit. Sopena Buenos Aires-Argentina pág. 145.
- MARTEBIKIAM, Melina (2004) La Resistencia (2<sup>da</sup> ed.) Edit. Letras Buenos Aires-Argentina, pág. 227.
- PLAZA, Juan (2008) El atletismo (2<sup>da</sup> ed.) San Juan-Puerto Rico pág. 118.

## **DIRECCIONES WEB**

- 1.- <http://cremc.ponce.inter.edu/matmaestro.htm>
- 2.- <http://crítica.it/~grim/dott HD MphCh/Llinares 6 04 Esp.pdf>
- 3.- [http://www.mineduc.cl/index.php?id\\_seccion=1792&id\\_portal=17&id\\_estrategia\\_metodologica=4429](http://www.mineduc.cl/index.php?id_seccion=1792&id_portal=17&id_estrategia_metodologica=4429)
- 4.- [http://lemc.usach.cl/Conferencia\\_Chivilcoy.doc](http://lemc.usach.cl/Conferencia_Chivilcoy.doc)
- 5.- [http://www.alejandria.cl/recursos/Es/crítica/Lila\\_Silva\\_Labarca.doc](http://www.alejandria.cl/recursos/Es/crítica/Lila_Silva_Labarca.doc)

# ANEXOS

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

**ENTREVISTA A AUTORIDADES**

**ENTREVISTADOR:** Edgar Rodolfo Bautista Villacís

**ENTREVISTADO:** Lcdo. Carlos Pérez

**FECHA:**.....**HORA:**.....

**ASPECTO:** Las capacidades físicas y su incidencia en el Rendimiento del Atletismo.

**OBJETIVO:** Fomentar el deporte a los estudiantes para complementar el proceso de educación.

**INDICACIONES:** Solicitamos de la manera más comedida contestar con absoluta seriedad la entrevista estructurada.

**1) ¿Aplica en la institución educativa un adecuado desarrollo de las capacidades físicas?**

Se puede observar que los maestros de cultura física ponen en práctica todos los conocimientos recibidos en sus años de estudio, pero sí está claro que trabajan en la cancha algunas actividades que lo que buscan es fortalecer las capacidades físicas de los educandos.

**2) ¿El Atletismo aporta en el estudiante el desarrollo de las capacidades físicas?**

Todo deporte bien canalizado aplicando las técnicas necesarias como el caso del atletismo aportaran en el desarrollo de las capacidades físicas que solo con la fuerza, la potencia y la velocidad se logra fortalecer en el estudiante

**3) ¿Los estudiantes se interesan por el Atletismo?**

Bueno a todo estudiante le gusta la hora de cultura física lo malo está en que el docente de esta área no trabaja determinada disciplina como es el caso del Atletismo, mucha de las veces correr, saltar, hacer postas no implica que el

maestro está enseñando el Atletismo como un deporte de élite que aportara en su crecimiento tanto físico como intelectual.

**4) ¿Se encuentran motivados para realizar el Atletismo de prueba de pistas?**

Los estudiantes realizan todas las actividades que los maestros realizan pero es importante cultivar, motivar, y elevar el gusto por una determinada área como es el caso del atletismo en prueba de pistas para que vayan tomando fuerza y con el tiempo tengamos verdaderos exponentes en varias disciplinas del Atletismo que potencialice al estudiante este deporte como el más favorito.

**5) ¿El colegio cuenta con una pista preparada para esta actividad?**

La institución cuenta con un estadio donde el docente lleva a realizar las disciplinas de atletismo pero no tenemos una pista acorde para que pongan practica los docentes las pruebas de pista esto motivará para que los educandos cojan gusto por esta disciplina y con el tiempo tengamos algún estudiante que nos represente en alguna olimpiada.

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A 15 DOCENTES DEL COLEGIO NACIONAL**  
**"JORGE ÁLVAREZ"**

**OBJETIVOS:** Desarrollar en los estudiantes de Décimo Año del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” el interés por el deporte.

**INDICACIONES:** estimados señores Docentes rogamos contestar con absoluta seriedad porque los resultados obtenidos servirán de mucho para esta investigación.

1. ¿Cómo docente trabaja las capacidades físicas de los estudiantes?

SI ( )

NO ( )

2. ¿Aplica una metodología adecuada para fortalecer las capacidades físicas?

SI ( )

NO ( )

3. ¿El entrenamiento permite superar las capacidades físicas?

Siempre ( )

A veces ( )

Nunca ( )

4. ¿Es necesario planificar para fortalecer en los educandos las capacidades físicas?

Siempre ( )

A veces ( )

Nunca ( )

5. ¿la velocidad y la fuerza desarrollan las capacidades físicas?

Siempre ( )

A veces ( )

Nunca ( )

6. ¿El rendimiento físico influye en el atletismo?

SI ( )

NO ( )

7. ¿Los estudiantes tienen interés por el Atletismo?

SI ( )

NO ( )

8. ¿Trabaja usted las técnicas sobre el atletismo?

Siempre ( )

A veces ( )

Nunca ( )

9. ¿Conoce usted las pruebas de pista sobre el atletismo?

SI ( )

NO ( )

10. ¿Aplica las pruebas de pista de atletismo para superar las capacidades físicas?

SI ( )

NO ( )

Gracias por su colaboración

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

**ENCUESTA REALIZADA 40 ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE  
EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL "JORGE ÁLVAREZ"**

**OBJETIVOS:** Despertar en el estudiante el gusto por el atletismo como un deporte de élite.

**INDICACIONES:** Solicitamos muy comedidamente contestar los interrogantes con absoluta seriedad.

1. ¿Le gusta el área de Cultura Física?

SI ( )

NO ( )

2. ¿Practica algún deporte conocido?

SI ( )

NO ( )

3. ¿Piensa usted que las capacidades físicas son fortalecidas con el deporte?

Siempre ( )

A veces ( )

Nunca ( )

4. ¿Las condiciones físicas se pueden desarrollar con el atletismo?

SI ( )

NO ( )

5. ¿Si ejecutas algún deporte como el atletismo mejora la destreza de correr, saltar y sobre todo la potencia?

SI ( )

NO ( )

6. ¿Al realizar las pruebas de pista fortalecen sus capacidades físicas?  
Siempre (     )  
A veces (     )  
Nunca (     )
7. ¿El deporte es parte activa en la educación?  
SI (     )  
NO (     )
8. ¿Le gusta practicar al atletismo en pista?  
Siempre (     )  
A veces (     )  
Nunca (     )
9. ¿El docente trabaja utilizando la pista para el atletismo?  
SI (     )  
NO (     )
10. ¿Tiene la suficiente motivación para practicar el atletismo como deporte favorito?  
SI (     )  
NO (     )

Gracias por su colaboración



**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**ENCUESTA A 40 PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO TEMPORAL  
"JORGE ÁLVAREZ"**

**OBJETIVO**

Conocer el pensamiento de los señores padres de familia en torno a las capacidades físicas en el rendimiento del Atletismo en las pruebas de pista.

**INDICACIONES** Solicitamos muy comedidamente contestar las interrogantes con absoluta seriedad del caso los datos encontrados servirán para el trabajo de investigación.

- 1) ¿Le gusta a su hijo el área de cultura física?  
Si ( )  
No ( )
- 2) ¿Practica un deporte en especial?  
Atletismo ( )  
Futbol ( )  
Básquet ( )  
Otros ( )
- 3) ¿Piensa usted que las capacidades físicas de los hijos aporta en la educación?  
Si ( )  
No ( )
- 4) ¿La velocidad, la fuerza aporta en desarrollo de las capacidades físicas?  
Si ( )  
No ( )
- 5) ¿la cultura física aporta en la educación de los estudiantes?  
Si ( )  
No ( )
- 6) ¿Practica su hijo atletismo?  
Si ( )  
No ( )
- 7) ¿En el colegio el profesor practica atletismo con los estudiantes?  
Si ( )  
No ( )
- 8) ¿Su hijo es bueno para correr?  
Si ( )  
No ( )

9) ¿Trabaja su hijo en alguna disciplina relacionada al atletismo?

Si ( )

No ( )

10) ¿Le gustaría a su hijo practicar el atletismo como deporte favorito?

Si ( )

No ( )

Gracias por su colaboración

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**  
**ENTREVISTA**

**AUTORIDADES:**.....

**ENTREVISTADOR:**.....

**ENTREVISTADO:**.....

**FECHA:**.....

**HORA:**.....

**ASPECTO:** Las capacidades físicas y su incidencia en el Rendimiento del Atletismo en las pruebas de pista.

**OBJETIVO:** Fomentar el deporte a los estudiantes para complementar el proceso de educación.

**INDICACIONES:** Solicitamos de la manera más comedida contestar con absoluta seriedad la entrevista estructurada.

1. ¿Se aplica con los estudiantes un adecuado desarrollo en las capacidades físicas?

.....  
.....

2. ¿El atletismo aporta en los estudiantes al desarrollo de las capacidades físicas?

.....  
.....

3.- ¿Los estudiantes se interesan por el atletismo?

.....  
.....  
.....

4.- ¿Se encuentran motivados para realizar el atletismo de prueba de pistas?

.....  
.....

5.- ¿El colegio cuenta con una pista preparada para esta actividad?

.....  
.....

**¡GRACIAS POR SU COLABORACION!**

**ALUMNO MAESTRO REALIZANDO LAS PRUEBAS DE PISTA**







