



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

CARRERA DE CULTURA FISICA

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de Educación.**

Mención: Cultura Física

TEMA:

**“LA APLICACIÓN DE LA CARGA DE EJERCICIOS FÍSICOS
EMPÍRICOS EN LA CULTURA FÍSICA INCIDEN EN LAS LESIONES DE
LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO A SEXTO CURSO DEL COLEGIO
RUMIÑAHUI DE LA PROVINCIA BOLÍVAR CANTÓN GUARANDA
DURANTE EL PERIODO NOVIEMBRE 2009 A MARZO 2010”.**

Autor: Christian Gonzalo Orozco Taco

Tutora: Lcda. M.S.c. Graciela Guevara Ganán.

AMBATO – ECUADOR

2010

APROBACION DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE GRADUACION**CERTIFICA:**

En mi calidad de Tutora del trabajo de Graduación sobre el tema:

LA APLICACIÓN DE LA CARGA DE EJERCICIOS FÍSICOS EMPÍRICOS EN LA CULTURA FÍSICA INCIDEN EN LAS LESIONES DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO A SEXTO CURSO DEL COLEGIO RUMIÑAHUI DE LA PROVINCIA BOLÍVAR CANTÓN GUARANDA DURANTE EL PERIODO NOVIEMBRE 2009 A MARZO 2010”, desarrollada por el egresado Christian Orozco, de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física, 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 del Tribunal de Grado, que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Ambato, marzo del 2010

TUTORA

Lcda. Msc GRACIELA GUEVARA
C.I. 180265751-8

AUTORIA DEL TRABAJO DE INVESTIGACION

Dejo constancia del que el presente informe de trabajo de Graduación es el resultado de la investigación del autor, quien basada 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 legal y académica de su autor.

CHRISTIAN GONZALO OROZCO TACO
C.I. 020173354- 0
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: “La aplicación de la carga de ejercicios físicos empíricos en la cultura física inciden en las lesiones de los estudiantes de primero a sexto curso del colegio Rumiñahui de la provincia Bolívar Cantón Guaranda durante el periodo noviembre 2009 a marzo 2010”, presentado por el Sr. CHRISTIAN GONZALO OROZCO TACO, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción: 2010 una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

LA COMISION

.....

Lcda. MSc. Gaviño Noemy Hortencia

.....

Ing. MSc. Vásquez Marcia

DEDICATORIA.

Este trabajo de elaboración de proyectos dedicamos de todo corazón a Dios que día a día a guiado, y seguirá guiándonos nuestros pasos y de esta forma siempre transitar por el camino del bien.

A nuestros padres que con abnegación y sacrificio ha encaminado nuestra carrera estudiantil hasta llegar al feliz éxito.

A nuestros hermanos por su comprensión valioso aporte oportuno desde cualquier punto de vista que lo hemos necesitado y con verdadero desinterés nos lo han sabido brindar. Mi institución en la que trabajo. Permanentes impulsores de nuestra superación. Que me brindaron comprensión, cariño y estímulo. Sin escatimar esfuerzo ni tiempo. Para que alcance el triunfo esperado. Y pueda coronar con éxito mi carrera profesional. A ellos dedico este trabajo fruto de la responsabilidad y el deseo ferviente de superación.

Para que se convierta en Estímulo permanente de la superación personal.

A mí querida esposa que es el pilar fundamental en mi vida, la que me ha apoyado en todo momento.

A mi hijo, que es sin duda el verdadero impulso para seguir viviendo.

El Autor

AGRADECIMIENTO

Hoy cuando está por terminar la vida estudiantil y a la vez esta por culminar una fase educativa de nuestra vida, la emoción es tan grande que no se cómo agradecer nuestros catedráticos que con inteligencia y paciencia fueron los conductores de esta hermosa carrera.

A la Escuela de Educación Física y a nuestros estimados maestros que son sabios consejeros y nos han enseñado a cultivar nuestro espíritu, sois artista que modelan nuestras almas, sois sembradores de la semilla de la juventud y que con una manera muy humilde pero muy categórica os. Digamos: “gracias maestro, gracias por ese horizonte que nos habéis mostrado y que estoy seguro que lo voy a demostrar, a su vez al Señor Rector Lic. Raúl Agualongo Colegio Intercultural Bilingüe Rumiñahui de la Provincia Bolívar del Cantón Guaranda por darme la oportunidad de trabajar por medio de este proyecto en beneficio para la institución. Quiero dejar constancia del profundo y sincero agradecimiento, en primer lugar a Dios por haberme obsequiado el regalo más preciado, nuestra propia existencia y la capacidad para pensar.

A la Universidad Técnica de Ambato por la oportunidad que me dio para formarme, y que consiente de este privilegio, sabré retribuirlo, cumpliendo con responsabilidad mi sagrada misión de educar.

Muy especial a la Lcda. M.S.c. GRACIELA GUEVARA, por ser un excelente maestro y guía, en la conducción de mi trabajo de investigación.

El Autor

INDICE GENERAL

A. PAGINAS PRELIMINARES

	Pagina
Portada.....	i
Aprobación de la tutora.....	ii
Autoría de la investigación	iii
Aprobación de la comisión.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice general.....	vii
Índice de cuadros.....	x
Índice de gráficos.....	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii

B. TEXTO: INTRODUCCION

CAPITULO 1.

EL PROBLEMA

1.1.	Introducción.....	1
1.2.	Tema.....	4
1.2.	Planteamiento del problema.....	4
1.2.1	Contextualización.....	4
1.2.2	Análisis crítico.....	7
1.2.3	Prognosis.....	9
1.2.4	Formulación del problema.....	10
1.2.5	Interrogantes (subproblemas).....	10
1.2.6	Delimitación del objeto de investigación.....	10
1.3.	Justificación.....	10
1.4.	Objetivos.....	12
1.4.1.	Objetivos generales.....	12

1.4.2.	Objetivos específicos.....	12
--------	----------------------------	----

CAPITULO 2.

MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes investigativos.....	13
2.2	Fundamentación filosófica.....	14
2.3	Fundamentación legal.....	15
2.4	Categorías fundamentales.....	21
2.5	Hipótesis.....	56
2.6	Identificación de variables.....	56
2.6.1	Variable independiente.....	56
2.6.2	Variable dependiente.....	56

CAPITULO 3.

METODOLOGIA

3.1	Modalidad básica de investigación.....	57
3.2	Nivel o tipo de investigación.....	57
3.3	Población y muestra.....	59
3.4	Operacionalización de variables.....	62
3.4.1	Variable independiente.....	62
3.4.2	Variable dependiente.....	63
3.4.3	Técnicas e instrumentos.....	64
3.5	Plan de recolección de información.....	65
3.6	Plan de procesamiento de la información.....	66

CAPITULO 4.

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.	Análisis e interpretación de los resultados.....	67
4.1	Encuesta aplicada a los estudiantes.....	67
4.2	Encuesta aplicada a los profesores de cultura física.....	77
4.3	Verificación de hipótesis.....	87

CAPITULO 5.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Conclusiones.....	91
5.2	Recomendaciones.....	91

CAPITULO 6.

PROPUESTA

6.1	Tema.....	93
6.2	Antecedentes de la propuesta.....	93
6.3	Justificación.....	94
6.4	Objetivos.....	95
6.4.1	Generales.....	95
6.4.2	Específicos.....	95
6.5	Análisis de factibilidad.....	95

6.6	Fundamentación.....	96
-----	---------------------	----

C. MATERIALES DE REFERENCIA

	Bibliografía.....	121
	Anexo N. 1 Encuesta a estudiantes.....	124
	Anexo N. 2 Encuesta a docentes.....	125

INDICE DE CUADROS

	Cuadro N. 1 Árbol de problema.....	7
	Cuadro N. 2 Categorías fundamentales.....	20
	Cuadro N. 3 población y muestra.....	60
	Cuadro N. 4 población y muestra.....	61
	Cuadro N. 5 variable independiente.....	62
	Cuadro N. 6 variable dependiente.....	63
	Cuadro N. 7 Plan de recolección de la información.....	65
	Cuadro N. 8 Encuesta al estudiante 1.....	67
	Cuadro N. 9 Encuesta al estudiante 2.....	68
	Cuadro N. 10 Encuesta al estudiante 3.....	69
	Cuadro N. 11 Encuesta al estudiante 4.....	70
	Cuadro N. 12 Encuesta al estudiante 5.....	71
	Cuadro N. 13 Encuesta al estudiante 6.....	72
	Cuadro N. 14 Encuesta a estudiante 7.....	73
	Cuadro N. 15 Encuesta a estudiante 8.....	74
	Cuadro N. 16 Encuesta a estudiante 9.....	75
	Cuadro N. 17 Encuesta a estudiante 10.....	76
	Cuadro N. 18 Encuesta a docentes 1.....	77
	Cuadro N. 19 Encuesta a docentes 2.....	78
	Cuadro N. 20 Encuesta a docentes 3.....	79
	Cuadro N. 21 Encuesta a docentes 4.....	80
	Cuadro N. 22 Encuesta a docentes 5.....	81
	Cuadro N. 23 Encuesta a docentes 6.....	82

Cuadro N. 24 Encuesta a docentes 7.....	83
Cuadro N. 25 Encuesta a docentes 8.....	84
Cuadro N. 26 Encuesta a docentes 9.....	85
Cuadro N. 27 Encuesta a docentes 10.....	86
Cuadro N. 28 Frecuencias observadas.....	87
Cuadro N. 29 Frecuencias esperadas.....	88
Cuadro N. 30 Calculo del chip cuadrado.....	88
Cuadro N. 31 La elaboración de una guía para disminuir las lesiones de los estudiantes del colegio rumiñahui en la cultura física.....	117
Cuadro N. 32 Modelo operativo	118
Cuadro N. 33 Administración de la propuesta.....	119
Cuadro N. 34 Monitoreo y evaluación de la propuesta.....	120

INDICE DE GRAFICOS

Grafico N. 1 Encuesta al estudiante 1.....	67
Grafico N. 2 Encuesta al estudiante 2.....	68
Grafico N. 3 Encuesta al estudiante 3.....	69
Grafico N. 4 Encuesta al estudiante 4.....	70
Grafico N. 5 Encuesta al estudiante 5.....	71
Grafico N. 6 Encuesta al estudiante 6.....	72
Grafico N. 7 Encuesta a estudiante 7.....	73
Grafico N. 8 Encuesta a estudiante 8.....	74
Grafico N. 9 Encuesta a estudiante 9.....	75
Grafico N. 10 Encuesta a estudiante 10.....	76
Grafico N. 11 Encuesta a docentes 1.....	77
Grafico N.12 Encuesta a docentes 2.....	78
Grafico N.13 Encuesta a docentes 3.....	79
Grafico N. 14 Encuesta a docentes 4.....	80
Grafico N. 15 Encuesta a docentes 5.....	81

Grafico N. 16 Encuesta a docentes 6.....	82
Grafico N. 17 Encuesta a docentes 7.....	83
Grafico N. 18 Encuesta a docentes 8.....	84
Grafico N. 19 Encuesta a docentes 9.....	85
Grafico N. 20 Encuesta a docentes 10.....	86
Grafico N. 21 Representación del chip cuadrado.....	89

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

TEMA: La aplicación de la carga de ejercicios físicos empíricos en la cultura física inciden en las lesiones de los estudiantes de primero a sexto curso del colegio Rumiñahui de la provincia Bolívar cantón Guaranda durante el periodo noviembre 2009 a marzo 2010.

AUTOR: Christian Orozco

DIRECTORA: Lcda. Msc GRACIELA GUEVARA.

El trabajo realizado nos permite determinar que la institución educativa se encuentra realizando alternativas para implementar una planificación de gestión institucional la misma que tiene una connotación reflexiva, participativa, y humana, la misma que se ve reflejada en el colegio Rumiñahui de la ciudad de Guaranda, y también se encuentra facilidad y dificultad para el manejo de aplicaciones de encuestas el cual ha reflejado limitaciones para alcanzar la calidad deseada. Siendo el proyecto educativo que permite la participación directa de Estudiantes, Profesores, y Autoridades, el mismo que ha sido elaborado para un grupo reducido de persona (Muestra), difícil ha sido generar el compromiso con la institución que está de acuerdo ante lo cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las recomendaciones (para evitar las lesiones en los deportistas) que sirva el apoyo para que el proyecto educativo cumpla los objetivos para los cuales fue creado, de igual manera que falta capacitación de los docentes para la institución, la responsabilidad de la aplicación estará a cargo de la persona proponente como también la aceptación de parte de las autoridades de la institución educativa. Considero que la problemática planteada que motivo esta investigación se transformara en una oportunidad de crecimiento, fortalecimiento, calidad.

INTRODUCCIÓN

Los ejercicios físicos empíricos han sido uno de los factores que se han venido dando hoy en la actualidad en la cultura física que se les a impartido a los estudiantes sin un conocimiento previo a que pueda ocurrir lesiones en ellos esto debe pasar ha segundo plano en el ámbito deportivo por lo que se ha hecho necesario realizar una investigación, puesto que la importancia que tiene en el desarrollo normal del ser humano, el cual permite buscar un fin de posibilidades de mejorar a través de diferentes medios o métodos, para evitar las lesiones más comunes en los ejercicios físicos.

Como resultado de ejercicios físicos se producen diversas adaptaciones metabólicas cuyo objetivo busca el aumento de la capacidad física de trabajo en los estudiantes, ya sea aumentando la capacidad anaeróbica de producción de energía o bien elevando el potencial exudativo del tejido muscular.

Con lo cual se está en lo correcto, la cultura física es una asignatura la cual se practica para aumentar el desarrollo de los músculos y esta exigente a la práctica deportiva además requiere del estudiante un estilo de vida muy sano y organizado.

Esta investigación está fundamentada en el PARADIGMA Crítico Propositivo. Es Crítico por qué hacemos un análisis de la realidad de este problema en el establecimiento educativo, y nuestro propósito es de evitar más lesiones de ejercicios físicos en los estudiantes en la cultura física.

La integración deportiva depende en el ámbito que se encuentra el estudiante no sola mente se produce en el país, este tipo de lesiones si no también existe a nivel mundial en diferentes deportes, los avances de la fisiología determina que la cultura física es la parte fundamental para el ser humano. Los escasos estudios realizados en nuestro país reflejan que esta

situación es alarmante pudiendo definirse como una epidemia de obesidad y sedentarismo.

Fruto de este interés creciente, se ha dado la posibilidad de experimentar con diferentes actividades físicas alternativas que han venido ampliando la oferta deportiva, como ejercicios físicos desarrollados acorde al estudiante y consecuencia de una sociedad constantemente cambiante y receptiva en el ámbito deportivo.

En la actualidad hay que recuperar a la cultura física de ejercicios correctos y no improvisados con el fin de no perder nuestra identidad nacional y de esta manera tratar de romper la rutina de nuestros estudiantes y renovar el espíritu de aventura en el ser humano, de afición a las fuertes sensaciones, a la actividad y al dinamismo.

Este proceso impulsa al ser humano a la búsqueda de la libertad, de la expresividad corporal y de la satisfacción personal sin que nadie interfiera en ella. El ser humano intenta disfrutar al máximo de los juegos para mejorar su cuerpo y su imagen.

La aplicación de las nuevas guías facilita la diversificación de varios ejercicios físicos ya que promueve una constante innovación por la cual se crean nuevos ejercicios y se modifican los ya existentes. Estas innovaciones permiten el acceso a las actividades físicas alternativas con una dimensión recreativa importante, es así que día a día nuestros estudiante vayan realizando ejercicios no difíciles ni complejos, y no puedan sufrir mas de lesiones deportivas.

Este trabajo opta por evitar las lesiones deportivas en los estudiantes del establecimiento educativo con la aplicación de una gui de enseñanza mediante actividades lúdicas organizadas, de esta manera renovar nuestros conocimientos y de las futuras generaciones.

En el capítulo uno se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. de la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales u específicos.

En el capítulo dos, se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales en la que establecen algunos aspectos relacionados con las teorías de habilidades y destrezas que sustentan la propuesta, se explican la evaluación, la Cultura Física.

En las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente de manera ordenada para su estudio hasta su planteamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se expresa la modalidad básica de la investigación que de acuerdo a las características se establece como: aplicada por los objetivos, con un enfoque mixto cualitativo, por el enlace, descriptiva, de campo por que se realiza en la propia institución.

Además se determina el universo que se va a trabajar así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro, se procede al análisis e interpretación de los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva tabulación basada en tabla y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En capítulo cinco, se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente, es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación.

En el capítulo seis, se labora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

La aplicación de las cargas de ejercicios físicos empíricos en la cultura física incide en las lesiones de los estudiantes de primero a sexto curso del colegio intercultural bilingüe Rumiñahui de la provincia Bolívar cantón Guaranda durante el periodo noviembre 2009 a marzo 2010.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

Los elevados índices de ejercicios físicos empíricos en el mundo, el aumento de las enfermedades cardiovasculares, del sobrepeso y la pérdida de capacidad física y funcional de la población, ya no es solo un problema del adulto sino que también de la población joven. Los avances en la fisiología del ejercicio aplicada a la Cultura Física y la salud, han permitido evolucionar y modificar radicalmente las bases y fundamentaciones de esta actividad como así mismo el nivel conceptual con que se debe manejar el ejercicio físico que abarca una metodología diferente en los procesos de medición de la capacidad funcional, en la prescripción del ejercicio o entrenamiento y en los métodos a utilizar. Las intensidades y volúmenes de ejercicio van a determinar el tipo y magnitud del efecto del entrenamiento sobre las diversas estructuras y funciones, permitiendo así a temprana edad mecanismos fisiológicos de prevención de enfermedades crónicas modernas tales como hipertensión, diabetes, dislipidemias, osteoporosis, diabetes tipo 2 y obesidad entre otras. Todas estas cualidades del ejercicio físico aplicado racional, dosificado y científicamente diseñado permiten desde muy temprana edad desarrollar durante el crecimiento características funcionales protectoras y preventivas en salud.

El aumento de los ejercicios físicos empíricos en la mayoría de los países se ha producido en forma paralela al aumento del sedentarismo asociándose a ésta como un fenómeno de causa efecto ya que es indudable que este incremento del tejido adiposo es producto del desbalance energético entre la energía ingerida y las “posibilidades” de gastarlas.

Los escasos estudios realizados en nuestro país reflejan que esta situación es alarmante pudiendo definirse como una epidemia de obesidad y sedentarismo, particularmente en la edad escolar y adolescente (Gattas V. 1996, Kain 1999).

Un alto porcentaje de la información relacionada con la terminología de la actividad física es proveniente de medios deportivos carentes de base científica y en que el conocimiento empírico prevalece y aun rige en los medios deportivos de la gran mayoría de las provincias. Por tal motivo es interesante extraer un consenso sobre algunos términos de los ejercicios (Haskell 2000).

Como resultado de ejercicios físicos se producen diversas adaptaciones metabólicas cuyo objetivo busca el aumento de la capacidad física de trabajo en los estudiantes, ya sea aumentando la capacidad anaeróbica de producción de energía o bien elevando el potencial exudativo del tejido muscular. Esto implica el mejoramiento de la capacidad de metabolizar grasas e hidratos de carbono de manera aeróbica. Los cambios antes citados, permiten incrementos importantes en la capacidad funcional y en las características estructurales de diversas células de nuestro organismo, que van desde el aumento de la densidad mineral ósea, hasta el incremento de la lipoprotein-lipasa del musculo

La educación física institucional se encuentra en una problemática muy particular, existiendo un desfase y una contradicción importante entre factores tales como:

- 1.- Los intereses y las necesidades de la población joven en materia de salud
- 2.- Los conocimientos científicos contemporáneos que no van de acuerdo con los planes de estudios tradicionales de las escuelas formadoras de educadores físicos.
- 3.- Los métodos de ejercicios formativo-deportivos y recreacionales que se aplican actualmente no son estimuladores de capacidades funcionales o de promoción de salud.
- 4.- La posibilidad cierta de prevenir las enfermedades crónicas se contraponen con la formación tradicional de los médicos y demás profesionales de la salud, basada en una medicina curativa más que preventiva.
- 5.- La dirección de planes deportivos escolares en manos de empíricos y ex deportistas en que sus experiencias contrastan con el conocimiento científico actual en materia de actividades físicas.

Por otro lado, las formas de medición y evaluación de los estudiantes no son adecuadas. Están basadas principalmente en la determinación y calificación de habilidades y no así de capacidades. Cuando estas últimas son consideradas, se ven expresadas en términos absolutos y no relativos. Tratándose de la adolescencia, caracterizada por cambios en la maduración y desarrollo, las consideraciones anteriores juegan un rol importante ya que sobre estiman o subestiman el potencial del estudiante.

Si bien el número de horas de educación física escolar no es suficiente, los contenidos y metodologías utilizadas tampoco implican un gasto energético importante ni menos permiten obtener mejorías de la condición física y funcional del escolar. Cabe destacar que:

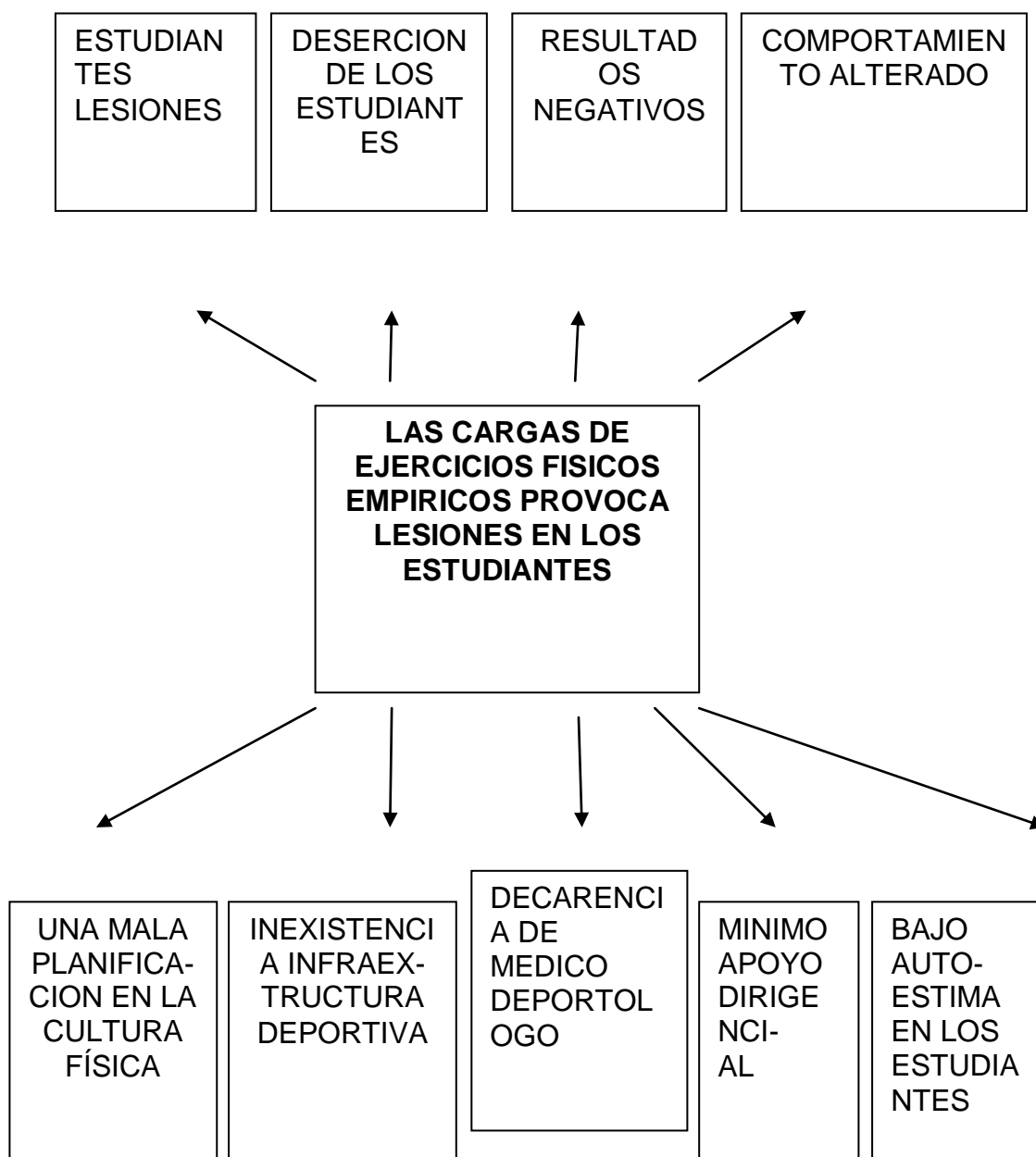
Este no es un problema derivado del número de horas asignadas, sino más bien a una falta de adecuación de las actividades físicas a la realidad y necesidades del estudiante en general, tanto a nivel grupal e individual. La necesidad de un cambio de planificación en la institución es para evitar las lesiones en los estudiantes, nos damos cuenta que a nivel interno los estudiantes de diferentes paralelos están con este problema de lesiones del maltrato muscular. Es cierto también que todavía existen ejercicios empíricos donde no se realizado ningún tipo de trabajo para evitar los diferentes tipos de lesiones deportivas.

1.2.2 ANALISIS CRÍTICO

El conocimiento sobre el tiempo de manejo de cargas tanto en el volumen como en la intensidad permitirá que en las horas de cultura física tengan un contenido soportable para los estudiantes.

La onda de cargas deberá ser racional con asensos soportables a la contextura corporal a los estudiantes, ello evitara que el músculo no se lastime y no tenga que suspender las prácticas con tiempos irrecuperables.

Esto beneficiara a los estudiantes para que no sufran cargas excesivas en el músculo y obtengan un entrenamiento de mejor calidad.



CUADRO Nº 1: ARBOL DE PROBLEMAS
ELABORADO POR: CHRISTIAN OROZCO

Esta asignatura dentro del colegio no se ha desarrollado ejercicios físicos adecuados, ya sea por falta de motivación o por el poco interés de parte de los estudiantes, una demostración clara de esta afirmación es la presencia de tan solo pocos estudiantes en las horas de clase. Por otro lado la falta de técnicas y conocimientos actualizadas de las personas capacitadas para difundir la práctica de esta asignatura hace que no se haya difundido esta materia, a su vez es también por la falta de interés del directorio de la misma institución no ha permitido que se realice la gestiones necesarias para la cultura física Equiparlo, es muy necesario ya que por medio de implementos deportivos los estudiantes podrán fortalecer la masa muscular, los ejercicios son muy beneficiosos por que van adquiriendo fuerza, velocidad y flexibilidad. Falta de planificación y coordinación para salir a masificar en el colegio de la ciudad de Guaranda dando a conocer de qué se trata estos ejercicios y cuáles son sus ventajas y los mitos que existen al respecto. En el colegio Rumiñahui nunca nadie ha tenido conocimiento sobre ejercicios físicos adecuados, es por eso que visto la necesidad de hacer conocer los ejercicios adecuados por medio de este proyecto, tomando como modelos a los estudiantes.

1.2.3 PROGNOSIS

Si se logra dar a conocer la práctica de estos ejercicios físicos en los diferentes cursos del colegio RUMIÑAHUI de la ciudad de Guaranda, se obtendría más jóvenes con una buena salud y un cuerpo sano para así alcanzar el desarrollo de Sico motricidad fina el cual puedan representar en eventos deportivos intercolegiales.

Al pensar en la cultura física, siempre lo asocia con personas impresionantemente musculosas. Con lo cual se está en lo correcto, la cultura física es una asignatura la cual se practica para aumentar el desarrollo de los músculos y esta exigente a la práctica deportiva además requiere del estudiante un estilo de vida muy sano y organizado.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo la aplicación de las cargas de ejercicios físicos empíricos en la cultura física incide en las lesiones de los estudiantes del colegio intercultural bilingüe Rumiñahui de primero a sexto curso de la ciudad de Guaranda durante el periodo noviembre 2009 a marzo 2010?

1.2.5 LAS INTERROGANTES

- 1.- Analizar la aplicación de las cargas empíricas de los ejercicios físicos de la cultura física.
- 2.- Diagnosticar cuales ejercicios son los que causan mayor índice de lesiones los estudiantes.
- 3.- Elaborar una guía para disminuir las lesiones de los estudiantes del colegio Rumiñahui en el deporte.

1.2.6 .DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

DELIMITACIÓN ESPACIAL

Esta investigación está dirigida a los estudiantes del Colegio Intercultural Bilingüe Rumiñahui de Primero a Sexto curso de la ciudad de Guaranda.

DELIMITACIÓN TEMPORAL

Durante el periodo noviembre 2009 a marzo 2010.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo investigar cuales son las lesiones más comunes en los estudiantes de colegio Rumiñahui de la provincia Bolívar, y como implementar acciones que permitan evitarlas en las preparaciones y participaciones, y como consecuencia un mejor desempeño deportivo.

Su importancia hacer actividad física esporádicamente, realizarse un examen clínico cardiovascular con un médico especialista cumpla con las horas de clase previo de acuerdo a las exigencias físicas del deporte en cuestión lleve una alimentación variada, completa y equilibrada, que contenga hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales y vitaminas, acompañados de una correcta ingesta de agua, hidratarse antes, durante y después de la actividad física, realizar una rutina de calentamiento previo para que el cuerpo se adapte fisiológicamente a las exigencias a las que será sometido. Esto se logra preparando los grupos musculares para la actividad, aumentando la temperatura corporal, incrementando el flujo sanguíneo para que llegue más sangre y oxígeno a los tejidos. Cumpla con la etapa de relajación post competencia para volver de forma paulatina al estado de reposo, realizando actividad física más lentamente, realizar la elongación de los grupos musculares utilizados tan pronto se haya normalizado la respiración y la frecuencia cardiaca, para evitar contracturas, distensiones y/o desgarros musculares.

El beneficio de esto es que el estudiante evitara de sufrir más lesiones deportivas y el cual facilite el alcance de todos los objetivos, metas y la superación de ejercicios físicos bien realizados.

Es factible que científicamente está comprobado que una aplicación consiente con una ondulación de cargas de aumento estabilización y disminución, prepara al músculo del atleta de acuerdo al volumen e intensidad.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVOS GENERAL

Conocer la aplicación de las cargas de ejercicios físicos empíricos en la cultura física que incide en las lesiones de los estudiantes del colegio Intercultural Bilingüe Rumiñahui de primero a sexto curso de la ciudad de Guaranda durante el periodo noviembre 2009 a marzo 2010.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar la aplicación de las cargas empíricas de los ejercicios físicos de la cultura física.
- Diagnosticar cuales ejercicios son los que causan mayor índice de lesiones los estudiantes.
- Elaborar una guía para disminuir las lesiones de los estudiantes del colegio Rumiñahui en el deporte.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Se ha realizado este proyecto ya que en la ciudad de Guaranda en el colegio Intercultural Bilingüe Rumiñahui, no se le ha tomado en cuenta a lo mejor por falta de personal preparado y la escasa masificación en los colegio. Es un tema muy importante ya que es inédito y con esto estaríamos aportando mucho en la cultura física y apoyando a la vez a la institución para que vayan los estudiantes del colegio de la ciudad de Guaranda a prepararse en la cultura física tengan afectividad sobre el mismo, y mediante los ejercicios estaríamos dando a conocer que significa este deporte, para que sirva las ventajas que el mismo les da, lo que en sí.

A medida que se ha ido profesionalizando la cultura física y por consiguiente aumentando el número de horas de clase, también lo ha hecho el número de lesiones que padecen los estudiantes. Es un hecho excepcional que un estudiante no haya sufrido alguna lesión importante en la horas de cultura física, las lesiones provocan una disminución en el rendimiento incluso obligan a una retirada prematura de la práctica en las horas clase. Aunque la última palabra al respecto tiene el personal médico, es importante que el personal de la actividad física o el docente posea conocimientos básicos de la cultura física, sobre todo en relación en lo que no debe hacerse para no agravar en los ejercicios físicos en los estudiantes.

Estos conocimientos deben ser aun más profundos en cuanto a la prevención de lesiones, ya que de este modo se podrá en gran medida reducir su incidencia.

Por esta razón el presente capítulo está orientado más a un sentido preventivo que puramente médico lo que incentivaría en el desarrollo de la cultura física, deportiva, intelectual, afectivo de los estudiantes.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Bajo la sumisión de la Fisiología, la Educación Física sólo tiene un papel funcional ligado al desarrollo de las capacidades motrices: más fuerza, más resistencia, más velocidad. Los criterios de valoración de la acción educativa se centran en la eficacia y la eficiencia. El *citius, altius, fortius*, más lejos, más alto, más fuerte parece ser la consigna que define mejor estas explicaciones de enseñanza, reducidas a una teoría acerca de cómo ayudar en las clases a que los alumnos mejoren su condición física⁹. La tarea del docente se limita a programar instructivos en relación con las conductas observables y con la medición del rendimiento.

Esta investigación está fundamentada en el PARADIGMA Crítico Propositivo. Es Crítico por qué hacemos un análisis de la realidad de este problema en el establecimiento educativo, y nuestro propósito es de evitar más lesiones de ejercicios físicos en los estudiantes en la cultura física.

En la institución se ha considerado como premisa ontológica la falta de desarrollo representativo de la cultura física, debido a la escasa difusión y práctica del mismo, en la institución, como ente regulador está en la obligación a través de campañas de promocionar y aplicar de manera sostenida esta asignatura.

Dentro de toda actividad humana el deporte a más de desarrollarse capacidades físicas motoras su ámbito llega hasta el aspecto científico intelectual.

La cultura física al constituirse en un deporte de crecimiento espiritual obliga a sus culturas a sumirse en un ámbito disciplinario ferió en donde la

vestimenta hasta el retiro acabada la practica tiene que pasar por un tamiz en donde los cultores a través del movimiento armónica, sincronizados útil expresa lo interior de su cultura.

Este tema se embarca en el campo deportivo en el área de cultura física.

2.3 FUNDAMENTACION LEGAL

De acuerdo a la Ley de Deporte y Recreación existen ventajas y desventajas para los estudiantes, o deportistas los cuales sufren de lesiones deportivas.

REGLAMENTOS DE ESTIMULOS Y SANCIONES PARA DEPORTISTAS DEL COE.

CAPITULO I

DE LOS ESTIMULOS

Art. 4.- En el caso de los deportistas que se considerasen merecedores de as distinción prevista en el artículo anterior, la valoración de sus méritos se la hará teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- a) Que la designación para participar en el evento deportivo haya sido efectuada por la respectiva Federación Nacional en su disciplina;
- b) Que la victoria en dicho evento deportivo sea relativa a uno de los tres primeros puestos; y,
- c) Que el triunfo alcanzado sea en eventos amateur.

Art. 7 .- La Mención de Honor está destinada a estimular a los Dirigentes Deportivos, personal técnico y deportistas que, en sus respectivos campos de actuación, se hayan hecho merecedores a tal distinción, por sus destacados servicios al deporte como actividad y como acción, especialmente en los Juegos Deportivos Nacionales y Campeonatos Nacionales Absolutos.

Capítulo II

DE LAS SANCIONES

Art. 15. La suspensión definitiva imposibilitará al sancionado para que pueda participar en actividades deportivas nacionales de por vida.

Art. 20. Al Sancionado le asistirá el derecho de gracia que le concede la Ley de Educación Física, Deportes y Recreación al Ministerio de Educación y Cultura.

LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

(Ley 2005 – 7)

CAPÍTULO V

DE LA PROTECCIÓN Y ESTÍMULO A LOS DEPORTISTAS

Art. 55.- En cumplimiento a lo establecido en el artículo 82 de la Constitución Política de la República, se establece el programa ECUADEPORTES, que servirá para el desarrollo del deporte de alta competencia, en base a una planificación científica y técnica según exigencias y necesidades legítimas. El Estado asumirá el financiamiento del mismo, a través de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, y su ejecución estará a cargo del Comité Olímpico Ecuatoriano, con la supervisión de la SENADER.

El Estado financiará el desarrollo de los deportistas con discapacidad de alta competencia, conforme los programas que para el efecto se creen.

Todos los deportistas a nivel estudiantil primario, secundario y superior, y de alto rendimiento, que participen en actividades deportivas de competencia y/o recreación obtendrán de la Secretaría Nacional de Cultura Física,

Deportes y Recreación, a través de las federaciones deportivas provinciales, un seguro de vida y de atención médica con cobertura permanente durante la realización de eventos deportivos.

Art. 56.- La Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, solicitará al Presidente de la República, previo informe favorable del Comité Olímpico Ecuatoriano, Federación Paralímpica Ecuatoriana y Federación Militar y Policial Ecuatoriana, la asignación de pensiones vitalicias a los deportistas que hayan obtenido preseas de oro en categorías absolutas y competencias individuales de juegos de ciclo olímpico de las federaciones internacionales, en campeonatos mundiales, panamericanos, sudamericanos oficiales, competencias paralímpicas y militares internacionales, en la forma y condiciones estipuladas por la Presidencia de la República.

La Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, mediante reglamento regulará los incentivos para los casos excepcionales de deportes colectivos, previo informe del COE o FEDENADOR.

Así mismo, los clubes registrados para el fútbol profesional de primera categoría y que en el pasado hayan representado al país en competencias oficiales internacionales, tienen la obligación de jugar por lo menos un partido amistoso cada año, cuya recaudación, excluidos los gastos de organización, deberán de ser entregados a los veinte mejores ex futbolistas registrados en su club, elegidos al interior del mismo, que al momento de su elección tengan sesenta años de edad o más, residentes en el Ecuador y con ingresos mensuales comprobados no mayores al salario básico mínimo unificado del trabajador en general, aporte no transmisible a ningún familiar con su muerte, ante lo cual, lo recibirá otro ex futbolista elegido por el club, bajo las mismas condiciones.

Los futbolistas que a la vigencia de esta Ley se encuentren en actividad, deberán ser obligatoriamente afiliados por su club a la seguridad social. Así mismo, toda entidad deportiva deberá establecer un seguro de vida a sus

deportistas, vigentes para los riesgos que puedan presentarse por motivo de la competencia.

Art. 57.- Para el caso de deportistas de bajos recursos económicos, que no tengan vivienda, que obtuvieren la máxima presea en competencias mundiales, olímpicas, paralímpicas, panamericanas o sudamericanas, de deportes individuales, no remunerativos, el Estado a través de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, en coordinación con el Ministerio de la Vivienda, presupuestará en el ejercicio económico posterior a la obtención de la presea, los valores requeridos para la adquisición del terreno y construcción de la vivienda, así como la entrega en propiedad a quien corresponda.

En el caso de deportistas que posean vivienda, el aporte del Estado, a través de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, en coordinación con el Ministerio de la Vivienda, será para el mejoramiento de la misma.

Art. 58.- El Instituto Ecuatoriano de Crédito Educativo y Becas, desarrollará un programa especial para el otorgamiento de créditos educativos y becas para los deportistas ecuatorianos de alto rendimiento y las promesas deportivas de alto nivel, escogidos por la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, previo informe del Comité Olímpico Ecuatoriano o la Federación Deportiva Nacional del Ecuador, respectivamente. Este mismo estímulo recibirán los estudiantes que formen parte de las representaciones deportivas, sea de escuelas, colegios e instituciones de educación superior.

Los establecimientos mantendrán un régimen especial de estudios que permitan a los deportistas armonizar sus entrenamientos y participación en competencias, con sus obligaciones estudiantiles.

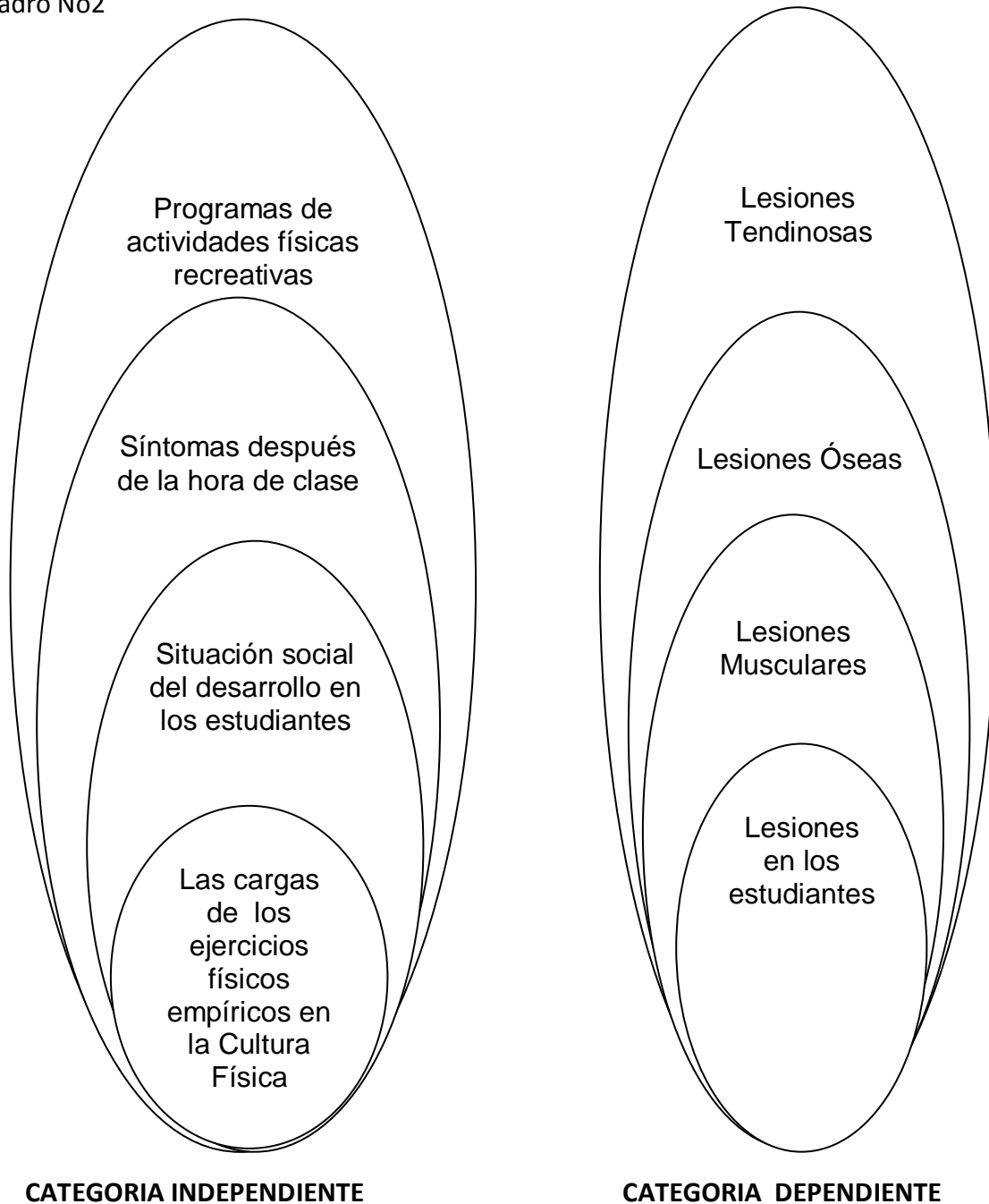
Art. 59.- En todos los niveles de la administración pública, se considerará la calificación del deportista de alto rendimiento, como mérito evaluable y acreditable tanto en las pruebas como en los concursos de selección a cargos relacionados con la actividad deportiva, la educación física o la recreación.

Art. 60.- Los casos excepcionales de deportistas de alto rendimiento que habiendo representado al país, han terminado su carrera deportiva y que no se encuentren en el régimen de contribuciones al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social y sean escogidos por el Comité Olímpico Ecuatoriano, gozarán de forma vitalicia, sin costo alguno, de la prestación de servicios de salud en los establecimientos del Ministerio de Salud Pública.

Art. 61.- En todos los casos se aplicará el principio del interés superior de los deportistas y, sus derechos prevalecerán sobre los demás.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

Cuadro No2



Elaborado por: Christian Orozco

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

Las cargas empíricas de ejercicios físicos de la Cultura Física-Causa-
VARIABLE INDEPENDIENTE

Estimulo de la carga biológica constituye el efecto en el organismo del individuo de la aplicación del ejercicio físico, y la carga física constituye el tipo y la forma de ejercicio físico aplicado al organismo del estudiante. (Manual de Educación Física y Deportes Técnicas y Actividades Practicas Pág.150

Las cargas de ejercicios físicos se manifiesta mediante los cambios morfológicos, fisiológicos, bioquímicos, biomecánicas y síquicos en el organismo de los estudiantes, en la capacidad de trabajo y la capacidad de adaptación del organismo. (Manual de Educación Física y Deportes Técnicas y Actividades Practicas Pág. 146

La forma de expresarse las cargas en el estudiante es cuando realiza ejercicios físicos a través del aumento de las pulsaciones, el ritmo cardiaco, la sudoración, la frecuencia respiratoria, la temperatura, el enrojecimiento de la piel, la sed, etc.(Diccionario de preguntas deportivas dr.msc Joffre Venegas pág. 48,49). (www.lesiones deportivas.com) (Manual de Educación Física y Deportes Técnicas y Actividades Practicas Pág. 60.

Planificación para ejercicios físicos para los estudiantes en las horas de la cultura física

La fuerza es una de las capacidades motoras que garantizan la realización cuantitativa y cualitativa del gesto técnico, independientemente de la edad de quien lo ejecuta. Además, con el correcto entrenamiento de esta capacidad se crean las condiciones para tener protegidas las articulaciones y la columna vertebral, así como las posibles compensaciones a los desvíos

posturales. En este proyecto se presentan los conocimientos necesarios para programar, tanto en colegios como en escuelas, un entrenamiento de la fuerza adecuado para los estudiantes a corto, medio y largo plazo. El manual, que se divide en dos partes, determina en la primera los objetivos a establecer para el entrenamiento con niños y jóvenes, cómo se debe aprender los ejercicios, los aspectos relacionados con la seguridad en el desarrollo del entrenamiento de la fuerza y cómo se desarrolla el refuerzo en las diferentes zonas corporales. También se proponen ejercicios para las distintas manifestaciones de la fuerza muscular que se relacionan con los objetivos planteados.

En la segunda parte se analizan las metodologías para el entrenamiento de la fuerza junto con un protocolo para evaluar la eficacia de los métodos utilizados. Asimismo, se trata la aplicación de los métodos y de los medios de entrenamiento en el desarrollo de un año escolar o de una temporada deportiva para los diferentes grupos de edad. También se presenta un conjunto de ejercicios que permiten estimular la ganancia de fuerza tanto con el recurso del peso del propio cuerpo como con aparatos auxiliares con características simples.

En investigación realizada por: Román I. Giga Fuerza en el mundo deportivo describe con frecuencia que la escultura de los músculos del cuerpo, además de recibir internamente (entiéndase fisiológica y bioquímicamente) los beneficios que se producen, si se entrena correctamente lo que presupone un trabajo encaminado al desarrollo de fuerza, de la capacidad aerobia, de la Resistencia Cardiorrespiratoria En la actividad se ha comprobado con crece, que los ejercicios con pesa debidamente dosificada no ocasionan daño alguno a la salud, sino tonifican el músculo, contribuyen al mejoramiento del estado físico general y son asequible para persona de ambos sexos y diferentes grupos de edades, es aquí donde los ejercicios con pesas espontáneo no protegen contra las lecciones y provocan hernia. Existe una predisposición genética a la ruptura de tejidos en el área del abdomen y testículos que se producen en algunos individuos al realizar

esfuerzos estáticos o dinámicos. (Los ejercicios con pesas se realizan con incremento progresivo de las cargas y que se realicen intentos con pesas máximas después de prolongados periodos de preparación, en lo que se dedican una parte del tiempo al fortalecimiento de los músculos de la pared abdominal, garantizando la no aparición de hernias en estos practica

Adam, K.; O'Shea J.P.; O'Shea, K.L.; Climstein, M. (1992). The effect of iweeksofsquat, plyometric and squat-plyometric training on power production. J. Appl. Sport Sci. Res., 6(1): 36-41.

SITUACIÓN SOCIAL DEL DESARROLLO EN LOS ESTUDIANTES

Condiciones externas

En esta etapa del desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograrse futuro .Apareciendo la inserción a múltiples grupos, incluyendo aquello en donde sus influencias se contradicen. Aquí surgen nuevos deberes y exigencias, la obtención del carné de identidad, el derecho al voto, incorporación a organizaciones de masas, etc.

Al incrementarse las exigencias se derivan de ello más responsabilidad y también niveles de independencia

Igualmente algunos profesores hacen función en la FEEM, FEU, UJC y eso no se le considera como adulto y se les exige obediencias y respeto.

Condiciones internas

Arrea cognoscitiva: Es una etapa muy importante en el desarrollo de intelectual

1-Atención: Se desarrollan los tipos de atención, sobre se intensifican la atención voluntaria, produciendo también un desarrollo considerable de las cualidades de la atención .La atención es un proceso que en el ejercicio físico y haciéndose un particular con el deporte, se requiere de un

considerable desarrollo para cumplir con las exigencias en la ejecución de las acciones técnico – tácticas y la preparación psicológica del deportista.

2-Percepción: Cada vez más orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización teórico- reflexivo

3-Memoria: Se producen grandes avances en el desarrollo de la memoria voluntaria .utilizar de forma consciente y con la mayor frecuencia métodos especiales como vinculados con grandes objetivos son los que promueven la memoria racional con los recursos

Nemotécnicos, que facilitan el logro de una buena memoria.

4-Imaginación :Se desarrolla intensamente los dos tipos de imaginación , la reconstructiva y la creadora , pero esta ultima en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro y expresada en una especies de sueños vinculados con grandes objetivos.

5-Pensamiento: Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculándolo con capacidades especiales .Hacen valoraciones criticas y emiten juicios según sus propios criterios .Aumenta la manifestación del pensamiento teórico – conceptual expresado en los análisis, explicaciones, fundamentación es.

Explicaciones, etc. Aparecen manifestaciones del pensamiento científico, plantean problemas y buscan soluciones.

6-Motivaciones: En esta edad aparece la elaboración consiente por parte del joven de los principales contenidos de su motivación. Mención especial merece el desarrollo de la motivación hacia la profesión o actividad laboral escogida.

7-Emociones y Sentimientos: Aumenta la complicación y profundización de las vivencias emocionales expresada en el control y la regulación, disminuyendo la impulsividad de las mismas, aumentando la estabilidad de los estados de ánimos ante hechos casuales .También en estas edades

aparecen emociones y sentimientos muy vinculados con el derecho a tener un amigo, es un periodo propicio para potencial el trabajo grupal

8-Voluntad: Existe una madures creciente, expresada en el desarrollo de cualidades volitivas, tales como la toma de decisiones, valentía, entereza y dominio. De sí mismo, autorregulando de esta forma la conducta, con aciertos indiscutible.

Las cargas de ejercicios es el resultado de un programa de ejercicio donde la capacidad de recuperación del cuerpo viene a ser periódicamente abrumada hasta que acaba dejando de funcionar. No es lo mismo que sentirse agotado tras de un entrenamiento muy duro.

Cuando se está sobreentrenado nuestro cuerpo es incapaz de recuperarse adecuadamente del entrenamiento, no puede efectuar la síntesis proteica ni desarrollar la máxima cantidad de tejido muscular. Los niveles de glucógeno hepático caen abruptamente, privándonos de nuestra energía, además esta reducción de los poderes recupera torios convierte al atleta en más susceptible a una serie de lesiones físicas, todo lo que va desde tirones musculares hasta lesiones articulares y fracturas por stress, pasando por tendinitis, bursitis, desgarrros musculares y de tendones.

De hecho, las cargas de ejercicios físicos no hace más fáciles las lesiones sino que casi que las garantiza. El trabajo con cargas no suele afectar el volumen de entrenamiento que constituye el programa de trabajo de otros varios tipos de atletas. Por ejemplo la rutina de trabajo normal con pesas no es excesivamente cardiovascular, pero es virtualmente única en combinar pesos relativamente altos y múltiples repeticiones, dejando exhaustas la fuerza y la resistencia muscular.

Dolores musculares, cansancio, dificultad para dormir y alteraciones del apetito, son sólo algunos de los efectos visibles del exceso de ejercicio.

Adams, T. (1984). An investigation of selected ply metric training exercises on muscular leg strength and power. Track and Field Quarterly Review, 8: 54-55.

Síntomas después de las horas de clase:

Disminución de la fuerza de contracción muscular. Frecuentes accidentes y lesiones musculares y articulares Aumento de la frecuencia cardíaca de reposo y ejercicio.

Aumento del sudor en reposo.

Disminuye la capacidad vital y de la ventilación máxima voluntaria. Aumento de la sudoración al realizar los ejercicios que habitualmente se trabajan.

Alteraciones menstruales y de la capacidad de fecundación. Neurosis y alteraciones en el carácter Pérdida del apetito.

Disminución del rendimiento intelectual Sensación de agotamiento y cansancio.

Disminución de la destreza, la habilidad y la coordinación. Aumenta el tiempo de la capacidad de reacción.

Disminución del rendimiento.

Insomnio.

Sugerencias y consejos:

Dormir unas 8 horas

Una dieta alimenticia en acorde al desgaste físico

Descansar tanto física como psíquicamente, un mínimo de 4 días por semana.

Practica ejercicios de relajación o meditación

Bebe mucha agua.

Propuesta de ejercicios

Para una mejor planificación de los ejercicios con pesas en los estudiantes el autor ha llegado a la definición que el mayor trabajo realizado por estos jóvenes está basado en la fuerza resistencia

Fuerza resistencia Es más correcto considerarla como uno de los tipos de resistencia. Sin embargo, en la literatura especial esta cualidad se estudia como una capacidad de fuerza. La fuerza resistencia se caracteriza por la capacidad motriz para mantener las contracciones musculares durante un tiempo prolongado y a su vez sin una disminución del rendimiento de trabajo (Mirella, 2001, 83) Capacidad de mantener índices de fuerza bastante altos durante el mayor tiempo posible. Capacidad de vencer la fatiga, realizar un gran número de repeticiones de los movimientos o una aplicación prolongada de la fuerza en condiciones de contracción a una resistencia externa. Este tipo de fuerza puede entrenarse realizando series largas (15 repeticiones en adelante) con un peso inferior al 70-75% de la repetición máxima.

Rutina para trabajar todo el cuerpo:

Se trabajan todos los músculos del cuerpo en cada sesión de pesas. Hay que reducir el volumen de trabajo y alternar ejercicios y orden de ejecución de entrenamiento en cada entrenamiento. Lo recomendable en las horas de cultura física en las instituciones educativas trabajar 2 veces a la semana

Adam, K.; O'Shea J.P.; O'Shea, K.L.; Climstein, M. (1992). The effect of iweeksofsquat, plyometric and squat-plyometric training on power production. J. Appl. Sport Sci. Res., 6(1): 36-41.

Obsérvese que en todos los casos mejoran significativamente y en la mayoría de los casos se rehabilitan debido a la sistematicidad de los ejercicios físicos.

1. Marcha apoyando el talón, borde externo y punta (debemos señalar que no se debe realizar la marcha apoyando el borde interno, ya que,

provocaría un descenso del arco mayor, agudizándose la deformidad) (pie valgo, puntas hacia fuera).

2. De pie, pies paralelos y separados 2 cm entre sí, mantener el talón y las falanges de los dedos firmemente apoyados en el suelo, elevar lo más posible el borde interno del pie, sin flexionar las piernas. El peso corporal se descargará sobre el borde externo de los pies, fortalece los músculo tibiales y dan movilidad al tobillo.
 3. De pie, pie paralelo y al frente, flexión profunda de los dedos, intentar agarrar algo del suelo. Fortalece los flexores de los dedos lumbricales y flexor corto del dedo grueso
 4. Parado frente a una pared a distancia aproximada de 45 cm con la manos apoyadas en la pared se inclinan hacia delante hasta tocar con su pecho en la pared sin levantar los talones (su misión es extender el Tendón de Aquiles).
 5. De pie elevarse sobre la punta de los pies con:
 - a. Pie paralelos y juntas.
 - b. Con los talones juntos y puntas de los pies separados.
 - c. Con las puntas de los pies juntos y los talones separados.
 - d. Pie paralelo y separado al ancho de los hombros. Fortalece el tríceps sural y da movilidad al tobillo.
1. Parado frente a una pared a distancia aproximada de 45 cm con las manos apoyadas en la pared se inclinan hacia delante hasta tocar con su pecho en la pared sin levantar los talones (su misión es extender el talón de Aquiles).
 2. Saltos en el lugar con ambos pies, alcanzar objeto, sogas, apoyándose sobre las yemas de los dedos al caer. Fortalece el triceps sural y da movilidad al tobillo.
 3. Saltos venciendo objetos.
 4. Parados, cuclillas al frente en punta de pie (permite la contracción de la musculatura posterior y lateral de las piernas).

5. Parado en cuclillas en bordes externo (contracción del tibial anterior y musculatura intrínseca del pie).
6. En cuclillas con flexión profunda de piernas, pies paralelos y apoyados en el suelo, elevar los talones desplazando el centro de gravedad hacia el frente hasta quedar apoyados solamente sobre la falange de los dedos.
7. Arrodillados y sentados sobre los talones, dedos de los pies flexionados y tronco recto, tratar de extender los
8. Sentado en un banco o silla, con piernas extendidas, tratar de juntar entre sí las plantas de los pies. Trabaja tibial anterior, posterior, peroneo lateral largo y músculo intrínseco de los pies.
9. Sentado en un banco, muslos y piernas en un ángulo recto, pies apoyados en el suelo por los talones, flexión y extensión fuerte y continuada de los dedos de los pies. Trabaja flexor corto del dedo grueso, flexor de los dedos y lumbricales.
10. Igual posición que en ejercicio anterior, plantas de los pies con rodillas separadas, arquear la bóveda del pie y mantener la posición durante 7 segundos.
11. Sentados, piernas flexionadas, apoyo borde externo, realizar flexión dorsal y de ahí una flexión plantar, volver a la posición inicial (al realizar simultáneamente este movimiento con ambos pies, se fortalecen los tendones tibiales y se alargan los peroneos y el tendón de Aquiles).
12. Sentados frente al niño se le toman sus pies utilizando sus dedos índices y pulgar de forma que una mano sostenga el calcáneo en sentido lateral y la otra las cabezas de los metatarsianos (especialmente el primero).

Después se hace que el calcáneo gire hacia dentro, mientras que se hace girar hacia abajo y afuera el ante pié, en este momento se aprecia claramente el arco longitudinal.

- 38.-18-Sentado, fricción con rodillas y flexión de los dedos. Castro Ruz Fidel. Discurso Congreso de Salud en La Habana. 1985.

Ejercicios de Habilidad.

41.- Sentado coger con los dedos de los pies una pelotilla de papel u objetos pequeños y trasladarlo de un lugar a otro. Fortalece los flexores de los dedos, flexor corto del dedo grueso y abductor.

42.- Sentado, realice trazos con los dedos de los pies sobre un papel.

Ejercicios para la estimulación propioceptiva de las musculaturas de piernas y pies.

43.- Pies paralelos, piernas extendidas, se le instan a que sienta la planta en su contacto con el suelo y contraiga los dedos (automáticamente se contrae el tibial anterior y posterior, peroneos lateral largo, flexor corto del dedo grueso y abductor del primer dedo y acrecienta la bóveda plantar). Este ejercicio tiene como objetivo contraer los músculos que garantizan el mecanismo cupular, estimulando las sensaciones propioceptiva

Ejercicios de relajación

44.- Sentado en el piso, piernas flexionadas realizar sacudimiento de los músculos de las piernas.

45.- Decúbito supino, piernas extendidas, brazos a los lados del cuerpo, ojos cerrados respiración profunda. **MSc. Sara Pérez Cuadrado**

Un ser humano es saludable cuando es capaz de atenderse a sí mismo, desarrollarse en el seno familiar y social y mantener dinámicamente las actividades del diario, el mismo sugiere: evitar la obesidad y el sedentarismo, suprimir el hábito de fumar e ingestión de bebidas alcohólicas, mantener buenos hábitos alimentarios, realizar actividades físicas manteniendo buena higiene.

Para dar cumplimiento al mismo se utilizaron los métodos del nivel teórico, el análisis y síntesis, la modulación así como los métodos del nivel empírico la encuesta y la observación así como el método Histórico-Lógico.

Podemos ver que en los estudiantes se sufren cambios generales como son disminución de los procesos metabólicos, reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, decrecimiento de las glándulas de secreción interna, variación en el aparato osteomioarticular. Cardiovascular: Se elevan los niveles de presión arterial (HTA), descienden los niveles de presión del pulso, reducción de la sangre circulante y su contenido de hemoglobina y se eleva el tiempo general del flujo sanguíneo.

Respiratorio: Pérdida de la elasticidad en el tejido pulmonar, aumento del riesgo de enfisemas pulmonares, disminución de la vitalidad de los pulmones, respiración más superficial.

Metabolismo: disminución del metabolismo basal, aumento de los niveles de colesterol aumentando su sedimentación en las paredes de los vasos.

Nervio-muscular: Atrofia muscular progresiva, disminución de la fuerza muscular, extensión del tiempo de recuperación del organismo luego de una carga física.

Osteoarticular: Los huesos se hacen más frágiles, se pierde la amplitud de los movimientos (pérdida de la movilidad articular), aparecen la Artritis, la Artrosis y problemas cervicales, desviación de la columna vertebral (Cifosis, Lordosis y Cifolordosis).

Los ejercicios físicos recreativos practicándolos sistemáticamente nos brindan beneficios sobre sistema nervioso central, mejora la coordinación y los reflejos, disminuye el estrés, mejora los procesos psicológicos, mejora los estados de ánimo y la percepción. Ahondando sobre esto, tenemos que específicamente influyen positivamente sobre los sistemas **Circulatorio** aumentando el volumen de sangre por pulsaciones, aumenta la circulación coronaria, mejora la elasticidad vascular, se incrementa el retorno venoso y linfático, aumenta el flujo de sangre a la piel, **en los músculos**, aumenta la irrigación sanguínea en ellos, aumenta la capacidad de oxigenación, aumento de tamaño, fuerza y resistencia, **en Huesos y ligamentos**, aumento de su fuerza, se refuerzan los tejidos articulatorios **en el**

Metabolismo, disminución de la grasa en el cuerpo, reducción del azúcar en la sangre, **en el respiratorio**, favorece la musculatura de la respiración mejora la capacidad ventilatoria, mejora la elasticidad alveolar, aumenta la capacidad vital, **en el Renal**, aumenta la función excretora por la piel y las vías respiratorias, **Psicológicas y sociales**, aumenta la capacidad mental, disminuye la dependencia, aumenta la interrelación social disminuye el costo de los servicios de salud disminuye el uso de fármacos aumenta el apetito aumenta la calidad de vida.

Las actividades físicas recreativas tienen los objetivos de **prevención, mantenimiento, rehabilitación y recreación**. Previene de problemas del envejecimiento, posibles enfermedades, posibles deformidades, sentirse dependiente e incapaz de valerse por sí mismo, mantiene óptimas condiciones las cualidades y capacidades físicas, las formas, la memoria, capacidad de atención y retención, la movilidad del aparato locomotor: Huesos, tendones y los músculos, la alegría de vivir, planificar y programar su vida recuperación después de un estado de fatiga, enfermedad o trauma ocasionado por un accidente, solucionar problemas de salud propias del envejecimiento, llenar el Tiempo Libre de las personas en actividades sanas, integración a un grupo social, diversión, incorporación al mundo creador de la cultura, reincorporación a la sociedad, satisfacción del espíritu.

Analizando los resultados de la encuesta podemos decir que se realizaron un total de 200 entrevistas a profesores, trabajadores de oficinas y de servicio lo que nos aportó los siguientes datos: 5 de 20 a 30 años, 20 de 31 a 40, 65 de 41 a 50, 70 de 51 a 60 y 40 de + 60 años, 80 del sexo masculino y 120 del femenino de los cuales 175 son profesores, 15 trabajan en oficinas/laboratorios y 10 de apoyo.

- Con relación a la pregunta 4 refieren padecer de artrosis 130 de 200 encuestados que representa un 65 %, Artritis 120 para un 60 %, HTA, 130 para un 65%, Diabetes 15 un 7,5%, Cardiópatas 10 para el 5%.

- En la pregunta 5 se agotan 180 que representa el 90% y no se agotan 20 para un 10%.

- Pregunta 6 al subir las escaleras a 140 les falta el aire que representan el 70% y 60 no para un 30%; sienten dolor en las piernas 150 que son el 75% mientras que 50 no que representa el 25%. Estos son los más jóvenes.

- Pregunta 7 refieren 130 sentir dolor y calambre que representa el 65% mientras que 70 no para un 35%.

- Pregunta 8 responden positivamente 105 para el 52,5% y negativamente 95 para un 47,5%.

-Pregunta 9, 120 refieren sentirse estresados y con dolores de cabeza con frecuencia lo que representa un 60% el resto 80 refieren que no para un 40%.

-Pregunta 10, solamente 20 que representan un 10% realizan Actividades física y todos en la Comunidad donde residen el resto 180 que representa un 90% no realizan nada.

-Pregunta 11, solamente visitan el teatro 60 para un 30%, Cine 70 para 35%, Excursiones 5 que es 2,5%, Campismo 20 para el 10% y ninguna actividad 45 que es el 22,5%.

-Pregunta 12, las preferencias son:

1.- Charlas educativas 150 para el 75%

2.- Visitas a centros históricos 145 para el 72,5%.

3.- Actividades culturales 130 para el 65%.

4.- Campismos 110 para un 55%.

5.- Excursiones 100 para el 50%.

6.- Juegos recreativos: Dominó 95 para 47,5%, Dama 100 para el 50%,

Ajedrez 100 para el 50%, Parchí 50 para el 25%, Barajas 20 para el 10%,

Otro 0%.

7.- Práctica sistemática de Ejercicios Físicos: Gimnasia Básica 45 para un 22,5%, Preparación Física 60 para el 30%, Gimnasia Musical Aerobia 50 para un 25%, Yogas 10 para el 5%, Tibetanos 15 para el 7,5% y Taichí 20 para 10%.

Como se observa en los resultados el 65% de los encuestados padecen enfermedades propias del envejecimiento, el 90% se agota con facilidad y entre el 70 y 75% sufren de dolores, calambres, falta de aire y dolor en las piernas al subir escaleras así como el 60% se estresa y le da dolores de cabeza con frecuencia.

Con relación a las actividades físicas-recreativas sólo el 10% realizan Ejercicios Físico en la Comunidad, el resto no realiza nada, con relación a las actividades recreativas culturales sólo el 30% y el 35% visitan el Teatro y el Cine sin embargo el 75% y 72,5% refieren su interés por las charlas educativas y las visitas a los centros históricos, entre los juegos recreativos los de mayor demandas son el dominó, dama y Ajedrez y entre los ejercicios físicos están Preparación Física , Gimnasia Musical Aerobia y Gimnasia Básica.

Al analizar los resultado de la encuesta y conociendo los problemas de salud que se presentan con la estudiantes, los beneficios que nos prestan las actividades físicas-recreativas nos proponemos el siguiente **Programa de Actividades Físicas-recreativas** para ser aplicado a los centros con más de 50 trabajadores. Síntes Álvarez Roberto. Temas de Medicina General Integral II. Editorial Ciencias Médicas. La Habana 2001. pp. 470, 517, 533, 536, 556, 611, 621, 622, 625, 841, 852, 867, 870, 959, 960, 966, 967, 999, 1000.

Programa de actividades físicas-recreativas.

- 1.- Práctica sistemática de ejercicios físicos (Preparación física, Gimnasia Básica, Gimnasia Laboral, etc. al gusto y preferencias de los participantes se crearán los grupos). Como mínimo 3 veces por semana.
- 2.- Eventos recreativos de juegos de mesa (dominó, parchí, etc.). Una vez cada 15 días.
- 3.- Viajes de excursión. Trimestral.
- 4.- Charlas educativas. Mensual.
- 5.- Actividades culturales (cantos, bailes, etc.) Mensual.
- 6.- Visitas a centros históricos y culturales. Mensual.

Impactos

- 1.- El aporte práctico de la investigación lo constituye precisamente el Programa de actividades físicas – recreativas para la incorporación en centros de más de de 50 trabajadores para elevar la calidad de vida y longevidad de los mismos.
- 2.- El aporte económico es la reducción del consumo de fármacos por parte de los practicantes.
- 3.- El aporte social lo representa el bienestar social y la elevación de la calidad de vida.
- 4.- El Aporte Político está dado en la satisfacción de los trabajadores por la preocupación del Estado de mejorar su calidad de vida.
- 5.- El Aporte Científico se refleja en los resultados positivos al aplicarse el programa de actividades.
- 6.- El Aporte Pedagógico se establece por la implantación de dicho programa. Colectivo de Autores. Ejercicios Físicos y Rehabilitación. I. Editorial Deportes 2006. pp. 26, 34, 58.

A partir de este planteo el autor expone una serie de diferencias entre la enseñanza de la educación física y el deporte y la enseñanza en el aula y agrega:

Estas diferencias consideradas en conjunto parecen llevarnos a la conclusión de que las clases de Educación Física y Deporte tienen un efecto más directo e inmediato sobre él:

Concepto que de sí mismo tienen los alumnos y también del profesor. La situación de clase, cuando los contenidos son relativos a la actividad física es más abierta y rica en posibilidades de relación interpersonal, con un posible efecto sobre el individuo de tipo más integral. Por esto mismo, los planteamientos didácticos se hacen más complejos, cuando las metas educativas y de enseñanza son progresistas y ambiciosas, la formación específica del docente de esta materia en cuanto a didáctica, tiene que ser más exigente que para el profesor de aula." ²

Espero que ningún profesor de aula lea esto. ¿Es el calificativo de especial el que impregna de status y categoría a las didácticas y a sus profesores?

La necesidad de una didáctica "especial" parte más bien de lo "que" se enseña que del "ámbito" en que se enseña, aunque el que no pueda pensarse sin un contexto situacional en este caso. Es el contenido su aspecto de fondo y es la singularidad del mismo lo que configura a las llamadas "didácticas especiales". En ningún caso esta singularidad o especificidad puede pensarse como factor determinante del nivel de construcción teórica acerca de su enseñanza.

Ahora bien, en el caso de la Educación Física, el "que" se enseña resulta bastante problemático de resolver. Más aún si se considera el "que" se estudia. Dice Daniel Feldman "Las didácticas especializadas evolucionan asumiendo que el objeto de conocimiento determina el proceso de comunicación", pero en el caso de la Educación Física el contenido escolar

no es necesariamente "ese objeto de conocimiento", un producto de la investigación teórica. El contenido escolar es una práctica social y cultural susceptible de ser estudiada teóricamente por lo tanto, es ésta práctica social y cultural la que determina su proceso de comunicación.

T. Popkewitz (1987) entiende el concepto de contenido como "una construcción social sin significado estático ni universal". Lo que en un momento determinado se consideran contenidos legítimos del currículum no puede extrapolarse a otros momentos de la historia de la Educación Física (ni al tiempo pasado ni al tiempo futuro) ni a otros lugares (culturas).

Desde la creación del sistema educativo hasta la actualidad, la Educación Física escolar ha respondido de modo diferente al "que" enseñar porque lo social y cultural ha determinado las prácticas. Por ello, la selección de contenidos ha estado acompañada de diferentes concepciones ontológicas, epistemológicas y metodológicas que han influido en la construcción de distintas teorías sobre la enseñanza de la Educación Física. Las diferentes concepciones han determinado en gran parte el contenido y éste ha configurado las teorías acerca de su enseñanza. A partir de esta afirmación podemos preguntarnos:

¿Tenemos en claro los profesores de Educación Física las concepciones que subyacen sobre la selección del contenido y sobre cómo enseñarlo?

¿Una didáctica especial para un contenido especial?

La concepción del sujeto que aprende como un cuerpo de similares características a la máquina³ en sus distintos tipos, ha dominado históricamente el campo de la Educación Física y ha sido la variable principal en la selección del contenido a enseñar. En un análisis histórico, la concepción de este cuerpo objetivado aparecía unida a la sumisión y dependencia de planteos disciplinares cuyas formas de producción del

conocimiento se basaban en la experimentación y en los métodos hipotéticos deductivos. Resultado de esta dependencia ha sido la ausencia de explicaciones teóricas sobre la enseñanza de la educación física.

El cuerpo considerado como una máquina simple, como un sistema de fuerzas y palancas dominó el ámbito de la actividad física hasta los años cincuenta⁴ (Lagardera). La sumisión de los contenidos de la Educación Física a la Anatomía dio el marco epistemológico, cuyo objeto de conocimiento no podía ser otro que el movimiento de los músculos y huesos. Es por ello que en el campo escolar se priorizaron contenidos de orden biomecánica, y en la formación de profesores la Didáctica como teoría de la enseñanza estuvo ausente.⁵ Una visión empírica de la Educación Física con pretensiones científicas se ve reflejada en las prácticas de la época."⁶

De aquí se entiende que los ejercicios físicos constituyeran un conjunto de posturas, con sus respectivos ángulos y palancas en la consideración de cada movimiento.

La concepción de cuerpo como máquina generadora de energía adquirió primacía cuando en la base de los programas escolares el contenido biomecánica buscó intencionalmente el desarrollo de los sistemas energéticos, musculares y cardiorrespiratorios. La sumisión de conocimientos necesarios para la fundamentación de la Educación Física, estaba ahora en manos de la Fisiología, la Termodinámica y la Psicología de tipo experimental.

El contenido escolar, de tipo "bioenergética" pretendía desarrollar capacidades fisiológicas y psicológicas, tal como observamos en los libros de texto utilizados en esa época:

El concepto científico de la clase racional de ejercicios físicos según el sistema argentino es el siguiente: Producir en los alumnos, por medio de ejercicios físicos apropiados, una serie de efectos fisiológicos y psicológicos

internos, graduados y suficientes para satisfacer los fines fundamentales de la educación física racional en su acepción escolar" ⁷

La dependencia a planteos de campos diferentes como la Fisiología y la Psicología caracterizaron desde polos opuestos a las primeras explicaciones sobre la enseñanza de la Educación Física y algunas de las prácticas que engendraron perduran hasta nuestros días⁸ produciendo profundos debates sobre el qué y el cómo enseñar.

¿A qué debates asistimos desde esta dependencia?

Bajo la sumisión de la Psicología, la Educación Física tiene un papel funcional ligado al desarrollo de capacidades psicológicas y aquí, la diversidad y la evolución de las distintas corrientes con sus grados de influencia merecen otro estudio aparte. Desde el desarrollo del carácter, la voluntad, la inteligencia, la creatividad y la autonomía, la enseñanza de la Educación Física parece lograr, según estos planteos, personas más equilibradas, más inteligentes, más autónomas o creativas.¹⁰

El cuerpo considerado como máquina es sinónimo de visiones dualistas arrastradas desde los idearios griegos de "mens sana in corpore sano":

"El deporte y los ejercicios físicos ya no han de ser una válvula de escape para la alegría juvenil y la energía vital acumulada sino que deben ejercitar al cuerpo, hacerlo dócil instrumento de la voluntad..." Anemarie Seybold y Brunnhuber

La llamada Didáctica de la Educación Física nace en los programas de estudio del profesorado bajo la dependencia de estos planteos y en sus primeros pasos de construcción teórica es impregnada por planteos neuropsicológicos y acompañada por otra forma de concebir el cuerpo: la de la máquina informacional. El movimiento, que es generado por medio de un proceso de tratamiento de la información y el empleo del sistema nervioso,

necesita adiestrarse, "educarse". Las disciplinas de base que sirven a estos planteos son la Cibernética y la Neuropsicología.

El modelo de la didáctica, basado en la teoría del aprendizaje, propone metas de estudio que han de asegurar al hombre el mejor equipamiento individual posible. La didáctica de orientación cibernética trata de racionalizar el proceso del aprendizaje y de perfeccionarlo por medio de los reconocimientos de la informática y la psicología de la información" (Seybold, 1976)

Esta influencia se ve acrecentada hacia los años 80 por las corrientes psicomotrices francesas y del motor learning americano.

El extremadamente complejo sistema nervioso, desde las áreas corticales superiores hasta las terminaciones sensoriales periféricas y nervios motores, con sus innumerables mecanismos de entrada y salida, desafía un análisis completo, aun cuando se posean algunos conocimientos acerca de sus sistema de facilitación propioceptiva, con una realimentación sensorial continua, de los servomecanismos de la médula y mesoencéfalo y de las extensas áreas de asociación sensoriales, motrices y del cerebro mismo." ¹¹

Este modelo explicativo sobre la enseñanza y el aprendizaje avanzó analógicamente a la evolución de las máquinas electrónicas. De máquinas que deciden en forma binaria a máquinas que deciden sobre numerosas alternativas considerando otro tipo de información del medio.

Las teorías explicativas acerca de la enseñanza siguen priorizando la eficacia, pero con un rol más activo en el sujeto, que ahora percibe, decide y ejecuta.

En la actualidad se intenta dejar de lado la concepción de cuerpo como máquina. Los actuales planteos epistemológicos reciben la influencia de la Psicología Cognitiva, de las Teorías de la Comunicación, la Psicolingüística y las Teorías Socio críticas.

La concepción de cuerpo sujeto y la capacidad de reflexionar sobre las acciones y otorgarle significados, permite pensar en otro tipo de saberes y en otros procesos de comunicación.

Una didáctica especial bajo nuevas concepciones

En la actualidad el desplazamiento de las concepciones ontológicas, epistemológicas y metodológicas nos lleva a reformular nuevamente las teorías sobre la enseñanza de la Educación Física. La concepción de sujeto corporal en vez de cuerpo objeto, la búsqueda de un objeto de estudio desde otros paradigmas y las investigaciones basadas en una pluralidad de métodos nos brindan un panorama muy distinto respecto a la enseñanza.

Explicar hoy qué se enseña y cómo es reducir la Didáctica a una mera teoría instructiva. Entender lo social y cultural de nuestros saberes significativos es comprender su enseñanza en nuevos contextos con nuevos significados. Esto es lo que nos permite transformar la enseñanza bajo nuevas concepciones.

Pero ¿se trata de nuevas didácticas y nuevos contenidos o más bien se trata de un nuevo enfoque? ¿Puede haber una nueva didáctica cuando sus planteos teóricos siguen dependiendo del conocimiento de otras disciplinas?

Volvemos aquí a la pregunta inicial.

La producción del conocimiento sobre la enseñanza de la Educación Física debe plantearse en la misma tarea de la enseñanza. Es en estas situaciones donde podemos hablar de un conocimiento "especial". Sin embargo no podremos avanzar mucho en nuestro campo didáctico si no resolvemos las relaciones "especiales" que tenemos entre nuestro objeto de estudio y nuestro objeto de enseñanza.

Es esta una tarea a la que los "especialistas" debemos encomendarnos porque de eso se trata nuestro conocimiento: de especial. Sánchez

Bañuelos, Fernando (1997) Didáctica de la Educación Física y el Deporte, Madrid, Gymnos.

EFECTO-VARIABLE DEPENDIENTE

LESIONES DEPORTIVAS

Se considera lesión deportiva cualquier accidente que se produce directa o indirectamente a causa de la práctica deportiva. Directamente significa, que se manifiesta mediante el mismo momento de realizarla, (por ejemplo un esguince), e indirectamente que aparece al cabo de cierto tiempo, por repetición de micro traumatismos (por ejemplo una tendinitis).

Según el momento en que se producen, las lesiones deportivas pueden clasificarse en:

Agudas.- Macro traumatismos que son evidentes en el mismo tiempo de producirse la lesión, como puede ser un golpe.

Crónicas.- Micro traumatismos repetidos, que no se manifiestan en el momento de ocurrir la lesión.

En función del tejido que se ve afectado las lesiones se pueden dividir en musculares, óseas y tendinosas.

LESIONES MUSCULARES.-Suelen producirse en la unión músculo tendinosa, en ocasiones se acompañan de la ruptura de las fibras musculares, que pueden ser completa o de gran parte del músculo en relación con el porcentaje total de lesiones deportivas se presentan con la siguiente frecuencia:

- Desgarros y Distinciones.4-15%
- Contusiones y Hematomas:10-30%

Según su gravedad, las lesiones pueden ser de 4 tipos:

- Grado I: Distinción
- Grado II: Desgarro (se dice que el músculo se desgarra cuando la lesión alcanza el 25% de su longitud de reposo).
- Grado III: rotura completa

Distinciones musculares.- se diferencia en dos grandes tipos de distinciones por tracción o por compresión.

Distinción por tracción.

- **Falta de calentamiento.** Se produce cuando el músculo se contrae de manera brusca y no está preparada.
- **Fatiga muscular.** Cuando el músculo se rompe por exceso de fatiga tiene su equilibrio iónico alterado, ya que probablemente se agotado sus reservas de glicógeno.
- **Contracción accidental.** Es rara en un deportista entrenado, se trata de una contracción brusca, no controlada por el individuo, que provoca la ruptura.
- **Deportes explosivos.** Son aquellos en los que, en un momento determinado, se requiere una gran potencia muscular.

Distinción por compresión

Es causada por compresión, distinción o magullamiento. Suele producirse en contracción concéntrica, cuando el músculo en contracción es golpeado. Al ser una contusión directa sobre un músculo en contracción, el golpe es muy doloroso. Provoca la ruptura de fibras musculares.

Diagnostico

- Cuadro clínico, es fundamental para el diagnóstico
- Radiografías, solo son útiles en caso de avulsión (arrancamiento).
- Ecografía, es de gran utilidad
- Resonancia magnética, es ideal por su alta resolución.

Tratamiento

Debe diferenciarse las medidas terapéuticas inmediatas, las aplicadas en las primeras 72 horas y las realizadas después.

Tratamiento de Urgencia.

- Reposo, aunque el músculo este parcialmente roto, el reposo es interactivo ante la sospecha de una ruptura muscular
- Proceder al enfriamiento de la zona lesionada, (0-4°C). con el objeto de frenar el proceso inflamatorio y disminuir o contener el hematoma.
- Vendaje compresivo (algodón + vendas). No utilizar vendaje inextensible.
- Elevación de la zona afectada. De esta manera llega menos sangre a la zona y, por lo tanto, el hematoma es menor. También disminuye la presión que puede provocar la extravasación de sangre.

Primeras 72 horas fase agudas

- Valoración de la gravedad de lesión (grado). Exploración clínica y pruebas diagnósticas. Si la lesión es leve está indicando reposo, pero si es grave debe hospitalizarse el paciente y realizarse un control estricto.
- No masajear la zona lesionada. Puede aumentar el hematoma y romper más la musculatura.

Pasada las 72 horas

- Realizar un diagnóstico preciso. Determinar si el hematoma es intramuscular o extra muscular, establecer el grado de la lesión y valorar la función muscular
- Pruebas diagnósticas. Incluye la medición de la intracompartimental y la realización de radiografías, ecografía o resonancia magnética, según convenga.

(Manual de Educación Física y Deportes Técnicas y Actividades Prácticas Pág. 146, 150, 156,160... (DICCIONARIO DR.MSC JOFFRE VENEGAS 59,60). (www.lesionesdeportivas.com).

LESIONES ÓSEAS.- El esqueleto armazón biológico sobre el que se sustenta el ser humano está compuesto por 206 huesos, los cuales pueden estudiarse desde tres perspectivas como material, el hueso es un compuesto combinado muy resistente a la compresión.

Como tejido el hueso está formado por una serie de células vivas alojadas en una sustancia intercelular clasificada.

Como órgano el hueso contiene diferentes tejidos; cartílago, nervios, tejidos, tejidos fibrosos, medula, tejido adiposo y tejido vascular.

Definición de Fracturas

La solución de continuidad en el tejido óseo, inmediatamente después de ocurrir una fractura ósea, se desencadena una serie de procesos si activan siempre y muestra labor consistente en no entorpecer la cadena biológica o intentar favorecer con determinados tratamientos lo que la naturaleza desarrolla por sí misma

Tipos de Fractura:

Fractura Abierta.-Cuando hay lesión de piel y de las estructuras blandas con comunicación entre el exterior y el foco de fracturas.

Fractura Cerrada.-Cuando no existe conexión en el foco de fracturas y el exterior.

Diagnostico

El diagnostico de una fractura se establece por las manifestaciones clínicas que presenta el deportista y los datos proporcionados por las exploraciones complementarias.

Tratamiento

Ante la sospecha de que un deportista presenta una fractura, se debe inmovilizar de inmediato la extremidad afectada, aplicar frío local y si se ha producido una herida cubrirla con paños limpios.

Estas medidas sirven para:

Favorecer el traslado a un centro hospitalario

Prevenir de los fragmentos óseos que no tengan movimientos

Reducirle dolos

No aumentar las lesiones de la piel

Complicaciones

Pueden producirse complicaciones como consecuencia de tipo fractura del tratamiento.

Complicaciones de Fractura.- Hay fracturas que presentan un elevado índice de complicaciones así las fracturas abiertas tiene un mayor porcentaje de infecciones no solo de las partes blandas si no también del hueso.

Complicaciones del Tratamiento.-Pueden ser las infecciones quirúrgicas la ruptura del material, las rotaciones, las desviaciones y cortamientos de los miembros, los fallos de la técnica, o el uso de una técnica inadecuada para una lesión determinada.

Complicaciones Mixtas.- Ciertas fracturas y tratamientos pueden producir al estado denominado seuda artrosis, definido como la ausencia de consolidación ósea tras un tiempo apropiado considerado.

Lesiones por Sobre Carga.-Las lesiones del sistema osteomuscular pueden también ser agudas o por sobre carga. Esta, en contraste con las lesiones agudas, no es el resultado de un único traumatismo, si no de fuerzas repetitivas que vencen la capacidad de reparación de los tejidos.

Origen.

Se producen por auto traumatismo, es decir el propio aparato loco motor, a través de acciones no necesariamente violentas de presión cizallamiento repetidas en forma de micro traumatismo y con efectos traumatismo.

Factores causantes son por sobre cargas las cuales pueden ser intrínsecos y extrínsecos.

Factores Intrínsecos

Son factores asociados con la anatomía, la biomecánica y la fisiología del deportista.

- Anomalías del aparato locomotor, distinta longitud de las piernas o desalineaciones anatómicas de los miembros inferiores o de la columna vertebral.
- Desequilibrios músculo tendinosos debido a la potencialización de los músculos principales implicados en el movimiento deportivo.

Factores extrínsecos.

- Errores de Entrenamiento, constituye la causa más frecuente de lesiones por sobre carga. Se deben a una alteración de relación de trabajo/ recuperación por aumento brusco de la intensidad, disminución temporal de la aptitud físico, recuperación incompleta de las cargas o de deficiencia técnicos deportiva con una incorrecta ejecución de los movimientos.
- Materiales e instalaciones deportivas inadecuadas, material que no amortigua o no protege suficientemente.
- Factores medioambientales, ambientes fríos o bien excesivamente calurosos y húmedos.

Inflamación

Una característica común en las lesiones, en especial a las por sobre carga, es la inflamación, proceso de calor, enrojecimiento y de los localizados el primer paso de inflamación es una pequeña vasoconstricción para controlar el sangrado, la inflamación es un proceso necesario en la cicatrización de las lesiones, no obstante si no se trata este proceso puede auto perpetuarse y dar lugar a inflamaciones crónicas.

Prevención de las Lesiones Deportivas.

- Calentamiento, general y específico del deporte hay que añadir una vuelta a la calma progresiva al finalizar la actividad física.
- Reforzamiento muscular específica de los grupos musculares que intervienen de la actividad física, tanto el agonista como los antagonistas.
- Reforzamiento de cargas de entrenamiento, la fatiga se manifiesta en función de las cargas de trabajo y la recuperación en relación con el trabajo debe ser previo.

Tratamientos

Son de reducir el dolor y la inflamación, promover la cicatrización y rehabilitar un miembro lesionado, para ello se indicara reposo o según el deporte que practica, y el tipo de lesión producida, medicación inflamatoria, rehabilitación corrigiente los problemas de entrenamiento, flexibilidad o propiocepción que es la capacidad para conocer la posición del propio cuerpo en el espacio. (Manual de Educación Física y Deportes Técnicas y Actividades Practicas Pág. 146, 150, 156,160... (DICCIONARIO DR.MSC JOFFRE VENEGAS 59,60). (www.lesiones deportivas.com).

LESIONES TENDINOSAS

Anatómicamente, la inserción se considera la parte final del músculo (tendón), así como la propia inserción del tendón en el hueso. La inserción del tendón en el hueso se conoce como anthesis, y su inflamación se denomina entesitis. Los tendones se hallan menos vascularizados que los músculos, y su capacidad de elongación también es menor.

Estas características denominan que los tendones sean más frágiles, lo que se incrementa con el proceso de envejecimiento.

Básicamente, las lesiones de los tendones pueden ser de dos tipos: crónicas (tendinitis) o agudas, que, a su vez, pueden ser abiertas, causadas por algo que atraviesa la piel y rompe el tendón (son raras en el deporte), o cerradas, debido a un golpe directo (raquetazo etc.) o por sobre carga (la contracción del músculo es tal que rompe el tendón); la lesión por sobre carga es típico en el tendón de Aquiles. (www.lesiones deportivas.com) (Manual de Educación Física y Deportes Técnicas y Actividades Practicas Pág. 146, 150, 156,160...

LESIONES DEPORTIVAS FRECUENTES

Etiología

Todas las personas tienen tejidos susceptibles de lesionarse por debilidad intrínseca o factores biomecánicos. Por ejemplo, los Pacientes con lordosis lumbar exagerada tienen un riesgo elevado de padecer dolor lumbar cuando manejan un bate de béisbol, y los Pacientes con pronación excesiva de los pies pueden presentar dolor en la rodilla cuando corren distancias largas. Sin corrección, el riesgo de lesión crónica es elevado porque en todos los deportes se producen movimientos específicos repetitivos. El dolor suele desaparecer cuando se abandona la actividad, pero reaparece cada vez que se reanuda.

Uso excesivo. La causa más frecuente de lesión muscular o articular es el uso excesivo (sobrecarga). Si se continúa con el ejercicio cuando aparece el dolor se puede empeorar la lesión. El uso excesivo puede deberse a no respetar el descanso de al menos 48 h tras un ejercicio intenso, independientemente del grado de preparación.

Cada vez que se someten a esfuerzo los músculos, algunas fibras se lesionan y otras usan el glucógeno disponible. Debido a que sólo las fibras no lesionadas o aquellas que conservan una función glucolítica adecuada funcionan bien, el ejercicio intenso solicita el mismo esfuerzo para menos fibras, aumentando la probabilidad de lesión. Las fibras tardan 48 h en recuperarse y aún más para reponer el glucógeno. Los deportistas que trabajan a diario deben someter a esfuerzo diferentes regiones del cuerpo.

La mayoría de los métodos de entrenamiento recogen el principio de difícil-fácil, es decir, ejercicio intenso un día (correr a un ritmo de unos 2 km en 5 min) y con un ritmo más lento el día siguiente (2 km en 6 a 8 min). Si un deportista se entrena dos veces al día, cada trabajo intenso se debe seguir de tres esfuerzos leves. Sólo los nadadores pueden tolerar un esfuerzo intenso y otro más leve a

diario. Presumiblemente, la flotabilidad del agua ayuda a proteger sus músculos y articulaciones.

Factores Biomecánicas. Los músculos, tendones y ligamentos se pueden lesionar cuando están débiles para el ejercicio (se pueden fortalecer mediante ejercicios de resistencia, con pesos progresivos). Los huesos se pueden debilitar por osteoporosis. Las articulaciones se lesionan con más frecuencia cuando los músculos y ligamentos que las estabilizan se encuentran débiles.

Las anomalías estructurales pueden ejercer una sobrecarga irregular en determinadas regiones corporales (p. ej., dismetría). La carrera en pistas con bancada o terrenos con desnivel requiere un mayor esfuerzo de la cadera de la pierna que golpea contra el suelo, aumentando el riesgo de dolor o lesión en esta zona.

El factor biomecánica que produce con más frecuencia lesiones en el pie, pierna o cadera es la pronación excesiva (giro del pie después de contactar con el suelo) durante la carrera. Después de la pronación, el pie gira hacia la cara plantar lateral (supinación), después se eleva sobre los dedos antes de despegar del suelo y desplazar el peso hacia el otro pie. La pronación ayuda a prevenir las lesiones distribuyendo la fuerza del impacto contra el suelo. La pronación excesiva puede producir lesiones por un giro medial excesivo de la zona inferior de la pierna, provocando dolor en pie, pierna, cadera y rodilla. Los tobillos son tan flexibles que, durante la de ambulación o carrera, los arcos tocan el suelo haciendo que éste parezca poco profundo o ausente.

El pie cavo tiene un arco muy elevado. Mucha gente que parece tener un pie cavo tiene en realidad un arco normal con un tobillo rígido, por lo que la pronación es muy escasa. Estos pies absorben mal los impactos, por lo que aumenta el riesgo de fractura por sobrecarga en los huesos del pie y la pierna.

Diagnostico

Después de una anamnesis y exploración física adecuada (p. ej., inicio agudo o subagudo, cambios en el entrenamiento, equipamiento, superficie) se debe considerar la posibilidad de remitir al Paciente a un especialista para realizar las pruebas complementarias oportunas (p. ej., radiografía simple, gammagrafía ósea, radiografías de esfuerzo bajo anestesia general, TC, RM, artroscopia, electromiografía, pruebas fisiológicas asistidas por ordenador).

Prevención

El calentamiento implica ejercitar los músculos de forma relajada durante unos minutos antes de un esfuerzo intenso. Unos pocos minutos de ejercicio pueden elevar la temperatura muscular hasta los 38 °C, haciendo que el músculo sea más elástico, fuerte y resistente a la lesión. El calentamiento activo por el ejercicio prepara los músculos para un trabajo intenso de manera más eficaz que el calentamiento pasivo con agua caliente, bolsa de calor, ultrasonidos o lámpara de infrarrojos.

El estiramiento no previene la lesión, pero puede mejorar el rendimiento, elongando los músculos para que puedan desarrollar un esfuerzo mayor. El estiramiento se debe realizar tras el calentamiento u otro ejercicio. Para evitar una lesión directa, los deportistas nunca hacen un estiramiento superior al que pueden mantener durante 10 seg.

El enfriamiento (descenso progresivo hasta detener el ejercicio) puede prevenir el mareo y el síncope. En una persona que hace ejercicio intenso y se detiene bruscamente, la sangre se puede quedar estancada en las venas dilatadas, produciendo mareo y síncope. El enfriamiento mantiene el aumento de la circulación y ayuda a eliminar el ácido láctico del torrente circulatorio. No previene el dolor muscular del día siguiente (agujetas), que está producido por lesiones de las fibras musculares.

Tratamiento

En primer lugar se recomienda el tratamiento agudo de la lesión mediante control del dolor y reposo de la parte lesionada (p.ej., uso de férula).

RHCE. El tratamiento inicial para la mayoría de las lesiones deportivas es RHCE (reposo, hielo, compresión y elevación). El reposo debe comenzar inmediatamente para reducir al mínimo la hemorragia, la lesión y la tumefacción. El hielo limita la inflamación y reduce el dolor. La compresión y la elevación reducen el edema.

La parte lesionada debe estar elevada. Sobre la parte lesionada se debe colocar una bolsa de frío o llena de hielo picado (que se adapta mejor) o en cubitos envuelta en una toalla. Se aplica un vendaje elástico sobre la bolsa de frío y alrededor de la parte lesionada sin comprometer el flujo sanguíneo. Después de 10 min se retira la bolsa y el vendaje, pero se mantiene elevada la zona lesionada. Se alternan 10 min con frío y sin éste durante 60 a 90 min, varias veces al día durante las primeras 24 h

Puede existir una vasodilatación refleja después de 9 a 16 min tras la aplicación de hielo y dura unos 4 a 8 min tras su retirada. Por estas razones, *el hielo se debe retirar si se produce vasodilatación refleja o después de 10 min, pero se puede volver a aplicar a los 10 min de su retirada.*

Inyecciones locales de corticoides. Las inyecciones de corticoides peri articulares o intraarticulares pueden aliviar el dolor y reducir la inflamación y son un complemento útil a los analgésicos y el reposo. Sin embargo, también inhiben la función de los fibroblastos y el depósito de colágeno, por lo que pueden retrasar la cicatrización. Las inyecciones de corticoides reducen de forma significativa la vascularización del tendón, que puede producir necrosis, aumentando el riesgo de rotura. La inyección se debe hacer en la proximidad pero no en el espesor del tendón. Los tendones de carga que han sido infiltrados son más débiles que los no infiltrados durante unos 15 meses. Las inyecciones intraarticulares repetidas pueden hacer que el cartílago pierda su aspecto hialino y se vuelva blando y con fibrilación. Las inyecciones esporádicas pueden

evitarlo.

Deportes alternativos. El Paciente debe evitar la actividad o el deporte hasta que se produzca la curación. Se debe recomendar un deporte diferente que no sobrecargue la zona lesionada ni produzca dolor (v. tabla 1). Este tipo de ejercicio ayuda a mantener la forma física. Cada semana de reposo suele precisar 2 semana o más de ejercicio para recuperar el nivel previo. El Paciente lesionado debe recuperar la flexibilidad, resistencia y potencia antes de volver de lleno a la actividad deportiva.

Síntomas, signos y diagnóstico

El dolor se produce inicialmente sólo durante la práctica del deporte que requiere la elevación del brazo por encima de la cabeza con flexión hacia adelante. Más tarde, el dolor puede producirse al mover el brazo hacia adelante, como al estrechar la mano de alguien. Habitualmente el dolor se produce al empujar objetos, sin dolor al traccionar de éstos.

Para palpar el manguito de los rotadores se debe abducir el brazo hacia atrás separándolo del cuerpo en rotación medial con el codo extendido. El Paciente refiere dolor sobre los tendones, especialmente cuando se eleva el brazo por encima del hombro, pero no cuando el brazo se mantiene pegado al cuerpo. La aducción del brazo por delante del tórax produce un dolor intenso. La abducción humeral es débil, debido por lo general a atrofia del deltoides por desuso. La RM no puede detectar la mayoría de las veces una rotura parcial del manguito de los rotadores, pero sí las roturas completas.

Tratamiento

Los tendones lesionados deben permanecer en reposo y se deben fortalecer los músculos del hombro no afectados (v. tabla 8). El Paciente debe evitar los movimientos de empujar y realizar movimientos de tracción siempre que no produzcan dolor.

Puede ser necesaria la cirugía si la lesión es grave, si existe una rotura completa del manguito de los rotadores o si no se produce la curación en 6 meses.

12. ESGUINCES DE TOBILLO

El tobillo está estabilizado lateralmente por el ligamento peroneoastragalino anterior (LPAA), el ligamento peroneocalcáneo (LPC) y el ligamento peroneoastragalino posterior (LPAP). En el esguince de tobillo el primero en romperse por lo general es el LPAA y después el LPC. Si el LPAA está roto, se debe explorar la posible rotura concomitante del LPC: en el 64% de los casos se lesiona sólo el LPAA, mientras que en el 17% también lo hace el LPC. El LPAP se rompe en raras ocasiones.

Las personas con laxitud ligamentosa que tienen una inversión subastragalina exagerada suelen ser propensas a las lesiones por inversión. La debilidad de los tendones peroneos es un factor predisponente, presente en ocasiones, que puede deberse a patología del disco intervertebral lumbar. El ante pié valgo, en el que el ante pié tiende a la eversión durante el ciclo de la marcha provocando que la articulación subastragalina lo compense mediante inversión, puede predisponer al esguince de tobillo. Algunas personas presentan una tendencia heredada a desarrollar articulaciones subastragalinas con inversión (varo subastragalino).

Síntomas, signos y diagnóstico

Se examinan la estructura y función del pie para detectar factores predisponentes. La simple palpación de la cara lateral del tobillo determina la localización de la lesión ligamentosa. El esguince de tobillo se puede clasificar clínicamente dependiendo de los síntomas de afectación del tejido blando (v. tabla 9). El signo del cajón es útil para detectar la rotura del LPAA. Cuando el LPAA está roto es posible el desplazamiento anterior del astrágalo. El paciente se sienta en el lateral de una mesa con las piernas colgando. Con la mano izquierda del explorador colocada frente a la pierna del paciente, la mano

derecha del explorador sujeta el talón del paciente y trata de desplazar el astrágalo en dirección anterior.

Las radiografías de esfuerzo del tobillo pueden contribuir a determinar la extensión de la lesión ligamentosa. Se deben hacer radiografías antero posteriores (con 15° de rotación medial) de la mortaja. Si la diferencia en la inclinación del astrágalo supera los 5° , se puede considerar que existe un deterioro funcional. Si la diferencia es mayor de 10° , los síntomas aumentan mucho y se produce un tobillo inestable con frecuencia.

La RM puede mostrar la integridad de los ligamentos colaterales del tobillo, especialmente en pacientes alérgicos al contraste empleado en la artrografía.

La artrografía del tobillo ayuda a determinar la localización y extensión exactas de la lesión ligamentosa y está indicada sólo cuando se valora la corrección quirúrgica de un ligamento roto. Sin embargo, la técnica se debe practicar en los primeros días tras el traumatismo, porque el retraso produce resultados poco fiables.

2.5 HIPÓTESIS

La aplicación de las cargas de los ejercicios físicos empíricos en la cultura física incide mayor mente en las lesiones de los estudiantes de primero a sexto curso del colegio Rumiñahui de la provincia Bolívar del cantón Guaranda.

2.6 IDENTIFICACION DE VARIABLES

2.6.1 VARIABLE INDEPENDIENTE- CAUSA

LA APLICACIÓN DE LAS CARGAS DE LOS EJERCICIOS FISICOS EMPIRICOS EN LA CULTURA FISICA

2.6.2 VARIABLE DEPENDIENTE- EFECTO

LESIONES EN LOS ESTUDIANTES

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

3.2 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

3.3 POBLACION Y MUESTRA

3.4 PORERACINALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

3.5 TECNICAS DE INSTRUMENTOS

3.1 La presente investigación es de carácter cuantitativa y cualitativa.

Es cuantitativa debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las encuestas realizadas.

Es cualitativo, por que se va a valorar las incidencias de la aplicación de las cargas empíricas del entrenamiento deportivo inciden en las lesiones de los estudiantes de Primero a Sexto curso de cultura física del colegio Rumiñahui de la provincia Bolívar.

3.2 NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACION

INVESTIGACION BIBLIOGRAFICA.- El presente trabajo bibliográfico documental y icnográfico, debido a que permite revisar y analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar, diferenciar varios puntos de lista de autores

teorías y criterios, referentes a la aplicación de las cargas empíricas de los ejercicios físicos en la cultura física inciden de los estudiantes de Primero a Sexto curso de cultura física del colegio Rumiñahui de la provincia Bolívar.

3.2.1 INVESTIGACION DE CAMPO.- El trabajo de investigación se realizara en la provincia bolívar en el cantón Guaranda en el Colegio Intercultural Bilingüe Rumiñahui en el periodo de noviembre 2009 a enero del 2010.

Esta investigación la recolección de la información estará relacionada con las personas relacionadas y el tema de estudio.

3.2.2 METODOS.- Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación serán los siguientes:

METODOS CIENTIFICOS.-Es científico por que se aplican técnicas que permitirán comprobar hechos investigativos y que permitirán obtener resultados comprobables.

METODO EMPIRICO.- Se lo utilizara lo quinestesico y sensorial, esto permitirá captar directamente la aplicación de la carga de ejercicios físicos empíricas de la Cultura física que inciden en las lesiones de los estudiantes de primero a sexto curso del colegio Rumiñahui de la provincia bolívar del cantón Guaranda en el periodo noviembre 2009 a enero 2010.

METODOS TEORICOS

HISTORICO LOGICO.- Es histórico lógico porque enfocan sistemáticamente causas y efectos las cuales permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado.

ANALITICO SINTETICO. Visto el problema nos permitirá analizar el contexto de la aplicación de las cargas empíricas de los ejercicios físicos en la cultura física que se producen en las lesiones de los estudiantes del colegio Rumiñahui.

EXPLORATORIO.- El trabajo de investigación permitirá conocer más de la problemática las cargas empíricas de los ejercicios físicos en la cultura física.

METODO INDUCTIVO – DEDUCTIVO Y SISTENICO. A más de los métodos anteriormente descritos como investigador me permitirá participar y trabajar en los lineamientos de la propuesta con gestiones prácticas que ayudaran a solucionar el problema (sea pues con una labor de sensibilización y concientización sobre las vivencias de los autores y sus consecuencias negativas que se presentan en el problema. La aplicación de todas las actividades a realizarse en la propuesta y en última instancia se dará lineamientos para su evaluación.

3.3 POBLACION Y MUESTRA

En el colegio Rumiñahui de la ciudad de Guaranda tiene 200 estudiantes deseo investigar cuantos estudiantes hay de lesionados en la asignatura de cultura física. Para ello se hace la siguiente respectiva determinar el tamaño de la muestra y se aplique una encuesta. El error máximo que se acepta es el 5%. Determinar la muestra.

CUADRO N°3

POBLACION	FRECUENCIA	%
Estudiantes	200	
Prof.: de Cultura Física	4	100

Considerando que la población de estudiantes es muy alta aplicamos la técnica del muestreo para lo cual utilizamos la siguiente fórmula:

$$n = \frac{P \cdot Q \cdot N}{K^2}$$

$$\frac{(N-1) \cdot E^2 + P \cdot Q}{K^2}$$

$$n = 0,25 \times 200$$

$$\frac{(200-1) \times 0,052 + (0,25)}{(2)^2}$$

$$n = 0,25 \times 200$$

$$\frac{199 \times 0,0025 + 0,25}{4}$$

$$n = 0,25 \times 200$$

$$\frac{199 \times 0,000025 + 0,25}{4}$$

$$n = 0,25 + 200$$

$$0,124375 + 0,25$$

$$n = 0,25 \times 200$$

$$0,374375$$

$$n = 50 \underline{\hspace{1cm}}$$

0,374375

n= 133,55593

CUADRO N°4

POBLACION	FRECUENCIA	MUESTRA
Estudiantes	200	133
Prof.: de Cultura Física	4	4

3.4 OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

3.4.1 Variable Independiente: Las carga empíricas del entrenamiento deportivo.

CUADRO N°5

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS
Las cargas empíricas en la cantidad de trabajo que un estudiante debe soportar en los ejercicios los cuales están expuestos al organismo durante la hora de cultura física.	<ul style="list-style-type: none"> • Cantidad de trabajo • Ejercicios de reacción • Organismos 	<p>-En la fuerza Rapidez, flexibilidad</p> <p>- Aumento de capacidad física con el propósito de perfeccionar la técnica</p> <p>- Aparato locomotor. - Fibras musculares. - Aparato Digestivo</p>	<p>1 ¿Utilizando toda clase de métodos cree que se puede ilustrar a los estudiantes sobre la cultura física? SI O NO</p> <p>2.- Cómo estudiante de cultura física le gustaría realizar ejercicios de Reacción, Persecución o Agilidad en la hora de cultura física. SI O NO</p> <p>3. ¿La actividad física en lo deportivo y en las cargas de ejercicios provocara un efecto en el organismo muscular. SI O NO</p> <p>4.- ¿Que lesión se podría producir más en un estiramiento? Esguince () Ruptura del hueso ()</p> <p>5. ¿Luego de una hora de ejercicios físicos cree usted que hay que añadir obligatoriamente una vuelta e la calma. SI O NO</p>	<p>Encuesta dirigida a</p> <p>Estudiantes y Docentes</p> <p>Instrumentos</p> <p>-Cuestionario</p>

3.4.2 Variable dependiente: Lesiones Deportivas

CUADRO N°6

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS
Es un accidente que se produce en la práctica deportiva el cual sufre el deportista de lesiones leves el cual se manifiesta en ese mismo instante o en el transcurso del tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> Crónicas Agudas 	<ul style="list-style-type: none"> Macro Traumatismos: -Ruptura del hueso - Abertura de la piel Micro Traumatismos -Esguinces -Hematomas -Torceduras 	<p>1.- ¿Considera usted que observando un video de ejercicios físicos estimularía a los estudiantes en la cultura física y no se produzcan más lesiones? SI O NO</p> <p>2.¿Cree usted que con ejercicios recreativos estaríamos apoyando al desarrollo de la cultura física sin provocar lesiones? SI O NO</p> <p>3.- ¿Considera usted que con conocimientos sobre los ejercicios físicos en la cultura física no habría estudiantes con lesiones continuas? SI O NO</p> <p>4. ¿Cree usted que un mal calentamiento provoque las lesiones en los estudiantes? SI O NO</p> <p>5.-En la hora de cultura física la causa más frecuente de lesiones es por la sobre carga de ejercicios físicos. SI O NO</p>	<p>Encuesta dirigida a</p> <ul style="list-style-type: none"> Estudiantes y Docentes <p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuestionario

3.4.3 TECNICAS E INSTRUMENTOS

Encuesta dirigida a Estudiantes y Docentes

1 ¿Considera usted que observando un video de ejercicios físicos estimularía a los estudiantes en la cultura física y que no se produzcan más lesiones?

SI () NO ()

2 ¿Cree usted que con ejercicios recreativos estaríamos apoyando al desarrollo de la cultura física sin provocar lesiones?

SI () NO ()

3 ¿Utilizando toda clase de métodos cree que se puede ilustrar a los estudiantes sobre la cultura física?

SI () NO ()

4.- Cómo estudiante de cultura física le gustaría realizar ejercicios de Reacción, Persecución o Agilidad en la hora de cultura física.

SI () NO ()

5. ¿La actividad física en lo deportivo y en las cargas de ejercicios provocara un efecto en el organismo muscular?

SI () NO ()

6.- ¿Considera usted que con conocimientos sobre los ejercicios físicos en la cultura física no habría estudiantes con lesiones continuas?

SI () NO ()

7. ¿Cree usted que un mal calentamiento provoque las lesiones en los estudiantes?

SI () NO ()

8.- ¿Que lesión se podría producir más en un estiramiento?

Esguince ()

Ruptura del hueso ()

9.-En la hora de cultura física la causa más frecuente de lesiones es por la sobre carga de ejercicios físicos

SI () NO ()

10. ¿Luego de una hora de ejercicios físicos cree usted que hay que añadir obligatoriamente una vuelta e la calma?

SI () NO ()

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

CUADRO N°7

PREGUNTAS	EXPLICACION
¿para qué ¿	Para alcanzar los objetivos propuestos en la investigación
A que personas están dirigidos	Profesores Estudiantes
Sobre qué aspectos	Sobre la mala alimentación, valores
Quien investiga	Investigador: Cristian Orozco
Cuando	Noviembre 2009 a enero 2010
Lugar de la recolección de la información	Lugar cantón Guaranda colegio Rumiñahui
Cuantas veces	133 estudiantes 4 profesores
Que técnicas de recolección	Encuestas
Con que	Cuestionarios
En qué situación	En el colegio por que existió la colaboración por parte de los involucrados.

3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Se revisó y analizó la información recogida es decir se implemento la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.
- Se tabularon los cuadros según las variables y la hipótesis que se propuso y se represento gráficamente
- Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteado
- Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico
- Se comprobó y se verificó la hipótesis
- Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones

CAPITULO IV

4. ANALISIS DE INTERPRETACION DE RESULTADOS.

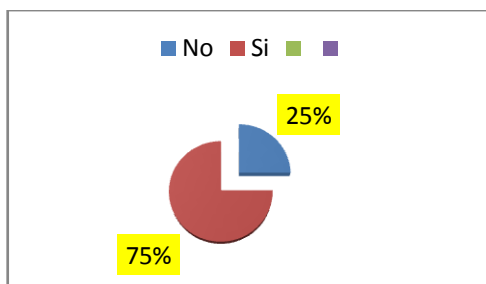
4.1 ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES

1. ¿Considera usted que observando un video de ejercicios físicos estimularía a los estudiantes en la cultura física y no se produzcan más lesiones?

CUADRO N°8

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	100	75
NO	33	25

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 1



FUENTE Encuesta a Estudiantes.

INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: el 75 % de estudiantes están seguros que observando los videos de ejercicios físicos si se estaría estimulando a involucrarse en este deporte. Mientras que el 25% dicen no estar de acuerdo.

Esto se debe a la falta de información que existe de parte de los profesores de Cultura Física a los estudiantes, o porque los involucrados no dan ninguna importancia a esta materia.

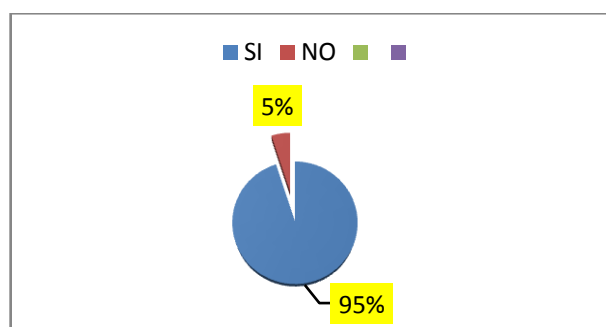
2¿Cree usted que con ejercicios físicos empíricos provocaríamos reacciones en nuestro cuerpo?

SI-----NO

CUADRO N°9

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	126	95%
NO	7	5%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 2



FUENTE Encuesta a Estudiantes.

INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: en estas respuestas el 95% de estudiantes opinan que con ejercicios empíricos si provocaría reacciones negativas mientras que el 5% dice que no provocarían ninguna reacción.

Aquí se ve que los estudiantes casi en su totalidad tienen conocimientos sobre esta materia, solo se recomienda que la institución se dote de buenos equipos para poder realizar los ejercicios adecuados.

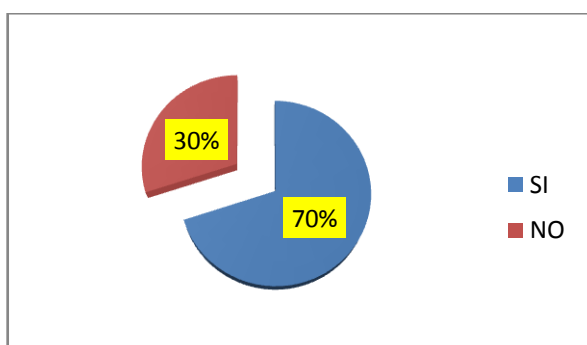
3¿Utilizando toda clase de métodos cree que se puede ilustrar a los estudiantes sobre la cultura física?

SI - NO

CUADRO N°10

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	93	70
NO	40	30

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 3



FUENTE Encuesta a Estudiantes.

INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: en la investigación se demuestra que el 70% si cree que utilizando toda clase de métodos se puede ilustrar a los estudiantes sobre la cultura física.

Mientras tanto que el 30% opina lo contrario, se ve que aquí se necesita el apoyo de los profesores de cultura física bien capacitados en dar a conocer a los estudiantes sobre esta materia.

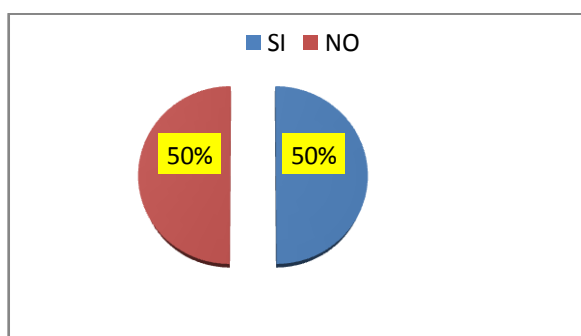
4.- Cómo estudiante de cultura física le gustaría realizar ejercicios de Reacción, Persecución o Agilidad en la hora de cultura física.

SI – NO

CUADRO N°11

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	67	51%
NO	66	49%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 4



FUENTE Encuesta a Estudiantes.

INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: al responder a esta pregunta el 50% de los estudiantes dijeron que si les gustaría hacer todo tipo de ejercicio siempre cuando el profesor esté capacitado en la materia. Pero también encontramos que el 50% dice que no, por lo que demuestra que no demuestran interés en la materia.

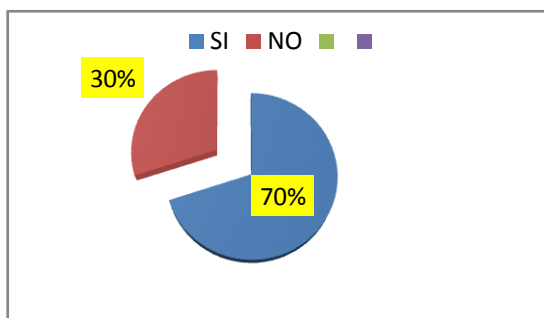
5. ¿La actividad física en lo deportivo y en las cargas de ejercicios provocara un efecto en el organismo muscular

SI – NO

CUADRO Nº12

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	93	70%
NO	40	30%

REPRESENTACIÓN GRAFICA Nº 5



FUENTE Encuesta a Estudiantes.
 INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: el 70% de estudiantes afirma que si provocan u efecto en el organismo. Mientras que el 30% dice no provoca nada. Aquí se ve la falta de interés que ponen algunos estudiantes por esta materia.

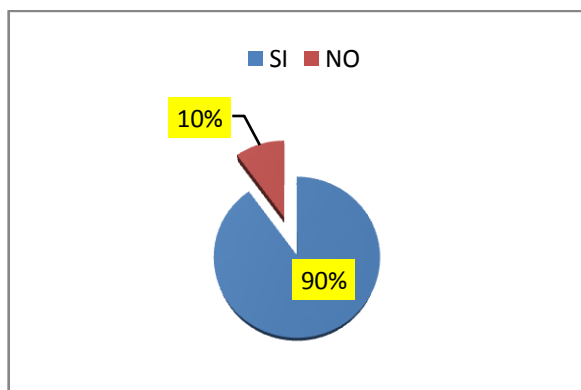
6.- ¿Considera usted que con conocimientos sobre los ejercicios físicos en la cultura física no habría estudiantes con lesiones continuas?

SI – NO

CUADRO N°13

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	106	90%
NO	27	10%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 6



FUENTE Encuesta a Estudiantes.
INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: la investigación en esta pregunta demuestra que el 90% de los estudiantes si consideran que con conocimientos de los ejercicios físicos en la cultura física no habría más estudiantes con lesiones continuas y surgiría esta materia. Mientras que el 10% opina todo lo contrario, esto se debe a la falta de información a los estudiantes.

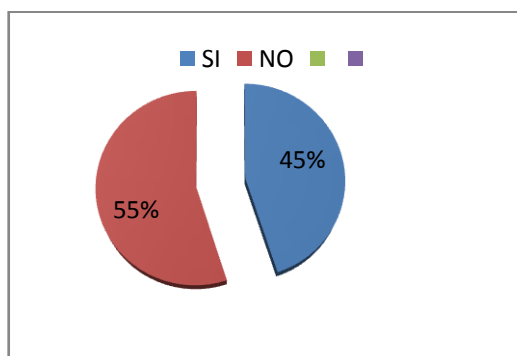
7. ¿Cree usted que un mal calentamiento provoque las lesiones en los estudiantes?

SI – NO

CUADRO N°14

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	60	45%
NO	73	55%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 7



FUENTE Encuesta a Estudiantes.
 INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: las respuestas dan como resultado opiniones casi divididas por que el 45% opina que un mal calentamiento provoca lesiones pero el 55% discrepa, dando a entender que hay muchos estudiantes desinteresados por esta materia. Creo que es por la falta de interés hacia este deporte por parte de los profesores de cultura física.

8.- ¿Que lesión se podría producir más en un estiramiento?

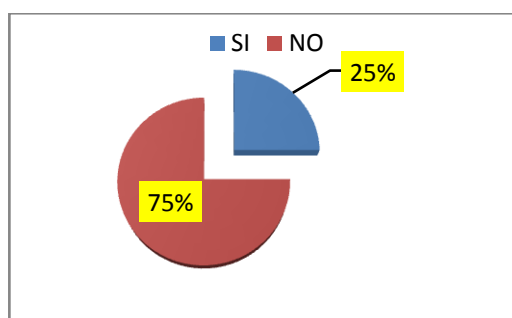
Esguince ()

Ruptura del hueso ()

CUADRO N°15

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Roptura de hueso	33	25%
Esguince	100	75%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 8



FUENTE Encuesta a Estudiantes.

INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: en esta pregunta el 25% dicen que se puede producir una rotura de hueso en un estiramiento, mientras tanto que el 75% dicen que se produce un esguince en el estiramiento. Esto se debe a la falta de información por parte del profesor de cultura física del colegio, para que estos impartan conocimientos de este deporte a sus alumnos.

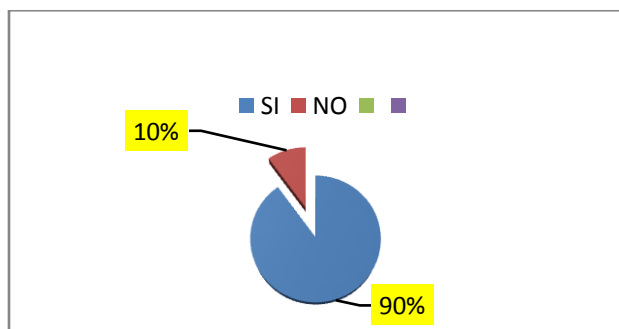
9.-En la hora de cultura física la causa más frecuente de lesiones es por la sobre carga de ejercicios físicos.

Si () o No ()

CUADRO Nº16

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	120	90%
NO	13	10%

REPRESENTACIÓN GRAFICA Nº 9



FUENTE Encuesta a Estudiantes.
 INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: Aquí se observa que el 90% de estudiantes dicen que es por la sobre carga de ejercicio el cual resultan al final de la clase con lesiones en los músculos de de todo su cuerpo .Mientras que el 10% dicen no existen lesiones por la sobre carga de ejercicios. Aquí se ve que los estudiantes en su mayoría tienen conocimiento de lo que realizan los ejercicios en la hora de clase.

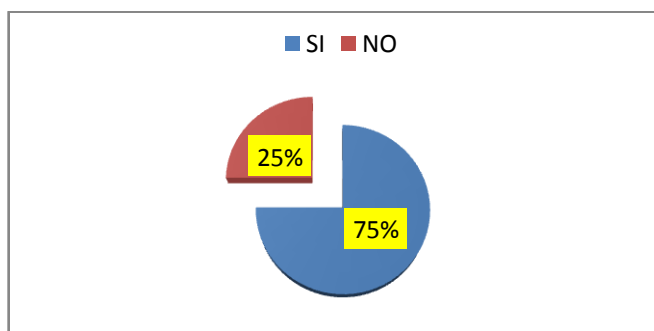
10. ¿Luego de una hora de ejercicios físicos cree usted que hay que añadir obligatoriamente una vuelta e la calma?

SI – NO

CUADRO N°17

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	100	75%
NO	33	25%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 10



FUENTE Encuesta a Estudiantes.
 INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: En esta pregunta el 75% de los encuestados dicen que luego de realizar los ejercicios se puede añadir la famosa vuelta a la calma. Mientras que el 25% no conoce sobre la importancia de lo que es la vuelta a la calma luego de haber realizado los ejercicios físicos.

4.2 .ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES DE CULTURA FISICA

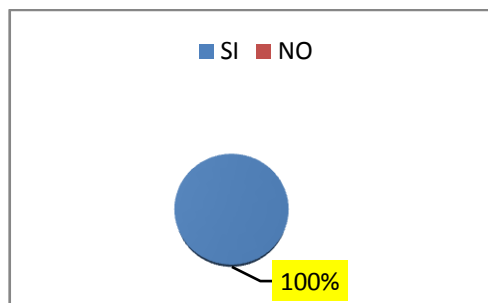
1¿Considera usted que observando un video de ejercicios físicos estimularía a los estudiantes en la cultura física y no se produzcan más lesiones?

SI_ NO

CUADRO Nº18

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	4	100%
NO	0	0%

REPRESENTACIÓN GRAFICA Nº 11



FUENTE Encuesta a Profesores.
 INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: el 100 % de profesores están seguros que observando los videos de F. C. si se estaría estimulando a involucrarse el cual no provoque mas lesiones.

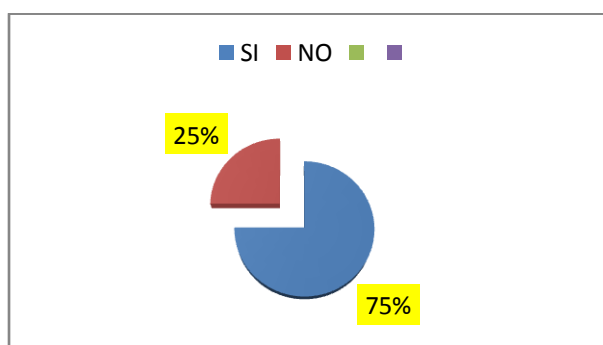
2¿Cree usted que con ejercicios físicos empíricos provocaríamos reacciones positivas en el cuerpo de los estudiantes?

SI – NO

CUADRO N°19

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	3	75%
NO	1	25%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 12



FUENTE Encuesta a Profesores.

INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: en estas respuestas el 75% de profesores opinan que con ejercicios empíricos si provocarían reacciones negativas en el organismo del estudiante el cual pueda existir lesiones mientras que el 25% dice que no provocarían reacciones. Aquí se ve que algunos profesores casi en su totalidad tienen conocimientos sobre esta materia.

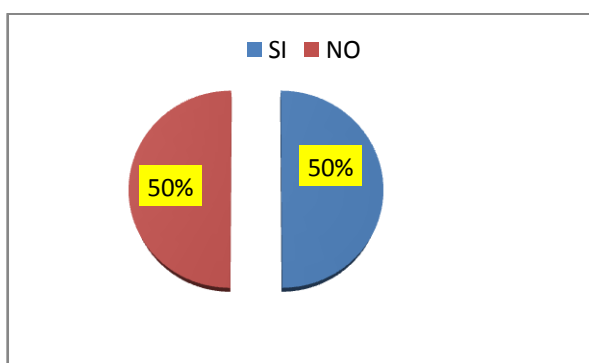
3¿Utilizando toda clase de métodos cree que se puede ilustrar a los estudiantes sobre la cultura física?

SI - NO

CUADRO N°20

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	2	50%
NO	2	50%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 13



FUENTE Encuesta a Profesores.
 INVESTIGADO POR. CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: En la investigación se demuestra que el 50% si cree que utilizando toda clase de métodos los estudiantes podrían obtener más conocimientos en la cultura física. Mientras tanto que el 50% opina lo contrario, se ve que aquí se necesita el apoyo de las autoridades hacia los profesores de cultura física

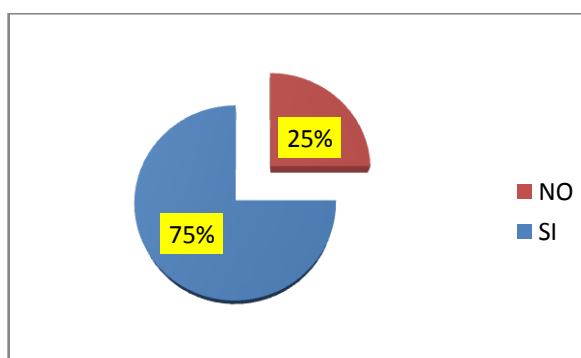
4.- Cómo profesor de cultura física le gustaría realizar ejercicios de Reacción, Persecución o Agilidad en la hora de cultura física.

SI – NO

CUADRO N°21

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
NO	1	25%
SI	3	75%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 14



FUENTE Encuesta a Profesores.

INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: al responder a esta pregunta el 25% dice que existe desconocimiento del mismo Pero también encontramos que el 75% de los profesores dijeron que si se pueden realizar estos tipos de ejercicios para que los estudiantes al mismo tiempo trabajen y se puedan adaptarse al ejercicio.

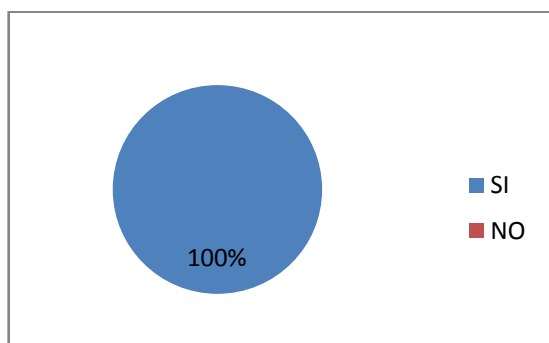
5.- ¿La actividad física en lo deportivo y en las cargas de ejercicios provocara un efecto en el organismo muscular.

SI – NO

CUADRO Nº22

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	4	100%
NO	0	0%

REPRESENTACIÓN GRAFICA Nº 15



FUENTE Encuesta a Profesores.

INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: el 100%de profesores afirma que si provocan un efecto en el organismo muscular.

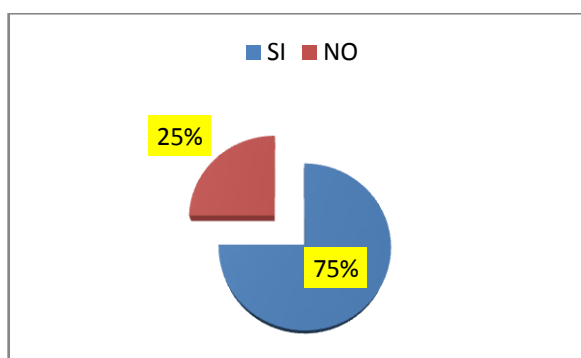
6.- ¿Considera usted que con conocimientos sobre los ejercicios físicos en la cultura física no habría estudiantes con lesiones continuas?

SI – NO

CUADRO N°23

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	3	75%
NO	1	25%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 16



FUENTE Encuesta a Profesores.

INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: la investigación en esta pregunta demuestra que el 75% de los profesores si consideran que con conocimientos de los ejercicios físicos en la cultura físicas no habría más estudiantes con lesiones continuas y surgiría esta materia Mientras que el 25% opina todo lo contrario, esto se debe a la falta de información por parte de los profesores.

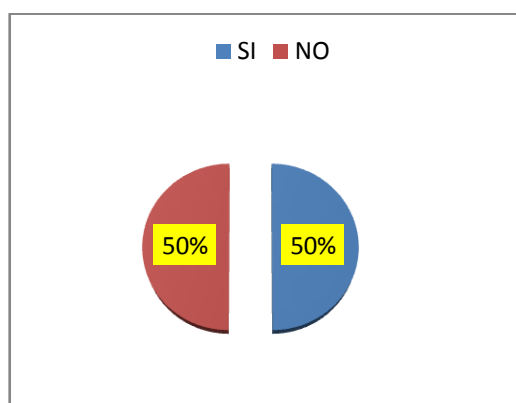
7. ¿Cree usted que un mal calentamiento físico provoque las lesiones en los estudiantes?

SI – NO

CUADRO N°24

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	2	50%
NO	2	50%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 17



FUENTE Encuesta a Profesores.
INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: las respuestas dan como resultado opiniones casi divididas por que el 50% opina que si provoca las lesiones en los estudiantes pero el 50% discrepa, dando a entender que hay muchos profesores desinteresados por este deporte. Creo que es por la falta de interés hacia esta materia por parte de las autoridades.

8.- ¿Que lesión se podría producir más en un estiramiento?

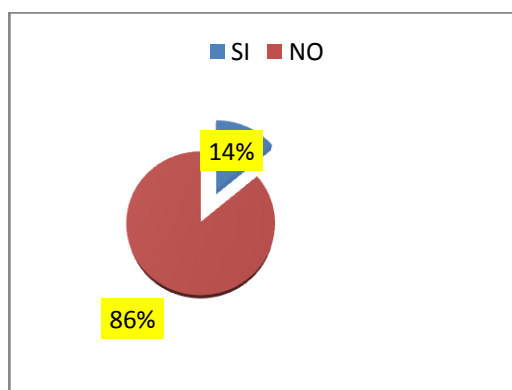
Esguince ()

Ruptura del hueso ()

CUADRO N°25

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ROTURA DE HUESO	1	14%
ESGUINCE	3	86%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 18



FUENTE Encuesta a Profesores.

INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: en esta pregunta el 86% dicen que podría producirse un esguince por no realizar antes un calentamiento adecuado al estudiante conocer sobre los objetivos de este deporte, mientras tanto que el 14% dicen que puede producirse una rotura de hueso. Esto se debe a la falta de información por parte del profesor de cultura física del colegio.

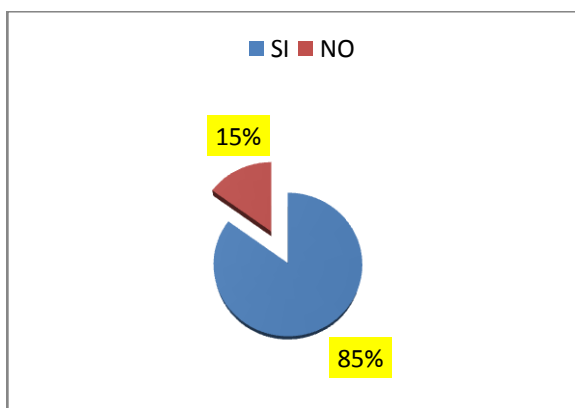
9.-En la cultura física la causa más frecuente de lesiones es por la sobre carga de ejercicios físicos.

SI – NO.

CUADRO N°26

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	3	85%
NO	1	15%

REPRESENTACIÓN GRAFICA N° 19



FUENTE Encuesta a Profesores.

INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: Aquí se observa que el 85% de profesores dicen que si existen los errores de la cultura física es la causa más frecuente por la sobre carga de ejercicios físicos .Mientras que el 15% dicen que no existen errores, Aquí se ve que los profesores en su mayoría tienen conocimiento de lo que es la cultura física.

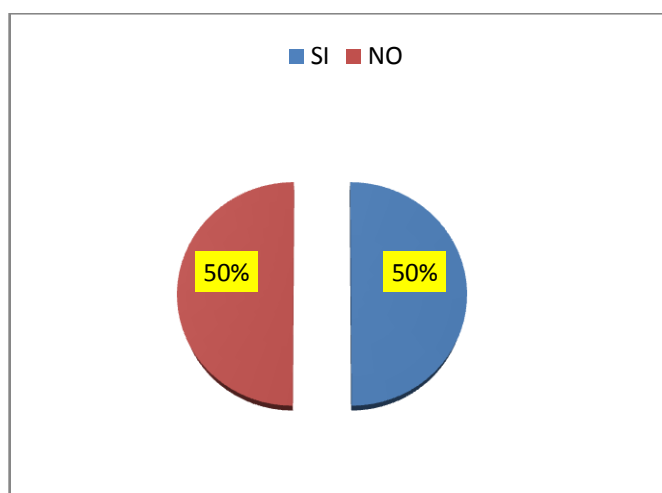
10. ¿Luego de una hora de ejercicios físicos cree usted que hay que añadir obligatoriamente una vuelta e la calma?

Si () o No ()

CUADRO Nº27

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	2	50%
NO	2	50%

REPRESENTACIÓN GRAFICA Nº 20



FUENTE Encuesta a Profesores.
 INVESTIGADO POR: CHRISTIAN OROZCO

ANALISIS: En esta pregunta el 50% de los encuestados dicen que hay que añadir obligatoriamente una vuelta e la calma Mientras que el 50% que no hay que añadir obligatoriamente una vuelta a la calma esto pasa por que algunos de los profesores no tienen conocimiento de la materia.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS

HO = La aplicación de las cargas de los ejercicios físicos empíricos en la cultura física no incide mayor mente en las lesiones de los estudiantes de primero a sexto curso del colegio Rumiñahui de la provincia Bolívar del cantón Guaranda.

HI = Con la aplicación de las cargas de los ejercicios físicos empíricos en la cultura física si incide mayor mente en las lesiones de los estudiantes de primero a sexto curso del colegio Rumiñahui de la provincia Bolívar del cantón Guaranda.

FRECUENCIAS OBSERVADAS

CUADRO N°28

Alternativas		categorías		
		si	no	sub
1	Considera usted que observando un video de ejercicios físicos estimularía a los estudiantes en la cultura física y no se produzcan más lesiones?	100	33	133
2	Cree usted que con ejercicios recreativos estaríamos apoyando al desarrollo de la cultura física sin provocar lesiones?	126	7	133
3	¿Considera usted que con conocimientos sobre los ejercicios físicos en la cultura física no habría estudiantes con lesiones continuas?	106	27	133
4	En la hora de cultura física la causa más frecuente de lesiones es por la sobre carga de ejercicios físicos.	120	13	133
Sub total		452	80	532

FRECUENCIAS ESPERADAS

CUADRO N°29

Alternativas		categorías		
		si	no	sub
1	Considera usted que observando un video de ejercicios físicos estimularía a los estudiantes en la cultura física y no se produzcan más lesiones?	113	20	133
2	Cree usted que con ejercicios recreativos estaríamos apoyando al desarrollo de la cultura física sin provocar lesiones?	113	20	133
3	¿Considera usted que con conocimientos sobre los ejercicios físicos en la cultura física no habría estudiantes con lesiones continuas?	113	20	133
4	En la hora de cultura física la causa más frecuente de lesiones es por la sobre carga de ejercicios físicos.	113	20	133

EL CHI CUADRADO

CUADRO N°30

	O	E	O-E	(O-E) ^a	(O-E) ^a /E
SI	100	113	-13	169	1.49
NO	33	20	13	169	8.45
SI	126	113	13	169	1.49
NO	7	20	-13	169	8.45
SI	106	113	-7	49	0.43
NO	27	20	-18	324	16.2
SI	120	113	7	49	0.43
NO	13	20	-7	49	2.45
	TOTAL	TOTAL			TOTAL
	532	532			39.39

Gl= grados de libertad

$$gl = (f-1) (c-1) \quad > = 0,01$$

$$gl = (4-1) (2-1) \quad (99\%)$$

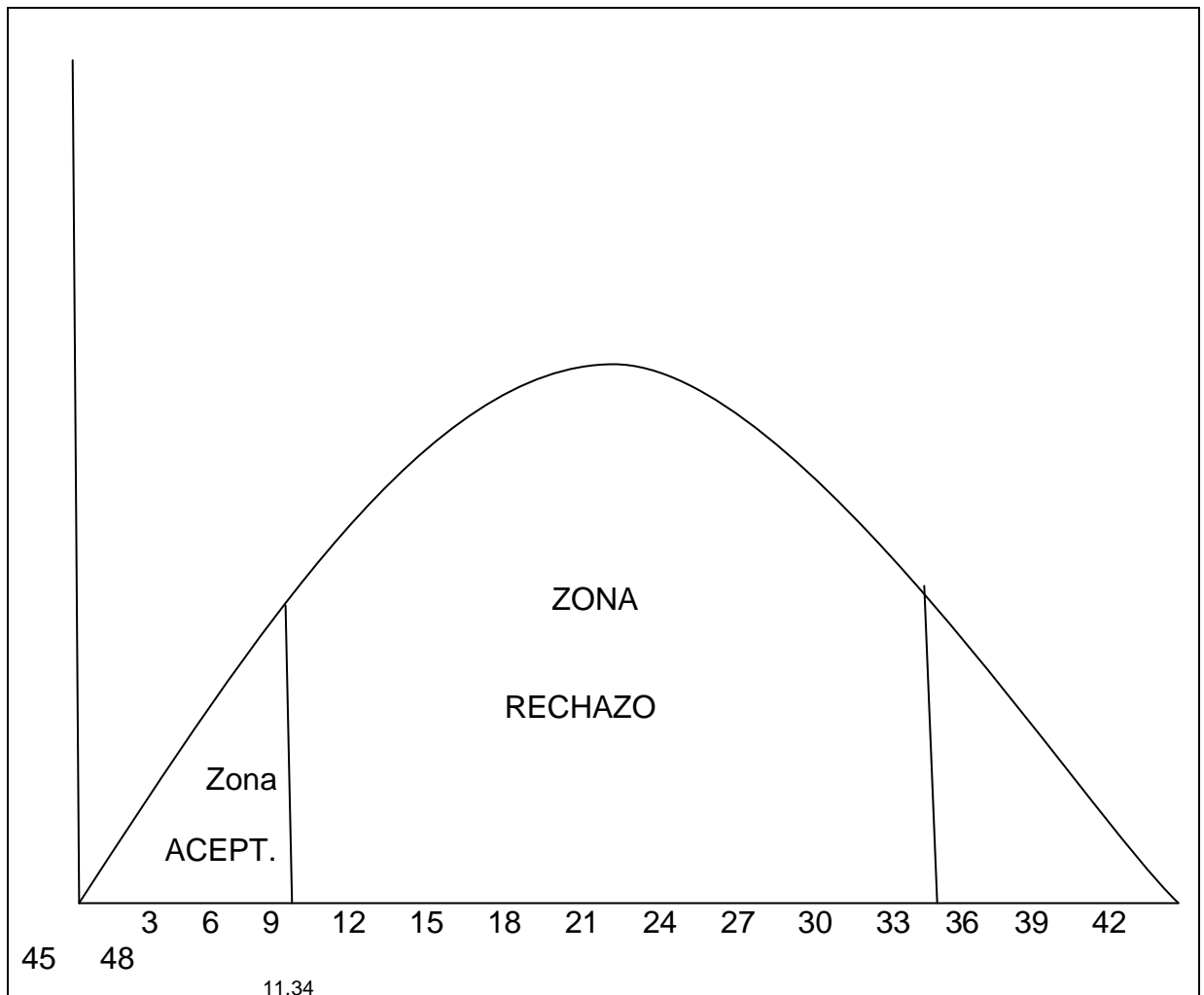
$$gl = (3) (1)$$

$$gl = (3) = 11.34$$

Representación del chip cuadrado

CAMPANA DE GAUSS

REPRESENTACIÓN GRAFICA Nº 21



Al inicio de la investigación nos planteamos la siguiente hipótesis:

La utilización de ejercicios físicos adecuados en la cultura física influye directamente en el desarrollo afectivo de los estudiantes del colegio Rumiñahui de la Provincia Bolívar del Cantón Guaranda.

El 100 % de los entrevistados manifiestan que sí. Razón por la cual se verifica la hipótesis planteada, y se hace urgente presentar a la institución el presente proyecto de estudio.

En cuanto a las otras preguntas y respuestas salta a la vista el desconocimiento del 50 % sobre esta materia. El otro 50% que fueron consultados están de acuerdo con la masificación a los estudiantes, y la motivación hacia esta materia mediante ejercicios físicos adecuados con los estudiantes.

DECISIÓN FINAL

El chi cuadrado tabular es de 11.34 y el chi cuadrado calculado es de 39.39 de acuerdo a las regiones planteadas el ultimo valor es mayor que el chip tabular, y se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que es H_1 = Con la aplicación de las cargas de los ejercicios físicos empíricos en la cultura física si incide mayor mente en las lesiones de los estudiantes de primero a sexto curso del colegio Rumiñahui de la provincia Bolívar del cantón Guaranda.

CAPITULO V

5 .CONCLUSIONES.

1. Esto se debe a la falta de información que existe de parte de los profesores de Cultura Física a los estudiantes, o porque los involucrados no dan ninguna importancia a la práctica de esta materia.
2. Se observa que la juventud bolivarenses demuestra un total desinterés por la práctica deportiva, y en especial por la cultura física.
3. Falta de docentes o entrenadores actualizados en la cultura física
4. Desinterés por parte de las autoridades del colegio hacia esta materia.
5. Falta de comunicación entre profesores estudiantes y autoridades de la institución educativa.
6. La institución no cuenta con implementos y escenarios deportivos adecuados que permita difundir la práctica deportiva en los estudiantes.
7. En la institución solo cuenta con una cancha, lo que no ayuda mucho a la difusión y práctica de la cultura física.
8. La institución no asigna los recursos financieros que requiere la cultura física lo que se necesita la adquisición de implementos modernos para el trabajo del estudiante.

5 .2 .RECOMENDACIONES.

Del trabajo realizado podemos deducir las siguientes recomendaciones en la espera que sean acogidas de la mejor manera.

1. Dotar de buenos y actuales implementos deportivos para poder trabajar con todos los estudiantes del establecimiento.
2. Se recomienda que los profesores de Cultura Física, y autoridades del plantel tengan mutua relación laboral para poder apoyar la materia.

3. Las autoridades de la institución están en la obligación de mandar a que los docentes se capaciten en la materia de cultura física y así que puedan impartir sus conocimientos con los estudiantes y evitar así que no se produzcan más lesiones.
4. Elaborar una verdadera planificación sobre la cultura física con la participación de todos los involucrados, por lo que se recomienda aceptar esta propuesta como un medio de solución para poder alcanzar un buen número de estudiantes sin lesiones.
5. Elaborar un video promocional de los ejercicios físicos adecuados para los estudiantes.
6. Que el señor Rector haga todas las gestiones necesarias al ministerio del deporte o otras empresas públicas o y privadas para el apoyo correspondiente a la adquisición de implementos deportivos para que puedan trabajar con eficiencia, tranquilidad y sobre todo con responsabilidad los estudiantes.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 TEMA.

LA ELABORACION DE UNA GUIA PARA DISMINUIR LAS LESIONES DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO RUMIÑAHUI EN EL DEPORTE?

- Institución.- Colegio Humanístico Intercultural Bilingüe Rumiñahui.
- Beneficiario.- docentes, autoridades y estudiantes del establecimiento.
- Ubicación.- Parroquia San Simón del Cantón Guaranda de la Provincia Bolívar.
- Tiempo estimado para la ejecución.
- Inicio.- Noviembre 2009
- Finalización.- Marzo 2010
- Equipo responsable
- Investigador.- Christian Orozco

6 .2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizado se determino que el diseño de la elaboración de los cursos de capacitación es para mejorar el proyecto educativo institucional La elaboración de una guía para disminuir las lesiones de los estudiantes del colegio Rumiñahui en el deporte el cual ya no existan más lesionados, el mismo que se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación en la encuesta a docentes, estudiantes y autoridades los mismos que demostraron la necesidad de que los estudiantes, docentes y autoridades, conozcan y manejen una guía buscando siempre dinamizar sus diferentes componentes, para encontrar diferentes posibilidades de mejoramiento institucional.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de la educación, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La elaboración de una guía deportiva para disminuir las lesiones de los estudiantes del colegio Rumiñahui en el deporte el cual ya no existan más lesionados se justifica por cuanto ha sido elaborado y planificado como una herramienta que servirá para mejorar la gestión institucional partiendo de la planificación, ejecución y control en la institución educativa.

El adecuado manejo de los materiales deportivos y la potenciación del ser humano como filosofía de la vida en la institución, será el fundamento clave para la aplicación de la visión y misión a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para la aplicación práctica de los objetivos y metas propuestas las mismas que se implementaran en la institución y en el aula.

Se hace necesario contar con una capacitación que sea didácticamente utilizado por todos los responsables del diseño y ejecución de la propuesta. Con el fin de contar con normas y procedimientos como parámetros o estándares que nos den la calidad buscada y mediante la socialización de todos los autores.

Por otra parte el manual ofrece al estudian, docentes y autoridades una guía para determinar los roles en el rendimiento de sus labores que resultara particularmente valiosa y de gran utilidad para evitar errores o pasar por algo aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse d manera sistémica y sistemáticamente.

La elaboración de una guía para disminuir las lesiones de los estudiantes del colegio Rumiñahui en el deporte el cual ya no existan más lesionados servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuesta que

en él se contemplan a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

Esta capacitación será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la institución. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS

Objetivo general

- Elaborar una guía deportiva para disminuir las lesiones de los estudiantes del colegio Rumiñahui en el deporte.

Objetivo Especifico

- Estructura el trabajo técnico con todos los docentes de la institución.
- Elaborar una planificación adecuada en la cultura física para los estudiantes del colegio Rumiñahui.

6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD

El presente trabajo se justifica ya que al realizar La elaboración de una guía deportiva para disminuir las lesiones de los estudiantes del colegio Rumiñahui en el deporte el cual ya no existan más lesionados, el cual ya no existan más lesionados influenciara directamente en el mejoramiento de buenos ejercicios físicos el mismo que es de fácil acceso.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA TECNICA PARA LA PROPUESTA CONCEPTO DE LESIÓN DEPORTIVA

Según la Organización Mundial de la Salud, una lesión es toda alteración del equilibrio biopsicosocial.

En Clínica, una lesión es un cambio anormal en la morfología o estructura de una parte del cuerpo producida por un daño externo o interno. Las heridas en la piel pueden considerarse lesiones producidas por un daño externo como los traumatismos. Las lesiones producen una alteración de la función o fisiología de órganos, sistemas y aparatos, trastornando la salud y produciendo enfermedad.

Podría decirse que todas las enfermedades están producidas por una lesión, pero en muchas enfermedades no es posible identificar una clara lesión morfológica, como en las enfermedades mentales. Además no todas las lesiones provocan una enfermedad, ni requieren tratamiento.

La especialidad médica encargada de identificar las lesiones de las enfermedades, generalmente mediante biopsias es la anatomía patológica.

En Derecho y Medicina legal, las lesiones comprenden, además de las heridas externas, cualquier daño en el cuerpo que pueda objetivarse y debido a una causa externa en la que esté implicada una tercera persona.

En términos del Código Penal, lesión es un delito en contra de la vida y la salud personal que se comete por el que cause a otro un daño que deje en su cuerpo un vestigio o altere su salud física o mental.

CLASES DE TALLERES PARA PREVENIR LAS LESIONES DEPORTIVAS

Actividad deportiva Cómo prevenir lesiones deportivas

Salud con cuidado

Por Luís Martínez González, en 17 de Marzo de 2009

Todo el que practica algún deporte, aunque sea de forma amateur, sabe que es frecuente **sufrir lesiones**. Éstas, aunque de ordinario no son muy graves, sí son dolorosas y tardan en curarse. No obstante, podemos **evitarlas** poniendo en práctica unas sencillas pautas preventivas.

Mountain-bike

En primer lugar, es necesario prepararse antes de iniciar el ejercicio, es decir, realizar **un calentamiento**. Éste implica ejercitar los músculos de forma relajada durante unos minutos previos al deporte intenso. Una breve preparación permite **eleva la temperatura del músculo** hasta los 38° C, haciéndolo así **más elástico, fuerte y resistente**. Se puede realizar este calentamiento a través de calor, ultrasonidos o rayos infrarrojos, pero este sistema es menos efectivo que el anterior.

Igualmente, deben realizarse **estiramientos**. Éstos no evitan la lesión, pero **elongan el músculo**, de suerte que, ante un ejercicio más intenso, éste sufre menos. Deben hacerse **después del calentamiento** –nunca antes- o **al finalizar la práctica deportiva**, para relajar el músculo.

El **enfriamiento** también es muy recomendable. Consiste éste en ir descendiendo progresivamente la intensidad del ejercicio hasta parar. Así, **prevenimos un posible mareo o síncope**, más habitual de lo que se piensa si nos detenemos bruscamente, debido a que la sangre se estanca en las venas dilatadas. En cambio, el enfriamiento contribuye a mantener el aumento de la circulación y ayuda a eliminar el ácido láctico. Aunque, en contra de lo que se cree, **no previene las temidas ‘agujetas’** o dolor de los músculos posterior al ejercicio.

Si, a pesar de seguir estas pautas, sufrimos una lesión, los pasos a seguir se resumen en las iniciales **RHCE**. Es decir, **reposo, hielo, compresión y**

elevación. Inmediatamente, debemos poner la pierna en reposo y elevada para reducir la lesión. Sobre ésta debemos colocar una bolsa fría –por ejemplo con hielo- para limitar la inflamación y paliar el dolor. Y, comprimiendo el hielo, un vendaje compresivo.

La velocidad exige un gran esfuerzo al organismo

Esta terapia puede dar lugar a una vasodilatación refleja o aumento espontáneo del calibre de las venas, en cuyo caso **debe retirarse la bolsa** y volver a ponerla más tarde.

Es evidente que el ejercicio es muy sano pero debe hacerse con **precaución.** Tan malo puede ser el sedentarismo como hacer deporte con la intensidad inapropiada o poco acorde con nuestra edad: a los cincuenta años, no podemos hacer deporte como lo haríamos a los veinte porque el desgaste de nuestro organismo no lo toleraría.

Y, en este sentido, debemos señalar que **siempre es mejor el ejercicio suave y frecuente que el intenso y esporádico.**

Fotos: Mountain-bike: Andy Armstrong en Wikimedia | Atleta: Zanimum en Wikimedia

Temas: Deporte, Lesiones, Lesiones deportivas

Lesiones frecuentes en la práctica deportiva

Saber es prevenir. Por ello, le presentamos las principales lesiones que pueden ocurrir durante la práctica de deportes, y su tratamiento

Autor: Rosana Salerno

ESGUINCE

Se caracteriza por la distensión de los ligamentos de una articulación. El esguince más frecuente en los deportistas es en el tobillo, aunque no dejan de presentarse en rodillas y muñecas de las manos.

Síntomas: dolor, inflamación y dificultad para movilizar la articulación afectada.

Tratamiento: Hielo, descanso, elevación, vendaje elástico y consulta médica.

CONTRACCIÓN MUSCULAR

Aparece como agujetas generalmente un día después de realizar el esfuerzo.

Causas: Son comunes en individuos no entrenados cuando comienzan a practicar algún deporte; al reintegrarse a la práctica deportiva después de un período de inactividad; al pasar de un entrenamiento suave a uno intenso o después de un esfuerzo de intensidad no habitual.

Síntomas: presenta rigidez muscular acompañado de sensación de dolor en las zonas cuyos músculos se han sometido a un esfuerzo intenso.

Tratamiento: Abstenerse de realizar ejercicios de estiramiento intensos y realizarse baños calientes con esencia de romero, masajes de renovación venosa y estiramientos musculares suaves.

ROTURAS MUSCULARES

Pueden ser de varios tipos, según la cantidad de fibras implicadas: Tirón muscular, desgarros o roturas totales.

Causas: Se pueden producir por traumatismos agudos, sobrecarga, anomalías en la estructura anatómica, esfuerzos bruscos en deportes, inactividad prolongada, fatiga muscular y el frío, entre otros.

Tratamiento: Hielo, reposo deportivo, masajes y estiramientos.

Reconstrucción quirúrgica, según el caso.

FATIGA MUSCULAR

Consiste en la disminución de la capacidad del músculo para producir tensión o acortamiento.

Causas: Se produce debido a esfuerzos excesivos sin permitir la recuperación, falta de entrenamiento, alimentación y descanso insuficiente, abuso de bebidas alcohólicas o tabaco. También por alteraciones de tipo bioquímico o nervioso como una intoxicación celular (acumulación de ácido láctico) o el descenso de reservas energéticas.

Tratamiento: Reposo, tomar suplementos vitamínicos (B y C), aumentar los hidratos de carbono en la alimentación, calentamiento adecuado, masaje previo y posterior al esfuerzo.

EL CODO DE TENIS

Es dolor e hinchazón en los huesos, músculos y tendones del codo. Es común en tenistas.

Tratamiento: Descanse su codo hasta que el dolor y la hinchazón se hayan ido. Ponga hielo en el brazo lesionado durante 1 o 2 días y después utilice calor para aliviar el dolor.

TENDINITIS

A) ROTULIANA: Puede darse en el aparato extensor de la rodilla.

Causa: La sobrecarga producida por la tensión de los músculos cuádriceps, ocasionando degeneración del tendón y en ocasiones desgarro de alguna de sus fibras.

B) AQUÍLEA: Afecta el tendón de Aquiles, los músculos de la pantorrilla.

Causas: Infecciones, reumatismos, sobrecarga muscular, calzado inadecuado, alimentación abusiva de carnes rojas y embutidos y presencia de pies cavos, entre otras.

Tratamiento: Reposo deportivo, aplicación de frío y masajes.

Recuerde consultar siempre a un especialista.

CÓMO PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS

Escrito por flor B

REPRESENTACIÓN GRAFICA Nº 22



Cuando comenzamos a realizar una actividad física lo más probable es que si no tomamos una serie de precauciones suframos una lesión **deportiva**.

Éstas son muy comunes, se pueden dar con mucha facilidad. Y si se tiene una, obviamente, se “traba” el entrenamiento.

Debemos conocer entonces cuáles son las actividades o hábitos que pueden llegar a causar lesiones deportivas:

***Falta de entrada en calor:** es muy importante el calentamiento previo al ejercicio. Éste debe incluir ejercicios de estiramiento, lo importante es evitar un inicio brusco.

***Entrenamiento en exceso:** si no dejamos descansar al músculo éste no se recupera en forma adecuada y el rendimiento disminuye. Hay que evitar el

sobre entrenamiento de modo de darle al músculo los tiempos necesarios de actividad y descanso.

***Demasiado peso:** se debe de incrementar el peso según el avance del entrenamiento. El proceso puede ser largo, pero sin dudas que llegarás a el peso que deseas si te tomas el tiempo que se precisa y tienes paciencia.

***Técnica incorrecta:** lo mejor cuando vamos a comenzar alguna actividad es hacerlo estando asesorados. Un ejercicio que no sea bien realizado puede causar una lesión severa.

***Falta de concentración y coordinación:** el ejercicio puede no estar bien coordinado, y es esto lo que puede generar un movimiento incorrecto. También es importante estar concentrado a la hora de realizar alguna actividad si se quieren evitar lesiones.

Tener en cuentas algunas de estos factores al momento de empezar a realizar actividad física hará de tu ejercicio algo más saludable, y sobretodo más seguro.

Vía | vitonica

ELABORACIÓN DE UN TALLER EN EL DEPORTE

1. Introducción

Cuando hablamos de personas con discapacidad visual incluimos tanto a los ciegos, personas que no ven nada en absoluto o únicamente tienen una ligera percepción de la luz, como a deficientes visuales, que serían aquellos individuos que con la mayor corrección posible podrían ver o distinguir, aunque con dificultad, algunos objetos a una distancia muy corta.

Este colectivo de personas dentro del sistema educativo actual (LOCE, 2002 y LOGSE, 1990), posee los mismos derechos que cualquier otro estudiante a recibir una formación integral; es un derecho que ampara a todo el alumnado y nuestro esfuerzo y el del resto del claustro debe tender a posibilitar su

participación activa en dichas clases. En el momento que excluimos o reducimos la participación activa de un niño de la sesión de Educación Física, se le está negando una fuente de relación y de formación, a la cual tiene derecho (Ríos, 2001).

El planteamiento actual, denominado de "autonomía personal" (Barrado, 2004), prima la garantía del ejercicio de los derechos de toda persona, independientemente de que tenga o no discapacidad. Con estos parámetros el problema se sitúa en el entorno y es la sociedad desde donde deben habilitarse elementos de accesibilidad. Las personas con discapacidad visual, son en primer lugar, personas y, como tales, sujetos de pleno derecho al uso y disfrute de la educación, el empleo, la salud, el ocio, la cultura y el deporte.

Según Martínez y cols. (2001), el objetivo de la Educación Física desde el punto de vista de la singularidad personal, es hacer al sujeto consciente de su propia realidad corporal, de sus posibilidades de actuación en el entorno físico y humano, y de sus propias limitaciones. Por otro lado, la Educación Física debe permitir el desarrollo de cada persona de acuerdo con sus capacidades físicas, sus intereses, su ritmo individual, su grado de madurez motriz y sus circunstancias personales.

Bajo estas premisas, somos de la opinión, que una respuesta eficaz a las necesidades educativas especiales debe implicar a la comunidad científica con estudios como los de Arráez (1996), Linares (1997), y Gallego (2002), y al área educativa, con propuestas prácticas diversas en el campo del deporte como las de Rodríguez, De la Puente y González (2000), Ortiz (2001), Cajaraville (2003), y en el atletismo como las de Cumellas (2000a; 2000b).

Para Blanco (2004), el atletismo es una actividad deportiva que puede facilitar el desarrollo de valores sociales tan importantes como la integración, aportando pautas educativas y de desarrollo físico, psíquico y social,

incidiendo en las habilidades básicas del individuo, desplazamientos, saltos y lanzamientos y mejorando los elementos perceptivo-corporales y espacio-temporales, base de la motricidad humana.

Sánchez y Cumellas (2000), añaden que todas las personas con limitaciones en las actividades deportivas podrían realizar cualquier programa atlético, siempre que se diseñen bien los procesos didácticos, siendo nuestra intención la propuesta de un taller de atletismo, entendido como una actividad de juego, de relación, convivencia y de participación deportiva, donde se neutralice el aislamiento que supone el estar escolarizados este colectivo de chicos en centros ordinarios separados entre sí, y con una atención insuficiente a sus necesidades.

2. Algunas orientaciones metodológicas

Siguiendo a Ortiz (2001), la creación de ambientes de aprendizaje para el discapacitado visual sólo tiene la dificultad de la seguridad. Pero a la hora del diseño es mucho más fácil de realizar en cuanto a la motivación. El hacer pasar a un ciego por encima de una colchoneta quitamiedos saltando posteriormente al suelo ya es todo un reto para ellos, consiguiendo de este modo, con muy poquito un elevado grado de motivación. Más aun, si el trabajo es de sensibilización de los videntes a las sensaciones de los invidentes, que al no estar acostumbrados a desplazarse sin visión, cualquier tarea, por muy simple que sea, les resultará novedosa y arriesgada.

Basándonos en Muñoz y cols. (2002), quienes proponen un nuevo estilo de competición en la iniciación al atletismo, destacamos dos ideas claves, como es la adaptación de las pruebas al sujeto y la valoración del aprendizaje por encima del rendimiento.

Dentro de la adaptación de las pruebas al sujeto, diferenciamos entre las referidas a reglamentos federativos y normas de la competición y en cuanto a materiales empleados. El reglamento condiciona el resto de los componentes

de la competición, por ello, éste se ha de adaptar tanto a nivel cualitativo, eliminando todos los trabajos excesivamente específicos que requieran altos niveles de entrenamiento técnico o que puedan ser peligrosos para el sujeto, como por ejemplo, lanzamientos de martillo, salto con pértiga, etc. Y adaptaciones a nivel cuantitativo, es decir, al nivel de exigencia en el cumplimiento de la norma del joven respecto al adulto, como puede ser la distancia a recorrer o el número de intentos que dispone en los concursos.

Un segundo elemento importante a tener en cuenta dentro de la adaptación de las pruebas al sujeto es el material, que ha de estar construido en base a las características antropométricas y posibilidades fisiológicas del discapacitado visual, evitando que sea peligroso, aburrido, caro o excesivamente específico. El docente ha de poseer la capacidad imaginativa para utilizar materiales que tradicionalmente han sido empleados por la educación física escolar como colchonetas, picas, aros, etc. y darle un nuevo uso como material atlético.

La segunda idea importante a considerar es valorar el aprendizaje por encima del rendimiento, para lo cual se han de proponer pruebas donde por ejemplo, la distancia del salto, sea mucho menos importante que el ejecutar correctamente el movimiento, evitando al mismo tiempo, evaluar si el niño es capaz de realizar perfectamente la técnica específica de una prueba concreta.

Se ha de romper con las tradicionales clasificaciones en las que queda reflejado públicamente el nivel de rendimiento alcanzado por cada atleta con respecto al resto de los deportistas. Se ha de promover la participación por la participación y no tanto por ganar, procurando que ninguno de ellos se sienta perdedor. Se potenciarán los aspectos lúdicos y la interrelación positiva entre los participantes, buscando que sean verdaderas fiestas lúdicas donde divertirse sea el principal objetivo.

Un último punto interesante a tener en cuenta, será integrar a las familias, ya que son uno de los elementos más influyentes a la hora de la elección de la práctica deportiva como opción de ocupación del tiempo de ocio. Si conseguimos que los padres valoren el trabajo que hacemos con sus hijos, seguramente habremos logrado que éstos potencien esta práctica deportiva en ellos, lo cual es fundamental debido a la influencia que los padres ejercen en los niños, y más aun, aquellos con necesidades educativas especiales.

3. Desarrollo del taller de atletismo para discapacitados visuales

Existen días en el calendario escolar que son fechas importantes a celebrar, siendo las actividades deportivas un buen recurso a utilizar para reunir y fomentar la sociabilidad de los escolares y la integración del alumnado con limitaciones (Cumellas, 2000c). Una de las actividades que proponemos es la puesta en práctica de un taller deportivo con pruebas atléticas adaptadas, en donde, durante un espacio de tiempo más o menos largo (de una a dos horas), los alumnos van pasando por diferentes estaciones con actividades atléticas, donde un responsable explica la actividad a realizar.

El alumnado se agrupa por ciclos educativos, intentando siempre disminuir las posibles diferencias individuales. Las parejas deben estar formadas por un invidente y un compañero-guía vidente, que es recomendable sea siempre la misma persona, y cuya responsabilidad aumenta cuanto mayor falta de visión tiene su compañero (Cumellas, 2000c). Por todo ello, es muy importante el papel del voluntariado, para el buen desarrollo de todas las actividades programadas.

3.1. Marcha atlética

Se balizará el anillo mediante vallas y cintas de plástico de modo que exista una anchura en la recta de llegada de 10 metros, donde dibujaremos las calles. Igualmente el resto del anillo deberá tener una anchura mínima

(contra-recta y curva) de 5 metros. Esta prueba será realizada por todos los deportistas discapacitados unidos mediante una pequeña cuerda a sus guías, siendo la única regla no tener en ningún momento ambos pies en el aire (fase aérea).

3.2. Velocidad (60 metros lisos)

Trazaremos las distintas calles de las que consta la recta principal de llegada. Al tratarse de una prueba de rápido desenlace y corta duración, aconsejamos a cada grupo que vaya pasando por la prueba que realice durante varios minutos ejercicios de calentamiento y de sincronización con el compañero de la pareja para mejorar la compenetración entre ellos.

Se realizará esta prueba agrupados por parejas (invidente-vidente) y unidos mediante una pequeña cuerda, realizando una carrera de 60 metros en la que en ningún momento podrán soltarse del compañero o salirse de la calle que les corresponda.

3.3. Salto de longitud

Marcaremos una tabla de batida (línea gruesa de 10 centímetros y un metro de larga) con algún color especial, al mismo tiempo que colocaremos una colchoneta fina de 2 x 1 metro, a medio metro de la tabla de batida, bien anclada al suelo para que no se mueva durante la recepción de los deportistas tras la ejecución del salto horizontal.

La prueba consistirá en saltar de forma consecutiva cada miembro de la pareja desde una línea (tabla de batida), colocando un pie adelantado y debiendo caer lo más alejado posible de ésta con ambos pies. Se medirá la distancia alcanzada desde la línea de batida hasta el punto más cercano a ella con el que se contacta en la colchoneta (talones, glúteos, manos,

espalda,...).

3.4. Salto de altura

Apilaremos varias colchonetas correctamente junto a un saltómetro, con un elástico como altura a saltar.

De forma consecutiva irán saltando cada miembro de la pareja situándose de espaldas a las colchonetas y eligiendo la altura a la que desea colocar el listón (goma elástica) para superarlo sin ser rozado. En caso de ser contactado se considerará nulo, y el responsable de la prueba le disminuirá la altura del listón para que pueda realizar un nuevo intento.

3.5. Lanzamiento de peso

Deberá trazarse un círculo de lanzamiento y un sector de caída de las bolas de peso. Es importante que prime la seguridad de los participantes, de modo que todos excepto el lanzador se encontrarán detrás del círculo de lanzamiento. Igualmente de importancia tendrá el orientar al lanzador (especialmente al invidente) junto con el compañero de la pareja para que así el artefacto caiga correctamente en la zona dedicada a tal fin.

El desarrollo de esta prueba se llevará a cabo de manera consecutiva, lanzando cada miembro de la pareja (comenzando el invidente y recogiendo el vidente de la siguiente pareja) y no pudiendo aprovechar el espacio del círculo de lanzamiento para realizar un desplazamiento previo. El lanzador tampoco podrá abandonar el círculo de lanzamiento por la parte delantera, considerándose nulo y perdiendo la posibilidad de ser medido su tiro. Igualmente será nulo todo lanzamiento que caía fuera del sector dedicado a tal efecto.

3.6. Lanzamiento de jabalina

Trazaremos un arco de lanzamiento y un sector de caída del simulador de la jabalina. Al igual que en la prueba anterior, en esta deberá primar más que en el resto, la seguridad de los participantes.

De forma consecutiva irán lanzando cada miembro de la pareja (comenzando el invidente y recogiendo el vidente de la siguiente pareja), pudiendo realizar una carrera previa para transmitirle una mayor velocidad al proyectil, siempre que no implique una pérdida de seguridad en la integridad de los participantes. El lanzador no podrá sobrepasar el arco de lanzamiento, considerándose nulo y perdiendo la posibilidad de ser medido su tiro. Igualmente será nulo todo lanzamiento que caiga fuera del sector dedicado a tal efecto. El compañero de la pareja invidente podrá contar con la ayuda de su compañero para realizar una carrera previa y ser avisado para lanzar el artefacto antes de llegar al arco de lanzamiento.

4. Instalación y material necesario

Contando con un campo de tierra, habitualmente empleado para la práctica del fútbol, lo aprovecharemos para reconvertirlo en la instalación sobre la que tendrá lugar la celebración del taller de atletismo, procurando que los materiales utilizados no entrañen peligro alguno para el discapacitado y su organización en el espacio sirva para conseguir una experiencia agradable. Por estos motivos, la falta de una zona de caída adecuada en los saltos desaconseja la carrera previa, siendo recomendable realizar únicamente un salto a pies juntos o con un pie adelantado. Y para el caso concreto del salto de altura, recomendamos realizar un salto a pies juntos de espaldas al listón, donde el atleta pueda tantear la altura a la que se encuentra el listón justo antes de iniciar la batida.

4.1. Construcción del anillo para prueba de marcha:

- Conos con picas: mínimo 18-20.
- Cinta para balizar: mínimo 500 metros.
- 20 cuerdas pequeñas (1 metro) para los guías.

4.2. Construcción de las calles de la prueba de velocidad:

- Carrillo para pintar 5 calles con una anchura entre 1'5 y 2 metros.
- Saco de yeso.
- Cuerda de 60 metros para trazar las líneas.
- Silbato para salida.
- 5 cuerdas de un metro para unir las parejas.

4.3. Construcción del foso de longitud:

- Cinta métrica.
- 1 colchoneta fina.
- Yeso o tiza para marcar tabla de batida.

4.4. Construcción de la zona de caída del salto de altura:

- 2 colchonetas quitamiedos.
- 5 colchonetas finas.
- 2 saltómetros.
- 1 listón.
- 1 goma elástica.

4.5. Construcción de la zona de lanzamientos:

a) Lanzamiento de peso:

- Saco de yeso para dibujar sector.
- 3 bolas de peso.
- 1 cinta métrica.

b) Lanzamiento de jabalina:

- 1 cinta métrica grande.
- Saco de yeso para dibujar sector.
- Material adaptado (3 bolas lastradas).

5. Recursos humanos

El número de responsables con los que se debe contar para llevar a cabo de manera óptima el taller de atletismo será del doble del número de pruebas-estaciones con las que cuente el taller, en nuestro caso doce, aunque podrían reducirse a la mitad cuando dispongan de experiencia previa en este tipo de actividades. Su misión será doble, por un lado, el montaje y desmontaje de cada una de las estaciones y, por otro lado y más importante, velar por la seguridad y el buen desarrollo de la práctica.

Para conseguir mentalizar a los responsables de su actuación durante el taller de atletismo, es conveniente mantener con ellos una reunión previa para explicarles la ubicación de las disciplinas atléticas y su funcionamiento. Indicaciones que podrían dárseles serían:

5.1. Prueba de marcha

Dos responsables se encargarán de balizar el anillo mediante conos y picas con cintas de plástico de modo que exista una anchura en la recta de llegada de 10 metros donde los voluntarios de la prueba de velocidad dibujarán las calles. Igualmente el resto del anillo debe tener una anchura mínima (contrarrecta y curva) de 5 metros.

Durante la prueba serán los responsables de dar la salida y controlar el orden de la llegada, así como de detener durante 5 segundos a aquella pareja que incumpliera la norma de no correr (realizar fase aérea durante el desplazamiento) en algún momento.

5.2. Prueba de velocidad

Dos responsables se encargarán de trazar con un carrillo de yeso y una cuerda las líneas de las 5 calles de las que consta la recta principal de llegada. Durante la realización de la prueba uno de los voluntarios se encargará de ubicar a los participantes en sus correspondientes calles y detrás de la línea de salida. El otro, desde la línea de llegada dará la salida con un silbato y discernirá el orden de llegada de los participantes.

5.3. Salto de longitud

Dos responsables serán los encargados de colocar el material. Uno marcará el punto de caída más cercano a la tabla de batida (normalmente el talón de la zapatilla o las manos si las apoya en el suelo por detrás de la espalda) con la cinta métrica y el otro compañero situado en la tabla de batida indicará la distancia alcanzada por el saltador.

5.4. Salto de altura

Dos responsables se encargarán de mantener en todo momento todas las colchonetas bien apiladas. Cada uno de ellos se colocará en un saltómetro para que el listón siempre se encuentre paralelo al suelo e indique la altura sobre la que probarán suerte. Se evitará que los compañeros que estén esperando se encuentren demasiado cerca o descansando en las colchonetas finas que habrá alrededor del que va a realizar el salto, pues podría darle con los pies y provocar un accidente.

5.5. Lanzamiento de peso

Dos responsables se encargarán de trazar con yeso un círculo de lanzamiento y un sector de caída de las bolas de peso. Uno de ellos colocará y orientará a los lanzadores para que el artefacto caiga correctamente en la

zona dedicada a tal fin. El otro compañero estará situado a una cierta distancia, controlando al deportista que espera recoger las bolas de peso.

5.6. Lanzamiento de jabalina

Uno de los responsables será el encargado de recordar a los lanzadores la trascendencia de que el artefacto caiga correctamente en la zona dedicada a tal fin. El otro se situará a una cierta distancia, controlando al deportista que espera recoger los simuladores de jabalina.

6. Reflexiones finales

Somos de la opinión, que el desarrollo de este taller de atletismo adaptado a personas con discapacidad visual, consigue aumentar la motivación de todos aquellos alumnos implicados, especialmente gracias a una pedagogía adaptada a las necesidades e intereses de los demandantes, así como por las distintas pruebas novedosas que en el mismo se desarrollan, agrupados por parejas en la mayoría de los casos, empleando materiales poco comunes y zonas de caída acolchadas, que buscan entre otros objetivos, la superación de uno mismo.

Esta actividad al mismo tiempo también supone para los responsables de las diferentes pruebas, una mayor sensibilidad con el mundo del discapacitado, concienciándoles de que su contribución como profesionales en el campo de la Educación Física, por pequeña que parezca, puede suponer una gran ayuda para ellos.

Por último, otra cuestión interesante a resaltar, es el disfrute que experimenta el alumnado en general, y más en concreto el discapacitado visual por la práctica deportiva realizada, entendiéndola como una acción atípica en sus

hábitos diarios por su minusvalía física.

Tras estas reflexiones, se hace patente a nuestro juicio, la necesidad de una mayor proliferación de este tipo de actividades, así como la creación de escuelas lúdico-deportivo-recreativas que mantengan físicamente activos al colectivo de discapacitados, del mismo modo, que se lleva a cabo para el resto de estudiantes, siendo los monitores que han de tomar las riendas en este tipo de actividades, precisamente aquellos especialistas en el campo de la educación, que han recibido una formación profesional en el campo de la discapacidad.

CONCEPTO DE DEPORTE

El **deporte** es toda aquella actividad que se caracteriza por tener un conjunto de reglas y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física, pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

Deporte y sociedad", de Antonio Franco Estadella. Barcelona, 1973, Salvat

Editores. ISBN 84-345-7436-5

CONCEPTO CIENTÍFICO LINGÜÍSTICO DE LA PALABRA DEPORTE

Aunque la real academia de la lengua española define deporte “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.”, a la hora de la verdad se utiliza la denominación de deporte para muchas otras acciones. Lanzamos esta pregunta que continuación explicamos. ¿Es el ajedrez un deporte?, primero tendríamos que ver si el ajedrez es un actividad física.

Si continuamos con la definición de la RAE anterior “actividad física” tenemos dos acepciones interesantes, la primera dice así:

“Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física.”

Y la segunda muy interesante porque explica la pregunta que hemos lanzado, dice así:

“Actividad destinada a adquirir, desarrollar o conservar una facultad o cualidad psíquica”

Englobando las definiciones me atrevo a decir (de forma temporal) que deporte es cualquier movimiento, conjunto de movimiento o pensamientos ejercidos dentro de un juego o de una competición cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”

¿Pero que es juego?, como defina la RAE es la acción de jugar y jugar es “Hacer algo con alegría y con el solo fin de entretenerse o divertirse.”

¿Y que es competición?, con esta palabra la RAE no nos aclara mucho, inicialmente encontramos: “Competencia o rivalidad de quienes se disputan

una misma cosa o la pretenden.” Y en competir encontramos: “Dicho de dos o más personas: Contender entre sí, aspirando unas y otras con empeño a una misma cosa.”, me pregunto si una persona no puede competir contra sí mismo o contra una maquina, pero esto sería otro tema.

Al fin intentemos recapitular un poco con el concepto de deporte, que como vemos, cuanto más profundizamos más amplio se vuelve.

“Cualquier movimiento, conjunto de movimientos o pensamiento que se realizan con el objetivo de ganar ya sea a uno mismo, a una maquina o una o más personas, de proporcionar alegría, entrenamiento o diversión, que requiera de entrenamiento y de unas normas”

FASES	OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION.
Diagnostico	Despertar el interés por la cultura física. Sustentar teórica y prácticamente el deporte. Optimizar las capacidades de los estudiantes en base a tiempo.	Introducción Fundamentación. Reglamento. Técnica.	Motivación Trabajo grupal. Exhibición en el establecimiento	Christian Orozco Docentes y estudiantes del C.H.I.B.R	1 hoar 20 minutes	TV DVD Player CANCHAS	Realizada las entrevistas de campo, se determinó que la población de estudiantes del C.H.I.B.R. entre los 11 a 18 de edad tienen una escasa información sobre que es el C.F
Realization del Guano	Conocer que son lesiones Y deporte.	Que es el deporte Que son lesiones deportivas	Recopilar Información grafica de C .F		1 hoar	Computator, Impresario Papal Internet	Guión con términos sencillos y dinámico que tuvo buena aceptación por parte de los docentes consultados
Realization del video	Dar a conocer el deporte a través de la C.F.	Aplicar el Guión Edición video de 30 minutos	Collage de imágenes acerca de las lesiones deportivas Filmación en el establecimiento Filmación de ejercicios físicos Edición	Christian Orozco Docentes y estudiantes del C.H.I.B.R Christian Orozco	3 horas 2 hoar	Filmadora Proyector Amplificación Equipos TV CVD	Se realizo un piloto que se mostro a una muestra de 20 estudiantes del C.H.I.B.R, de los cuales un 75% mostraron interés y comprendieron fácilmente la práctica del C.F
Como preened las lesiones	Realizar ejercicios físicos adecuados para la C.F. Realizar la preparación física aeróbica a fin de evitar futras lesiones.	Concepto Ejercicios físicos simples	Imágenes Acerca de las lesiones. Tratamiento de las lesiones ocasionadas en la práctica deportiva.	Christian Orozco	1 hora	Tv videos audiovisuales	Se realizo una muestra a los estudiantes y docentes y demostraron interés para evitar las lesiones futuras en la cultura física.

LA ELABORACION DE UNA GUIA DEPORTIVA PARA DISMINUIR LAS LESIONES DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO RUMIÑAHUI EN EL DEPORTE-

CUADRO N°31

6.7 MODELO OPERATIVO

CUADRO Nº32

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación.	Hasta mayo del 2009 se socializara el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación.	Organización de la investigación. Reunión con el personal de la institución. Reunión con los representantes estudiantiles. Reunión con los padres de familia.	- Computadoras. - Proyectoros. Documentos de apoyo. Circulares de convocatorias.	
Planificación de la propuesta.	Hasta mayo del 2009 estará concluida la planificación de la propuesta.	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la propuesta. Presentación a las autoridades de la institución.	- Equipo de computación. - Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta.	En el año lectivo 2008-2009 se ejecutara la propuesta en el 100%	Propuesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la Propuesta.	La propuesta será evaluada permanente.	Capacitación al personal docente sobre evaluación institucional. Autoevaluación de procesos.		
		Elaboración de informes del desempeño. Aprobaciones institucionales. Toma de correctivos oportunos.		

6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

CUADRO N°33

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
<p>Equipo de gestión de institución.</p> <p>Equipo de trabajo (micro-proyectos)</p>	<p>Departamentos y comisiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rectora. - Vicerrectora. - Directores de área. - Comisión técnico-pedagógica. - Inspector general. - Representantes de padres de familia. - Representantes estudiantiles. <p>Coordinadores y colaboradores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Organización previa al proceso. - Diagnostico situacional. - Direccionamiento estratégico participativo. - Discusión y aprobación. - Programación Operativa. - Ejecución del proyecto.

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.

CUADRO N°34

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
1. - ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación. Equipo de gestión de la institución. Equipo de trabajo (micro proyecto)
2. - ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican. Mejorar la calidad educativa.
3. - ¿Para que evaluar?	Objetivos del plan de evaluación. Conocer los niveles de participación. Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar el manual a nivel institucional.
4. - ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados. Que efecto ha tenido el anual didáctico en el mejoramiento de la Calidad educativa.
5. - ¿Quien evalúa?	Personar encargado de evaluar. Lic. Ximena Pérez.
6. - ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta. Al inicio en el proceso y al final en consideración a los periodos educativos.
7. - ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico. Mediante observación, Test, Entrevistas, revisión de documentos.
8. - ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1. Referencias bibliográficas

- Antón, E. (2004). Historia. En: Miguel Ángel Torralba *Atletismo adaptado para personas ciegas y deficientes visuales* (29-47). Barcelona: Paidotribo.
- Arráez Martínez, J.M. (1996). *Incidencia de un Programa de Intervención Motriz en el auto concepto de los niños ciegos*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Barrado, J.M. (2004). La actividad física y deportiva de las personas ciegas y deficientes visuales. En M. A. González, J. A. Sánchez y J. Gómez (Ed.). Congreso Internacional de la AIESEP. *Preparación profesional y necesidades sociales* (35-40). A Coruña: Instituto Nacional de Educación Física. Universidad da Coruña.
- Blanco, A. (2004). Generalidades. En: Miguel Ángel Torralba *Atletismo adaptado para personas ciegas y deficientes visuales* (49-94). Barcelona: Paidotribo.
- Cajaraville, M. (2003). Senderismo con discapacitados visuales y ciegos, una actividad de integración en la E.S.O. *Revista Olimpo*, 0, 8-12.
- Codina, M. (2004). Discapacidad visual. En: Miguel Ángel Torralba *Atletismo adaptado para personas ciegas y deficientes visuales* (15-27). Barcelona: Paidotribo.
- Cumellas, M. (2000a). Atletas masculinos con lesión en la médula espinal (parapléjicos y tetrapléjicos). Disciplinas de carreras y lanzamientos: su relación en la mejora de la adaptación al esfuerzo. *Revista Digital E deportes*, 21.
- Cumellas, M. (2000b). Atletismo adaptado: especialidad lanzamiento. *Revista Digital E deportes*, 22.

- Cumellas, M. (2000c). Alumnos con discapacidades en las clases de Educación Física convencionales. *Revista Digital E deportes*, 23.
- Gallego, J. (2002). *Incidencia de un programa de intervención motriz en el auto concepto de niños con parálisis cerebral*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (BOE, 238 de 4/10/1990).
- Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación (BOE, 307 de 24/12/2002).
- Linares, P. (1997). Motricidad en un grupo de personas con necesidades educativas especiales. *Motricidad*, 3, 187-207.
- Martínez, M., Huertas, J., Martínez, A. y Lisbona, M. (2001). El profesor de apoyo y la integración en las clases de educación física. Una experiencia con alumnos/as con N.E.E. *Revista Digital E deportes*, 35.
- Muñoz, E., Sánchez, A., Fernández, F. y Tello, D. (2002). Hacia un nuevo estilo de competición en la iniciación al atletismo. En Víctor Mazón, Diego Sarabia, F. José Canales y Francisco Ruiz (Coord.). IV Congreso Internacional *La Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (525-531). Santander: Asociación de Docentes de Educación Física, Cantabria (ADEF).
- Ortiz, J.D. (2001). Iniciación a los deportes de aventura para discapacitados sensoriales visuales. *Revista Digital E deportes*, 30.
- Ríos, M. (2001). El reto de la participación activa y efectiva del alumnado con necesidades educativas especiales en las sesiones de Educación Física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 5, 20-30.
- Real Decreto 830/2003, de 27 de junio, (BOE, 157 de 02/07/2003), por el que se establecen las enseñanzas comunes de la Educación Primaria.

- Real Decreto 831/2003, de 27 de junio, (BOE, 158 de 03/07/2003), por el que se establece la ordenación general y las enseñanzas comunes de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Rodríguez, J.M., De la Puente, E. y González, J.L. (2000). La escalada para minusválidos físicos y visuales. *Revista Digital E deportes*, 19.
- Sánchez, M. y Cumellas, M. (2000). Primer salto de pértiga en España de un atleta amputado. *Revista Digital E deportes*, 22.

ANEXOS

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

2.1 ENCUESTA A ESTUDIANTES

1 ¿Considera usted que observando un video de ejercicios físicos estimularía a los estudiantes en la cultura física y que no se produzcan más lesiones?

SI () NO ()

2 ¿Cree usted que con ejercicios recreativos estaríamos apoyando al desarrollo de la cultura física sin provocar lesiones?

SI () NO ()

3 ¿Utilizando toda clase de métodos cree que se puede ilustrar a los estudiantes sobre la cultura física?

SI () NO ()

4.- Cómo estudiante de cultura física le gustaría realizar ejercicios de Reacción, Persecución o Agilidad en la hora de cultura física.

SI () NO ()

5. ¿La actividad física en lo deportivo y en las cargas de ejercicios provocara un efecto en el organismo muscular?

SI () NO ()

6.- ¿Considera usted que con conocimientos sobre los ejercicios físicos en la cultura física no habría estudiantes con lesiones continuas?

SI () NO ()

7. ¿Cree usted que un mal calentamiento provoque las lesiones en los estudiantes?

SI () NO ()

8.- ¿Que lesión se podría producir más en un estiramiento?

Esguince ()

Ruptura del hueso ()

9.-En la hora de cultura física la causa más frecuente de lesiones es por la sobre carga de ejercicios físicos

SI () NO ()

10. ¿Luego de una hora de ejercicios físicos cree usted que hay que añadir obligatoriamente una vuelta e la calma?

SI () NO ()

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

2.2 ENCUESTA A DOCENTES

1 ¿Considera usted que observando un video de ejercicios físicos estimularía a los estudiantes en la cultura física y que no se produzcan más lesiones?

SI () NO ()

2 ¿Cree usted que con ejercicios recreativos estaríamos apoyando al desarrollo de la cultura física sin provocar lesiones?

SI () NO ()

3 ¿Utilizando toda clase de métodos cree que se puede ilustrar a los estudiantes sobre la cultura física?

SI () NO ()

4.- Cómo estudiante de cultura física le gustaría realizar ejercicios de Reacción, Persecución o Agilidad en la hora de cultura física.

SI () NO ()

5. ¿La actividad física en lo deportivo y en las cargas de ejercicios provocara un efecto en el organismo muscular?

SI () NO ()

6.- ¿Considera usted que con conocimientos sobre los ejercicios físicos en la cultura física no habría estudiantes con lesiones continuas?

SI () NO ()

7. ¿Cree usted que un mal calentamiento provoque las lesiones en los estudiantes?

SI () NO ()

8.- ¿Que lesión se podría producir más en un estiramiento?

Esguince ()

Ruptura del hueso ()

9.-En la hora de cultura física la causa más frecuente de lesiones es por la sobre carga de ejercicios físicos

SI () NO ()

10. ¿Luego de una hora de ejercicios físicos cree usted que hay que añadir obligatoriamente una vuelta e la calma?

SI () NO ()