



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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de  
Licenciado en Cultura Física**

**TEMA**

---

**LA CULTURA DEPORTIVA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS  
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
“JUAN BENIGNO VELA” DE LA CIUDAD DE AMBATO. PROVINCIA  
DE TUNGURAHUA.**

---

**AUTOR:** Jorge Humberto López Mayorga

**TUTOR:** Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

Ambato-Ecuador

2015

## **APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA CULTURA DEPORTIVA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN BENIGNO VELA” DE LA CIUDAD DE AMBATO. PROVINCIA DE TUNGURAHUA**”, presentado por el egresado Jorge Humberto López Mayorga, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, Septiembre del 2015



Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

**TUTOR**

## **AUTORÍA**

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: **“LA CULTURA DEPORTIVA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN BENIGNO VELA” DE LA CIUDAD DE AMBATO. PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

## **AUTOR**



---

Jorge Humberto López Mayorga

C.C. 1803586328

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea **“LA CULTURA DEPORTIVA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN BENIGNO VELA” DE LA CIUDAD DE AMBATO. PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

### **AUTOR**



---

Jorge Humberto López Mayorga

C.C. 1803586328

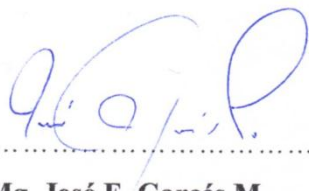
## **APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

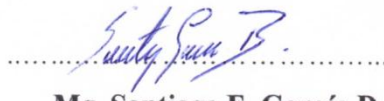
La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA CULTURA DEPORTIVA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN BENIGNO VELA” DE LA CIUDAD DE AMBATO. PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**.

Presentado por el Sr. Jorge Humberto López Mayorga egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Marzo- Agosto 2013, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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



.....  
**Mg. José E. Garcés M.**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



.....  
**Mg. Santiago E. Garcés D.**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a Dios, por guiar cada paso de mi vida por la fortaleza que me ha dado para continuar en este arduo trayecto de mi vida.

A mis padres Jorge y Martha, quienes con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores, para poder desenvolverme, como PROFESIONAL.

A mi esposa Elisa e hijos Anahí y Mathias, porque son la razón de luchar cada día, pues con su amor y comprensión me han enseñado a no rendirme ante las adversidades

A una persona especial que me brindó su apoyo constante e incondicional en todo momento, Elvita Querido.

A mi querida UNIVERSIDAD por haberme acogido durante todo este tiempo de mi carrera estudiantil, quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza, cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculos que lo impidan para poderlo lograr.

**Jorge**

## **AGRADECIMIENTO**

Como prioridad en mi vida, agradezco a Dios por su infinita bondad, y por haber estado con migo en los momentos que más lo necesitaba, por darme salud, fortaleza y sabiduría, pues me ha permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo.

Un profundo agradecimiento a MI FAMILIA y AMIGOS quienes me han brindado siempre su cariño y comprensión, al permitir tomar parte de su tiempo para desarrollarme profesionalmente.

**Gracias**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN.....	ii
AUTORÍA .....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR .....	iv
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE CUADROS .....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiv
RESUMEN EJECUTIVO.....	xv
INTRODUCCION .....	1

### CAPÍTULO I

#### EL PROBLEMA

1.1. TEMA .....	2
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN .....	2
1.2.2. ÁRBOL DE PROBLEMAS .....	5
1.2.3. ANÁLISIS CRÍTICO .....	6
1.2.4 PROGNOSIS .....	6
1.2.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	7
1.2.6. PREGUNTAS DIRECTRICES. ....	7
1.2.7. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
1.3. JUSTIFICACIÓN .....	8



1.4. OBJETIVOS .....	9
1.4.1. OBJETIVO GENERAL .....	9
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	9

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	10
2.2. FUNDAMENTACIONES .....	13
2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA .....	13
2.2.2. FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA .....	13
2.2.3. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA .....	14
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL .....	14
2.4. CATEGORIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	19
2.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE VARIABLE INDEPENDIENTE....	22
2.6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE VARIABLE DEPENDIENTE.....	31
2.7. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS .....	41
2.8. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES .....	41
2.8.1. VARIABLE INDEPENDIENTE .....	41
2.8.2. VARIABLE DEPENDIENTE .....	41

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	42
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	42
3.3. NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	43
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	44
3.4.1. POBLACIÓN.....	44
3.4.2. MUESTRA.....	45

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	46
3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INFORMACIÓN.....	48
3.7. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	48
3.8. PLAN PARA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	48
3.9. PLAN PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	49
3.10. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	50

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	71
4.2. COMBINACIÓN DE FRECUENCIAS.....	71
4.2.1. FRECUENCIAS OBSERVADAS.....	71
4.2.2. FRECUENCIAS ESPERADAS.....	72
4.2.3. COMPROBACIÓN DEL CHI CUADRADO.....	72
4.3. MODELO LÓGICO.....	72

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. CONCLUSIONES.....	75
5.2. RECOMENDACIONES.....	76

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	77
6.2. DATOS INFORMATIVOS.....	77
6.3. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	77
6.4. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	78
6.5. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	80
6.6. OBJETIVOS.....	81

6.6.1. OBJETIVO GENERAL .....	81
6.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	81
6.7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA CIENTÍFICA .....	81
6.8. PLAN OPERATIVO.....	84
6.9. MATRIZ DEL MODELO OPERATIVO.....	128
6.10. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA .....	129
6.11. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA .....	130
BIBLIOGRAFIA .....	131
LINKOGRAFÍA .....	132
ANEXOS 1 .....	134
ANEXO 2.....	136
ANEXO 3.....	138

## ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1: POBLACIÓN .....	45
CUADRO N° 2: VARIABLE INDEPENDIENTE .....	46
CUADRO N° 3: VARIABLE DEPENDIENTE .....	47
CUADRO N° 4: RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	48
CUADRO N° 5: LA CULTURA DEPORTIVA.....	51
CUADRO N° 6: DEPORTE EDUCATIVO O RECREATIVO .....	52
CUADRO N° 7: SALUD .....	53
CUADRO N° 8: HONESTIDAD.....	54
CUADRO N° 9: LA RESPONSABILIDAD .....	55
CUADRO N° 10: RENDIMIENTO FÍSICO .....	56
CUADRO N° 11: ALTA INTENSIDAD.....	57
CUADRO N° 12: BAJA INTENSIDAD .....	58
CUADRO N° 13: CALORÍAS.....	59
CUADRO N° 14: CAPACITACIÓN.....	60
CUADRO N° 15: CULTURA DEPORTIVA.....	61
CUADRO N° 16: DEPORTE EDUCATIVO O RECREATIVO .....	62
CUADRO N° 17: SALUD .....	63
CUADRO N° 18: HONESTIDAD .....	64
CUADRO N° 19: LA RESPONSABILIDAD .....	65
CUADRO N° 20: RENDIMIENTO FÍSICO .....	66
CUADRO N° 21: ALTA INTENSIDAD.....	67
CUADRO N° 22: BAJA INTENSIDAD .....	68
CUADRO N° 23: CALORÍAS.....	69
CUADRO N° 24: CAPACITACIÓN.....	70

CUADRO N° 25: MATRIZ DEL MODELO OPERATIVO.....	128
CUADRO N° 26: ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA .....	129
CUADRO N° 27: EVALUACIÓN PROPUESTA .....	130

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1: RELACIÓN CAUSA-EFECTO.....	5
GRÁFICO N° 2: INCLUSIONES CONCEPTUALES.....	19
GRÁFICO N° 3: CONSTELACIÓN DE IDEAS .....	20
GRÁFICO N° 4: CONSTELACIÓN DE IDEAS .....	21
GRÁFICO N° 5: LA CULTURA DEPORTIVA.....	51
GRÁFICO N° 6: DEPORTE EDUCATIVO O RECREATIVO .....	52
GRÁFICO N° 7: SALUD.....	53
GRÁFICO N° 8: HONESTIDAD .....	54
GRÁFICO N° 9: LA RESPONSABILIDAD.....	55
GRÁFICO N° 10: RENDIMIENTO FÍSICO .....	56
GRÁFICO N° 11: ALTA INTENSIDAD .....	57
GRÁFICO N° 12: BAJA INTENSIDAD.....	58
GRÁFICO N° 13: CALORÍAS .....	59
GRÁFICO N° 14: CAPACITACIÓN .....	60
GRÁFICO N° 15: LA CULTURA DEPORTIVA .....	61
GRÁFICO N° 16: DEPORTE EDUCATIVO O RECREATIVO .....	62
GRÁFICO N° 17: SALUD.....	63
GRÁFICO N° 18: HONESTIDAD .....	64
GRÁFICO N° 19: LA RESPONSABILIDAD.....	65
GRÁFICO N° 20: RENDIMIENTO FÍSICO .....	66
GRÁFICO N° 21: ALTA INTENSIDAD .....	67
GRÁFICO N° 22: BAJA INTENSIDAD.....	68
GRÁFICO N° 23: CALORÍAS .....	69
GRÁFICO N° 24: CAPACITACIÓN .....	70
GRÁFICO N° 25: CAMPANA DE GAUS.....	73

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

**Tema: “LA CULTURA DEPORTIVA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN BENIGNO VELA” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”.**

**Autor:** Jorge Humberto López Mayorga

**Tutor:** Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

**RESUMEN EJECUTIVO**

El objetivo principal es investigar la Cultura Deportiva y el Rendimiento Físico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Benigno Vela de la ciudad de Ambato, por lo tanto a través de la investigación exploratoria se identificó que el problema, luego se describió el comportamiento de los estudiantes por medio de la Investigación Descriptiva, y finalmente ver la incidencia de la una variable con la otra.

Se recolecto la información basándose en instrumentos estructurados como la encuesta a los docentes y estudiantes, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones; dando como resultado en los docentes el empleo inadecuado, asistemático y sin planificación de la Cultura Deportiva sobre los estudiantes, por lo que se realizó correctivos para garantizar su Rendimiento Físico dentro de la institución, además se direccionó la elaboración de una propuesta basado en una Guía de actividades para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

**Descriptorios:**

Cultura Deportiva, Rendimiento Físico, Investigación Exploratoria, Investigación Descriptiva, Comportamiento, Instrumentos Estructurados, Encuesta, Docentes, Estudiantes, Propuesta, Guía de actividades.



## INTRODUCCION

En la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, los estudiantes de bachillerato deben poseer una adecuada Cultura Deportiva, para un buen Rendimiento Físico dentro de la institución, ya que de esta manera se puede garantizar su eficiencia.

La información que se presenta a continuación del trabajo investigativo, permite establecer las necesidades deportivas en los estudiantes de bachillerato la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, para poder brindar una solución de las mismas de una forma adecuada, con la finalidad de obtener alumnos con cualidades y capacidades acordes a sus exigencias.

Dicha investigación se ha desarrollado a través del siguiente contenido.

CAPÍTULO I, consta del tema de investigación, planteamiento del problema, justificación y objetivos.

CAPÍTULO II, contempla el Marco teórico que consta de: antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis, señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, consta de la metodología en lo cual se determina: la modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, Operacionalización de variables, plan y procesamiento de la información.

CAPÍTULO IV, disponemos de: análisis e interpretación de resultados, interpretación de datos, verificación de hipótesis.

CAPÍTULO V, consta de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO VI, finalmente culminamos con la propuesta que es la alternativa de solución al problema educativo.

Finalmente la Bibliografía y los anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1. Tema**

La Cultura Deportiva y el Rendimiento Físico de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua.

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

##### **1.2.1 Contextualización**

En el mundo, la constatación e interpretación de los rasgos que configuran lo que se puede denominar como Cultura Deportiva puede ayudar a explicar la trayectoria que este fenómeno social ha seguido a lo largo de más de un siglo, y de este modo poder atisbar las tendencias actuales que sigue ese complejo y controvertido entretenimiento contemporáneo que es el deporte. Es así como se pueden comprender mejor las aparentes contradicciones y no pocas sinonimias e incluso polisemias, que rodean muchos de los hechos que cotidianamente se denominan deportivos. La naturaleza social del deporte remite a su ubicación en la vida de las personas como una parte sustancial de su realidad. El deporte se experimenta, se ve, se vive o se siente como algo propio del ser humano; de ahí que constituya una parte de la vida cotidiana de millones de personas. En este sentido, esta costumbre tan extendida por todo el mundo a finales del siglo XX puede entenderse como una cultura característica de la contemporaneidad que puede ser perfectamente identificada (DUMAZEDIER, 1997), pero, al mismo tiempo, convive actualmente en perfecta armonía con la cultura moderna e industrial hegemónica, pues ambas tienen sus orígenes en el complejo proceso cultural, económico, social y político que durante el siglo XVIII alumbró los tiempos modernos. (DUMAZEDIER, 1997)

La Práctica Deportiva se circunscribió a una minoría selecta, el fairplay siguió siendo un ideal de clara distinción social (Bourdieu, 1988) como lo fue así mismo el espíritu amateur que significaba prepararse duramente para competir por amor al deporte, como afán puro de superación, sin ningún tipo de contraprestación económica. El amateurismo llegó a formar parte de una norma escrita en los ideales olímpicos, hoy suprimida después de grandes controversias y discusiones. Pero en la medida que esta práctica fue extendiéndose y democratizándose, dichos valores elitistas entraron en franca contradicción con los hechos cotidianos que jalonaban la realidad deportiva.(BOURDIEU, 1988).

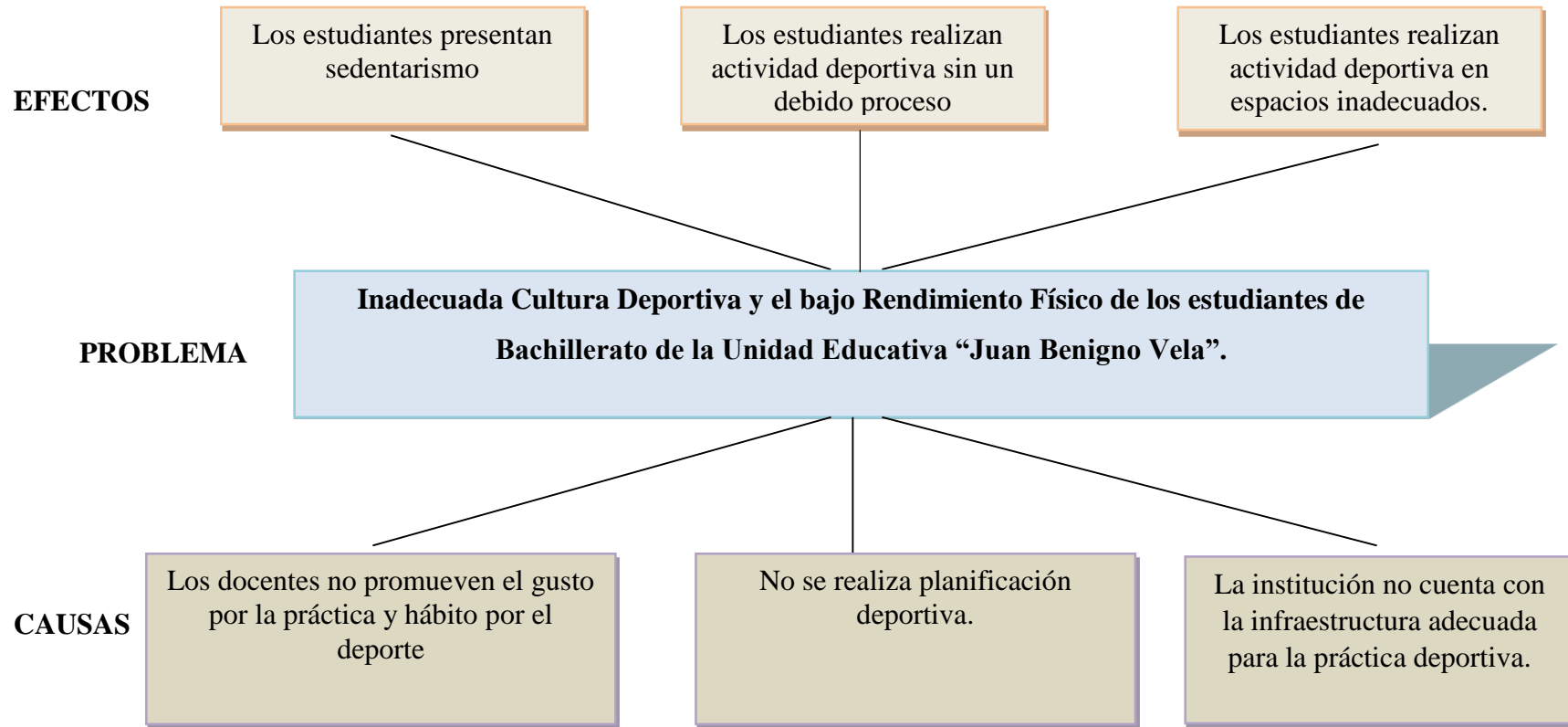
En el Ecuador, los deportes son conocidos como una diversión, ya que los psicólogos han alcanzado a evaluar su cultura, en donde revelan que la pasión por el juego deriva de una necesidad para poder satisfacer una adicción o conducta obsesiva, ya que estos juegos son los mismos desde hace milenios, no todos eran evidentes, mucho menos eran considerados juegos. Las Culturas dejan los rastros de sus obsesiones y luchan contra las injusticias de jugadores muy hábiles, personas tramposas que invariablemente cultivan una sola convicción.

Es importante saber que los deportistas pueden estar en un nivel óptimo para afrontar actividades físicas o deportes que juegan los estudiantes. Los especialistas en Educación Física, siempre tratan de fomentar la Cultura Deportiva. Esto quiere decir trabajar el deporte con los niños desde pequeños para sacar adelante a los mejores atletas para el futuro. Esto también tiene como objetivo incentivar a que las personas realicen una actividad física con frecuencia. El entrenamiento es un proceso que rinde a largo plazo. Hay que tener en cuenta que la alimentación y la frecuencia con la que se hacer ejercicio, tendrán mucho que ver con el Rendimiento Físico de una persona. Por eso siempre se trata de concienciar a las personas a mantenerse sanas en base al ejercicio, la buena alimentación y una supervisión adecuada. (ALMAN, 2011).

En la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua, no se motiva para que los estudiantes un verdadera Cultura Física, y así lograr un excelente rendimiento físico, en la institución reciben la materia de Cultura Física, en la cual se planifica actividades relacionadas más con disciplinas

deportivas durante todo el año, dejando a un lado la Educación Física y la recreación, en fin los docentes en esas horas lo toman como un relax o pasatiempo dentro de su horario de clases. De ninguna manera se incentiva a practicar cualquier Actividad Física, Deportiva o Recreativa, y con ello conseguir que cada uno de ellos lo tome como un hábito o rutina deportiva, para crear una Cultura Deportiva y lograr a la juventud alejarse de todo vicio social, y con la práctica de cualquier actividad deportiva lograr sacar cuadros deportivos para la competición, en donde el rendimiento físico sea el mejor o simplemente para mantener su estado de salud en perfectas condiciones, llevando una adecuada calidad de vida, practicando todo tipo de deportes. Con una adquisición de una Cultura Deportiva se podría evitar que los jóvenes se involucren en otras actividades que están alterando su personalidad como el alcohol, las drogas, el sedentarismo, obesidad, entre otros.

### 1.2.2. Árbol de Problemas



**Gráfico N° 1:** Relación Causa-Efecto

**Elaborado por:** López Mayorga Jorge Humberto.

### **1.2.3. Análisis Crítico**

En la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”, los docentes no promueven el gusto por la práctica deportiva en los estudiantes, lo cual ha permitido que pierdan el gusto deportivo, esto ha ocasionado un problema netamente de rendimiento físico y por lo tanto los estudiantes del plantel presentan en su vida cotidiana indicios y manifestaciones de sedentarismo.

En la institución no realizan una adecuada planificación deportiva que contenga principios sistemáticos, a su vez como producto de aquello no hay una adecuada Cultura Deportiva en los estudiantes lo que ha permitido que los mismos mantengan bajo rendimiento físico, concluyendo en que los procesos de planificación deportiva sean inadecuados en su formación.

La Unidad Educativa no cuenta con la infraestructura física adecuada para la práctica deportiva, por este hecho existe una inadecuada Cultura Deportiva y por consiguiente los estudiantes tienen un bajo rendimiento a la vez ha generado un grave problema que la actividad deportiva se lleve en espacios inadecuados para la práctica.

### **1.2.4 Prognosis**

Los estudiantes del plantel cuyos hábitos de la vida diaria, han permitido caer en el sedentarismo, tendrán graves problemas de autoestima, salud y principalmente de enfermedades derivadas de la función cardíaca, lo que provocaría en ellos anomalías funcionales, problemas psicológicos, infartos, paro cardiorrespiratorio y en algunos casos la muerte.

Si los estudiantes permanecen con esta problemática de falta de planificación, en el futuro van a formarse sin procesos sistemáticos, con un alto índice de sobrepeso, ansiedad, obesidad y diferentes trastornos alimenticios, producidos por la falta de la práctica de cualquier actividad deportiva, que permita mantener una buena condición física y de esa manera tendrán diferentes tipos de lesiones que pueden convertirse en crónicas llegando a imposibilitar sus capacidades funcionales.

Si la institución no adecua su infraestructura para la práctica deportiva se estará poniendo en riesgo la integridad física de cada estudiante quedando propensos a sufrir lesiones, atropellos, robos, puesto que no existen las garantías necesarias para el cumplimiento de las actividades a cumplir, por otro lado también se corre el riesgo que los jóvenes caigan en las garras de los diferentes vicios sociales, que tanto mal hacen a la sociedad, al cuerpo y mente, serán personas inactivas físicamente y porque no decir con desequilibrio mental y motor insuficiente.

### **1.2.5. Formulación del Problema**

¿Cómo incide la Cultura Deportiva en el Rendimiento Físico de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua?

### **1.2.6. Preguntas Directrices.**

¿Se promueve la Cultura Deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa?

¿Cómo es el Rendimiento Físico de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa?

¿Se ha localizado alguna propuesta de solución al problema de la Cultura Deportiva y el Rendimiento Físico?

### **1.2.7. Delimitación de la Investigación.**

#### **1.2.7.1. Delimitación de contenidos**

CAMPO: Cultura Física

ÁREA: Deportes

ASPECTO: Cultura deportiva – Rendimiento Físico

#### **1.2.7.2. Delimitación Espacial**

La investigación se lo realizara en la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”, de la ciudad de Ambato.

### **1.2.7.3. Delimitación Temporal**

Año lectivo 2014-2015.

### **1.2.7.4. Unidades de Observación**

Docentes

Estudiantes

### **1.3. Justificación**

La importancia que tiene la investigación sobre la Cultura Deportiva y el Rendimiento Físico es Deportivo y Salud, toda vez que se va a dar a conocer las diferentes ventajas que tiene una persona al practicar cualquier actividad física de una manera habitual y continua, de forma que se convierta en una educación, que lo lleve por toda la vida y vaya multiplicando con el resto de sus amigos, familiares y sociedad en general, con ellos se tendrá personas sanas y deportistas.

El interés radica en que se va dar énfasis a combatir enfermedades sociales que presentan los jóvenes como estrés, anorexias y bulimias, sobrepeso, entre otras por la falta de ejercitación deportiva, dando alternativas de actividades, que lo realicen como un hábito y que en lo posterior se conviertan en una formación que se ha multiplicado y sea el sello de identificación de esta juventud, al mismo tiempo lograr una condición física aceptable.

Lo novedoso de este trabajo esta, que hasta el momento no se ha tratado este tema, por lo tanto será una novedad en la institución el crear una Cultura Deportiva entre los estudiantes, con la práctica de cualquier actividad deportiva o recreativa, y de este modo conseguir una adecuada condición física en la actividad que practique.

La factibilidad es óptima por la colaboración de autoridades, docentes y estudiantes, que han concienciado sobre la importancia de motivarse a practicar cualquier Actividad Deportiva de una forma continua, para lograr convertirlo en una mejor educación, y que generación en generación lo vayan practicando.

Los beneficiarios directos serán los estudiantes del bachillerato de la Institución que tendrán la oportunidad de tener una nueva formación integral, en donde se



articule la Práctica Deportiva con los estudios, para luego socializar a nivel del Distrito, para que otras instituciones promuevan la Cultura Deportiva y alcanzar excelentes rendimientos físicos de la juventud en general.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo General**

Investigar como incide la Cultura Deportiva y el Rendimiento Físico de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua

##### **1.4.2. Objetivos Específicos**

Determinar si se promueve la Cultura Deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

Establecer cómo es el Rendimiento Físico de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

Diseñar una Guía de Actividades Físicas para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes de la Investigación

En el repositorio de la Universidad Técnica de Manabí, en la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación, se encontró el trabajo de pregrado, presentado por: SALTOS ZAMBRANO MANUEL DARÍO, con el tema: “MEJORAMIENTO DE LA CULTURA DEPORTIVA A TRAVÉS DE LA ADECUACIÓN DE UNA CANCHA DE USO MÚLTIPLE E IMPLEMENTACIÓN DE MATERIALES DEPORTIVOS PARA LAS NIÑAS Y NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL “NACIONES UNIDAS” DE LA PARROQUIA 12 DE MARZO DEL CANTÓN PORTOVIEJO. PERIODO 2010-2011, quien llega a las siguientes conclusiones:

- La Cultura Deportiva debe ser un proceso muy desarrollado, en dónde es necesario tomar en cuenta las cualidades que tienen los niños, ya que debe ser una función en dónde las experiencias positivas de los niños sirvan para poder mejorar su educación.
- Es necesario indicar a los niños y niñas para que sepan más sobre la Cultura Deportiva después de la escuela, ya que una actividad deportiva, permite fomentar hábitos de salud y ayuda a los niños, para que puedan ser más expresivos.
- Es necesario que se procee un clima que favorezca la construcción adecuada de la Cultura Deportiva del niño y que permita la discusión abierta de cuestiones, como el fair play, la lealtad, la camaradería, la comunicación de equipo, etc., donde se requiere que el profesor de

Educación Física aplique sus conocimientos sobre las relaciones humanas a fin de que el grupo se implique en el proceso real del niño y no en teorías alejadas de la realidad del deporte, de tal manera que el objetivo sea percibir adecuadamente las habilidades propias, aumentando la autoestima, Transformados en una herramienta para el conocimiento personal, donde es evidentemente que el diseño, ejecución y evaluación, se hace en referencia a un solo objetivo, con una sola visión en común del deporte, sin considerar que no todas las regiones y sectores del país tienen una misma necesidad.

- Las instituciones deportivas intentan rescatar y apoyar a los deportistas de esta localidad, donde cada deporte es diferente, pero aun así, no se puede ser ajeno a estos supuestos que son comunes a todas las disciplinas, con disparos distintos, pero dignas de atención.

Por otro lado en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, en la Dirección de Posgrado, se encontró el informe final de graduación en la maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo del maestrante: Lcdo. Víctor Amable Mallqui Quisintuña, con la temática: “EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL EN LA ALTURA Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO FÍSICO CATEGORÍA SUB 16 DEL CLUB MUSHUC RUNA CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”, quien llega a las siguientes conclusiones:

- Se sugiere la renovación en el plan de entrenamiento ya que es urgente en el Club Mushuc Runa pero al mismo tiempo debe ser monitoreada por el Departamento Técnico, a fin de ir corrigiendo, mejorando e insertando aspectos que sean necesarios. Ante todo cambio una actitud positiva es fundamental, pues a nadie le gusta con facilidad cambiar, pero el mundo así lo exige su constante evolución, cambio, movimiento, pues somos una sociedad dinámica.

- “El Entrenador de fútbol no realizan una planificación deportiva, ni planificación pedagógica dentro de la disciplina del futbol para jóvenes y su práctica en la altura y sus beneficios en el rendimiento físico.
- El Ministerio del Deporte, debe impulsar mayor capacitación en el ámbito de entrenadores de fútbol en ciudades de altura y el rendimiento físico de sus pupilos, donde el maestro de Cultura Física debe concientizarse de la necesidad de dar mayor impulso al entrenamiento deportivo, no sólo a la tarea pedagógica, por cuanto las instituciones educativas deben brindar las facilidades necesarias a los deportistas, pues al contrario se encuentran muchas trabas, dificultades por lo que en ocasiones los jóvenes prefieren desertar.
- No existe secuencia ni coordinación entre el nivel recreativo, formativo y competitivo, por cuanto el nivel juvenil está separado del entrenamiento y sin argumentos científicos. Son muy pocos los entrenadores deportivos especializados en fútbol y rendimiento físico en la altura” (pág. 95).

## **2.2. Fundamentaciones**

### **2.2.1 Fundamentación Filosófica**

(HERRERA, 2008). Señala que el trabajo investigativo se ubica en el paradigma crítico-propositivo, en donde es “crítico porque cuestiona los esquemas básicos sobre la investigación que se encuentran comprometidas con la lógica instrumental del poder...” (p.20), en donde actualmente la sociedad se encuentra en una etapa de transformaciones en la educación debido a los profundos cambios sociales por lo que atraviesa. Por otro lado es “Propositivo, ya que la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad”. (Herrera. 2008. 20).

Se debe considerar que en la fundamentación filosófica se articula de una forma unida las dos dimensiones crítica- propositivas, puesto que al ser un problema la falta de una Cultura Deportiva se realiza un cuestionamiento directo en la formación integral de los estudiantes dentro de la ética y la moral, que redundan en el Rendimiento Físico, con el fin de dar una mejor formación integral y al mismo tiempo busca solucionar el problema de una forma práctica y viable para corregir esta falencia. (Herrera. 2008. 20).

### **2.2.2. Fundamentación Axiológica**

Según (HINOJAL, 2008). Indica que la axiología es un sistema formal que permite identificar y medir los valores de una forma correcta, ya que no se puede dejar un lado los principales valores que se debe cultivar en la Cultura Deportiva y el Rendimiento Físico en los estudiantes de la Unidad Educativa. (Hinojal, 2008. 49)

Los valores como la disciplina, constancia, tolerancia, compañerismo, puntualidad, sacrificio, solidaridad, serán los baluartes dentro de la realización de la investigación en la Unidad educativa, ya que alrededor de cada uno de los valores humanos es como la educación gira, para conseguir formar ciudadanos

íntegros, que contribuyan al desarrollo de su comunidad, con una salud física y mental óptima. (Hinojal, 2008. 49)

### **2.2.3. Fundamentación Sociológica**

Para (HINOJAL, 2008). Indica que: “La educación no es un hecho social, ya que se lo conoce como una función íntegra de la educación que posee cada individuo ante la sociedad, ya que permite medir el desarrollo de sus potencialidades individuales con el fin de poder convertirlo en hecho social central, con el fin de poder ver la identidad y la idiosincrasia para poder llegar al objetivo de la reflexión sociológica de una forma específica”. (Hinojal, 2008. 49)

La investigación abarca un problema social en el que abarca a personas inmersas en esta, que no desarrollan una Cultura Deportiva, al hablar de cultura se refiere también al aspecto social mediante la interacción con las demás personas para su práctica, dando resultados competitivos mediante el rendimiento físico que conduce a conseguir éxitos en el deporte. (Hinojal, 2008. 49)

### **2.3. Fundamentación Legal**

Para la constitución legal se ha tomado en cuenta los preceptos fundamentales, como es la constitución de la república del Ecuador, en donde se encuentra la siguiente referencia en cuanto a la Cultura y el Deporte.

## **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

### **Título I**

#### **Principios Fundamentales**

**Artículo 1.-** **Ámbito y Objeto.-** Las disposiciones del presente Reglamento regularán entre otros, los aspectos técnicos y administrativos del sistema deportivo, educación física y recreación, las organizaciones deportivas en general y sus dirigentes, así como la correcta utilización y funcionamiento de la infraestructura deportiva pública y privada, a través de reglamentos particulares, instructivos y guías prácticas.

Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Las normas del presente reglamento buscarán la mejoría de la condición física de toda la población, la promoción del desarrollo integral de las personas, el impulso del acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, la práctica del deporte de alto rendimiento y la participación de las personas con discapacidad, coadyuvando así al buen vivir.

**Artículo 2.-** El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades.- Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

**Artículo 381,** el estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

## **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN (2013).**

### **Capítulo I**

#### **Las y Los Ciudadanos**

**Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno.

## **Título IV**

### **Del Sistema Deportivo**

**Art. 24.- Definición de deporte.-** El Deporte es toda actividad física e intelectual, caracterizada, por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de las disciplinas y normas preestablecidas constantes, en los reglamentos de las organizaciones nacionales o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales, desarrollando fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

**Art. 25.- Clasificación del deporte.-** El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo;
- b) Deporte de Alto Rendimiento;
- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico.

## **Título VI**

### **De La Recreación**

#### **Sección 1**

##### **Generalidades**

**Art. 89.- De la recreación.-** La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas, que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social, en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.



## **LEY ORGANICA DE LA FUNCIÓN LEGISLATIVA**

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

**Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas.

### **Serán protegidas por todas las Funciones del Estado**

**Art. 14.- Funciones y atribuciones.-** Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

- a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;
- b) Auspiciar la masificación, detección, selección, formación, perfeccionamiento, de las y los deportistas, prioritariamente a escolares y colegiales del país, además de la preparación y participación de las y los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales deportivas.

### **Sección cuarta**

#### **Cultura y ciencia**

Art. 21.- Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural, a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones; a la libertad estética; a conocer la memoria histórica de sus culturas y a acceder a su patrimonio cultural; a difundir sus propias expresiones culturales y tener acceso a expresiones culturales diversas. No se podrá invocar la cultura cuando se atente contra los derechos reconocidos en la Constitución.

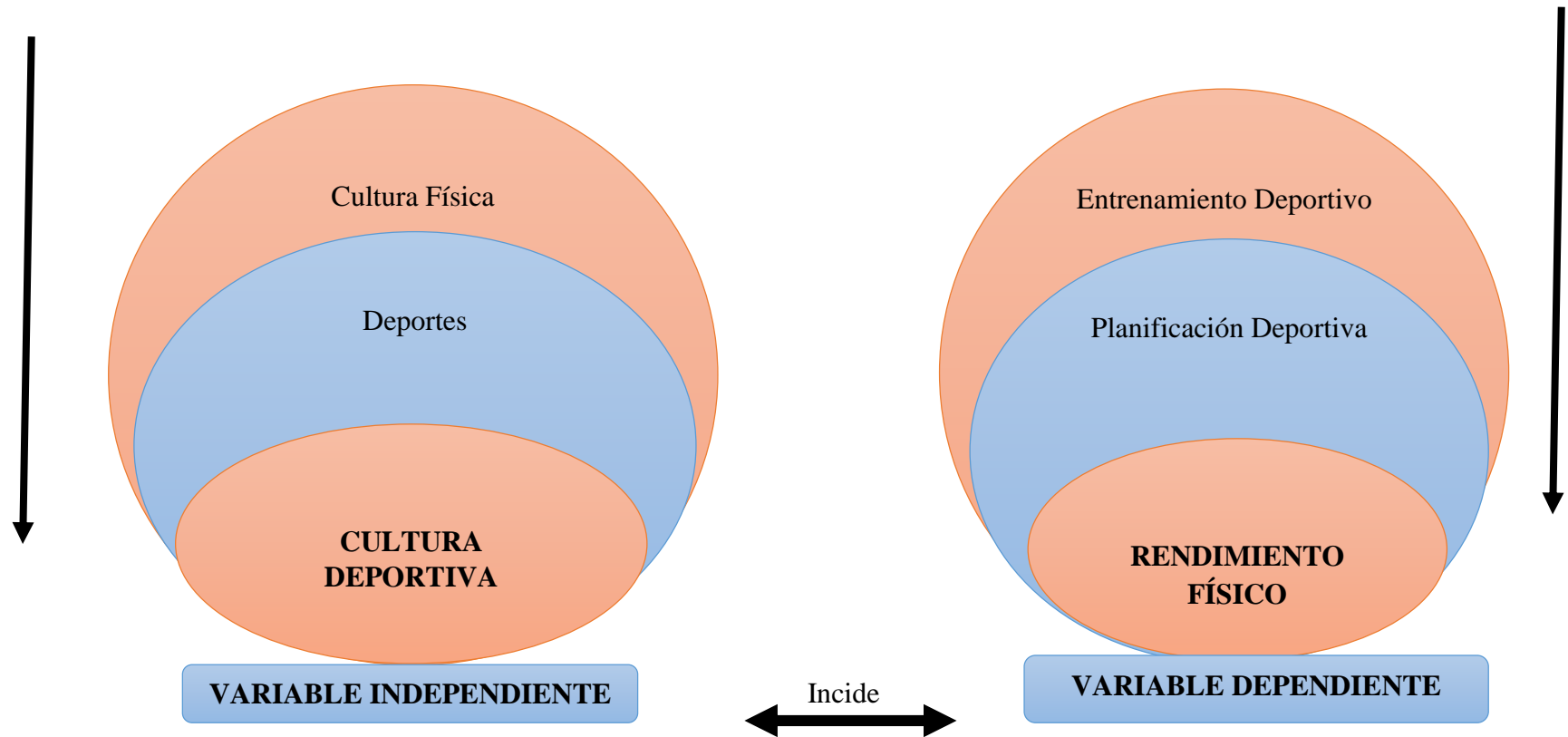
Art. 22.- Las personas tienen derecho a desarrollar su capacidad creativa, al ejercicio digno y sostenido de las actividades culturales y artísticas, y a beneficiarse de la protección de los derechos morales y patrimoniales que les correspondan por las producciones científicas, literarias o artísticas de su autoría.

Art. 23.- Las personas tienen derecho a acceder y participar del espacio público como ámbito de deliberación, intercambio cultural, cohesión social y promoción de la igualdad en la diversidad. El derecho a difundir en el espacio público las propias expresiones culturales se ejercerá sin más limitaciones que las que establezca la ley, con sujeción a los principios constitucionales.

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 25.- Las personas tienen derecho a gozar de los beneficios y aplicaciones del progreso científico y de los saberes ancestrales.

## 2.4. Categorización de las Variables



**Gráfico N° 2: Inclusiones Conceptuales**

**Elaborado por:** López Mayorga Jorge Humberto

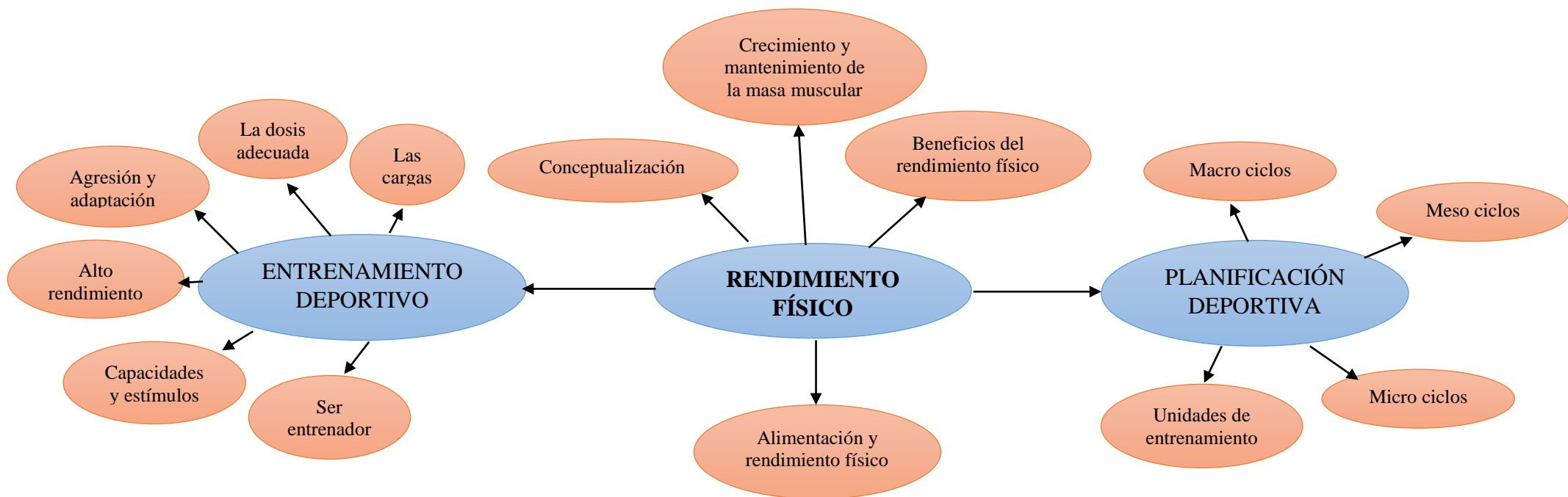
**Constelación de ideas de la Variable Independiente**



**Gráfico N° 3:** Constelación de ideas

**Elaborado por:** López Mayorga Jorge Humberto

### Constelación de ideas de la Variable Dependiente



**Gráfico N° 4: Constelación de ideas**

**Elaborado por:** López Mayorga Jorge Humberto

## **2.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **2.5.1. CULTURA FÍSICA**

Según (MARTÍNEZ, 2012). Enuncia que: “Es una rama que se centra en un movimiento corporal, para poder desarrollar de una forma integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas y así poder mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos, como puede ser familiar, social o productivo, con el fin de atribuir a una necesidad social”. (Martínez, 2012, p. 650).

<http://www.coniberodeporte.org/es>

#### **Medios educativos**

(MARTÍNEZ, 2012). Indica que: “La educación física, alcanza sus metas formativas, valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas, algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.”. (Martínez, 2012, p. 650).

#### **Juego motor**

Para (SANTAELLA, 2011). Dice que: “El juego motor es conocido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales, puesto que va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría en la educación física, además es una actividad lúdica que va encaminada hacia la obtención de un propósito motor sobre los diversos tipos de juegos, sean estos naturales, de reglas o entre otros, que además contiene la riqueza y el valor educativo de un fin de la educación física”. (Santaella, 2011: p. 261).

#### **Iniciación deportiva**

(SANTAELLA, 2011). Indica que: “Es un proceso de aprendizaje en el deporte, ya que toma en cuenta el aprendizaje de cada persona, así como también de sus objetivos que se pretenden alcanzar, por lo tanto, la estructura del deporte y la metodología son utilizados como un enfoque de motricidad para medir la inteligencia a través de la enseñanza, con el

fin de llevar a cabo la iniciación deportiva durante las competencias educativas”. (Santaella, 2011: p. 261).

### **Deporte educativo**

(MARTÍNEZ, 2012). Señala que: “Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio, para alcanzar los objetivos socializadores o motivadores de las conductas motrices, contribuyendo de tal modo el logro de los propósitos educativos”. (Martínez, 2012: p. 650).

<http://www.coniberodeporte.org/es>

### **2.5.2. DEPORTE**

Según (MONTERO, 2012). Menciona que: “El deporte es una actividad, en donde las personas requieren de un carácter competitivo para poder ver sus condiciones físicas y síquicas en el deporte y de esta forma poder medir su desempeño durante sus actividades”. (Montero, 2012: p. 416).

Por otro lado, los deportes han ido aumentando en la capacidad de organización, puesto que se ha incrementado el tiempo ocio en el individuo, convirtiéndose de tal manera en una dedicación muy participativa sobre las actividades de las competiciones deportivas y así poder tener una mayor accesibilidad sobre las instalaciones deportivas, a través de los medios de información. (Montero, 2012: p. 416).

<http://www.monografias.com> › Salud › Deportes

### **Deporte profesional**

Para (FRANCO, 2012). “El deporte profesional nos indica en dejar atrás el tiempo ocio de los deportistas, para que de esta manera se pueda alcanzar un mayor entrenamiento en el deporte y de este modo poder lograr un mejor crecimiento a través de los medios de comunicación, provocando de tal forma un deporte profesional, ya que para el deportista

profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo, con el fin de poder conseguir mayores beneficios”. (Franco, 2012: p. 78).

Se debe considerar que el fútbol es un deporte que ha ido evolucionando con el tiempo, puesto que ha ido aumentando la competitividad entre las personas, ya que ha ido adquiriendo victoria entre las personas que lo practican. (Franco, 2012: p. 78).

<http://www.monografias.com> › Salud › Deportes

### **Arte físico**

Según (FRANCO, 2012). Menciona que: “Los deportes permiten compartir un alto grado de afinidad, ya que es una disciplina muy importante en el deporte, estas pueden ser el patinaje artístico, sobre hielo o el taichí, ya que son deportes muy cercanos a los espectáculos artísticos, además la gimnasia comparte un elemento propio en el deporte para un mejor resultado”. (Franco, 2012: p. 78).

El hecho de que el arte sea tan cercano al deporte en algunas situaciones está probablemente relacionado con la naturaleza de los deportes. La definición de deporte establece la idea de ejecutar una actividad no solo para el propósito habitual; por ejemplo, no correr solo para llegar a alguna parte, sino correr por propia voluntad, con el fin de mantener el estado físico.

<http://www.monografias.com> › Salud › Deportes

### **Salud**

Por otro lado, (FRANCO, 2012). Manifiesta que la salud es de gran importancia para las personas, ya que sin una buena salud no se puede realizar una buena actividad física, puesto que la salud permite tener un mayor incremento potencial del deportista, por cuanto los atletas son capaces de practicar deporte a mayores edades, ya que les permite recuperarse de una forma rápida sobre las lesiones que se presenten durante su entrenamiento”. (Franco, 2012: p. 78).



Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor. (Franco, 2012: p. 78).

<http://www.monografias.com> › Salud › Deportes

### **Instrucción**

Para (MONTERO, 2012). Indica que: “Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva, ya que es posible analizar los aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión, por otro lado, las mejoras en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, puesto que se ha realizado una serie de investigaciones para poder mejorar la postura sobre la bicicleta y de esta forma tener que alcanzar una mejor resistencia y a un menor tiempo. (Montero, 2012: p. 416).

### **Equipamiento**

(MONTERO, 2012). Señala que: “En ciertas categorías deportivas, un deportista lleva a cabo la actividad realizada para un mejor resultado, por cuanto permite alcanzar un mejor rendimiento deportivo, logrando de esta manera fuerza, resistencia y dureza a las actividades presentadas, ya que algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de equipo protector por parte del deportista, para un mejor rendimiento y de este modo tener un buen entrenamiento deportivo. (Montero, 2012: p. 416).

<http://www.monografias.com> › Salud › Deportes

## **2.5.3. CULTURA DEPORTIVA**

### **Conceptualización**

Según (HERNÁNDEZ, 2009). Indica que: “Toda competición deportiva viene presidida por el valor de la igualdad, puesto que de este modo las organizaciones deportivas, tratan siempre de disponer enfrentamientos entre contendientes, para

que el número y nivel de competencia, sea similar y así poder ver los mínimos homologables, para una mejor igualdad, además establece un gran número de categorías, como clasificaciones y jerarquías, donde permite que los deportistas se agrupen para poder competir entre sí”. (Hernández, 2009: p. 17).

La cultura deportiva es un valor asimilado, puesto que es un hecho explícito en lo referente a reglamentos deportivos, ya que permite asegurar un elevado nivel de expectación, sobre un evento deportivo, ya que la competición permite aumentar el interés por el espectáculo entre la población y excita las emociones y pasiones de los espectadores. (Hernández, 2009: p. 17).

El deporte, en tanto que práctica o actividad social, engloba un amplio repertorio de símbolos, valores, normas y comportamientos, que lo identifican y diferencian claramente de otras prácticas sociales. En tal sentido, el deporte delimita un ámbito cultural específico, que ha ido adquiriendo una diferenciación funcional propia a medida que se ha desarrollado el proceso de modernidad, hasta alcanzar el carácter universal, que tiene actualmente. (Hernández, 2009: p. 17).

<http://www.monografias.com> › Salud › Deportes

### **Importancia de la Cultura deportiva**

(ORTÍZ, 2010). Señala que: “Es importante realizar al menos 30 minutos de cardio con intensidad moderada cinco días a la semana, sin importar la hora del día, aunque existen diferentes beneficios si realizas cardio por la mañana o por la noche, pero en general, cualquier momento que se ajuste a tu horario es bueno”. (Ortiz, 2010: p. 183).

Sin duda la alimentación saludable es una parte muy importante para conservar la vida, pero para alcanzar un mejor desarrollo físico-emocional que permita prolongar la vida y evolucionar hasta alcanzar la felicidad, el organismo humano debe fortalecerse a base de conocimientos y ejercitándose físicamente a lo largo de su vida, además se puede ver que hoy estamos inmersos en un mundo donde la palabra “comodidad”, nos impide alcanzar este desarrollo, que para nuestra especie es parte de su esencia y que nos distingue en el reino animal. (Ortiz, 2010: p. 183).

## **Beneficios de la Cultura Deportiva**

Para (HERNÁNDEZ, 2009). Los beneficios de la actividad deportiva, son demasiado numerosos para citarlos uno a uno, pero entre los más resaltantes, se pueden mencionar:

### **El sistema cardiovascular**

(HERNÁNDEZ, 2009). Menciona que: “El deporte disminuye la tensión arterial y los problemas de infarto, aumentando la fuerza y el funcionamiento del corazón”. (Hernández, 2009: p. 17).

### **A nivel pulmonar**

Menciona (HERNÁNDEZ, 2009). “Que el nivel pulmonar, aumenta ligeramente la capacidad pulmonar y sobre todo permite una buena respiración”. (Hernández, 2009: p. 17).

### **El esqueleto**

Por otro lado, (NARVÁEZ, 2012). Dice que: “La práctica de una actividad física tiene también efectos, esta lo protege, en particular, contra la osteoporosis”. (Narváez, 2012: p. 20).

### **Aumenta la masa muscular**

Además (NARVÁEZ, 2012). Menciona que: “Puede permitir, junto a una dieta adaptada, reducir la masa grasa. Eso contribuye a prevenir la diabetes”. (Narváez, 2012: p. 20).

### **El deporte**

Según (NARVÁEZ, 2012). “Mantiene y mejora los reflejos, lo que permite la prevención de las caídas en las personas de edad avanzada”. (Narváez, 2012: p. 20).

## **Valores tradicionales de la Cultura Deportiva**

Según (ORTÍZ, 2010). Entre los valores tradicionales de la cultura deportiva, tenemos:

### **La competencia**

(ORTÍZ, 2010). Menciona que: “Aparece como el primer gran valor detectable en el deporte, tanto desde un punto de vista histórico como práctico, el acto deportivo consiste en un enfrentamiento entre contendientes individuales o colectivos y toda la preparación de los deportistas va encaminada a ese momento, de modo práctico, aunque no se trate de una competición oficial, una pachanga entre amigos o un partido en la hora del recreo escolar adquieren un formato competitivo, aunque no ostenten carácter trascendente”. (Ortiz, 2010: p. 183).

La competitividad impregna todo actuar deportivo, puesto que incluso cuando se ejercita uno individualmente, siempre existen referencias de tiempo, cantidad de esfuerzo o de distancias para compararse y controlar los progresos o retrocesos, adquieren un formato competitivo, aunque no ostenten carácter trascendente, la competitividad impregna todo actuar deportivo, puesto que incluso cuando se ejercita uno individualmente, siempre existen referencias de tiempo, cantidad de esfuerzo o de distancias para compararse y controlar los progresos o retrocesos. (Ortiz, 2010: p. 183).

<http://definicion.de/rendimiento-deportivo/>

### **La idea de progreso**

Para (HERNÁNDEZ, 2009). Dice que: “Aparece estrechamente asociada a la práctica deportiva, surge como un espíritu de superación constante al que no se le vislumbra límite, y es en los ambientes pedagógicos cercanos al deporte, uno de sus valores más apreciados, pues este estímulo para la superación constante por parte de los deportistas es considerado como un ideal sumamente positivo para la formación de las personas; de ahí la importancia del deporte como agente socializador”. (Hernández, 2009: p. 17).

<http://definicion.de/rendimiento-deportivo/>

### **Valores en la práctica deportiva**

(HERNÁNDEZ, 2009). Señala que: “Existen diferentes planteamientos, para extraer los valores relevantes de la práctica físico- deportiva y en función de estos planteamientos, encontramos diferentes clasificaciones y recopilaciones de éstos, mediante las conclusiones extraídas de foros científicos, en los que participan expertos, sobre el tema, donde aportan sus propios repertorios de valores, a continuación, algunas de las clasificaciones de los valores, que han sido recogidas, desde una dimensión general, para ser aplicadas en el deporte”. (Hernández, 2009: p. 17).

<http://definicion.de/rendimiento-deportivo/>

### **Honestidad**

(HERNÁNDEZ, 2009). Afirma que: “Es aquella cualidad humana, por la que la persona se determina a elegir actuar siempre con base en la verdad y en la auténtica justicia, dando a cada quien lo que le corresponde, incluida ella misma, ser honesto es ser real, acorde con la evidencia que presenta el mundo y sus diversos fenómenos y elementos; es ser genuino, auténtico, objetivo”. (Hernández, 2009: p. 17).

La honestidad expresa respeto por uno mismo y por los demás, que, como nosotros, son como Sony no existe razón alguna para esconderlo, esta actitud siembra confianza en uno mismo y en aquellos quienes están en contacto con la persona honesta, la honestidad, no consiste sólo en franqueza, capacidad de decir la verdad, sino en asumir que la verdad, es sólo una y que no depende de personas o consensos, sino de lo que el mundo real nos presenta como innegable e imprescindible de reconocer. (Hernández, 2009: p. 17).

<http://definicion.de/rendimiento-deportivo/>

## **Lealtad**

Para (ORTÍZ, 2010). Indica que: “La lealtad es un valor que posee cada individuo, puesto que es el cumplimiento de honor que demuestra en cada persona y de esta manera ser leal sobre las relaciones que se presenten, sea a través de un grupo o en honor a las leyes de fidelidad”. (Ortiz, 2010: p. 183).

## **Respeto**

Según (ORTÍZ, 2010). Manifiesta que: “El respeto es la consideración que tiene una persona hacia la otra, puesto que es un valor que es establecido como un reconocimiento sobre las razones morales y éticas, por lo tanto, el respeto empieza en el individuo, ya que le permite obtener un mayor reconocimiento en sí para poder alcanzar una mejor comprensión y así poder satisfacer sus requerimientos”. (Ortiz, 2010: p. 183).

<http://www.coniberodeporte.org/es>

## **La cultura deportiva y la adscripción de identidad simbólica**

Según (HERNÁNDEZ, 2009). “La competición deportiva, no admite la asepsia o la imparcialidad, si alguien se siente realmente atraído por este acontecimiento, de forma casi inmediata se produce una adscripción hacia uno u otro bando contendiente, que ostenta muy diferentes grados e intensidades tanto en su sentir como en sus manifestaciones, el más mínimo e insignificante detalle consigue del espectador que se decante por uno u otro de los deportistas enfrentados: el color de la piel, la vestimenta, el considerado a priori más débil, etc., aunque lo habitual es que la identificación se produzca por vía de asociación en relación a otros sentimientos firmemente arraigados: nacionalidad, localidad, comarca, vecindad, etc.”. (Hernández, 2009: p. 17).

<http://www.coniberodeporte.org/es>

### **El deporte como cultura icónica**

(ORTÍZ, 2010). Dice que: “La actividad deportiva, resulta eminentemente plástica y pública, pues remite, tanto desde el punto de vista del actor, el deportista, como del espectador, a un universo constante de imágenes cinéticas”. (Ortiz, 2010: p. 183).

### **El deporte como cortejo de símbolos transculturales**

(HERNÁNDEZ, 2009). Señala que: “Si las imágenes deportivas, constituyen un magma de signos y significaciones, perfectamente aprehensibles por millones de personas, se debe, sin duda alguna, a que éstas se encuentran perfectamente articuladas, a partir de un código único, para todos los deportistas del mundo, y son precisamente instituciones sociales creadas especialmente para ello, las federaciones internacionales, las encargadas de salvaguardar este carácter universalista, el hecho de que existan diferentes interpretaciones del acto deportivo, no implica que no se utilice la misma partitura, un reglamento único”. (Hernández, 2009: p. 17).

<http://www.coniberodeporte.org/es>

### **Deporte psicosocial**

(ORTÍZ, 2010). Dice que refuerza la autoestima, permite la integración a un medio social e impide así algunos problemas de aislamiento.

## **2.6. FUNDAMENTACIÓN TEORICA DE VARIABLE DEPENDIENTE**

### **2.6.1. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Según (PÉREZ, 2013). Menciona que: “Es un fenómeno complejo en donde exige tratamientos interdisciplinarios sobre el entrenamiento deportivo, ya que de esta manera se logra un mejor resultado en el deporte, por cuanto es necesario un buen conocimiento para poder llevar a cabo un buen entrenamiento”. (Pérez, 2013: p. 467).

Por otro lado, el avance inmediato de una investigación implica un mejor conocimiento sobre los fundamentos referentes a la planificación y ejecución de un entrenamiento, ya que cada modalidad deportiva requiere de diversos métodos para su aplicación, tomando en consideración los espacios deportivos específicos para su actividad. (Pérez, 2013: p. 467).

#### **Las cargas**

Para (AYLLÓN, 2011). Enuncia que: “El entrenamiento deportivo depende de la preparación anual que realice cada persona, ya que son conocidas también como las cargas de entrenamiento físico para poder alcanzar el resultado esperado”. (Ayllón, 2011: p. 11).

#### **La dosis adecuada**

(AYLLÓN, 2011). Menciona que: “La carga de entrenamiento se lo conoce como una adaptación sobre el aumento del rendimiento, en dónde la dosificación de la carga son obligatorias como un estímulo, tomando en cuenta como produce el sobre entrenamiento y las adaptaciones específicas que se necesitan”. (Ayllón, 2011: p. 11).

#### **Agresión y adaptación**

(PÉREZ, 2013). Indica que: “La agresión y adaptación se encuentran interrelacionadas, por cuanto miden el objetivo del entrenamiento deportivo, ya



que es producto de una agresión, contra el individuo y que se está atentando contra su integridad física y psíquica”. (Pérez, 2013: p. 467).

Por más pedagógico y planificado que sea el proceso, estamos agrediendo, cargando, contra el metabolismo, las articulaciones, la musculatura, lo psicológico, y contra todos los componentes de nuestro organismo. (Pérez, 2013: p. 467).

### **Alto rendimiento o recreación**

(AGUILAR, 2011). Menciona que: “Un alto rendimiento o recreación del deporte se pueden diferenciar durante su actividad, ya que se lo considera como un deporte espectáculo, para que un deportista sea considerado de mayor rendimiento”.

Por cuanto, se debe contar como mínimo con una marca o un resultado a nivel regional, sudamericano, panamericano, europeo, etcétera, para que de esta manera se pueda competir deportivamente a un mejor resultado”. (Aguilar, 2011: p. 143).

### **Capacidades y estímulos**

(AGUILAR, 2011). Dice que: “Estas capacidades físicas, son las que el ser humano trae de nacimiento, están en todos nosotros y potencialmente pueden desarrollarse en función de los estímulos que se reciban, a su vez, hasta dónde puede llegar su incremento también está condicionado genéticamente”. (Aguilar, 2011: p. 143).

Las capacidades de las que hablamos son la Fuerza, la Velocidad, y la Resistencia. Vamos a dar un ejemplo de los techos que están establecidos por nuestra genética en una de estas capacidades, a resistencia depende de múltiples factores, pero una vez que se comienza a estimular y por ende a mejorar. (Aguilar, 2011: p. 143).

## **Ser entrenador**

Según (AGUILAR, 2011). Indica que: “Un buen entrenador, se caracteriza por un conocimiento básico del deporte, un sistema de entrenamiento organizado, lógico y racional, también debe tener buena capacidad de comunicación y manejar estrategias pedagógicas, debe propiciar la honestidad de sus entrenados, poseer una personalidad motivadora, ser estable emocionalmente y conservar autocontrol en situaciones deportivas de tensión”. (Aguilar, 2011: p. 143).

<http://www.rendimientofisico.com>

### **2.6.2. PLANIFICACIÓN DEPORTIVA**

Según (LÓPEZ, 2009). “La planificación deportiva, consiste en poder ordenar las ideas y conocimientos de una manera adecuada, con el fin de tener que organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada, tomando en cuenta el calendario de competición para una mejor planificación deportiva”. (López, 2009: 116).

- Se debe evitar la improvisación, ya que de la misma nace el fracaso.
- Se debe conseguir una continua progresión para el mantenimiento en forma de los deportistas.
- Tener que conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.
- Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

<http://www.coniberodeporte.org/es>

### **Componentes de la planificación deportiva**

Para (LÓPEZ, 2009). El proceso de entrenamiento, se estructura en periodos temporales bien definidos

## **Macro ciclos**

Según (HARRE, 2009). “Son los ciclos anuales, como el preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición, que constituye un conjunto de varios periodos, describe ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años, tiene varias fases”: (Harre, 2009, p: 32).

- Adquisición. Periodo Preparatorio (General y específico).
- Estabilización. Periodo Competitivo.
- Pérdida Temporal. Periodo Transición

## **Meso ciclos**

Según (HARRE, 2009). “Los meso ciclos son conocidos como ciclos de 2 a 8 semanas, ya que constituye un conjunto de varios micro ciclos de entrenamiento que es de gran beneficio para la planificación y así poder mejorar el nivel funcional de sus factores individuales del rendimiento, para poder desarrollar un mejor nivel de capacidad y rendimiento. (Harre, 2009, p: 32).

## **Micro ciclos**

(LÓPEZ, 2009). Menciona que: “Los micro ciclos son ciclos de aproximadamente una semana, por cuanto la estructura que adapta al entrenamiento tiene un intervalo de tiempo reducido de 7-10 días, ya que se caracteriza por acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento que servirán para fluir durante su periodo, por otro lado, el grado de carga tiene una variación referente a sus características, puesto que tiene una relación óptima entre la carga y la recuperación”. (López, 2009: p. 116).

## **Unidades de entrenamiento**

Según (LÓPEZ, 2009). Indica que cada sesión en particular, tiene una unidad elemental dentro de la estructura de entrenamiento.

<http://www.coniberodeporte.org/es>

### **2.6.3. RENDIMIENTO FÍSICO**

#### **Conceptualización**

Según (DELGADO, 2011). “El rendimiento físico es la capacidad que posee cada individuo para poder alcanzar un mejor resultado a través de su actividad, ya que de esta manera se obtiene grandes beneficios y un mejor rendimiento durante cada entrenamiento físico que se realice”. (Delgado, 2011: p. 41).

Por otro lado, el rendimiento físico tiene gran relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía, puesto que en el deporte se diferencian sus potencialidades y resistencia que se encuentran determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico. (Delgado, 2011: p. 41).

El rendimiento físico se encuentra además vincula a los logros y méritos que deben conseguir los deportistas para alcanzar los objetivos esperados, puesto que los atletas deben tener una excelente condición física para que de esta manera se pueda llegar a la meta propuesta, ya que el estado físico es un aspecto primordial del rendimiento deportivo, por cuanto se trabaja en lo referente a la preparación física y profesionales referente a esta rama. (Delgado, 2011: p. 41).

<http://www.rendimientofisico.com>

#### **Crecimiento y mantenimiento de la masa muscular**

(MUÑOZ, 2012). Indica que: “En algunas circunstancias, el organismo utiliza sustratos energéticos, como es el de lactato y de aquellos aminoácidos, puesto que en algunas condiciones permiten contribuir con el gasto energético, por otro lado, la nutrición es de gran importancia para los deportistas, ya que se requiere de aeróbicos de larga duración o de alta intensidad, para poder concretar los músculos de una forma correcta, por cuanto los depósitos musculares de glucógeno sufren un importante descenso e incluso se consumen por completo. (Muñoz, 2012: p. 154).

En otras situaciones, el organismo utiliza de una forma correcta sus propias proteínas musculares, ya que en lo particular los aminoácidos permiten alcanzar una mayor energía.

<http://www.rendimientofisico.com>

## **Alimentación y rendimiento físico**

### **Hidratos de carbono y rendimiento físico**

(DELGADO, 2011). Enuncia que: “La importancia de los carbohidratos cuando se realiza un ejercicio aeróbico prolongado, una mayor concentración de éstos en la dieta se acompaña de mayores reservas corporales de glucógeno, por lo que es preciso comenzar por aconsejar al deportista que consuma una dieta variada y equilibrada que contenga no menos de un 60% de la energía en forma de carbohidratos”. (Delgado, 2011: p. 41).

Es importante inculcar en el deportista la idea de que una dieta con menos carbohidratos de lo aconsejable puede ser el origen de una fatiga temprana, en dónde puede aparecer por:

Un agotamiento del glucógeno muscular.

Una hipoglucemia.

Algunos deportistas considerados como “sensibles” llegan a un estado de fatiga cuando su glucemia se reduce sólo moderadamente.

De esta manera, si una dieta contiene un porcentaje bajo de hidratos de carbono, la concentración de glucógeno muscular se sitúa por debajo del nivel normal para mantener un entrenamiento de alta calidad. Por esto, se puede llegar a la conclusión, de que existe una relación directa entre el contenido muscular de glucógeno antes de la actividad física y el tiempo que tarda una persona en agotarse al realizar un ejercicio intenso y prolongado. (Delgado, 2011: p. 41).

<http://www.rendimientofisico.com>

## **Grasa y rendimiento físico**

(DELGADO, 2011). Dice que: “Las limitaciones de las reservas de hidratos de carbono, los especialistas en fisiología y nutrición siguen buscando vías alternativas que ayuden a ahorrar carbohidratos y mejoren, al mismo tiempo, el rendimiento físico. Una de ellas, es intentar conseguir una mayor disponibilidad y metabolismo de las grasas cuando una persona está trabajando aeróbicamente, con el objetivo de reducir el metabolismo de los carbohidratos, sin perjudicar el rendimiento físico. (Delgado, 2011: p. 41).

Sin embargo, aunque es muy atractiva la hipótesis de la mejora del rendimiento físico por medio de una dieta rica en grasas, no existen suficientes datos que la apoyen fehacientemente porque faltan estudios que manipulen la dieta durante más de cuatro semanas mientras se cumplen programas de entrenamiento intensos. Al contrario, la literatura hasta ahora generalmente sugiere que es más probable un empeoramiento del rendimiento físico cuando una persona se alimenta de grasa a expensas de los carbohidratos. (Delgado, 2011: p. 41).

Además, desde un punto de vista de la salud, parece cierto que alimentarse principalmente de grasa se asocia con el desarrollo de obesidad y enfermedades cardiovasculares, por ello, en estos momentos, no se puede recomendar a un deportista que cambie su alimentación por dietas con una concentración moderada o alta en grasa. (Delgado, 2011: p. 41).

<http://www.rendimientofisico.com>

## **Proteínas y rendimiento físico**

(BECERRO, 2010). Informa que: “Muchas personas que realizan ejercicio físico desean aumentar su masa muscular, en donde toma grandes dosis de proteínas basadas en aminoácidos en bebida, polvos o pastillas que gastan con ello una considerable cantidad de dinero en unos productos comerciales que van produciendo una gran masa muscular, puesto que así se crea el mito del consumo

de proteínas, a través de los productos farmacológicos y dietéticos muy generalizados de un ambiente de musculación”. (Becerro, 2010: p. 26).

Sin embargo, la ingesta de proteínas permite aumentar la masa muscular, ya que posibilita un correcto anabolismo de los aminoácidos, las proteínas ingeridas, por sí solas, no aumentan la masa muscular, basándonos en los datos de que disponemos, parece que la ingesta proteica debería situarse en un rango entre los 1,2 y 1,4 g/kg/d para la mayoría de los deportistas de resistencia aeróbica; y quizá un poco mayor para aquellos que participan en eventos y programas de entrenamiento en los que se producen gastos energéticos extremos. (Becerro, 2010: p. 26).

<http://www.rendimientofisico.com>

### **Hidratación y rendimiento físico**

(BECERRO, 2010). Manifiesta que: “Las razones fundamentales para tomar líquidos antes y durante una actividad física son mantener el equilibrio hídrico, aumentar la cantidad de hidratos de carbono disponibles para ser utilizados por el músculo”. (Becerro, 2010: p. 26).

Por otra parte, beber líquido después de una dura sesión de entrenamiento representa recuperar la hidratación antes de realizar la siguiente. Teniendo en cuenta que un deportista al acabar un ejercicio de estas características, normalmente, tiene sed, es fundamental que beba una solución que contenga de 0,7 a 1,0 g de hidratos de carbono/kg de peso corporal cada dos horas desde el momento que acaba su entrenamiento o competición, y lo combine posteriormente con alimentos ricos en carbohidratos, sin olvidar, claro está, que tiene que seguir bebiendo líquido. (Becerro, 2010: p. 26).

<http://www.rendimientofisico.com>

## **Vitaminas, minerales y rendimiento físico**

(MUÑOZ, 2012). Manifiesta que: “Las vitaminas y minerales, son un grupo de compuestos orgánicos que no pueden ser sintetizadas por el organismo, por lo que deben ser ingeridas en la dieta. Desde un punto de vista fisiológico, el organismo necesita sólo pequeñas cantidades de vitaminas y minerales para realizar infinidad de funciones”. (Muñoz, 2012: p. 154).

Por otro lado, las vitaminas y minerales son fundamentales para el buen funcionamiento del organismo, así como para un adecuado crecimiento y desarrollo, ya que ayudan a satisfacer las necesidades puesto que la práctica regular de ejercicio físico aumenta las necesidades de algunas vitaminas y minerales que pueden obtenerse fácilmente consumiendo una dieta equilibrada, en donde evite causar deficiencias marginales en cualquiera de estos nutrientes y un empeoramiento del rendimiento físico. (Muñoz, 2012: p. 154).

<http://www.rendimientofisico.com>

## **Beneficios de un buen rendimiento físico**

Para (BECERRO, 2010), entre los beneficios de un buen rendimiento físico, tenemos:

### **Beneficios Físicos**

- Mejora el rendimiento general, ya que aumenta los niveles de fuerza, velocidad, resistencia y disminuye el agotamiento.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y previene la obesidad.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.



### **Beneficios psicológicos**

- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés negativo.
- Ayuda a combatir los síntomas de ansiedad y depresión.
- Permite afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición.
- Beneficia la distracción mental.
- Eleva la autoestima y la autoconfianza, ya que propicia un dialogo interno positivo.

### **Beneficios sociales**

- Estimula la generación de vínculos funcionales.
- Favorece el autocontrol.
- Predispone a aceptar debilidades y fortalezas, tanto propias como ajenas.
- Propicia la complementariedad de recursos entre los individuos

## **2.7. Formulación de Hipótesis**

La Cultura Deportiva NO incide en el Rendimiento Físico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua.

La Cultura Deportiva incide en el Rendimiento Físico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua.

## **2.8. Señalamiento de variables**

### **2.8.1. Variable Independiente**

Cultura Deportiva

### **2.8.2. Variable Dependiente**

Rendimiento Físico

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El enfoque de la investigación es Cual-quantitativo porque se emplean procesos cuidadosos, sistemáticos y empíricos para generar conocimientos.

Es Cualitativo, porque permite estudiar el comportamiento, habilidades y destrezas que tienen los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, a través de la observación y el respectivo análisis.

Es Cuantitativo, porque se podrá verificar la investigación en base a datos numéricos, las mismas que serán tabulados e interpretados para poder cumplir con lo establecido.

En la investigación se recolecta la información a través de las encuestas, que permita tabular y realizar representaciones estadísticas, y al mismo tiempo establece conclusiones y recomendaciones para la idea clara sobre que se pretende realizar en la investigación sobre la Cultura Deportiva y el Rendimiento Físico en la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato. (Hernández, 2006).

#### **3.2 Modalidad Básica de la Investigación**

Las modalidades que se emplean en la investigación son la bibliográfica-documental y la de campo.

### **3.2.1. La Investigación de Campo.**

Según el Manual de Trabajos de Grado, de Especialización y Maestrías y Tesis Doctorales, (UPEL, 2006), la investigación de campo es: “el análisis sistemático de Problemas de la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas de investigación conocidos”

La encuesta con su cuestionario estructurado será aplicada a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato.

### **3.2.2. La Investigación Bibliográfica-Documental.**

Según El Manual de Trabajos de Grado, de Especialización y Maestrías y Tesis Doctorales, (UPEL, 2006). La investigación bibliográfica-documental “es el estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo, principalmente, en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos este tipo de investigación tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades reflexivas y críticas a través del análisis, interpretación y confrontación de la información regida.”

Para fundamentar bibliográficamente las variables de la investigación: Cultura Deportiva y Rendimiento Físico, se acudirá a la consulta de libros, textos, folletos, memorias, archivos, y otras fuentes existentes.

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

### **3.3.1. Exploratoria**

(BABBIE, 2001). Manifiesta: “Es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto poco conocido o estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto”. (Babbie, 2001: p. 185).

Este nivel permite al investigador ponerse en contacto con el problema de la Cultura Deportiva y Rendimiento Físico poco conocido en la institución, recopilando información utilizando técnicas preliminares como el diálogo y la observación directa. (Babbie, 2001: p. 185).

### **3.3.2. Descriptiva**

(SELLTIZ, 2005). Señala: “Consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento”. (Selltiz, 2005: p. 67).

En este tipo de investigación el investigador establece el comportamiento del problema en su contexto, para lo cual emplea técnicas estructuradas de recopilación de la información como la encuesta, la entrevista, y la observación. (Selltiz, 2005: p. 67).

### **3.3.3. Correlacional.**

(SABINO, 2005). Indica: “Se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relación entre variables”. (Sabino, 2005).

Consiste en determinar la incidencia que tiene la Cultura Deportiva en el Rendimiento Físico, asociándolas de una forma directa. (Sabino, 2005).

## **3.4. Población y Muestra**

### **3.4.1. Población.**

(RUBIN, 2006). “Una población es un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones”. (Rubín, Levin, 2006: p. 719).

La Población o Universo con el cual se va a trabajar consta de 202 estudiantes y 10 docentes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato.

### Cuadro N° 1: Población

Población	Frecuencia	%
Primero de bachillerato	64	30%
Segundo de bachillerato	66	31%
Tercero de bachillerato	72	34%
Docentes	10	5%
<b>Total:</b>	<b>212</b>	<b>100,0</b>

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

#### 3.4.2. Muestra.

Para (RUBIN, 2006). "Una muestra es una colección de algunos elementos de la población, pero no de todos". (Rubín, Levin, 2006: p. 719).

En la investigación se trabajará en su totalidad, con 10 docentes y de los 202 estudiantes, se extraerá la muestra.

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N-1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

Representándola de la siguiente manera:

$$n = \frac{0.25 (202)}{(202-1) \frac{0.05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{50.5}{0.38}$$

**n= 134 estudiantes.**

En la investigación, se trabajará con 10 docentes y 134 estudiantes.

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

**Cuadro N° 2: Variable Independiente- Cultura Deportiva**

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
La Cultura Deportiva, es el gusto de poder adquirir algún deporte con la finalidad de formar parte de la vida diaria para mejorar la calidad de vida y por ende ser mejores ciudadanos;	Deporte          Mejores ciudadanos	Juego Motricidad Competición Reglas Salud   Honesto Solidario Responsabilidad	¿Sabe usted que es la Cultura Deportiva? SI ( ) NO ( )  ¿Piensa usted que el juego es parte de la Cultura Deportiva? SI ( ) NO ( )  ¿Cree usted que el deporte es salud? SI ( ) NO ( )  ¿Considera usted que una persona honesta es un mejor ciudadano? SI ( ) NO ( )  ¿Considera usted que la responsabilidad es parte de una Cultura Deportiva SI ( ) NO ( )	Encuesta

**Elaborado por:** López Mayorga Jorge Humberto



### **3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información**

La recolección de la información se lo realizará aplicando la técnica de la encuesta, con un cuestionario previamente establecido. (Ver Anexos)

La encuesta es una técnica o una manera de obtener información de la realidad, a través de preguntar o interrogar a una muestra de personas; pero para recoger dicha información se auxilia o se apoya en el cuestionario.

Cuestionario, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario se aplicará a los docentes y estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato.

### **3.7. Validez y Confiabilidad**

Dentro de la validez y confiabilidad los instrumentos que serán aplicados se lo harán revisar por expertos, quienes darán sus juicios, serán expertos tanto en investigación como del área y temas investigados, quienes emitirán los respectivos sus respectivos informes sobre la validación o no de los mismos, para su aplicación o corrección respectiva.

### **3.8. Plan para Recolección de la Información**

#### **Cuadro N° 4: Recolección de Información**

<b>Preguntas Básicas</b>	<b>Descripción</b>
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas?	Docentes y estudiantes
3. ¿Sobre qué aspectos?	Cultura Deportiva y Rendimiento Físico



4. ¿Quién?	Investigador: López Jorge
5. ¿Cuándo?	Año lectivo 2014-2015
6. ¿Dónde?	Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”
7. ¿Cuántas veces?	Una vez
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta y observación
9. ¿Con qué?	Cuestionario y ficha de observación
10. ¿En qué situación?	En la institución

**Elaborado por:** López Mayorga Jorge Humberto

### **3.9. Plan para el Procesamiento de la Información**

De acuerdo a (HERRERA, 2008), se procede de la siguiente manera:

Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, entre otros.

Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Tabulación o cuadros según variables de la pregunta directriz: cuadros de una sola variable, cuadro de cruce de variables, entre otros.

Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente; es decir atribución de significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del Marco Teórico.

Comprobación de la hipótesis, mediante la utilización del CHI cuadrado.

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

### **3.10. Análisis e Interpretación de Resultados.**

(HERRERA, 2008). Señala que se procede de la siguiente manera:

Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados con el apoyo del Marco Teórico en el aspecto pertinente, es decir atribuciones del significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del Marco Teórico.

Comprobación de hipótesis. Para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista. Hay niveles de investigación que no requieren de hipótesis: exploratorio y descriptivo. Si se verifica la hipótesis en los niveles de asociación entre variables y explicativo.

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

**Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato.**

1. ¿Sabe usted que es la Cultura Deportiva?

**Cuadro N° 5:** Cultura Deportiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	8	80%
NO	2	20%
<b>Total:</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 5:** Cultura Deportiva



Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

#### **Análisis**

De los 10 docentes encuestados, 8 dicen que sí, representa el 80%, mientras que los otros 2 dicen que no, representa el 20%.

#### **Interpretación**

En su mayoría de docentes encuestados si saben lo que es la Cultura Deportiva.

2. ¿Piensa usted que el juego es parte de la Cultura Deportiva?

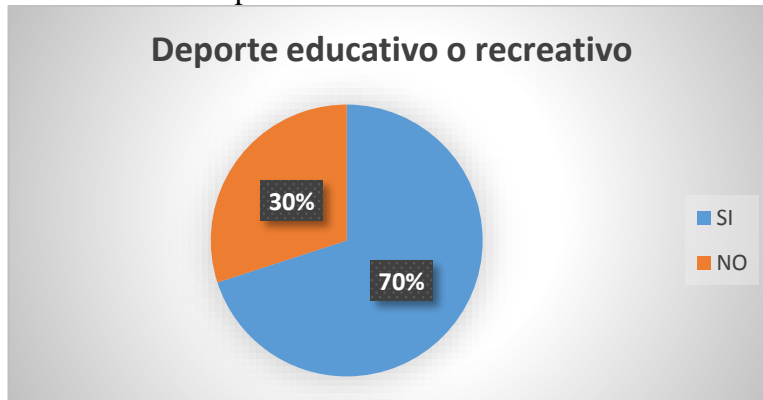
**Cuadro N° 6:** Deporte educativo o recreativo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	7	70%
NO	3	30%
<b>Total:</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 6:** Deporte educativo o recreativo



Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

De los 10 docentes encuestados, 7 dicen que sí, representa el 70%, mientras que los otros 3 dicen que no, representa el 30%.

### **Interpretación**

La gran parte de docentes encuestados piensan que el juego si es parte de la Cultura Deportiva.

3. ¿Cree usted que el deporte es salud?

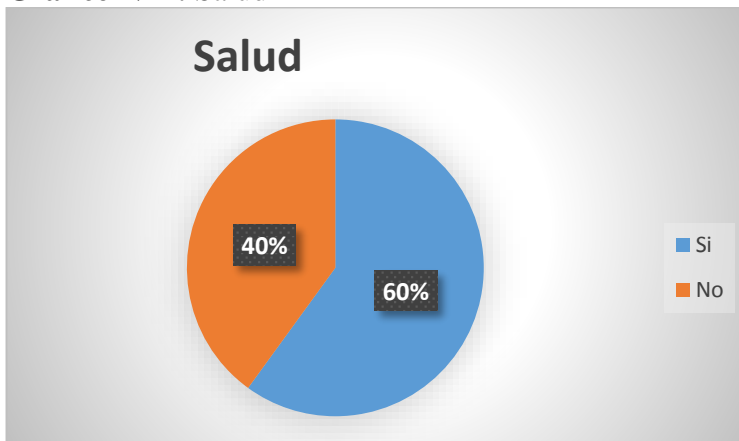
**Cuadro N° 7: Salud**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	60%
NO	4	40%
<b>Total:</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 7: Salud**



Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

Los 6 docentes encuestados dicen que sí, representa el 60%, mientras que los otros 4 dicen que no, representa el 40%.

### **Interpretación**

Más de la mitad de docentes encuestados si creen que el deporte es salud.

4. ¿Considera usted que una persona honesta es un mejor ciudadano?

**Cuadro N° 8:** Honestidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	100%
NO	0	0%
<b>Total:</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 8:** Honestidad



Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

Todos los docentes manifiestan que sí, lo que representa el 100%.

### **Interpretación**

La totalidad de docentes encuestados consideran que una persona honesta si es un mejor ciudadano.

5. ¿Considera usted que la responsabilidad es parte de una Cultura Deportiva?

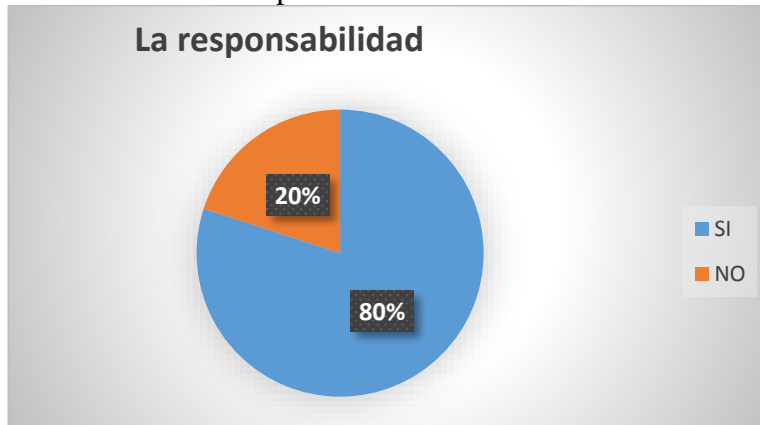
**Cuadro N° 9:** La responsabilidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	8	80%
NO	2	20%
<b>Total:</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 9:** La responsabilidad



Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

De los 10 docentes encuestados, 8 dicen que sí, representa el 80%, mientras que los otros 2 dicen que no, representa el 20%.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de docentes encuestados, piensan que la responsabilidad si es parte de la Cultura Deportiva.

6. ¿Sabe usted lo que es el Rendimiento Físico?

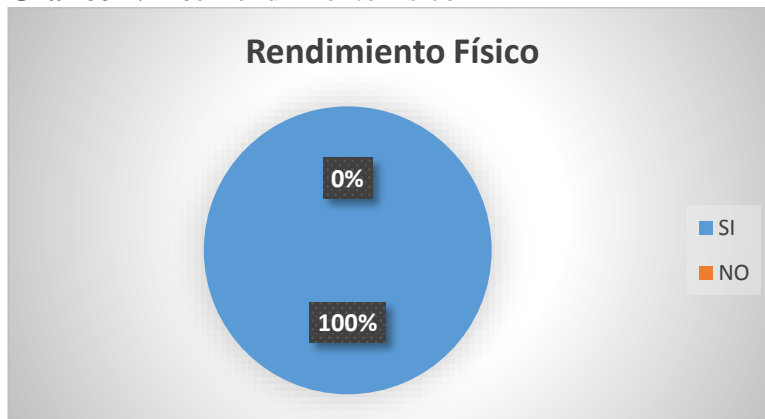
**Cuadro N° 10:** Rendimiento físico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	100%
NO	0	0%
<b>Total:</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 10:** Rendimiento físico



Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

Todos los docentes manifiestan que sí, lo que representa el 100%.

### **Interpretación**

Todos los docentes encuestados si saben lo que es el Rendimiento Físico.



7. ¿Sabe usted que es la alta intensidad?

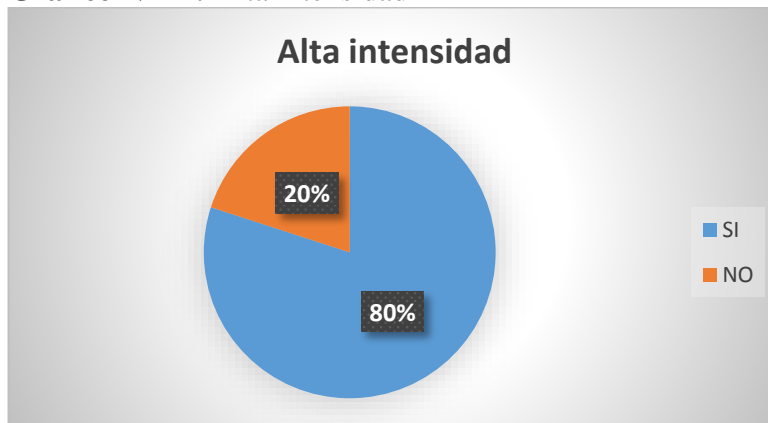
**Cuadro N° 11:** Alta intensidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	8	80%
NO	2	20%
<b>Total:</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 11:** Alta intensidad



Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

De los 10 docentes encuestados, 8 dicen que sí, representa el 80%, mientras que los otros 2 dicen que no, representa el 20%.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de los docentes encuestados si creen saber que es la alta intensidad.

8. ¿Sabe usted qué tipo de ejercicios se considera de baja intensidad?

**Cuadro N° 12:** Baja intensidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	100%
NO	0	0%
<b>Total:</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 12:** Baja intensidad



Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

Todos los docentes manifiestan que sí, lo que representa el 100%.

### **Interpretación**

El conjunto de docentes encuestados consideran que la baja intensidad si es parte de la actividad física.

9. ¿Sabe usted cuantas calorías quema a diario?

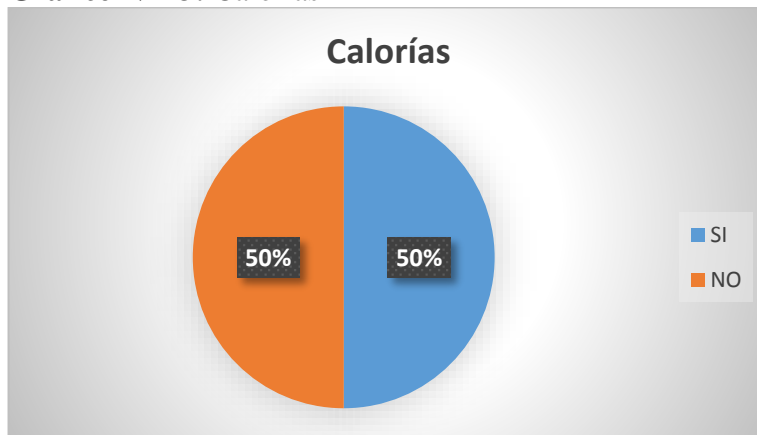
**Cuadro N° 13:** Calorías

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	50%
NO	5	50%
<b>Total:</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 13:** Calorías



Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

Los 5 docentes encuestados dicen que sí, representa el 50%, mientras que los otros 5 dicen que no, representa el 50%.

### **Interpretación**

La mitad de docentes encuestados si creen saber cuántas calorías queman a diario, mientras que la otra mitad no lo saben.

10. ¿Considera usted estar capacitado para generar Cultura Deportiva y Rendimiento Físico con los estudiantes de la Unidad Educativa?

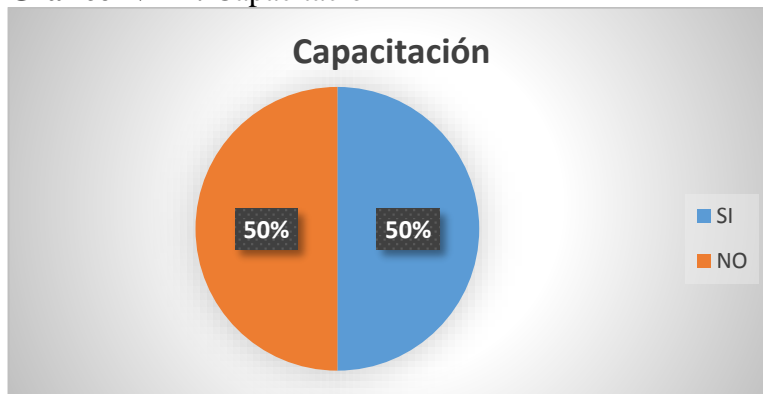
**Cuadro N° 14:** Capacitación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	50%
NO	5	50%
<b>Total:</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 14:** Capacitación



Fuente: Docentes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

Los 5 docentes encuestados dicen que sí, representa el 50%, mientras que los otros 5 dicen que no, representa el 50%.

### **Interpretación**

La mitad de docentes encuestados consideran que no están capacitados para generar Cultura Deportiva y Rendimiento Físico con los estudiantes de la Unidad Educativa, mientras que la otra mitad dice que sí.

**Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato.**

1. ¿Sabe usted que es la Cultura Deportiva?

**Cuadro N° 15:** Cultura deportiva

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	120	90%
NO	14	10%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 15:** Cultura deportiva



Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Análisis**

De los 134 estudiantes encuestados, 120 dicen que sí, representa el 90%, mientras que los otros 14 dicen que no, representa el 10%.

**Interpretación**

En su mayoría de estudiantes encuestados si creen saber que es la Cultura Deportiva.

2. ¿Piensa usted que el juego es parte de la Cultura Deportiva?

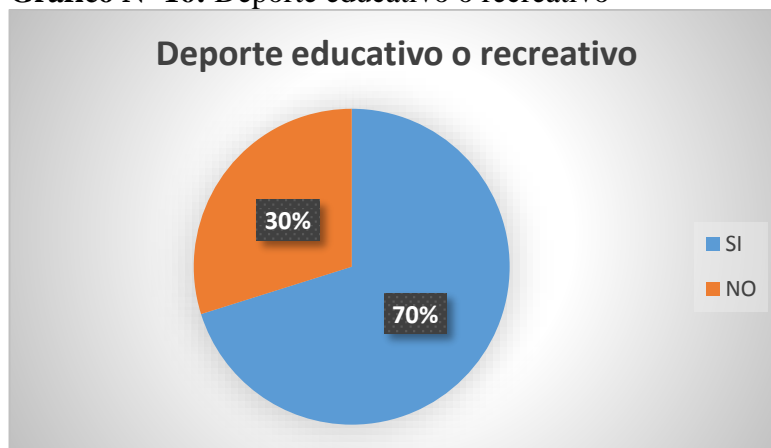
**Cuadro N° 16:** Deporte educativo o recreativo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	94	70%
NO	40	30%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 16:** Deporte educativo o recreativo



Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

De los 134 estudiantes encuestados, 94 dicen que sí, representa el 70%, mientras que los otros 40 dicen que no, representa el 30%.

### **Interpretación**

La gran parte de estudiantes encuestados piensan que el juego si es parte de la Cultura Deportiva.

3. ¿Cree usted que el deporte es salud?

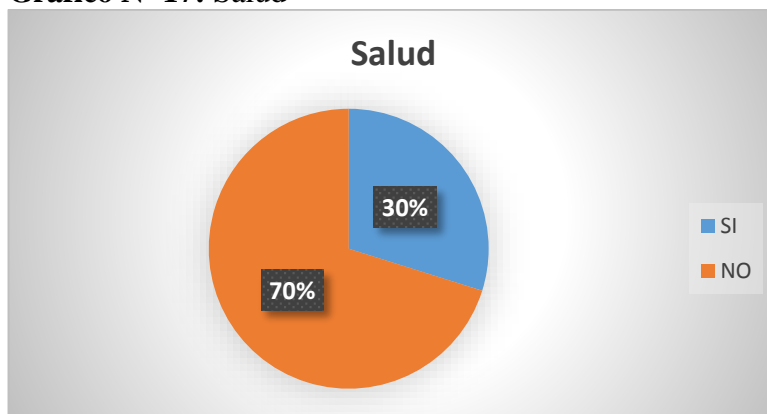
**Cuadro N° 17:** Salud

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	40	30%
NO	94	70%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 17:** Salud



Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

Los 94 estudiantes encuestados dicen que sí, representa el 70%, mientras que los otros 40 dicen que no, representa el 30%.

### **Interpretación**

Más de la mitad de estudiantes encuestados creen que el deporte si es salud.

4. ¿Considera usted que una persona honesta es un mejor ciudadano?

**Cuadro N° 18:** Honestidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	134	100%
NO	0	0%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 18:** Honestidad



Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

Todos los estudiantes encuestados dicen que sí, representa el 100%.

### **Interpretación**

La totalidad de estudiantes encuestados consideran que una persona honesta si es mejor ciudadano.



5. ¿Considera usted que la responsabilidad es parte de una Cultura Deportiva?

**Cuadro N° 19:** La responsabilidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	100	75%
NO	34	25%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 19:** La responsabilidad



Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

Los 100 estudiantes encuestados dicen que sí, representa el 75%, mientras que los otros 34 dicen que no, representa el 25%.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de estudiantes encuestados, consideran que la responsabilidad si es parte de la Cultura Deportiva.

6. ¿Sabe usted lo que es el Rendimiento Físico?

**Cuadro N° 20:** Rendimiento físico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	120	90%
NO	14	10%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 20:** Rendimiento físico



Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Análisis**

De los 134 estudiantes encuestados, 120 dicen que sí, representa el 90%, mientras que los otros 14 dicen que no, representa el 10%.

**Interpretación**

Casi en su totalidad de los estudiantes encuestados si saben lo que es el Rendimiento Físico.

7. ¿Sabe usted lo que es la alta intensidad?

**Cuadro N° 21:** Alta intensidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	110	82%
NO	24	18%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes de la Institución  
Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 21:** Alta intensidad



Fuente: Estudiantes de la Institución  
Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

Los 110 estudiantes encuestados dicen que sí, representa el 82%, mientras que los otros 24 dicen que no, representa el 18%.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de estudiantes encuestados si creen saber que es la alta intensidad.

8. ¿Sabe usted qué tipo de ejercicios se considera de baja intensidad?

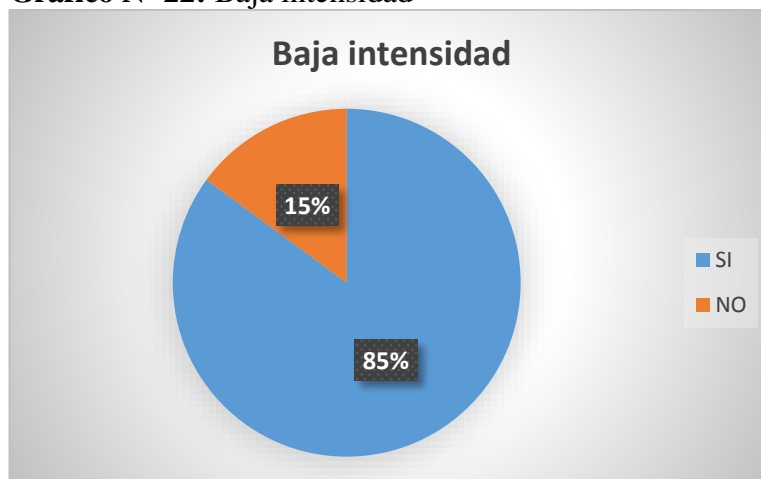
**Cuadro N° 22:** Baja intensidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	114	85%
NO	20	15%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 22:** Baja intensidad



Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

Los 114 estudiantes encuestados dicen que sí, representa el 85%, mientras que los otros 20 dicen que no, representa el 15%.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de los estudiantes encuestados consideran que la baja intensidad si es parte de la actividad física.

9. ¿Sabe usted cuantas calorías quema a diario?

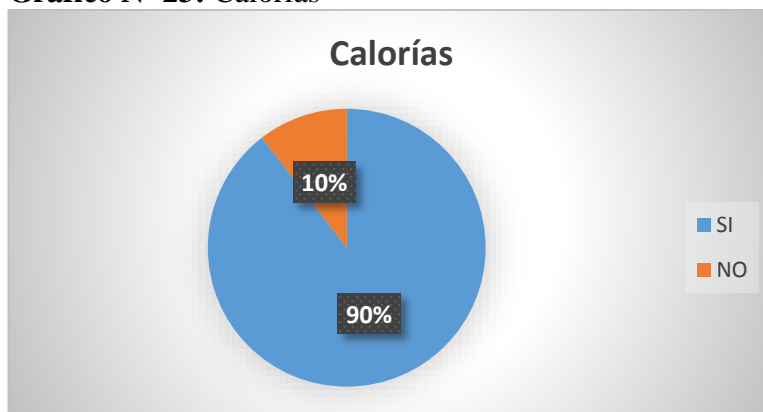
**Cuadro N° 23:** Calorías

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	120	90%
NO	14	10%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 23:** Calorías



Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

De los 134 estudiantes encuestados, 120 dicen que sí, representa el 90%, mientras que los otros 14 dicen que no, representa el 10%.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de estudiantes encuestados si saben cuántas calorías queman a diario.

10.- ¿Considera usted que los docentes se encuentran capacitados para crear Cultura Deportiva y mejorar el Rendimiento Físico de los estudiantes de la Unidad Educativa?

**Cuadro N° 24:** Capacitación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	14	10%
NO	120	90%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

**Gráfico N° 24:** Capacitación



Fuente: Estudiantes de la Institución

Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

### **Análisis**

14 estudiantes encuestados dicen que sí, representa el 10%, mientras que los 120 dicen que no, representa el 90%.

### **Interpretación**

Casi en su conjunto de estudiantes encuestados consideran que los docentes no se encuentran capacitados.

#### 4.1. Comprobación de la Hipótesis

En la comprobación de la hipótesis se permite establecer la relación entre valores observados y esperados, hasta llegar a la comparación de las distribuciones enteras, donde se proporciona la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

#### 4.2. Combinación de frecuencias

2. ¿Piensa usted que el juego es parte de la Cultura Deportiva?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	94	70%
NO	40	30%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

7. ¿Cree usted saber que es la alta intensidad?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	110	82%
NO	24	18%
<b>Total:</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

##### 4.2.1. Frecuencias Observadas

Población	Alternativas		Total
	Si	No	
Pregunta 2	94	40	<b>134</b>
Pregunta 7	110	24	<b>134</b>
<b>Total</b>	<b>204</b>	<b>64</b>	<b>268</b>

#### 4.2.2. Frecuencias Esperadas

Población	Alternativas		Total
	Si	No	
Pregunta 2	102,0	32,0	134,0
Pregunta 7	102,0	32,0	134,0
<b>Total</b>	<b>204</b>	<b>64</b>	<b>268,0</b>

#### 4.2.3. Comprobación del Chi Cuadrado

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup> E
	Pregunta 2 Si	94	102,0	-8,0	64,00
Pregunta 2 No	40	32,0	8,0	64,00	2,00
Pregunta 7 Si	110	102,0	8,0	64,00	0,63
Pregunta 7 No	24	32,0	-8,0	64,00	2,00
<b>Total</b>	<b>268</b>	<b>268,0</b>		<b>x<sup>2</sup> =</b>	<b>5,26</b>

#### 4.3. Modelo Lógico

**H<sub>0</sub>** =La Cultura Deportiva NO incide en el Rendimiento Físico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua.

**H<sub>1</sub>**= La Cultura Deportiva incide en el Rendimiento Físico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua.

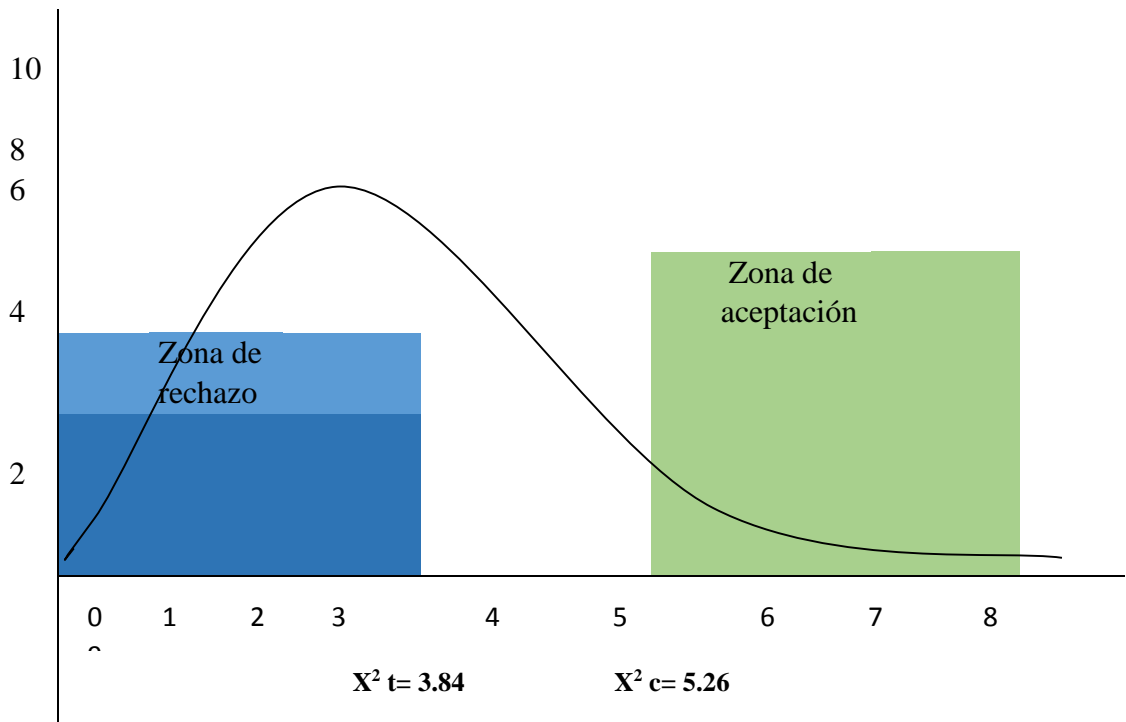
#### Conclusión

El valor de  $X^2 t = 3.84 < X^2 c = 5.26$ , de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: La Cultura Deportiva SI incide en el Rendimiento Físico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua.



## CAMPANA DE GAUS

Gráfico N° 25: Campana de Gaus



Elaborado por: López Mayorga Jorge Humberto

## CUADRO DE VERIFICACIÓN DEL CHI CUADRADO

<b>Probabilidades de un valor superior - Alfa (a)</b>					
<b>Grados libertad</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>0,005</b>
<b>1</b>	2,71	<b>3,84</b>	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95

**Elaborado por:** López Mayorga Jorge Humberto

### **Grados de Libertad**

$Gl = (c-1) (f-1)$

$Gl = (2-1) (2-1)$

$Gl = (1) (1)$

**$Gl = 1$**

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

Se pudo determinar que la falta de capacitación de los docentes en la unidad educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua, no es la adecuada, porque sus clases son monótonas y poco interesantes y no permiten el gusto por las actividades deportivas, al mismo tiempo no poseen los métodos y técnicas apropiadas para poder desarrollar esta asignatura, ocasionando en los estudiantes la baja eficiencia del rendimiento físico y en sus habilidades y destrezas durante sus actividades.

Los docentes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”, desconocen de planificación a su vez las autoridades del plantel no realizan evaluaciones y controles permanentes a los docentes, la misma que ha provocado un bajo rendimiento físico y la pérdida del gusto por el deporte en general.

No existen Guías metodológicas en libros, para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, sin las diferentes guías los docentes no podrán planificar y ejecutar sus diferentes clases de durante la jornada laboral.

## **5.2. Recomendaciones**

Los docentes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua, deben emplear adecuadamente la Cultura Deportiva en los estudiantes de bachillerato, ya que al poseer los métodos y técnicas apropiadas, los estudiantes alcanzarán mayores habilidades y destrezas durante sus actividades, logrando de tal modo su eficiencia dentro de la institución. En base a talleres, cursos, entre otros.

Dentro de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”, las autoridades deben establecer más control en la planificación, en las revisiones periódicas y las evaluaciones suficientes que permitan mantener direccionadas las diferentes actividades deportivas.

Se debe elaborar una Guía de actividades físicas, para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, que permita mejorar el desempeño docente y al mismo tiempo el gusto de los estudiantes por la actividad deportiva que contribuirá en el desarrollo de rendimiento físico.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1. Título de la Propuesta**

GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PROMOVER LA CULTURA DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN BENIGNO VELA”

#### **6.2. Datos Informativos:**

**Institución:** “JUAN BENIGNO VELA”

**Cantón:** Ambato

**Provincia:** Tungurahua

#### **6.3. Antecedentes Investigativos**

Los docentes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, no perfeccionan de una manera adecuada la cultura deportiva y el rendimiento físico dentro de la institución, para que los estudiantes puedan alcanzar un mejor rendimiento físico y de este modo poder aumentar sus progresos.

El desconocimiento de los docentes acerca de este tema, ha provocado, que no se desarrolle de una mejor manera la Cultura Deportiva y el Rendimiento Físico dentro de la unidad educativa, por tal razón, los docentes deben actualizarse frecuentemente, para estar en pleno conocimiento sobre la educación en los estudiantes, tomando en cuenta los métodos y estrategias más importantes que se utilizarán, para alcanzar un mejor rendimiento físico, ya que al no evolucionar de

una distinta manera, esto traerá como efecto, de que los estudiantes no tengan habilidades ni capacidades durante cualquier actividad física.

#### **6.4. Análisis de Factibilidad**

##### **Políticas a Implementarse**

Entre las políticas a implementarse antes y durante la realización de la propuesta son:

Guía de actividades físicas para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”

En caso de realizar alguna corrección o ampliación de la Guía de actividades físicas para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”, se deberá contactar con el autor, para que se conceda los permisos pertinentes.

Una vez que se inicie la aplicación de la Guía de actividades físicas para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”, se ejecutará la evaluación de resultados en cada uno de los procesos.

El equipo Técnico responsable, monitoreará si deben hacerse ajustes a los textos propuestos en la guía.

Una vez que se inicie con la aplicación de la guía, se debe informar a las autoridades de la institución, con el fin de obtener los permisos para la utilización del espacio físico.

##### **Aspectos Socio- Culturales**

En el aspecto socio- cultural se estimula la variación del entorno social y cultural, para poder reajustar sus trabajos y dar un espacio a todos sus miembros, en función de la integración, para poder proceder en una reorganización utilizable que son considerados como cambios, que permita la búsqueda de mejorar la calidad de la educación y su formación total.

En lo social se observa la naturaleza de la organización, como sus estructuras y la movilidad de las mismas, que por encontrarse en una Institución de reconocimiento, se encuentra en un estatus económico igual y con las mismas expectativas, para que sus docentes y estudiantes se puedan desarrollar de una forma eficiente.

En lo cultural, comprende todos los antecedentes históricos, valores y normas de la sociedad que determinan los sistemas educativos, y todos los aspectos, en donde no habrá problemas y que además permitan al docente formar personas críticas, intelectuales, mediante la Cultura Deportiva y el rendimiento físico de los estudiantes en la institución.

### **Aspectos Tecnológicos**

Son los avances científicos, que permiten la generación de determinados bienes y servicios que repercuten en la calidad de vida de los ciudadanos, a través de la renovación de sus expectativas sociales y personales.

Por tal razón, es necesario que se cuente con los siguientes aparatos como: proyectores, televisores, computadoras, DVD, y los recursos técnicos, entre otros, para que se proyecten videos y materiales de información y de este modo se pueda lograr una mayor captación sobre los contenidos de la Guía de actividades físicas para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”.

### **Participaciones de los Actores con Equidad de Género**

En la participación de los actores con equidad de género, tenemos que tanto el Hombre y la Mujer, hasta cierto punto, tienen una igualdad de género, por el cual la propuesta, va dirigido a todo el ámbito docente, donde no se puede excluir a nadie, puesto que es un gran problema social, que debe ser resuelto por todos, por lo tanto, todos los criterios y aportaciones se las toman en cuenta, sin distinguir de quien proviene.

### **Aspecto Ambiental**

En el aspecto ambiental se conoce a la naturaleza en la cantidad, la calidad y la disponibilidad de recursos necesarios para no poner un impedimento en la

ejecución de la propuesta, sino que permite ayudar a utilizar los recursos suficientes de una manera sostenible, para que de tal manera se pueda cumplir con la guía.

### **Presupuesto de la Economía Financiera**

Para la ejecución del trabajo investigativo, se cuenta con los fondos que serán obtenidos y respaldados, por la autogestión de las autoridades, como es la unidad educativa “Juan Benigno Vela”.

Por tratarse de la Guía de actividades para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”, se realizará convenios con varias instituciones, para que se pueda promocionar a la unidad educativa, a través de una cuña comercial y a cambio de ello, se nos proporcione la ayuda económica que implica los gastos de publicación.

### **Marco Legal para la Implementación de la Propuesta**

En el marco legal implica el sistema jurídico, administrativo y fiscal: jurisdicción, legalización específica, sobre las organizaciones, en este caso, se protegerá al texto con derechos de autor, que la Ley confiere, como son:

Copyright o Derechos de Autor, derecho de la propiedad que se genera de forma automática, por la creación de diversos tipos de obras y que protege los derechos e intereses de los creadores de trabajos literarios, dramáticos, musicales y artísticos, grabaciones musicales, películas, emisiones radiales o televisadas, programas por cable o satélite y las adaptaciones tipográficas de libros, folletos, impresos, escritos y cualesquier otras obras de la misma naturaleza que ha sido creado de una forma tangible como un libro, una pintura o un programa.

Por lo tanto, es necesario recalcar, que se acogerá a los derechos legales mencionados, que protegerán la publicación de la Guía de actividades físicas, para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”.

### **6.5. Justificación de la Propuesta**

La propuesta es de gran importancia, puesto que se va a dotar a los docentes, acerca de la Guía de actividades físicas, para promover la Cultura Deportiva en



los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”, por cuánto es un material útil y sencillo, para poder aplicar con los estudiantes y de esta manera obtener un éxito deportivo.

Lo novedoso está, en que ocasionará un impacto dentro y fuera de la unidad educativa, ya que se mejorará la Cultura Deportiva y el rendimiento físico con los estudiantes de bachillerato, por cuánto serán los únicos beneficiarios dentro de la institución.

## **6.6. Objetivos**

### **6.6.1. Objetivo General**

Elaborar una Guía de actividades físicas para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”

### **6.6.2. Objetivos Específicos**

- Socializar la Guía de actividades físicas para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”
- Planificar las actividades físicas con el fin de promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”
- Ejecutar la Guía de actividades físicas para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”
- Evaluar la aplicación de la Guía de actividades físicas para promover la Cultura Deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”

## **6.7. Fundamentación Teórica Científica**

### **La Cultura Deportiva**

Para (ALMAN, 2011). Indica que “La Cultura Deportiva engloba un amplio repertorio de símbolos, valores, normas y comportamientos, que lo identifican y diferencian claramente de otras prácticas sociales, donde el deporte delimita un

ámbito cultural específico, que ha ido adquiriendo una diferenciación funcional propia a medida que se ha desarrollado el proceso de modernidad, hasta alcanzar el carácter universal, que tiene actualmente, para poder competir entre sí y para hacer efectiva esta igualdad en el sistema deportivo”. (Alman, 2011).

Por otro lado, para una buena Cultura Deportiva, la alimentación saludable es una parte muy indispensable para conservar la vida, pero para alcanzar un mejor desarrollo físico-emocional que permita prolongar la vida y evolucionar hasta alcanzar la felicidad, el organismo humano debe fortalecerse a base de conocimientos y ejercitándose físicamente a lo largo de su vida, sin embargo hoy estamos inmersos en un mundo donde la comodidad nos impide alcanzar este desarrollo, que para nuestra especie es parte de su esencia y que nos distingue en el reino animal donde existen diferentes planteamientos, para extraer los valores relevantes de la práctica físico- deportiva y en función de estos planteamientos, encontramos diferentes clasificaciones y recopilaciones de éstos, mediante las conclusiones extraídas de foros científicos, en los que participan expertos, sobre el tema, donde aportan sus propios repertorios de valores.

En la cultura deportiva se toma en cuenta los valores de la honestidad, por cuanto es una cualidad humana, por la que la persona se determina a elegir actuar siempre con base en la verdad y en la auténtica justicia, dando a cada quien lo que le corresponde, incluida ella misma, ser honesto es ser real, acorde con la evidencia que presenta el mundo y sus diversos fenómenos y elementos; es ser genuino, auténtico, objetivo, otro de los valores es el respeto que alguien o incluso algo, tiene un valor por sí mismo y que es establecido como un respeto mutuo sobre las necesidades de cada individuo mediante una agrupación.

Las imágenes deportivas, es de gran importancia en la Cultura Deportiva, ya que constituyen un magma de signos y significaciones, perfectamente aprehensibles por millones de personas, donde sin duda alguna se encuentran perfectamente articuladas, a partir de un código único, para todos los deportistas del mundo, y son precisamente instituciones sociales creadas especialmente para ello, las federaciones internacionales, las encargadas de salvaguardar este carácter universalista, el hecho de que existan diferentes interpretaciones del acto deportivo

## **El Rendimiento Físico**

Según (BECERRO, 2010). Menciona que: “El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, donde permite obtener la producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia, en donde estas características de producción de energía se encuentran determinadas de una forma genética, puesto que la mejora y el alto nivel dependen de gran parte del entrenamiento físico, ya que un buen entrenamiento permite alcanzar un buen rendimiento deportivo, la misma que se encuentra vinculada al mérito de lograr un buen resultado y de esta forma poder potenciar las capacidades en cada deportista”. (Becerro, 2010).

En otras situaciones, el organismo comienza a utilizar de una forma apropiada sus proteínas musculares, que en particular los aminoácidos de cadena ramificada, para poderlos convertir en energía, ya que es importante poder inculcar en el deportista una alimentación sana y con menos carbohidratos, ya que en algunos deportistas llegan a un estado de fatiga, por cuanto se reduce la glucemia, por otro lado, es muy interesante el de poder mejorar el rendimiento físico mediante una dieta rica en grasas y de esta forma alcanzar un mejor resultado.

Por otra parte, beber líquido después de una dura sesión de entrenamiento representa recuperar la hidratación antes de realizar la siguiente. Teniendo en cuenta que un deportista al acabar un ejercicio de estas características, normalmente, tiene sed y lo combine posteriormente con alimentos ricos en carbohidratos, sin olvidar, claro está, que tiene que seguir bebiendo líquido, ya que la práctica regular de ejercicio físico aumenta las necesidades de algunas vitaminas y minerales; sin embargo, en principio estas necesidades extras pueden obtenerse fácilmente consumiendo una dieta equilibrada, sin embargo, hay que tener en cuenta que existen muchos deportistas que consumen habitualmente, o durante largas temporadas, dietas hipocalóricas, inadecuadas en vitaminas y minerales, causar deficiencias marginales en cualquiera de estos nutrientes y un empeoramiento del rendimiento físico y que además desde un punto de vista de la salud, parece cierto que alimentarse principalmente de grasa se asocia con el desarrollo de obesidad y enfermedades cardiovasculares.

## 6.8. Plan Operativo

GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PROMOVER LA CULTURA DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN BENIGNO VELA”, CIUDAD DE AMBATO



**LÓPEZ MAYORGA JORGE HUMBERTO**

**2015**

## **PRESENTACIÓN**

La Cultura Deportiva y el Rendimiento Físico, son las habilidades y capacidades que requieren los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”, para poder mejorar su eficiencia dentro de la institución, ya que a través de esta habilidad, les permite ganar mayor fuerza, equilibrio y resistencia, para poder adaptarse al medio que los rodea.

En este espacio se dedicará al primero, que es la Cultura Deportiva, que no es más que los valores que posee cada estudiante, sobre sí mismo, es decir, se requiere de respeto, solidaridad y voluntad, para tener resultados exitosos, si se le ayuda en esta etapa a través de varias actividades, rápidamente obtendrá un mejor rendimiento físico, que es de mucha importancia, para el progreso de los estudiantes.

Su evolución a lo largo de cada etapa debe ser cuidadosamente identificada, ya que se deberá informar a la familia de las capacidades y dificultades de sus hijos, así como sus progresos.

Bajo estas circunstancias, pongo de manifiesto la guía de actividades físicas, para el rendimiento físico de los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”, la cual servirá como fuente de consulta para docentes, estudiantes y padres de familia, que pretendan alcanzar el logro de sus hijos.

López Mayorga Jorge Humberto

## ACTIVIDADES FÍSICAS

### JUEGOS TRADICIONALES

#### Actividad Física # 1: Juego: Lanzamiento del Trompo



**Tipo de actividad:** Psicomotor.

#### **Objetivos**

- Fomentar la creatividad en el desarrollo del juego.
- Ejercitar la movilidad de todo el cuerpo.
- Desarrollar la psicomotricidad fina.
- Enseñar a relacionarse entre los diferentes participantes.
- Promover el desarrollo deportivo de los niños.

**Edad:** A partir de 5 años.

**Nº Participantes:** Individual.

**Tiempo estimado:** Indefinido.

### **Desarrollo de la actividad**

En la zona elegida para jugar, preferentemente al aire libre, se delimita el campo de juego. Se lanza el trompo y se “baila”, la finalidad es bailar el trompo perfectamente cada vez que se lanza. Una vez que se consigue también se puede bailar el trompo sobre la mano o sobre la cuerda al alzarlo.

**Espacio:** Exterior.

**Recursos materiales:** El trompo y la cuerda.

**Variantes:** También llamado peonza.

### **Observaciones y advertencias de peligro**

El único peligro que se puede dar en el juego, es que al lanzar el trompo hay que tener cuidado con la punta, para que no cause ningún accidente. Hoy los trompos traen en la punta una protección de goma para que no ocurra nada.

### **Evaluación**

El estudiante desarrolla la creatividad, mueve todo el cuerpo, desarrolla la psicomotricidad fina, se relaciona con sus compañeros de juego, encuentra el gusto en la actividad.

Producto:...

**Fuente:** <http://www.efdeportes.com/ec>

## Actividad Física # 2: Carrera de zancos



**Tipo de actividad:** Motor / Tradicional.

### **Objetivos de la actividad**

Mejorar de la psicomotricidad general (equilibrio, coordinación).

### **Participantes de la actividad**

Grupos, dependiendo su número de la cantidad de zancos disponibles.

**Material para la actividad:** Zancos.

### **Desarrollo de la actividad**

Se hacen grupos que competirán en una carrera de zancos, ya sea individual o por relevos, ida, o ida y vuelta, dependiendo del número de participantes y del nivel de dominio del andar con zancos de los mismos.

### **Evaluación**

Los estudiantes mejoran el equilibrio y la coordinación de los movimientos que realiza



### Actividad Física # 3: Saltar la cuerda



**Nombre de la actividad:** Salta salta sin parar.

**Tipo de actividad:** Agilidad.

#### **Objetivos de la actividad**

Saltar todos los compañeros dentro de la cuerda.

**N° de participantes:** 10-20

**Edad adecuada para el juego:** 8-17 años- .

**Espacio de juego:** Espacio cerrado o espacio al aire libre.

**Material:** Cuerda.

#### **Descripción de la actividad**

La cuerda se agarrara por los extremos dos estudiantes y tendrán que dar a la comba. Los demás estudiantes tendrán que meterse todos a saltar dentro de la comba.

#### **Evaluación**

Todos los compañeros saltan dentro de la cuerda.

## Actividad Física # 4: Quitando la cola



### **Objetivo**

Desarrollar la motricidad gruesa y los movimientos corporales coordinados

### **Organización.**

Los jugadores se colocan un pañuelo colgando entre la parte trasera del pantalón y el cuerpo, con un trozo sobresaliendo a modo de cola de forma que fácilmente pueda ser arrancada de un simple tirón.

### **Material.**

Un pañuelo por jugador.

También se puede utilizar una pañoleta, cinta o trozo de papel.

### **Desarrollo.**

Los jugadores correrán libremente intentando quitarle la cola a los demás, ya que el juego consiste en tratar de quitar el pañuelo al mayor número de jugadores posible sin que le quiten el de uno.

### **Reglas.**

- Deben evitarse los golpes o juego brusco.

- Cuando se consigue quitar la cola a los compañeros de juego, se la coloca quien la consigue y sigue jugando.
- Si un jugador se queda sin pañuelo queda eliminado.
- El niño o niña que al finalizar el juego tenga la mayor cantidad de pañuelos será el ganador.

### **Observaciones.**

Este juego puede realizarse jugando todos contra todos, por equipos o por parejas.

Al jugar por equipos, en cada uno habrá el mismo número de niños y se marchan cada uno en direcciones opuestas, en donde cada equipo debe tener una base, ya que buscan y luchan entre sí con la intención de robar la cola a los contrarios, en donde el jugador debe quitar el pañuelo y por si queda eliminado temporalmente y vuelve a su lugar que estaba, esperando allí hasta que le sea entregado por algún compañero de equipo otro pañuelo que éste haya quitado al enemigo, pudiendo entonces incorporarse de nuevo al juego. Pasado un tiempo de juego pre-establecido de antemano se hace recuento sobre las cosas que se han conseguido uno y otro equipo, y, el que más alcance sea el vencedor, en donde se espera para que el equipo quede sin pañuelos.

Para jugar por parejas se cogen de la mano de dos en dos, con la dificultad que conlleva al quedar solo una mano libre para robar las colas. La pareja que más colas consiga es la ganadora.

El pañuelo también puede colocarse en diferentes lugares del cuerpo siempre que sea fácil de sacar al tirar de él, por ejemplo: en la muñeca, enganchado en la manga; o en el tobillo, enganchado en el calcetín o el zapato, así resulta el juego bastante más complicado y, por tanto, de mayor duración.

### **Evaluación**

Los estudiantes desarrollan la motricidad gruesa y los movimientos corporales coordinados

## Actividad Física # 5: El pañuelo



### Objetivo

Desarrollar la rapidez y la agilidad en los estudiantes

Ser el primero en reaccionar y saber colaborar con los compañeros

### Desarrollo

1. En primer lugar se elige al árbitro, si el número de niños es par puede ser un papá o mamá. Una vez elegido se hace dos equipos con el mismo número de niños, y se organizarán entre ellos dando un número a cada jugador, por ejemplo del 1 al 5. Si el número de participantes fuera impar, en el equipo con menos jugadores un niño puede tener dos números.
2. Se traza una línea en el suelo a la altura del árbitro o juez, que se sitúa en un extremo con el brazo extendido y el pañuelo en la mano. Los niños se sitúan dos filas a la misma distancia del pañuelo.
3. El juez dirá un número al azar en voz alta. El niño de cada equipo a quien corresponda el número debe salir corriendo hasta el centro y, sin traspasar la línea coger el pañuelo y regresar a la línea de salida. Si el jugador del otro equipo es el primero en llegar el niño debe perseguirle para intentar alcanzarle antes de que regrese a la salida, o queda eliminado.

4. Por cada carrera ganada se dará un punto, cuando se hayan dicho todos los números ganará el equipo con más puntos. Si en alguna carrera existen dudas, es el juez quien debe decidir.

**Edad recomendada:** A partir de 5 años

**¿Dónde se juega?** En exterior, sobre una superficie sin desniveles

**Número de jugadores:** Más de 5, cuantos más mejor

**Materiales necesarios:** Un pañuelo, trozo de tela o prenda de ropa

### **Evaluación**

Los estudiantes desarrollan la rapidez y la agilidad, llegando primeros reaccionando y colaborando con los demás

## Actividad Física # 6: La carrera de la cuchara con el limón



### Objetivo

Potenciar en los estudiantes el equilibrio, el control postural en la competitividad

### Materiales

Una cuchara por participante,

Un limón por participante,

Un espacio amplio donde los participantes puedan caminar sin obstáculos y sin molestar a unos a otros en el desarrollo de la actividad.

### Desarrollo

El juego consiste en que los participantes estarán situados unos al lado de otro (cada uno tendrá una cuchara en la boca que sostiene un limón encima), cada uno tendrá delante una línea pintada en el suelo que será la que tendrán que seguir andando manteniendo el equilibrio para que no se les caiga el limón de la cuchara, si el limón se cayese se recogería y volvería al principio de la línea para volver a empezar

### Evaluación

El estudiante ha potenciado el equilibrio y ha mantenido su control postural

## Actividad Física # 7: Carrera de sacos



### Objetivo

Fomentar el equilibrio y potenciar la coordinación en los estudiantes en el juego.

### Desarrollo

1. Todos los estudiantes deben coger una bolsa o saco grande y meterse dentro. Hay que dibujar una línea de salida, donde se situarán todos los participantes en la carrera.
2. Al dar la orden de salida los estudiantes deben comenzar a saltar y avanzar con el saco, agarrándolo con la mano para que se mantenga siempre por encima de las rodillas.
3. Gana quien llegue primero a la línea de meta, sin que se le haya caído el saco y vaya saltando con las dos piernas.

En este juego es muy importante la seguridad, ya que las caídas son frecuentes, por eso conviene evitar las superficies duras o con desniveles.

**¿Dónde se juega?** En parques, playas, sobre hierba o pistas deportivas

**Número de jugadores:** Más de 2

**Materiales necesarios:** Bolsas o sacos grandes y resistentes, que lleguen hasta la cadera de los estudiantes

**Evaluación**

Los estudiantes fomentan el equilibrio y potencian la coordinación el juego de los sacos



## Actividad Física # 8: Damas chinas



### Objetivo

Mejorar la concentración de cada estudiante mediante el juego de damas chinas.

### Reglas

Se juega sobre un tablero con 121 casillas en forma de estrella de David, cada una de estas casillas limita con las seis contiguas, salvo las situadas en los bordes del tablero, que limitan con dos, cuatro o cinco, cada juego, equipo o color consta de diez fichas o piezas, al empezar el juego, estas diez fichas de un mismo jugador están juntas, en uno de los triángulos que forman las puntas de las estrellas, cada juego de diez piezas tiene un color diferente o una característica que las distinga de las de otro jugador. Generalmente, las 121 posiciones del tablero tienen forma de agujeros en los que se encajan las piezas. Este diseño ayuda a dejar clara la regla de sólo puede haber una pieza por casilla.

### Movimientos permitidos

Como en el clásico juego de las damas, cada jugador sólo mueve una ficha por turno, un movimiento válido es:

- a una casilla adyacente libre.
- Se debe ir saltando a una casilla adyacente para poder conseguir otra ficha, ya sea propia o de caso contrario, con el fin de poder llegar a la casilla siguiente a través de la misma dirección.

Si el movimiento es de este segundo tipo es por medio de un salto, se debe conducir a la siguiente ficha, en donde la casilla debe ser ocupada, ya que puede seguir moviendo la pieza con la que empezó, así, en un sólo turno, una ficha puede avanzar de una punta del tablero a otra si la situación es propicia, a diferencia de las damas, ya que no se comen las fichas, sino que se retiran del partido.

### **Número de jugadores**

Las estrategias que conviene emplear dependen de la distribución inicial de las fichas, y ésta depende del número de jugadores.

**Con seis jugadores:** Cada participante empieza con sus diez fichas en una de las puntas y su meta -la punta opuesta- está ocupada al principio por su oponente, mientras uno decida mantener una pieza en este triángulo inicial, impide al oponente finalizar el juego.

**Con cinco jugadores:** Una de las esquinas está libre desde el principio, lo que da ventaja al que empieza en la opuesta. Se suele dejar esta posición para el jugador más débil, un principiante.

**Con cuatro jugadores:** Se dejan libres dos esquinas opuestas, para que los cuatro compitan en igualdad de condiciones.

**Con tres jugadores:** Cada participante puede manejar uno o dos juegos de fichas.

**Con dos:** Debe mover cada uno de sus colores hacia la esquina donde tiene su otro, cada participante maneja una esquina contraria de tal manera de que en el juego halla igualdad en los jugadores hasta que un jugador ataque simbólicamente a un equipo o ficha.

**Con uno:** Debe mover sus fichas hasta una esquina vacía.

## Actividad Física # 9: Ajedrez



### Objetivo

Desarrollar las aptitudes mentales en cada estudiante a través del juego del ajedrez.

### Desarrollo

1. Al iniciar el juego, el tablero de ajedrez está diseñado para que cada jugador tenga la casilla blanca en la parte inferior derecha, las piezas de ajedrez siempre se disponen de la misma manera.
2. La segunda fila está ocupada por peones, las torres se encuentran en las esquinas, a continuación los caballos, después los alfiles y, por último, la reina, que siempre está en una casilla de su propio color (reina blanca en casilla blanca y reina negra sobre casilla negra), y la restante es para el rey.
3. El jugador con piezas blancas siempre mueve primero, por lo tanto, los jugadores deciden quién jugará con blancas por casualidad o suerte, como puede ser lanzando una moneda u ocultando un peón en la mano y adivinando su color. Se mueve por turnos, es decir, el jugador con piezas blancas hace un primer movimiento, a lo que contesta el de negras con otro y así sucesivamente hasta el final de la partida.

## **Cómo se mueven las piezas**

Cada uno de los 6 tipos de piezas se mueve de forma diferente, las piezas no pueden moverse por casillas ya ocupadas con las propias, sólo el caballo puede saltar sobre todas, sin embargo, pueden hacerlo a una casilla del rival para capturar la pieza que la ocupa, generalmente se mueven a puntos del tablero donde pueden capturar otras piezas (ocupando su casilla), defender las propias en caso de ser capturadas por las del rival o, sencillamente, controlar casillas importantes o estratégicas del juego.

## **Estrategia y Tácticas:**

Aprender a jugar ajedrez va más allá de comprender las reglas, por cuánto la estrategia y las tácticas son cruciales para jugar mejor al ajedrez, los planes estratégicos a largo plazo giran alrededor de ideas como los materiales, espaciales, desarrollo y la seguridad del rey.

Las tácticas son secuencias forzadas a corto plazo que pueden cambiar rápidamente el curso del juego, los tenedores, los clavados y los pinchos se encuentran entre los motivos de tácticas más comunes.

## **Materiales**

Las piezas

El tablero de ajedrez

El reloj de ajedrez

## **Evaluación**

Se desarrollará las aptitudes mentales en cada estudiante, en el momento de iniciar el juego de ajedrez entre dos personas, logrando de tal manera una excelente concentración y aprendizaje por este deporte.

## Actividad Física # 10: Domino



### Objetivo

Alcanzar la capacidad numérica en cada estudiante a través del dominó.

### Desarrollo

1. Los jugadores de cada pareja se colocan alternativamente alrededor de una mesa; quedan en posiciones enfrentadas los miembros de cada pareja respectivamente, antes de empezar, las fichas se colocan boca abajo sobre la mesa y se mezclan para que los jugadores las recojan al azar en igual número cada uno normalmente.
2. El jugador que tiene el seis doble, chanco seis o mula de seis, como se le llama en México y continua el jugador situado a su derecha, cada jugador colocará una de sus piezas con la restricción de que dos piezas sólo pueden colocarse juntas cuando los cuadrados adyacentes sean del mismo valor (ej. el 1 con el 1, el 2 con el 2, etc. hasta el 6).
3. Es costumbre colocar los dobles de forma transversal, colocar un doble suele llamarse doblarse o acostarse, si un jugador no puede colocar ninguna ficha en su turno tendrá que pasar el turno al siguiente jugador o tendrá que tomar una ficha de las sobrantes.

En caso de cierre o tranca, cuando a pesar de quedar fichas en juego ninguna pueda colocarse, se atribuye el cierre, donde el jugador que coloca la última ficha, ganará, en caso de empate la norma internacional establece que no hay ganador y en el siguiente juego sale el jugador de turno, es decir, el siguiente al que salió en la partida actual; sin embargo en algunos países o regiones definen un ganador de acuerdo con la pareja que salió, o, en juego individual el jugador más cercano al que salió en el sentido de rotación acordado, se le atribuye el cierre del juego.

### **Número de jugadores**

El juego generalmente se practica con cuatro jugadores en solitario, donde en muchas ocasiones el juego de dominó se puede practicar con 2, 4, 6, 8, 10 o incluso 12 personas y se tienen que dividir las fichas según la cantidad de jugadores, regularmente se juega de 2 a 5 personas este dominó clásico.

### **Evaluación**

Se logrará alcanzar la capacidad numérica en cada estudiante, a través del juego del dominó, ya que se obtienen estrategias que se pueden estudiar y llegar a dominarla para elevar su nivel de juego y obtener los resultados deseados dentro de la institución.

## Actividad Física # 11: "Las Estatuas"



### **Objetivo**

Desarrollar la capacidad del orden y el equilibrio mediante el juego de la estatua

**Lugar:** Patio

### **Material Necesario**

Grabadora, CD de música

### **Organización**

Grupo grande

### **Desarrollo del juego**

Formamos un círculo y vamos cantando en coro juguemos a las estatuas a la vez que giramos, a la cuenta de tres el jugador que haya sido destinado para dar la voz dirá ESTATUAS, todos se quedarán quietos como estatuas.

Si el jugador designado al pasar ve a alguien que se mueve, o se ríe, quien lo hizo pierde y se retira, gana el que se queda por más tiempo.

## **Evaluación**

Los estudiantes desarrollan la capacidad del equilibrio mediante una orden impartida por una persona



## Actividad Física # 12: “tres piernas”



### Objetivo

Sincronizar los movimientos corporales de los estudiantes en la institución

**Lugar** Patio

**Material necesario** Cordón

**Organización** Por parejas

### Desarrollo del juego

Se trazan dos líneas paralelas, a una distancia de diez metros.

Los jugadores están por pares, amarrándose la pierna izquierda de uno con la derecha del otro; puede ser un poco más arriba del tobillo o un poco debajo de la rodilla. A la señal, parten los pares corriendo hacia la línea de llegada.

El secreto para correr bien es sincronizar la partida. El par debe dar el primer paso con las piernas que le quedan sueltas. Será vencedor el par que llegue primero a la meta.

## **Evaluación**

Los estudiantes sincronizan sus movimientos corporales mediante el juego de las tres piernas

### Actividad Física # 13: "las cintas"



#### Objetivo

Desarrollar en los estudiantes la retentiva y memorización de palabras mediante el juego de las cintas.

**Lugar:** Patio

**Material necesario:** Ninguno

**Organización:** Grupo grande

#### Desarrollo del juego

Se deben nombrar tres representantes, uno de ángel, otro de diablo y un jefe para el grupo. Los demás toman secretamente los nombres de colores que impone el jefe o jefa y se establece el diálogo:

JEFE: Venga el ángel. ÁNGEL: Pum, pum

GRUPO: Quién es ANGEL: El ángel con su capital de oro

GRUPO: Que desea ÁNGEL: Una cinta

GRUPO: Que color ÁNGEL: El azul u otro que le agrade.

Si no Adivina

JEFE: Váyase cantando

Si Adivina

JEFE: Váyase llevando (entrega el niño de ese color)

JEFE: Venga el diablo

DIABLO: ¡Pum, pum! GRUPO: Quien es

DIABLO: GRUPO: Que desea

El diablo con cien mil cachos

DIABLO: Una cinta GRUPO: Que color

DIABLO: El rojo (u el otro que le agrade)

Si Adivina

JEFE: Váyase llevando (puede correr el grupo)

El juego concluirá cuando se haya adivinado el color de todos los niños/as.

### **Conclusión**

Los estudiantes desarrollan la retentiva mediante el juego de las cintas en la Unidad Educativa.

## Actividad Física # 14: "la vaca loca"



### Objetivo

Sincronizar los movimientos del cuerpo mediante el juego de la vaca loca en la Unidad Educativa

**Lugar** Patio

**Material necesario** Sacos o telas

**Organización** Grupo grande

### Desarrollo del juego

La vaca loca no puede faltar en todas las fiestas de pueblo, y por supuesto los niños y niñas son los que más disfrutan en la plaza al son de la banda de músicos en la víspera de la fiesta. Se elige a un jugador que hace las veces de "vaca loca" ésta persigue para embestir al resto de compañeros; éstos toreaan a la "vaca loca" improvisando una capa. El que es embestido por la vaca loca hará las veces de ésta. Cada vez que envista la vaca loca a un compañero todos tendrán que decir en qué parte del cuerpo lo tocó.

## **Evaluación**

Los estudiantes sincronizan los movimientos del cuerpo mediante el juego de la vaca loca.

## Actividad Física #15: La gallinita ciega



### Objetivo

Desarrollar la percepción en los estudiantes mediante el juego de la gallinita ciega en la Unidad Educativa

### Materiales

Espacio Grande

Pañuelo

### Desarrollo del juego

Se inicia el juego cuando los niños reunidos escogen al azar o surge un voluntario el cual va a desempeñar el papel de “la gallinita ciega”. Los demás niños, agarrados de las manos, formarán un círculo. El niño que va a ser “la gallinita ciega” quedará dentro del círculo y se le colocará un pañuelo en la cara para taparle los ojos asegurándose de que no pueda ver. Un niño del grupo se colocara frente a la “gallinita ciega”, la agarra por los hombros y le dice: ¿Gallinita que se ha perdido por aquí? -La gallinita le responde: una aguja y un dedal. Luego el compañero que le dijo esto vuelve a su lugar y la “gallinita ciega” tiene que tocar a uno de sus compañeros e identificarlo por su nombre, si lo acierta este pasará a ser la gallinita ciega sino seguirá con este papel.

## **Evaluación**

Los estudiantes desarrollan la percepción mediante el juego de la gallinita ciega en la Unidad Educativa



## Actividad Física #16: Formemos un puente



### Objetivo

Desarrollar la destreza de la creatividad mediante el juego de formemos un puente en la Unidad Educativa

### Materiales

Patio grande

Prendas de vestir

**Duración:** de 5 a 10 minutos

### Desarrollo del Juego

Se forma un círculo y se utiliza un espacio para formar un hueco, no se puede hablar todo lo tienen que hacer por señas. No se debe pisar dentro del círculo y sólo se pueden utilizar prendas de vestir. Los participantes se ingeniarán la forma de hacer una clase de puente para coger la esencia de la vida en un tiempo delimitado. Para llegar ahí se deben utilizar sólo las prendas de vestir o algo que tengan a la mano (sin pisar el interior del juego), es importante delimitar el hueco ya si se da un paso dentro de él se pierde.

## **Evaluación**

Los estudiantes desarrollan la destreza de la creatividad mediante el juego de formemos un puente en la Unidad Educativa

## Actividad Física #17: Policías y ladrones



### Objetivo

Desarrollan la capacidad del equilibrio los estudiantes con el juego de los ladrones y policías

### Materiales

Cancha amplia

Material Humano

### Desarrollo del Juego

El equipo de los policías trata de atrapar a los miembros del equipo de los ladrones y meterlos en la cárcel. Los ladrones pueden ser salvados por sus compañeros si son tocados en la cárcel. El juego termina cuando todos los ladrones están en la cárcel.

Se hacen dos grupos de niños: los policías y los ladrones.

Se marca un terreno de juego del que ningún jugador puede salir. También se marca una pequeña zona que será la cárcel.

Los policías cuentan hasta 10 y salen en busca de los ladrones.

Cuando consiguen agarrar a un ladrón, éste debe acompañar al policía a la cárcel y no podrá salir de allí hasta que otro ladrón lo toque desde fuera.

Ganarán los policías sí consiguen meter en la cárcel a todos los ladrones, terminando la partida.

### **Evaluación**

Los estudiantes desarrollan la capacidad del equilibrio los estudiantes con el juego de los ladrones y policías

## JUEGOS RÍTMICOS

### Actividad Física #18: Bailo terapia



#### Objetivo

Mejorar la calidad de vida de los estudiantes mediante el bailo terapia.

#### Desarrollo

1. Escuchar la música al organismo le resulta muy estimulante, pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento, la música, al actuar sobre el sistema nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejorara la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y convierte las tareas en amenas.

2. Para el trabajo de la Bailo terapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa, un punto a

favor de la Bailo terapia es que, prácticamente, no hay edad ni sexo específico para realizarla, la pueden practicar personas de 9 a 99 años, pues en ella pueden participar todos los que se sientan bien, las sesiones de Bailo terapia duran por lo general desde una hora, hasta que el grupo o el cuerpo aguanten.

### **Requisitos para realizar el bailo terapia**

- Usar ropa cómoda y flexible.
- Relajarse y disponerse a disfrutar la música
- Llevar agua o cualquier otro líquido para recuperar electrolitos.
- Realizar un calentamiento previo antes de comenzar con el baile.
- Será guiado por un profesor o activista que de manera jocosa le enseñara los trucos y secretos para mejorar su ritmo y coordinación.
- No se necesita saber bailar, sólo tendrá que llenarse de muchas ganas de ejercitarse y divertirse al ritmo de la música.

### **Tiempo**

El tiempo mínimo será de una hora.

### **Evaluación**

Se mejorará la calidad de vida de los estudiantes, en el momento de realizar el baile acompañado de la música como una actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto que constituyen una terapia alternativa para la salud.

## Actividad Física #19: Gimnasia Rítmica



### Objetivo

Estimular las habilidades físicas mediante gimnasia rítmica.

### Desarrollo

1. La denominación terminológica exacta del ejercicio, la cual crea de inmediato una idea motora determinada del movimiento; es que a los niños desde que comienzan se le enseñan a hablar de los elementos básicos que están integrados por la postura básica, las posiciones básicas de piernas, las posiciones básicas de brazos y el punteo.
2. Demostración del ejercicio especificando los detalles de la técnica, los elementos de expresividad del movimiento y otros matices.
3. Conocimientos previos del movimiento, su ejecución inicial de prueba, de todo esto el papel más significativo lo tiene la demostración y la explicación, en donde el deporte es habitual que la profesora misma y también las gimnastas que ejecutan perfectamente cualquiera de los diversos elementos, muestren como se hace el movimiento dado.

4. Saber que la demostración presenta exigencias, como la exactitud, la solución del objetivo pedagógico bien definido y la correspondencia del aprendizaje a la etapa correcta.

### **Materiales**

Aro

Pelota

Cuerda

Cinta

### **Tiempo**

### **Evaluación**

Se logrará estimular las habilidades físicas de cada estudiante en el momento de poder desarrollar los sentidos de la armonía, la estética y el equilibrio mediante el deporte de la gimnasia rítmica.



## JUEGOS DEPORTIVOS

### Actividad Física # 20: Voleibol



#### **Objetivo**

Alcanzar una mayor flexibilidad mediante el voleibol

#### **Materiales**

La red

El balón

La vestimenta

#### **Desarrollo**

1. Todas las jugadas empiezan con un saque, si el saque pasa al otro campo, el equipo contrario tratará de devolverlo mediante una serie de acciones que tienen el objetivo de que la última acción realizada pueda llevarse a cabo en las mejores condiciones para que el balón sea enviado al suelo del campo contrario, además el equipo deberá prepararse para un posible bloqueo del balón por parte del equipo contrario.

2. El equipo contrario se prepara para contrarrestar el envío del balón a su campo mediante una primera línea de defensa (bloqueo), mientras que el resto de jugadores forman la segunda y la tercera línea de defensa.

3. A partir de ahí pueden ocurrir dos situaciones en lo referente a las posibilidades de control del balón por uno u otro equipo, pero cuando uno de los dos equipos vuelve a intentar enviar el balón al campo contrario, aparecen muchas posibilidades nuevas de continuación de juego. Este proceso puede tener un desenlace continuado, en un supuesto caso de continuación ininterrumpida y sin fin de jugada.

### **El campo de juego**

El campo donde se juega al voleibol es un rectángulo de 18 m de largo por 9 m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. En realidad el juego se desarrolla también en el exterior, en donde la zona es amplia, con el fin de que la pelota no pueda tocar el suelo ni otro obstáculo, por cuánto se requiere de una zona libre en donde debe constar de 3m para que las competiciones internacionales se aumente a unos 5 m sobre las líneas que se encuentran lateralmente y de 8m para las que tienen en cambio, por otro lado el espacio libre debe tener una altura mínima de 7m, con el fin de que se alcance para las competiciones internacionales el 12.5 m.

### **Tiempos para descanso o Tiempos muertos**

Cada equipo debe solicitar dos tiempos para poder descansar con un tiempo aproximado de 30 segundos por cada set, tomando en cuenta que los tiempos solo los puede pedir el entrenador y en caso de no estar entonces lo solicitarían al capitán del equipo, con el fin de participar en los campeonatos oficiales, con un lapso de 60 segundos para poder obtener como primer punto de 8 y 16 por cada set.

### **Evaluación**

Se logrará alcanzar la flexibilidad a través de una serie de acciones donde el equipo deberá prepararse para un posible bloqueo del balón por parte del equipo contrario, respetando y aceptando las reglas del juego, para poder disfrutar en la práctica de este deporte que es el voleibol.

## Actividad Física # 21: Fútbol



### Objetivo

Aumentar la resistencia a través del juego de fútbol

### Desarrollo

1. Cada uno de los dos equipos consta de un máximo de 11 jugadores y un mínimo de 7. Durante el partido se podrán cambiar a estos jugadores por otros, los denominados suplentes o sustitutos. Uno de los jugadores titulares deberá ser el guardameta, donde está permitido que un guardameta y otro jugador del equipo se intercambien de posición durante el encuentro, siempre y cuando sea durante una interrupción con el consentimiento del árbitro.
2. Cada jugador deberá tener una indumentaria básica, la cual consta de una camiseta o jersey con mangas, unos pantalones cortos, medias, canilleras o espinilleras y un calzado adecuado. Los colores de la indumentaria de ambos equipos y la de ambos guardametas deben ser claramente diferenciables para la vista, los capitanes (jugadores representantes de cada equipo) deberán llevar alguna marca identificadora para ser llamados por el árbitro cuando sea necesario, que generalmente es un brazalete.
3. Cada encuentro será controlado por un árbitro principal designado por la organización de la competición en cuestión, quien será la autoridad máxima del partido y el encargado de hacer cumplir las reglas del juego, todas las decisiones

del árbitro son definitivas, sólo él puede modificar una decisión, siempre que no haya reanudado el juego o el partido haya finalizado. Además tendrá a su disposición 2 árbitros para ayudarlo en la toma de decisiones donde posee también un cuarto árbitro a su disposición quien es el que lo corrobora, y además controla a los suplentes y cuerpo técnico, el cuarto árbitro además indica las sustituciones y el aumento del tiempo reglamentario.

4. Para iniciar el encuentro, uno o más jugadores de un equipo moverán el balón hacia la portería rival desde el punto medio de la línea media, momento donde empezará a correr el tiempo reglamentario, esta situación se da con el equipo contrario al comienzo de la segunda mitad. También ocurre luego de cada gol, donde el equipo que lo recibió ejecuta el saque.

### **Campo de juego**

El fútbol se juega en un terreno de césped natural o artificial de una forma rectangular, las medidas permitidas del terreno son de 90 a 120m de largo y de 45 a 90 metros de ancho, pero para partidos internacionales se recomiendan las siguientes medidas: entre 100 y 110 metros de largo, y entre 64 y 75 metros de ancho, las dos líneas ubicadas a lo largo del terreno reciben el nombre de líneas laterales o de banda, mientras que las otras son llamadas líneas de meta o finales. Los puntos medios de cada línea de banda son unidos por otra línea, la línea media.

### **Materiales**

El fútbol se juega con un balón o pelota

Terreno amplio

Vestimenta

### **Evaluación**

Se aumentará la resistencia de cada estudiante en el momento de mover el balón hacia la portería rival desde el punto medio de la línea media, a través del fútbol.

## Actividad Física # 22: Básquet



### Objetivo

Impulsar el desarrollo de las actividades deportivas mediante el juego del básquet.

### Desarrollo

1. El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes, el entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego, salvo en las categorías escolares hasta infantiles (edad de 13 a 14 años) que todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un periodo durante los tres primeros, pudiendo en el último hacer sustituciones.
2. Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo, el árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.
3. Para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro, aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto, uno.

4. La mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

### **Duración de un partido**

El partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno, la duración de cada período es de 12 minutos, si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

### **Reglas del baloncesto**

El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.

El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.

Un jugador no puede correr con el balón, ya que el jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.

El balón debe ser sujetado con o entre las manos, los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.

No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente, ya que la primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido.

### **Evaluación**

En el juego del básquet los estudiantes podrán impulsar el desarrollo de las actividades deportivas, en el momento de sujetar el balón con las dos manos y conseguir entrar a la canasta para lograr mayores puntuaciones.



**LÓPEZ MAYORGA JORGE HUMBERTO**

**2015**

## 6.9. Matriz del Modelo Operativo

**Cuadro N° 25: Matriz del Modelo Operativo**

<b>FASES</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsables</b>	<b>Resultados</b>
<b>Sensibilización</b>	Concienciar a los docentes acerca de la necesidad de la Guía de actividades para promover la cultura deportiva en los estudiantes de la unidad educativa “Juan Benigno Vela”	Socialización entre los actores	Humanos Materiales	Periodo 2016	Autor de la propuesta.	Docentes de la institución sensibilizados con el cambio.
<b>Planificar</b>	Planificar las actividades que consta en la guía de actividades	Talleres. Diálogos Trabajos grupales Tareas individuales	Humanos Materiales	Período 2016	Autor de la propuesta.	Docentes de la institución se capacitan sobre la guía de actividades.
<b>Ejecución</b>	Aplicar la guía de actividades en los estudiantes.	Ejecutar las actividades de la guía deportiva.	Humanos Materiales	Período 2016	Docentes	Se mejora la cultura deportiva.
<b>Evaluación</b>	Monitorear y evaluar la aplicación de la guía de actividades.	Aplicación de técnicas e instrumentos de evaluación.	Humanos Materiales	Período 2016	Docentes	Se mejora la cultura deportiva.

**Elaborado por:** López Mayorga Jorge Humberto



### 6.10. Administración de la Propuesta

Las actividades que ejecutarán cada uno de los integrantes de la propuesta serán:

**Cuadro N° 26: Administración de la Propuesta**

<b>Institución</b>	<b>Responsables</b>	<b>Actividades</b>	<b>Presupuesto</b>	<b>Financiamiento</b>
<b>UNIDAD EDUCATIVA “JUAN BENIGNO VELA”</b>	Investigador Docentes Autoridades	Organizar y planificar la socialización de la propuesta, así como el seguimiento de la aplicación.	\$890,00	Autofinanciamiento
	Investigador	Capacitar la propuesta y coordinar su difusión		
	Investigador Docentes	Aplicar la propuesta y presentar informes de la aplicación con responsabilidad.		

**Elaborado por:** López Mayorga Jorge Humberto

### 6.11. Evaluación de la Propuesta

En la evaluación de la propuesta, se establecerá si las actividades que se aplicaron, permitieron alcanzar los objetivos propuestos. Se efectuarán evaluaciones parciales para justificar el cumplimiento de la propuesta.

**Cuadro N° 27: Evaluación Propuesta**

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Para qué?	Para demostrar la efectividad de la propuesta
¿De qué personas?	De los docentes
¿Sobre qué aspectos?	La Cultura Deportiva – El Rendimiento Físico
¿Quién?	López Mayorga Jorge Humberto
¿Cuándo?	Período 2016
¿Dónde?	Unidad Educativa “Juan Benigno Vela”
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Entrevista y Cuestionario Estructurado
¿En qué situación?	Durante las actividades diarias

**Elaborado por:** López Mayorga Jorge Humberto

## **BIBLIOGRAFIA**

(AGUILAR, 2011). “Entrenamiento deportivo”. Editorial Limusa, 2º Edición, p. 143.

(ALMAN, 2011). Cultura Deportiva. Diario el Comercio. Guayaquil. Editorial Ecuador, 1º Edición.

(AYLLÓN, 2011). “Entrenamiento deportivo”. Editorial La Habana, 1º Edición, p. 11.

(BABBIE, 2001). Investigación exploratoria. Editorial Limusa, 3º Edición, p. 185.

(BECERRO, 2010). “Rendimiento físico”. Editorial Limusa, 1º Edición.

(BOURDIEU, 1988) La distinción. Criterio y bases sociales del gusto. Taurus. Editorial Madrid, 3º Edición.

(DELGADO, 2011). “Rendimiento Físico”. Editorial Madrid, 2º Edición, p. 41.

(DUMAZEDIER, 1997). De la culture sportive, Revue EPS, Editorial Madrid, 3º Edición, p. 44.

(FRANCO, 2012). “El deporte y la sociedad”. Editorial México, 3º Edición, p. 78.

(HARRE, 2009). “Teoría del entrenamiento deportivo”. Editorial Barcelona, 3º Edición, p. 32.

(HERNÁNDEZ, 2009). “La práctica deportiva”. Editorial Limusa, 2º Edición, p. 17.

(HERRERA, 2008). “Procesamiento de información”. Editorial México, 1º Edición.

(HINOJAL, A., 2010). Sociología y Psicología de la educación, p. 49.

(LÓPEZ, 2009). “Planificación deportiva”. Editorial Limusa, 3º Edición, p. 116.

(MARTÍNEZ, 2012). “La Cultura física”. Editorial México, 1º Edición, p. 650.

(MONTERO, 2012). “El deporte”. Editorial Madrid, 2º Edición, p. 416.

- (MUÑOZ, 2012). “Rendimiento físico”. Editorial México, 2º Edición, p. 154.
- (NARVÁEZ, 2012). “El deporte”. Editorial España, 1º Edición, p. 20.
- (ORTÍZ, 2010). “Entrenamiento deportivo”. Editorial Madrid, 3º Edición, p. 183.
- (PÉREZ, 2013). “El entrenamiento deportivo”. Editorial México, 1º Edición, p. 467.
- (RUBIN, 2006). “Población y Muestra”. Editorial Limusa, 2º Edición, p. 719.
- (SANTAELLA, 2011). “La cultura física”. Editorial Madrid, 3º Edición.
- (SABINO, 2005). “Investigación correlaciona”. Editorial Madrid, 1º Edición.
- (SELLTIZ, 2005). “Investigación descriptiva”. Editorial Madrid, 2º Edición, p. 67.
- (UPEL, 2006). “El Manual de Trabajos de Grado, de Especialización y Maestrías y Tesis Doctorales”. Editorial Loja.

## **LINKOGRAFÍA**

<http://www.monografias.com> › Salud › Deportes

<http://www.coniberodeporte.org/es>

<http://www.efdeportes.com/e>

<http://definicion.de/rendimiento-deportivo/>

<http://www.rendimientofisico.com>

# **ANEXOS**

## Anexos 1

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

#### FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

#### CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato.**

**Objetivo:** Recolectar información sobre Cultura Deportiva y Rendimiento Físico en los estudiantes del Bachillerato

Fecha: .....

#### **Indicaciones**

Sr. Docente, marque con una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta.

La encuesta es anónima por lo cual responda con toda libertad y sinceridad

#### **Contenido**

1. ¿Cree usted que el juego es un deporte dentro de la Cultura Deportiva que se práctica en la Unidad Educativa?

SI ( ) NO ( )

2. ¿Considera usted que la situación motriz que desarrollan los estudiantes es parte del deporte dentro de la Cultura Deportiva?

SI ( ) NO ( )

3. ¿Cree usted que las reglas y las instituciones que existen son parte del deporte en la Cultura Deportiva?

SI ( ) NO ( )

4. ¿Considera usted que la honestidad, solidaridad y responsabilidad que presentan los estudiantes son características de los mejores ciudadanos en la Cultura Deportiva?

SI ( ) NO ( )

5. ¿Piensa usted que la baja intensidad que realizan los estudiantes en las actividades físicas son parte del rendimiento físico?

SI ( ) NO ( )

6. ¿Considera usted que la alta intensidad que realizan en la actividad física los estudiantes está dentro del rendimiento físico?

SI ( ) NO ( )

7. ¿Cree usted que la duración del gasto energético de los estudiantes es medido en el rendimiento físico?

SI ( ) NO ( )

8. ¿Piensa usted que el peso corporal de los estudiantes se relaciona con el gasto energético en el rendimiento físico que realizan?

SI ( ) NO ( )

9. ¿Cree usted que el clima tiene relación directa con el gasto energético dentro del rendimiento físico que realizan los estudiantes?

SI ( ) NO ( )

10. ¿Considera usted estar capacitado para generar Cultura Deportiva y Rendimiento Físico con los estudiantes de la Unidad Educativa?

SI ( ) NO ( )

**Gracias por su Colaboración**

**Anexo 2**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” de la ciudad de Ambato.**

**Objetivo:** Recolectar información sobre Cultura Deportiva y Rendimiento Físico en los estudiantes del Bachillerato

Fecha: .....

**Indicaciones**

Sr. Estudiante, marque con una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta.

La encuesta es anónima por lo cual responda con toda libertad y sinceridad

**Contenido**

1. ¿Cree usted que el docente emplea el juego como un deporte dentro de la Cultura Deportiva en la Unidad Educativa?

SI ( ) NO ( )

2. ¿Considera usted que la situación motriz que desarrolla es parte del deporte dentro de la Cultura Deportiva?

SI ( ) NO ( )

3. ¿Cree usted que las reglas y las instituciones que existen en el deporte se encuentra dentro de la Cultura Deportiva?

SI ( ) NO ( )



4. ¿Considera usted que la honestidad, solidaridad y responsabilidad que presentan en la institución, son características de los mejores ciudadanos dentro de la Cultura Deportiva?

SI ( ) NO ( )

5. ¿Piensa usted que la baja intensidad que realiza en las actividades físicas son parte del rendimiento físico?

SI ( ) NO ( )

6. ¿Considera usted que la alta intensidad con que realiza las actividades físicas está dentro del rendimiento físico?

SI ( ) NO ( )

7. ¿Cree usted que la duración del gasto energético que realizan está medido en el rendimiento físico?

SI ( ) NO ( )

8. ¿Piensa usted que el peso corporal que posee está relacionado con el gasto energético en el rendimiento físico que realizan en la Institución?

SI ( ) NO ( )

9. ¿Cree usted que el clima que se presente tiene relación directa con el gasto energético dentro del rendimiento físico que realiza?

SI ( ) NO ( )

10.- ¿Considera usted que los docentes se encuentran capacitados para crear cultura deportiva y mejorar el rendimiento físico de los estudiantes de la Unidad Educativa?

SI ( ) NO ( )

### Anexo 3: ACTIVIDADES



FOTOGRAFÍA N° 1 Letrero de ingreso a la institución que está ubicado en el barrio la Merced, en Ambato provincia de Tungurahua.



FOTOGRAFÍA N° 2 Estudiante de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad del baile del trompo durante las prácticas de rendimiento físico como parte de la Cultura Deportiva



FOTOGRAFÍA N° 3 Estudiante de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” caminando con los zancos con ayuda del investigador, fomentando la Cultura Deportiva



FOTOGRAFÍA N°4 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizan la actividad de saltar la cuerda con las indicaciones del investigador.



FOTOGRAFÍA N° 5 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” Realizando la actividad de quitar la cola con la supervisión del investigador



FOTOGRAFÍA N° 6 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad del pañuelo con el investigador como juez



FOTOGRAFÍA N° 7 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la Carrera cuchara con el limón con indicaciones del investigador fomentando Cultura Deportiva



FOTOGRAFÍA N° 8 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad de carrera de sacos como práctica para un buen Rendimiento Físico



FOTOGRAFÍA N° 9 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” mejorando su desarrollo de pensamiento con la actividad del ajedrez



FOTOGRAFÍA N° 10 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” fomentando Cultura Deportiva con la actividad del domino con indicaciones del investigador.



FOTOGRAFÍA N° 11 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad de las estatuas con la indicación del investigador.



FOTOGRAFÍA N° 12 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando el juego de tres piernas en el cual creamos Cultura Deportiva con la colaboración del investigador.





FOTOGRAFÍA N° 13 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad de la cinta formando convivencia para mejorar la Cultura Deportiva



FOTOGRAFÍA N° 14 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad de la vaca loca un juego de diversión con participación del investigador



FOTOGRAFÍA N° 15 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad de la gallinita ciega encontrando un gusto por el juego con indicaciones del investigador



FOTOGRAFÍA N° 16 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad de formemos un puente con indicaciones del investigador



FOTOGRAFÍA N° 17 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizan el juego de policías y ladrones una actividad de distracción enfocada a la Cultura Deportiva



FOTOGRAFÍA N° 18 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad de bailo terapia teniendo una convivencia en el grupo con instrucciones del investigador



FOTOGRAFÍA N° 19 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad de gimnasia rítmica con indicaciones del investigador



FOTOGRAFÍA N° 20 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad deportiva de voleibol con fundamentos básicos con instrucciones del investigador



FOTOGRAFÍA N° 21 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad deportiva de futbol mediante esta práctica nos enfocaremos en el Rendimiento Físico



FOTOGRAFÍA N° 22 Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Benigno Vela” realizando la actividad deportiva de básquet con indicaciones del investigador

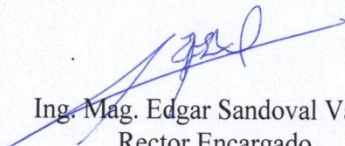


**CERTIFICACION**

En calidad de Rector Encargado de la Unidad Educativa Juan Benigno Vela, CERTIFICO, que: el señor Jorge Humberto López Mayorga, cuenta con la autorización respectiva para hacer la tesis en este Plantel sobre el tema "La Cultura Deportiva y el Rendimiento Físico de los Estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Benigno Vela de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua" en el año lectivo 2015-2016.

Es todo cuanto puedo certificar, para los fines consiguientes.

Ambato, 13 de noviembre de 2015.

  
Ing. Mag. Edgar Sandoval Varela  
Rector Encargado



Tannia G.