



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD: CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación previo a la obtención del título de
Licenciado en Ciencias Humanas y de la Educación.**

Mención: Cultura Física

TEMA:

“EL CALENTAMIENTO FÍSICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LOS NIÑOS(AS) DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA GENERAL CONDORAZO DE LA CIUDAD DE PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI.”

AUTOR: Ruiz Jiménez Carlos Julio

TUTORA: Lcda. María Verónica Rodríguez Cedeño Mg.

Ambato - Ecuador

2011

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

CERTIFICA:

Yo, María Verónica Rodríguez Cedeño, CI:170697161-9 en mi calidad de tutora del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “ **EL CALENTAMIENTO FÍSICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LOS NIÑOS(AS) DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “GENERAL CONDORAZO” DE LA CIUDAD DE PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI** desarrollado por el egresado Carlos Julio Ruiz Jiménez, considero dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
**TUTORA
TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

AUTORÍA DEL TRABAJO

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

.....
RUIZ JIMÉNEZ CARLOS JULIO

CI. 050340347-9

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“EL CALENTAMIENTO FÍSICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LOS NIÑOS(AS) DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “GENERAL CONDORAZO” DE LA CIUDAD DE PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI”**, 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.

.....
CARLO JULIO RUIZ JIMÉNEZ

CI. 0503403479

AUTOR

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

La comisión de estudio y calificación del informe de graduación sobre el Tema: EL CALENTAMIENTO FÍSICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LOS NIÑOS(AS) DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA” GENERAL CONDORAZO” DE LA CIUDAD DE PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI. Presentado por el Sr: Ruiz Jiménez Carlos Julio egresado en la carrera de Cultura física, promoción: Marzo-Agosto 2011 considera que una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el organismo pertinente:

LA COMISIÓN

.....

ING: Sandra Paulina Tejada Moyano

CI: 180346120-9

.....

DRA: Luz Ercilia Saltos Abril

CI: 020021914-5

DEDICATORIA

Este trabajo dedico

A toda mi familia.

En especial a la Sra. María Piedad Ruiz Jiménez, Mi Madre
quien constituye el ser máspreciado de mi existencia.

A mi hermana por brindarme su apoyo y

Comprensión en mi preparación y de

Esta forma alcázar el título anhelado.

Vaya para ellos este trabajo fruto de esfuerzos constantes
para lograr alcanzar una etapa más de mi vida profesional.

Carlos Ruiz

Agradecimiento

Mi agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato por abrirnos las puertas a las autoridades y docentes, quienes nos inculcaron sus conocimientos con su valioso aporte haciendo posible el anhelo de cumplir la meta propuesta.

De manera especial a la tutora María Verónica Cedeño quien con su paciencia y comprensión, nos supo orientar y guiar en la elaboración del presente trabajo.

A mis amigos y compañeros con quienes he compartido estos años de estudio, que me han demostrado su compañerismo, sinceridad, ayuda y sobre todo mucha amistad y de quienes me llevo los mejores recuerdos.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PAGINAS PRELIMINARES

Titulo o portada	I
Aprobación del tutor	II
Autoría del trabajo	III
Cesión de derechos de autor	IV
Aprobación 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

B. TEXTO: INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. EL PROBLEMA

Tema	3
Planteamiento del problema	3
Contextualización	3
Análisis cítrico.....	7
Prognosis.....	8

Formulación del problema	9
Interrogantes de la investigación	9
Delimitación temporal y espacial.....	10
Justificación	10
Objetivos	12
Objetivo general	12
Objetivos específicos	12
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	
Antecedentes de la investigación	13
Fundamentación filosófica.....	14
Fundamentación ontológica.....	15
Fundamentación epistemológica	16
Fundamentación sociológica	16
Fundamentación axiológica	17
Fundamentación psicopedagógica	17
Fundamentación legal	17
Categorías fundamentales	19
Hipótesis	41
Señalamiento de variables	41

CAPITULO II. METODOLOGÍA.

Modalidad básica de la investigación	42
Nivel o tipo de investigación	43
Población y muestra	43
Operacionalización de variables	45
Plan de recolección de información.....	47
Plan de análisis de la información.....	48

CAPITULO IV. ANÁLISIS E INTERPPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta realizada a los niños(as)	49
Verificación de hipótesis	59

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones	64
Recomendaciones	65

CAPITULO VI. PROPUESTA

Datos informativos de la propuesta	66
Antecedentes de la propuesta	67
Justificación	67
Objetivo general.....	68
Objeticos específicos	68

Análisis de factibilidad	69
Fundamentación.....	70
Metodología.....	74
Administración de la propuesta.....	96
Prevención de la evaluación.....	97

C. MATERIALES DE REFERENCIA.

1. Bibliografía	98
2. Linkografía.....	99

ANEXOS.

Anexo # 1 Encuesta a los niños(as).....	101
Anexo # 2 Encuesta a los señores profesores.....	103
Anexo # 3 Constelación de ideas de la variable independiente.....	105
Anexo # 4 Constelación de ideas variable dependiente.....	106
Anexo # 5 Evidencia fotográfica.....	107

ÍNDICE DE CUADROS

CUADROS	PAG.
CUADRO N°1.....	43
CUADRO N°2.....	45
CUADRO N°3.....	46
CUADRO N°4.....	47
CUADRO N°5.....	49
CUADRO N°6.....	50
CUADRO N°7.....	51
CUADRO N°8.....	52
CUADRO N°9.....	53
CUADRO N°10.....	54
CUADRO N°11.....	55
CUADRO N°12.....	56
CUADRO N°13.....	57
CUADRO N°14.....	58
CUADRO N°15.....	61
CUADRO N°16.....	62
CUADRO N°17.....	63
CUADRO N°18.....	69

CUADRO N°19.....	76
CUADRO N°20.....	77
CUADRO N°21.....	78
CUADRO N°22.....	79
CUADRO N°23.....	80
CUADRO N°24.....	81
CUADRO N°25.....	82
CUADRO N°26.....	83
CUADRO N°27.....	84
CUADRO N°28.....	85
CUADRO N°29.....	86
CUADRO N°30.....	87
CUADRO N°31.....	88
CUADRO N°32.....	89
CUADRO N°33.....	90
CUADRO N°34.....	91
CUADRO N°35.....	92
CUADRO N°36.....	93
CUADRO N°37.....	94

CUADRO N°38.....	95
CUADRO N°39	97

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICOS	PAG.
GRÁFICO N° 1.....	7
GRÁFICO N° 2.....	19
GRAFICO N° 3.....	49
GRÁFICO N° 4.....	50
GRÁFICO N° 5.....	51
GRÁFICO N° 6.....	52
GRÁFICO N° 7.....	53
GRÁFICO N° 8.....	54
GRÁFICO N° 9.....	55
GRAFICO N° 10.....	56
GRÁFICO N° 11.....	57
GRÁFICO N° 12.....	58
GRÁFICO N° 13.....	60
GRÁFICO N° 14	105
GRÁFICO N° 15	106

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE: CULTURA FÍSICA
EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS: SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “EL CALENTAMIENTO FÍSICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LOS NIÑOS(AS) DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “GENERAL CONDORAZO” DE LA CIUDAD DE PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI”

AUTOR: Carlos Julio Ruiz Jiménez

TUTORA: Mg. María Verónica Rodríguez

RESUMEN: El calentamiento en esta investigación es muy importante en el desarrollo físico de los niños a través de un conjunto de ejercicios con el fin de disponer las funciones orgánicas y musculares del niño para la práctica deportiva.

Por lo tanto se investigó y se estableció el deporte escolar en su iniciación, ya que es necesario ofrecerles una formación básica con situaciones de aprendizaje a través del juego mediante lo cual se lograra motivar para que los niños tengan una mejor predisposición para aprender la actividad física con adecuados movimientos previos que se realizan antes de un esfuerzo físico, ya que es importante conocer sus basamentos y fundamentos más importantes y el porqué es imprescindible realizar el calentamiento físico antes de cualquier práctica de actividad físico deportiva.

El contenido de la presente investigación comprende aspectos importantísimos para la motricidad y coordinación de los niños ya que es una acción dirigida a las capacidades físicas del niño en su etapa escolar facilitando el crecimiento,

maduración y aprendizaje por medio del deporte que le enseña al niño que lo más importante no es ganar, sino participar y esforzarse.

La presente investigación contiene palabras claves de las variables las cuales señalaremos a continuación:

Ejercicios	Competencia
Elasticidad	Rendimiento
Coordinación	Diversión
Relajación	Socialización
Movimientos	Reglas

INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación tiene como tema: “EL CALENTAMIENTO FÍSICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “GENERAL CONDORAZO” DE LA CIUDAD DE PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI”

Su importancia radica en la necesidad de mejorar el calentamiento físico en los niños del séptimo año de educación básica, lo cual permitirá que los niños puedan descubrir sus actitudes físicas en la práctica deportiva a objeto de promover aprendizajes más significativos.

Está estructurado por capítulos. El Capítulo I donde se encuentra ubicado: EL PROBLEMA, contiene la contextualización, análisis crítico, pronóstico, formulación del problema, interrogantes, delimitación del objeto de investigación, justificación, y objetivos.

El Capítulo II designado: MARCO TEÓRICO se fundamenta en una visión filosófica, Epistemológica, Ontológica, Axiológica, Sociológica, Psicológica, y Legal.

El Capítulo III denominado: METODOLOGÍA iniciando con la modalidad básica de investigación se desarrollará la población y muestra, el plan para recolección de información, el plan de procesamiento de información.

La modalidad de la investigación es bibliográfica, de intervención social: de asociación de variables que nos permitirá estructurar el tema.

El Capítulo IV denominado: ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, donde se desarrollan las encuestas aplicadas a los niños, y la verificación de Hipótesis.

El Capítulo V denominado: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, en donde se realiza un comentario de los resultados obtenidos y a la vez sugerencias para posibles soluciones.

El Capítulo VI denominado: PROPUESTA, constituida de los antecedentes, justificación, objetivos, fundamentación, metodología.

Se concluye con la bibliografía y los anexos.

CAPITULO I

1.1.TEMA:

“El calentamiento físico y su incidencia en la práctica deportiva en los niños(as) del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo” de la ciudad de Pujilí, provincia de Cotopaxi.”

1.2. Planteamiento Del Problema

1.2.1 Contextualización

La práctica deportiva ha experimentado un auge importante en nuestro país en los últimos años, sobre todo porque se ha relacionado con el bienestar físico y mental del niños cientos de ciudadanos han entendido el mensaje que el deporte es salud y lo practican de forma regular sin embargo no se lo realiza de una manera segura, ni controlada lo cual produce un efecto contrario del que deseamos.

En nuestro país se practican diferentes tipos de deportes y de igual manera el más importante es el futbol, pero se debe tener en cuenta que para cualquier tipo de disciplina deportiva que se practique se necesita de un previo calentamiento, pues ayuda a preparar los músculos y las diferentes funciones que pone en movimiento el cuerpo antes de practicar un deporte.

Al valorar las exigencias del calentamiento para aquellos que inician con la práctica deportiva es importante conocer cuáles son sus basamentos y los fundamentos más importantes y el porqué es imprescindible realizarlo antes de cualquier actividad físico determinada dado en que este garantiza la preparación de los órganos „sistemas

, músculos y articulaciones , creando un estado físico funcional idóneo para poder enfrentarse con todo éxito a la tarea principal ya sea de clase de la unidad de entrenamiento competencia o sencillamente a la práctica de la actividad física en cualesquiera de sus manifestaciones.

En la práctica deportiva tiene que estar presente el calentamiento ya que es un componente de la preparación integral del practicante o atleta es premisa donde el organismo deberá adquirir la mejor disponibilidad para el mejoramiento y fortalecimiento de la capacidad de trabajo y rendimiento que se espera como consecuencia de la misma.

De un buen calentamiento dependerá una influencia positiva o no en los diferentes sistemas del organismo Ej.: Sistema Nervioso, Sistema muscular , Sistema cardiovascular y Sistema respiratorio dado en que cada uno juega un papel importante en el organismo ante la aplicación de una carga física determinada con la ejecución o práctica del ejercicio físico , lo que garantiza optimizar el estado de disposición para enfrentar empeños físicos de baja, media o alta intensidad y lograr buenos resultados.

La práctica deportiva constituye un fenómeno social de enorme trascendencia, por una parte se ha confirmado como elemento coadyuvante a la salud física y mental de quienes lo practican de otro lado se ha revelado como un gran factor de corrección de desequilibrios sociales, crea hábitos favorables de la inserción social canaliza el creciente tiempo de ocio y fomenta la solidaridad mediante su práctica en grupo o equipo. En consecuencia es necesario que el estado le otorgue debida importancia al fomento del deporte en los niños incorporando en las escuelas profesionales de la cultura física que enseñen la forma adecuada de realizarlo a través métodos de calentamiento que consiste en los movimientos previos que se realizan antes de un esfuerzo físico. Hay que predisponer a nuestro cuerpo para poder desarrollar una

actividad superior a la que realizamos normalmente. Por lo tanto, ante la práctica de cualquier deporte o ejercicio es imprescindible realizarlo.

En este contexto está inmersa la práctica deportiva en nuestra provincia que se constituye actividad y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas.

El deporte en nuestra provincia, se concibe como un sistema integrado por diferentes elementos, entre los que destacan especialmente los niños que lo practican o deportistas, los responsables técnicos, equipamientos deportivos y gestores que contribuyen directa o indirectamente a la práctica deportiva. De allí surge la importancia de la ordenación y regulación deportiva que implica una atención especial a estos tres elementos básicos, a los cuales la federación deportiva e debe brindar el marco adecuado para su desarrollo en beneficio de la niñez deportiva de nuestra provincia.

Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física, pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

A nivel de nuestro Cantón la cultura física se encuentra al margen de un adecuado sistema de planificación deportiva, a pesar de que es importante enseñar a los niños un correcto calentamiento físico antes de practicar cualquier deporte, pues desde pequeños deben conocer la importancia del calentamiento físico, y cuales podían ser sus consecuencias al no ejecutarlo.

Entre los beneficios que el calentamiento físico aporta a la sociedad se encuentran en el aspecto educativo, fisiológico y desarrollo de las capacidades físicas.

En nuestro cantón se detecta que el proceso de calentamiento físico influye en la práctica deportiva. Por consiguiente existe un desinterés por la práctica deportiva, ya que no estimula la adquisición de destrezas físicas, habilidades

Uno de los grandes problemas a los que se enfrentan los niños es la ausencia estrategias adecuadas, planificación, e implementos deportivos por lo que realizan el calentamiento de una manera empírica por lo que influye en el aprendizaje deportivo y en rendimiento de esta actividad.

De cualquier manera, en el ámbito educativo, el calentamiento puede ser visto como un contenido amplio a enseñar (fin en sí mismo), donde explicaríamos sus funciones, importancia y aspectos a tener en cuenta en su diseño y puesta en práctica, y por otro lado utilizaremos, el calentamiento como recurso para la motivación e incorporación de nuestro alumnado en la sesión de trabajo.

“Christopher M. Norris en 1998, propone que se tenga en cuenta la emotividad del deportista a la hora de planificar el calentamiento antes de la competición una prueba importare. Los deportistas más activos deben controlar el calentamiento para que no superen el umbral del cansancio, y los menos activos tienen que rozar ligeramente esta línea.”

1.2.2.- Análisis crítico.

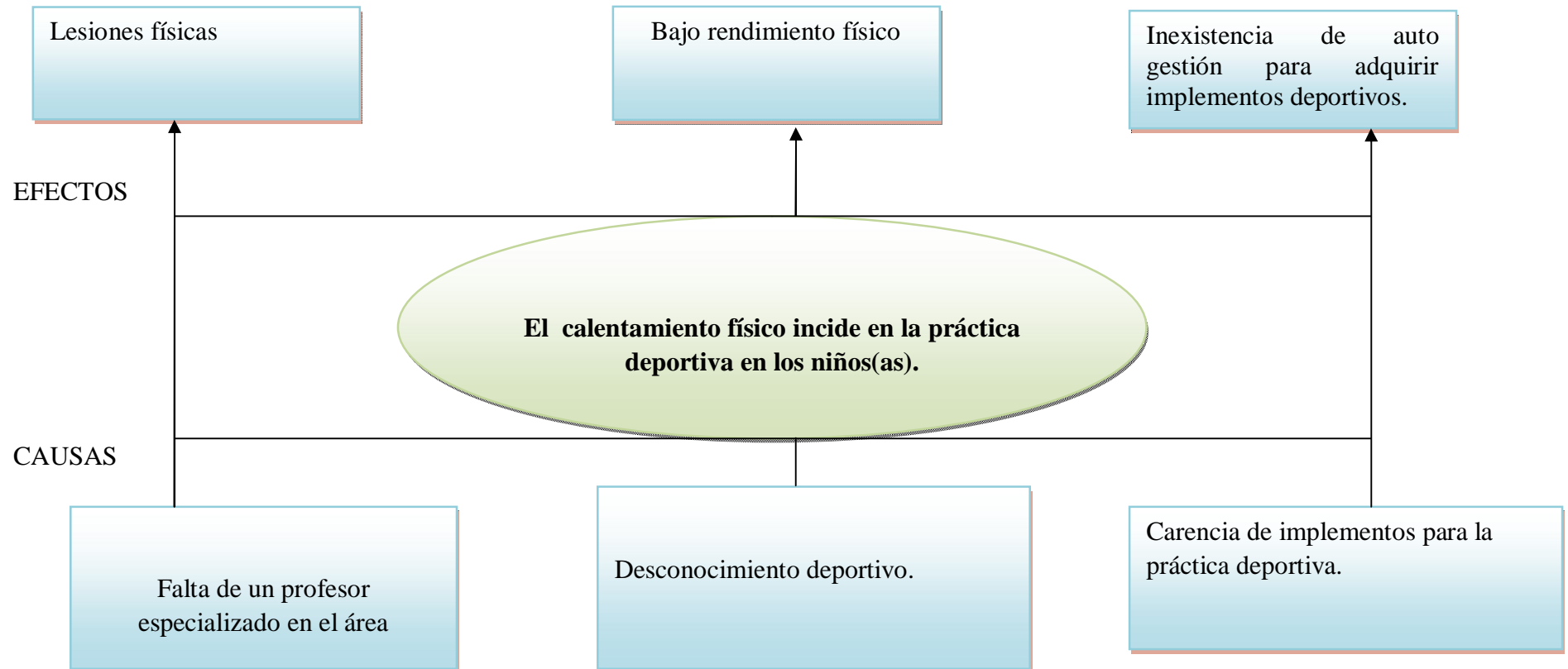


Gráfico N° 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Carlos Ruiz

Si se hace una relación causa efecto en el árbol de problemas, podemos manifestar que existen lesiones físicas leves en los niños debido a que no imparte la clase un profesor especializado en el área lo que trae como consecuencia la ineficiencia en el proceso de calentamiento físico antes de realizar un deporte determinado.

Dentro de este contexto se observa el bajo rendimiento físico en un grupo vulnerable como son las niñas y niños de la escuela "General Condorazo" tomando en cuenta que existe un desconocimiento deportivo por tal motivo no se ha podido desarrollar todas sus capacidades físicas en la práctica deportiva

Este problema será tratado específicamente en la escuela "General Condorazo" que se encuentra ubicada en la zona rural de la Provincia de Cotopaxi, pues al no contar con el espacio físico adecuado, peor aún con implementos que faciliten la práctica del deporte que es importante en el desarrollo físico, mental y sicomotriz de las niñas(as) que asisten a este Centro Educativo debido a que la autogestión es inexistente para adquirir implementos deportivos.

El propósito de esta investigación es proporcionar un pequeño aporte para el mejoramiento de las clases de Cultura Física, así como compartir conocimientos básicos sobre la forma adecuada de realizar ejercicio de calentamiento físico de acuerdo a la edad y realidad que les rodea a las niñas y niños que habitan la zona.

1.2.3. Prognosis

El inadecuado calentamiento físico en los niños es el camino al desinterés por la práctica deportiva pues generará lesiones derivadas de movimientos bruscos tales como fracturas y desgarres musculares.

En toda práctica deportiva tiene que estar presente el calentamiento físico que es un componente indispensable para el mejoramiento del rendimiento físico y desarrollo integral del niño.

Por lo expuesto en la escuela “General Condorazo” se requiere aplicar una planificación adecuada de ejercicios de acondicionamiento físico que permitirá el desarrollo de una práctica deportiva con beneficios en la salud, recreación o por competición todo dependerá de cómo lo hacen, cuando lo hacen fortaleciendo así el desarrollo deportivo y de ejercicios físicos de los niños/as, que se educaran en la institución.

1.2.4. Formulación Del Problema

¿Cómo el calentamiento físico inadecuado incide en la práctica deportiva en los niños(as) del séptimo año de educación básica de la escuela” General Condorazo” de la ciudad de Pujilí durante el año lectivo 2010-2011?

1.2.5. Interrogantes de la investigación

¿Cuáles son las causas de un calentamiento físico inadecuado?

¿Qué relación existe entre el calentamiento físico y la práctica deportiva?

¿Utilizan los docentes de la escuela “General Condorazo” una planificación de ejercicios en el proceso del calentamiento físico?

¿Cuáles son las estrategias dinámicas que permiten mejorar la práctica deportiva?

¿Cómo es el calentamiento físico de los niños/as del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo”

¿Cómo prevenir lesiones en la práctica del deporte escolar?

1.2.6. Delimitación Espacial y Temporal

Contenido

Campo	La educación
Área	Cultura física
Aspecto	Deportivo
Población	Niño(as)
Institución	Escuela “General Condorazo”

Espacial

Provincia	Cotopaxi
Cantón	Pujilí
Comunidad	A pahua

Temporal

El presente proyecto se elaboro desde Julio 2011- Enero 2012.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es interesante por ser un tema de actualidad, ya que la práctica deportiva por salud, por recreación o por competición puede generar lesiones o puede generar beneficios todo depende de que se hace, como lo hace y cuanto lo hace; además que para prevenir lesiones es aconsejable realizar ejercicios de calentamiento antes de realizar la práctica deportiva, así se evitará en los niños problemas musculares derivados de movimientos bruscos, tales como fracturas, desgarres o a su vez el desinterés por el deporte por ello es necesario

toma en cuenta aspectos muy relevantes como son el adecuado calentamiento físico, desarrollo mental, y la motricidad de los niños(as) del séptimo año de educación básica.

Su importancia radica en que tanto el calentamiento físico como la práctica deportiva actualmente son aspectos importantes en el desarrollo de los estudiantes y seres humanos además de ser necesario que los infantes desarrollen sus cualidades motoras y coordinativas para el desenvolvimiento de su vida cotidiana, ya que trata de enseñar valores que rigen en la práctica deportiva como conservar la identidad cultural y el respeto a los demás.

El presente tema es novedoso en el aspecto social pues permite al mismo tiempo práctica el desarrollo estético y mental en los niños(as) participantes de esta actividad, a la vez que permite la sociabilización con los autores educativos.

Los directos beneficiarios serán los niños(as) del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo” otros beneficiarios directos serán los padres de familia, docentes y la comunidad educativa porque observaran cambios positivos.

El presente estudio es factible de realizarlo, en virtud que se cuenta con los recursos económicos, técnicos y metodológicos que son responsabilidad del alumno investigador de la Universidad Técnica de Ambato. Además se cuenta con la colaboración de las autoridades y docentes que laboran en la escuela “General Condorazo” de la ciudad de Pujilí donde se desarrolla la investigación.

La temática escogida contiene mucha información, sin embargo se ha sabido delimitar para entregar una investigación más eficiente. Por ello se requiere plantear las estrategias metodológicas que promuevan la integración de los niños(as) con sus opiniones sobre el calentamiento físico y la práctica del deporte.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General

- Determinar la incidencia que existe entre el calentamiento físico y la práctica deportiva en los niños(as) del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo” de la ciudad de Pujilí, provincia de Cotopaxi.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar los efectos del calentamiento físico en los niños(as) del séptimo año de educación básica.
- Analizar la práctica deportiva de los niños(as) del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo”.
- Diseñar una planificación concreta del calentamiento físico en los niños(as) para fomentar la práctica deportiva en la escuela “General Condorazo”.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Todo trabajo intelectual debe comenzar con el establecimiento de un marco teórico, con una revisión bibliográfica con el señalamiento de antecedentes esto en razón de que el conocimiento tiene un carácter acumulativo lo que significa que el investigador utiliza y se fundamenta en los hallazgos de otros investigadores.

Luego de haber realizado visitas a diferentes bibliotecas y haber recolectado información sobre el tema puedo señalar que no existe proyecto con el problema presentado, sin embargo logre localizar temas que coinciden con algunas de mis variables por ejemplo:

El calentamiento físico y su especificidad la investigación fue realizada el 15 de mayo del 2001 en la Universidad de Málaga (España), por Fernández García y ha llegado a la conclusión de que:

El calentamiento afecta de forma positiva a las tareas en las que interviene la fuerza explosiva, tal y como es el caso del deporte, con independencia del tipo de movilidad articular empleada tras la fase de carrera continua lenta para aumentar la temperatura corporal. Por una fase de activación cardiorrespiratoria, seguida de movimientos activos libres produce un mayor beneficio, al recabar el empleo de ejercicios pasivos asistidos.

El desarrollo del calentamiento la investigación fue realizada el 03 de diciembre del 2009 en la facultad de cultura física, Universidad de las Tunas por Carlos Leyva Galiano, Rolando Castro Marcelo y han llegado a la conclusión de:

El Calentamiento es el conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados, que son realizados a fin de preparar al organismo para determinado trabajo, permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y para la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva. Con el empleo de los medios del calentamiento se logra incrementar la actividad de los fermentos, la velocidad de las reacciones bioquímicas a escala muscular y la excitabilidad y la labilidad de los mismos.

Es peculiar que exista un incremento de la actividad de los órganos de la respiración y del corazón, por la salida de la sangre de los dispositivos, por la redistribución de la sangre entre los órganos que están funcionando, y los que no están, así como por el incremento de la temperatura del cuerpo. Este incremento de la temperatura provoca una disminución de la viscosidad muscular y una disociación más intensa de la oxihemoglobina en los tejidos.

A la fecha de realización de mi trabajo no existen investigaciones sobre este tema, razón por la cual la presente investigación es de carácter original, sin embargo cuento con las bases teóricas para su desarrollo.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Esta investigación está basada en un paradigma crítico constructivista que no es más que una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre dos factores con el propósito de analizar sus capacidades física y coordinativas, por medio del calentamiento física para mejorar sus capacidades básicas en el desenvolvimiento de la práctica deportiva considerando de que analiza una realidad educativa y busca plantear alternativas de solución a la problemática.

2.2.1 Fundamentación ontológica

La investigación asume que la realidad está en la transformación, por lo tanto la metodología del docente basada en el calentamiento físico y en su concepción de la práctica deportiva, de la enseñanza de calidad mediante la aplicación de los ejercicios adecuados para el desarrollo de destrezas en el trabajo en grupo e individual, que permitan apoyar los cambios reales en el sistema de aprendizaje.

Considerando que la educación pasa por una crisis en cuanto a su calidad, caracterizada por una educación tradicionalista, enciclopedista y es así como la sociedad la tiene en su marco referencial. Se vive hacia fuera, asomado al mundo de las cosas, olvidado de buscar mejoras en la calidad educativa, en cada una de esos aspectos, hechos y personas existen y conviven. El hombre moderno vive más hacia fuera, que interiorizando los hechos, pensando más tecnológicamente que humanamente. Son los signos de la posmodernidad, rapidez, innovación, poca reflexión sobre la vida. De hecho, el tema del calentamiento físico y su incidencia en la práctica deportiva, por lo menos, suponen opciones ontológicas trascendentes o inmanentes que la fundamentan. Este fundamento ontológico está presente en todo el sistema educativo que se propone.

Así, entre los temas más necesarios que se presentan en el área de la educación, destacan los referentes a las propuestas en torno a la innovación de la calidad educativa, que sería el modo existencial cotidiano de reflexionar sobre el verdadero sentido de la vida personal y social como búsqueda de mejorar la práctica deportiva, insertando estrategias activas, que permitan mejorar el calentamiento físico e la etapa escolar. Que permita mejorar el desarrollo del deporte.

2.2.2 Fundamentación epistemológica

La investigación se enmarca en el enfoque epistemológico que se generaliza y concreta los procedimientos adecuados para aplicar metodologías en diferentes causas y escenarios.

La práctica deportiva, el ejercicio físico en la actualidad es un componente que está presente en la salud, que por su práctica se puede prevenir o recuperarse de lesiones y de enfermedades, el sedentarismo es considerado uno de los factores más riesgoso para adquirir enfermedades cardiovasculares.

Por medio del deporte podremos lograr la adquisición de patrones motores, habilidades motrices que permitan una mayor evolución de sus destrezas para evitar una rigidez corporal.

2.2.3 Fundamentación sociológica

La cultura física dentro del sistema educativo nacional, se constituye en uno de los referentes de los problemas que afectan a la sociedad ecuatoriana y de las soluciones más adecuadas a los mismos. En este contexto debe enmarcase al menos tres propósitos fundamentales.

Reconstruir el conocimiento mediante una labor del docente en relación directa con la comunidad.

Transferir los conocimientos en la búsqueda de alternativas de solución para la problemática social.

Formar un estudiante dinámico con un buen desarrollo con una lubricación adecuada de sus articulaciones mejorando la coordinación de sus movimientos, mejorando su circulación sanguínea que sea creativo, crítico, con iniciativa para superar los problemas que se presentan al momento de la práctica deportiva.

2.2.4 Fundamentación axiológica

El deporte, es una importante fuente para la educación integral del niño y del joven ya que la práctica de ello nos lleva a fomentar valores tales como la cooperación ayuda mutua, respeto, honestidad solidaridad con el resto del equipo, al igual que la socialización dentro y fuera del campo de juego, éstos son, algunos de las formas educativas.

2.2.5 Fundamentación psicopedagógica

El calentamiento físico, lo deberíamos presentar como un juego (deportivo) donde se entremezclen los mecanismos creativos, expresivos y lúdicos que como un medio de ejecución, formación y potenciación de las cualidades y capacidades físicas, se base en contribuir al proceso de formación un mejor desarrollo corporal y evolución física de los niños mediante los ejercicios específicos tomando en cuenta la satisfacción de los infantes al ejecutarlo.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Reglamento

Art. 32. Las Federaciones Deportivas Provinciales Estudiantiles para su funcionamiento se regirán por las disposiciones de la Constitución política de la República; la Ley de la Cultura Física, Deportes y Recreación en el presente Reglamento; y, sus Estatutos.

Reglamento

Art.34. Las Actividades de las Federaciones Deportivas Provinciales Estudiantiles, se ejecutaran en coordinación con las Delegaciones Provinciales de la Secretaria Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación (SENADER).

El trabajo de investigación está amparado en la Constitución Política de la República:

“Art.82.- El estado protegerá, y estimulara, promoverá y coordinara la educación física, el deporte y recreación como actividades para la formación integral de las personas. Promoverá los recursos e infraestructura que le permita la masificación de dichas actividades”.

Así mismo en su parte legal por la Ley de Educación (L.187 –CNR.RO 484; 3-Mayo – 1983, en su artículo 3, literal b dice:” desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y critica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país con su reglamento deportivo (DE – 935.RO226:11- Julio-1985).”

Además se encuentra amparada en la Ley Educación Física, el Deporte y Recreación aprobada el 29 de Junio el 2005. En el titulo 1, articulo 2, literal a.

”a) Proteger y estimular promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;”

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

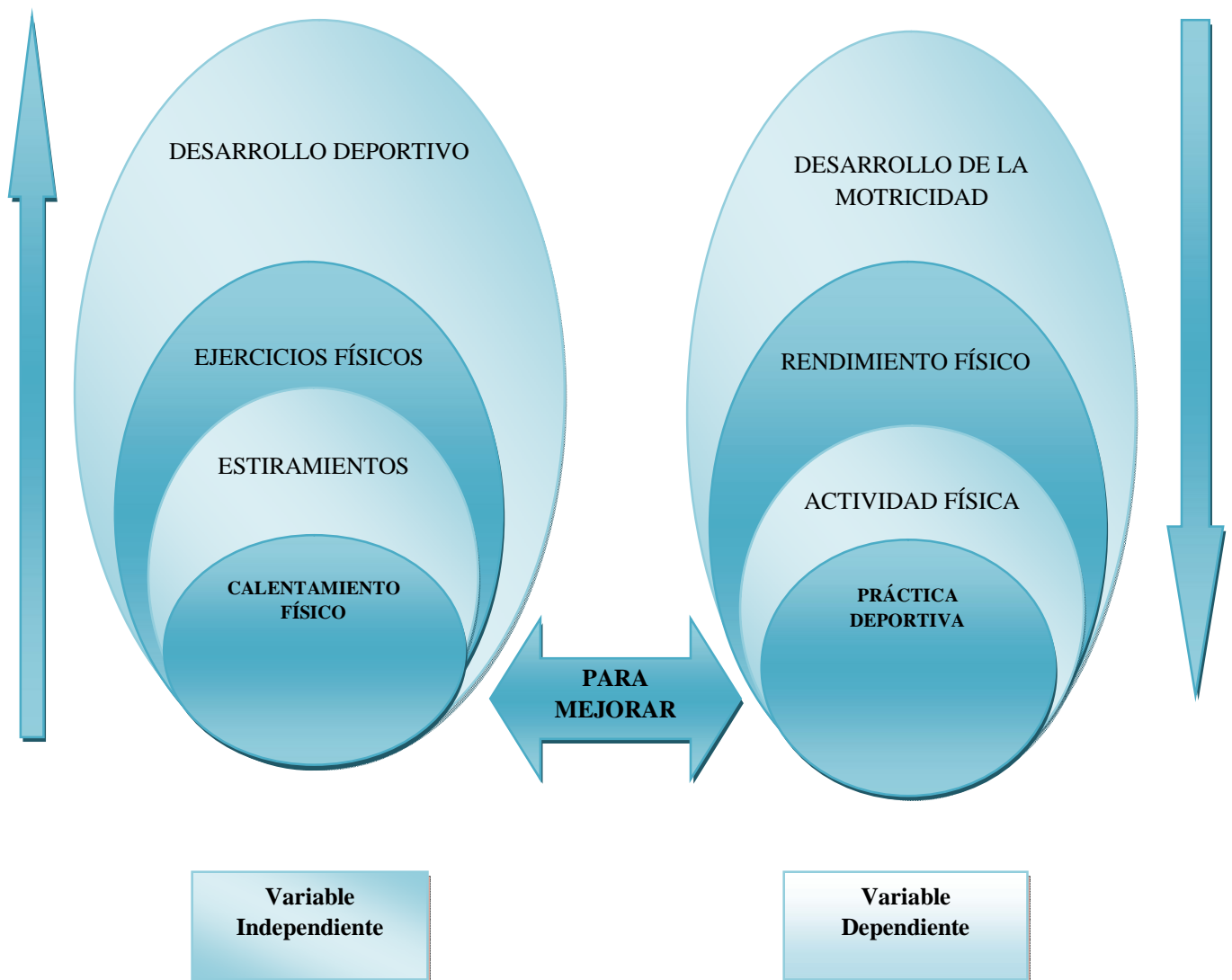


Gráfico N° 2 Red de Inclusiones

Elaborado por: Carlos Ruiz

2.4.1 Categorías de la Variable Independiente

Desarrollo deportivo.

El Desarrollo Deportivo asume como su principal propósito el hecho de profundizar las prácticas deportivas y consolidar las acciones ejecutadas, en la medida en que cada vez más estudiantes puedan tener acceso al deporte y que éste, a su vez, encuentre en ellos futuros promotores de su progreso, que trabajen comprometidamente en pos del mismo. Abarca todas las modalidades de práctica deportiva que tengan alguna instancia de competencia en torneos y jornadas o encuentros, junto con otros estudiantes o con clubes y otras entidades. Dependiendo del nivel de competencia y el objetivo de la misma, los criterios de participación varían.

A su vez, el Desarrollo Deportivo involucra todo aquello que implique el estudio y fomento de las ciencias aplicadas al deporte, entendiendo que para enaltecer la práctica deportiva en nuestro país, debemos involucrar y comprometer cada vez a más personas con el crecimiento y el desarrollo de las distintas nociones de lo deportivo.

La cultura física y el deporte desarrollan capacidades como la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio. A nivel social, los menores aprenden a asumir ciertas responsabilidades, comprenden las normas establecidas, y vivencian los éxitos y fracasos.

En primer lugar, debemos diferenciar claramente el deporte que se practica en las clases de Educación física del deporte de alta competición y hacer partícipes a nuestros alumnos/as de esas diferencias. Ellos/as deben saber que el deporte que desarrolla en las clases tienen muchas diferencias con respecto al que ven en la tele.

Deporte escolar: Dentro de esta orientación estarían todas las modalidades deportivas que se realizan en las clases de cultura física. Es decir el deporte, desde este punto de vista, sería un contenido más, dentro del área de la Educación Física.

Deporte en edad escolar: Es un concepto más amplio que el anterior, dentro del cual estarían los deportes que desarrollan los escolares durante la etapa escolar independientemente de su ámbito de aplicación (entre 8 y 16 años aproximadamente). Se lleva a cabo fuera del horario lectivo escolar y los encargados de ponerlo en práctica son los entrenadores deportivos (escuelas deportivas del ayuntamiento, entrenamientos de clubes, etc.).

Deporte educativo: Aquí estarían todas las prácticas deportivas que se llevan a cabo con una orientación educativa, independientemente del contexto de aplicación. Por ejemplo, sesiones de iniciación deportiva en una clase de Educación Física o entrenamientos deportivos que se desarrollen respetando siempre unos principios educativos.

Iniciación deportiva: Dentro de esta orientación estarían aquellas acciones formativas que se corresponden con el comienzo del proceso de aprendizaje de las habilidades específicas para iniciar la práctica de uno o varios deportes (unidades didácticas en las clases de Educación Física, escuelas deportivas o entrenamientos en estas edades).

Características básicas del desarrollo del deporte en la escuela

Para que el deporte contribuya al desarrollo integral del niño debe tener una serie de características que iremos señalando a lo largo del apartado. A continuación trataremos opiniones al respecto de algunos autores.

- ❑ Sus objetivos y metas deben ser coincidentes y complementarios de la cultura física escolar.
- ❑ Se deberá adaptar a la disponibilidad motriz de los participantes.
- ❑ Las actividades planteadas favorecerán la autonomía del alumno, en cuanto deben suponer un medio para su formación integral.
- ❑ Buscará la mejora de las capacidades perceptivo-motrices que sirvan de base para un posterior aprendizaje deportivo, técnico y táctico.
- ❑ Se debe evitar la especialización, a través de un modelo multideportivo en el que tengan cabida numerosas modalidades.
- ❑ Se deben potenciar la cooperación y la participación, por encima de la competición y la búsqueda de resultados.
- ❑ Buscar la implicación de todos los agentes sociales que intervienen en el proceso deportivo educativo.

Por otro lado, hemos estado hablando a lo largo del artículo de la actitud; pues bien, dentro de la misma tenemos que considerar la transmisión de valores a través del deporte. Haremos algunas sugerencias prácticas para el desarrollo de los mismos en nuestro alumnado, para ello nos basaremos en las aportaciones de Santiago (2002):

- ❑ Resaltar y elogiar todos los comportamientos que inciden directamente sobre la mejora de la convivencia entre los alumnos/as.
- ❑ Cuando surjan conflictos, proponer técnicas de resolución de los mismos donde el diálogo sea protagonista.
- ❑ Cuando se propongan actividades competitivas, utilizarlas como medio para aprender, e infravalorando el deseo de ganar sobre el placer por jugar, aprender, compartir, etc.
- ❑ Crear un buen clima de clase donde todas las ejecuciones tengan cabida.

- ❑ Una buena forma de iniciar las sesiones de iniciación deportiva es a través de un juego cooperativo relacionado con la modalidad deportiva, creando un clima agradable y mejorando las relaciones interpersonales.
- ❑ El docente debe ser un ejemplo a seguir de comportamiento pro social.
- ❑ No establecer diferencias entre los alumnos/as.

Ejercicios físicos

Se considera al conjunto de acciones motoras musculo-esqueléticas. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad.

Los ejercicios para un correcto calentamiento tienen que seguir los principios básicos de un entrenamiento, empezar por los más generales y terminar con los específicos. Empezar por los grandes grupos musculares y terminar en los específicos.

Los ejercicios serán de carácter general, dirigidos a poner en funcionamiento el sistema cardio-respiratorio y el sistema muscular.

Durante el calentamiento el entrenador debe tener una noción exacta del ritmo, las repeticiones y los intervalos entre ejercicios.

Al comienzo el ritmo será lento, pero a medida que el calentamiento aumenta en duración y el jugador comienza a sudar, aumenta las pulsaciones, etc., el ritmo se va incrementando, pues es el propio organismo quien lo pide.

Las repeticiones nunca serán excesivas (8-12); por el contrario, el número de ejercicios si será muy variado para así trabajar el mayor número de músculos posibles.

Los intervalos serán cortos al principio, dado que la intensidad es pequeña. A medida que el jugador va estando caliente y el ritmo aumenta, los intervalos se hacen más amplios o en su lugar se intercalan marchas, trotes o ejercicios respiratorios, flexibilidad, etc.

En los ejercicios de locomoción utilizaremos las marchas, los trotes, carreras de media intensidad y al final del mismo los desplazamientos serán prácticamente al máximo de intensidad.

Los cambios de ritmo y de dirección, es decir, correr, lenta, media o rápidamente, hacia delante, lateral, atrás, intercalando obstáculos, vallas, bancos, balones, etc., exigiendo a los jugadores correr, saltar, doblar.

Los ejercicios de coordinación mas aconsejables serán los de coordinación dinámica general, destinados a ir acomodando la sincronización entre grupos musculares agonistas y antagonistas, de futuros esfuerzos.

Estiramientos

Son los ejercicios que producen elongación de los músculos con el fin de permitir mayor poder de contracción de los mismos, mayor movilidad articular mayor precisión de intensidad de los esfuerzos para lograr el mejor rendimiento.

Los estiramientos y la ciencia que lo estudia pertenecen al ámbito deportivo general algunas capacidades musculares necesitan ser trabajadas en todos los deportes. Ya sean deportes de resistencia de velocidad o de fuerza. Los estiramientos son comunes a todos los deportes, las diferencian estriban en las zonas que más se ha de trabajar o la forma específica de trabajo.

El estiramiento tiene un papel importante en la práctica deportiva en el calentamiento físico, visto que cuando el mayor fuere tanto mayor será el desbordamiento de la fuerza, una vez que aumente el tamaño del acortamiento muscular.

Cuando Estirarse

- ❑ Al terminar cualquier ejercicio
- ❑ Después de calentar
- ❑ Durante el ejercicio físico

Estirase por lo menos 3-4 veces por semana para mantener la flexibilidad

Beneficios

- ❑ Aumenta la flexibilidad
- ❑ Aumenta la extensión de los movimientos
- ❑ Evitar lesiones
- ❑ Mejora la coordinación de los movimientos
- ❑ Mejora el conocimiento del cuerpo
- ❑ Mejora la circulación y oxigenación del musculo por lo tanto la recuperación
- ❑ Una sensación agradable

El Calentamiento Físico

El calentamiento es un conjunto de actividades en forma de ejercicios que se realizan antes de hacer (o realizar una actividad) que requiera un esfuerzo superior al que el cuerpo está acostumbrado.

Consiste en los movimientos previos que se realizan antes de un esfuerzo físico. Hay que predisponer a nuestro cuerpo para poder desarrollar una actividad superior a la que realizamos normalmente. Por lo tanto, ante la práctica de cualquier deporte o

ejercicio es imprescindible realizarlo. Incluso en profesiones de mayor desgaste sería imprescindible, pero habitualmente no se efectúa. Lo que conlleva muchas lesiones articulares, tendinosas y musculares.

Antes de la competición o al comenzar una sesión, nos encontramos con la necesidad de incrementar la capacidad de trabajo progresivamente, ya que después del descanso prolongado, debido a la inactividad, el organismo se encuentra en un estado de laxitud, de falta de tonicidad, con sensación de apatía y pereza, sensaciones que debemos vencer antes de encontrarnos activos. Cuando comenzamos una actividad dinámica estas sensaciones comienzan a abandonarnos lentamente, consiguiendo la predisposición para el trabajo. A esta actividad de incremento de la capacidad de trabajo se le denomina calentamiento.

Es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y disponerle para un rendimiento máximo.

Analizando la definición expuesta podemos deducir que los objetivos de la realización de un calentamiento son principalmente: prever la aparición de lesiones y preparar física, fisiológica y psicológicamente al sujeto para la actividad de la parte principal o la competición.

El calentamiento debe durar el tiempo necesario, evidentemente, a mayor esfuerzo a realizar, más tiempo debemos dedicar al calentamiento, también necesitan más tiempo los lesionados y los que hace mucho tiempo que no realizan actividades físicas.

Existen calentamientos globales, para actividades de tipo general y calentamientos específicos, donde además del general, habrá que hacer más hincapié en zonas concretas que soportaran mayor carga física en la actividad a realizar. No se debe confundir con los estiramientos, que son ejercicios destinados a que el cuerpo vuelva a la calma y que se realizan al final de una sesión de entrenamiento, tienen más relación con la flexibilidad.

Fases de calentamiento físico

Fase de activación: fase constituida por ejercicios y/o juegos de carácter general, que implican la globalidad del organismo. Busca la estimulación general del organismo con ejercicios que comporten una intensidad moderada o suave y que manifiesten el máximo número de grupos musculares.

Fase de movilidad músculo - articular: constituida por ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal. Busca la activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante en la actividad principal.

Fase de ajuste medio - ambiental: constituida por ejercicios y/o juegos de carácter específico de la práctica posterior a realizar. Es importante que se aproximen lo máximo a la actividad deportiva con el fin de disminuir el grado de incertidumbre que ésta presenta, y así conseguir que el organismo se adapte a la lógica interna de la práctica.

Fase de puesta a punto: constituida por ejercicios que, en función de la práctica a realizar, contribuyen a que el sujeto entre en un estado de energización o relajación y, en definitiva, de concentración. De esta manera, en esta fase se regula el grado de activación necesario para cada actividad deportiva.

Tipos de calentamiento

General: es la parte obligatoria para todos los deportes o actividad física que se realice dirigido a preparar los diferentes sistemas del organismo para la realización de cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo.

Es aquel calentamiento orientado y valido para cualquier tipo de deporte en base a ejercicios de preparación física general destinados a todos los sistemas funcionales del organismo y a los grupos musculares más importantes del niño. Se realiza por medio de carreras suaves, ejercicios de soltura estiramiento, y coordinaciones dirigidas a activar la circulación en general, y que las articulaciones y grandes músculos entren en calor.

Específico: realizado en función de la disciplina los ejercicios ejecutados tienen el objetivo de calentar los músculos directamente implicados en el deporte dirigido a grupos musculares más concretos, ejercicios relacionados con la actividad deportiva de la parte principal, se pueden emplear ejercicios técnicos, que buscan la puesta a punto del sistema neuromuscular y la revisión técnica que va a utilizar en la coordinación fina de los movimientos musculares y/o en las habilidades complejas que necesitan ser repetidas.

Estático: son ejercicios que no implican un movimiento muscular observable cuyo objetivo es activar los grupos musculares y las articulaciones implicadas.

Activo: ejercicios derivados de la actividad física principal que implica la moralidad del organismo actúa sobre los grandes grupos musculares para que el conjunto de capacidades funcionales del organismo sea conducidos a un nivel de adaptación superior ejemplo talones, remadas etc.

Pasivo: aplicación local o general de calor para incrementar la circulación y distensión del músculo.

Mixto o combinado: es la mezcla de los diferentes tipos de calentamientos depende de las características del practicante y las condiciones en que realiza la actividad.

Desde el punto de vista educativo, el calentamiento variará dependiendo del período escolar en el que se encuentre el alumno. Al mismo tiempo también variará, dentro de cada período, según el tipo de actividad a desarrollar. Por regla general, en la etapa de primaria se utiliza el término animación para referirse al calentamiento, sin que ello signifique que no pueda utilizarse en la etapa de secundaria. Esta parte debe ser: alegre, dinámica y estimulante para el alumno o deportista.

Funciones del calentamiento físico.

Evitar lesiones del aparato locomotor: como esguinces, rotura de fibras, contracturas, ya que favorece el aumento de temperatura muscular e incluso corporal, esto trae consigo que la elasticidad muscular mejore, así como una disminución de la viscosidad. También se evita estas lesiones gracias a una mejora de la coordinación, el ritmo y la atención.

Evita lesiones en el aparato cardiorrespiratorio: al aumentar ligeramente la frecuencia cardíaca, respiratoria y la circulación sanguínea, con lo que el organismo se prepara para un posterior esfuerzo mucho mayor.

Mejora el rendimiento: en cuanto a las prestaciones de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad, etc. se ven mejoradas después de un buen calentamiento.

Mejora la motivación y concentración: las primeras sensaciones físicas, psicológicas y ambientales son muy importantes. Se comienza a conocer la instalación deportiva, adaptarse al ambiente que nos rodea, etc.

Calentamiento y aprendizaje.

El único modo de realizarse el aprendizaje de una habilidad motriz es la repetición de la técnica una y mil veces. Se consideran que una repetición del gesto antes de la competición fija la naturaleza exacta de la tarea inmediata en el sistema de coordinación neuromuscular. El calentamiento prepara mejor al deportista para realizar una determinada habilidad motriz.

De cualquier manera, en el ámbito educativo, el calentamiento puede ser visto como un contenido amplio a enseñar (fin en sí mismo), donde explicaríamos sus funciones, importancia y aspectos a tener en cuenta en su diseño y puesta en práctica, y por otro lado, el calentamiento como recurso para la motivación e incorporación.

La forma de ejecución: Normalmente se eligen un número determinado de ejercicios, no superior a 20. El número de repeticiones a realizar tampoco suele sobrepasar las 10. En términos generales de 5 a 10 repeticiones para un calentamiento será suficiente. Primero realizaremos el calentamiento general, con actividades de carácter general de mediana intensidad, para luego pasar al calentamiento específico, donde realizaremos ejercicios y movimientos directamente relacionados con las habilidades o capacidades físicas propias de la actividad a realizar. Es aconsejable finalizar esta parte con estiramientos y ejercicios de técnica específica relacionados con la siguiente fase de la sesión.

Se debe descansar entre ejercicio y ejercicio con marcha o trotes ligeros. Se alternaran constantemente los ejercicios de piernas, tronco, brazos. Se debe dar preferencia a los ejercicios de elasticidad, movilidad articular y coordinación general. Al final de toda actividad es interesante considerar la fase de “des calentamiento”, “vuelta a la calma” o “Warm-down”. Después de un duro esfuerzo, los músculos, el corazón, la respiración, etc., que han actuado al máximo de su capacidad, necesitan volver paulatinamente a la normalidad. Es necesario que el organismo alterado por el

esfuerzo vuelva a su estado normal. Este “des calentamiento” o vuelta a la calma, no consiste más que en pequeños trotes, ejercicios de relajación, soltura y ejercicios respiratorios. Esta fase tan corta y simple a la cual debe acostumbrarse todo deportista, tanto después de la competición como del entrenamiento o sesión de cultura física, evita contracturas y favorece la descarga del trabajo acumulado en los músculos, gracias a su carácter calmante y relajador.

Calentamiento y prevención de lesiones.- Un organismo en reposo se encuentra en niveles mínimos de funcionamiento, si le exigimos en ese momento niveles máximos de respuesta, nos encontraremos que con frecuencia se producen desgarros en músculos, tendones o ligamentos antagonistas, ya que no responden a la tracción violenta que les impone los músculos agonista que se contraen (dificultan el movimiento y la coordinación).

También, son frecuentes las contracturas musculares, debido a que el músculo, al no estar preparado para ejercicios explosivos, presenta una incapacidad para utilizar la glucosa y formar ATP, perjudicando de esta manera a los filamentos de actina y miosina que se mantienen unidos, quedando el músculo contraído. Gracias al calentamiento evitaremos todas estas posibles lesiones.

2.4.2 Categorías de le variable dependiente

Desarrollo de la motricidad

La motricidad es un concepto que apenas comienza a tomar forma, pues desde las perspectivas más convencionales devenidas de las influencias biológicas y psicologistas, se refiere a la capacidad de movimiento fisiológico e incluso orgánico que se asocia con lo motriz o fuerza impulsora de algo.

La motricidad es mucho más que la funcionalidad reproductiva de movimientos y gestos técnicos, es en sí misma creación, espontaneidad, intuición; pero sobre todo es manifestación de intencionalidades y personalidades, es construcción de subjetividad.

La motricidad ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Los niños son individuos con especiales características (no hombres en miniatura), en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad.

El movimiento no sólo forma parte del niño sino que es el propio niño: Niño y movimiento son inseparables. La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

Cualquier limitación o descuido del aspecto motor tiene efectos duraderos en las demás dimensiones de la personalidad; por el contrario, si incentivamos, organizamos y dirigimos temprana y adecuadamente la actividad motriz del niño, estimularemos el desarrollo multilateral de su personalidad.

El desarrollo de la cultura física y el Deporte en la niñez, ya sea en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, objetiva de manera sistemática y programada la preservación y el desarrollo de la salud.

El movimiento, cualquiera sea su forma de presentación: tarea motora, juego, deporte, danza, o cualquier otra forma del mismo, constituye en nuestra área el medio o los medios para la educación, pero nunca será un fin.

No debemos tener tanta prisa y preocupación en conseguir ejecuciones correctas y/o resultados deportivos, sino que es preciso permitirle al alumno que enfrente sus propias dificultades y descubra, ayudado por nosotros, las mejores soluciones para él; lo cual redundará en beneficio de su autoafirmación.

La sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el deporte debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud, en sus máximos objetivos.

Formación Motriz

La formación motriz general como forma de despegue educacional, considera la necesidad de una estimulación racionalmente dirigida en función de la iniciativa, la espontaneidad, la autonomía, en un clima de respeto y de libertad responsable.

Facilitar un adecuado crecimiento, maduración y aprendizaje, construir una base rica y amplia, de uso presente y futuro y permitir la transferencia para la formación motriz específica, como forma de enfrentar el deporte con mayores alternativas de éxito y con una amplia disponibilidad de recursos, aplicables a todos los ámbitos motrices de la vida.

Sin la construcción de las habilidades motoras básicas, le será al niño y al adolescente muy difícil construir habilidades motoras más complejas.

El aprendizaje motor es múltiple, ya que afecta al individuo íntegramente en todo su ser, sentir, pensar y actuar, y es un proceso dinámico, porque el camino que se recorre no es lineal, implica crisis, paralización, retrocesos, avances y saltos cualitativos.

La "formación motriz" es una acción dirigida al desarrollo y control de las capacidades motrices del niño, por lo tanto no se puede reducir solo a la adquisición de unos automatismos por necesarios que estos puedan parecer.

El tiempo es muy mal consejero en pedagogía, incluso; no siempre "perder el tiempo" en aprendizajes que parecen alejados del objetivo señalado, es realmente perderlo, sino ganarlo.

Como vemos, la educación física, el deporte, la recreación, la danza, el juego, el ejercicio; son apenas manifestaciones de la motricidad humana que ayudan en la construcción del proceso de identidad motricia, en la búsqueda de nuestra humanidad, en la carrera por llegar a ser sí mismos.

Rendimiento físico

Entendemos por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las metas a alcanzar.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

La capacidad de trabajo físico del organismo humano tiene su máximo exponente en el movimiento activo, para lo cual es necesaria la contracción muscular. Para que esto suceda, se necesita un adecuado y continuo aporte de energía a las fibras musculares activas, durante el tiempo necesario. Los principales sustratos energéticos utilizados por el organismo durante el ejercicio físico son los hidratos de carbono y las grasas. Los primeros constituyen la principal fuente energética durante los ejercicios de mayor intensidad y menor duración (deportes explosivos), mientras que las grasas lo son durante los ejercicios de baja intensidad y larga duración (deportes de resistencia).

Una forma de lograrlo es hacer deporte. No sólo nos ayuda a mantenernos en buena forma y a garantizar un buen tono muscular y mantenimiento de los huesos, sino que además una excelente forma de prevenir enfermedades. Para ello, son especialmente recomendables los deportes que, en una práctica regular, permiten aumentar progresivamente la intensidad y ejercitar grandes grupos de músculos durante al menos una hora: caminar, correr, esquiar (de fondo), hacer gimnasia de mantenimiento o aeróbica, andar en bicicleta... El hecho de que en el ejercicio de este tipo de disciplinas deportivas se quemen reservas de grasa a modo de combustible energético explica lo ventajoso que su práctica habitual resulta para la salud.

Por otro lado, también hemos de mantener una hidratación adecuada. La deshidratación influye negativamente en el rendimiento físico y puede llegar a

provocar una sensación de mareo, náuseas e, incluso, vómitos y diarreas. En ejercicios de menos de una hora de duración, no es necesario beber líquido, pero si el esfuerzo se prolonga por más tiempo, se aconseja tomar tres vasos de agua 1 ó 2 horas antes de iniciar el ejercicio, dos vasos 15 minutos antes y un vaso, cada 20 minutos aproximadamente, durante el desarrollo de la disciplina deportiva.

Actividad física

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

El juego es la actividad física más común de los niños y niñas. Pero, existen otras oportunidades en la vida diaria; así como actividades físicas espontáneas o dirigidas que se adaptan a todas las preferencias y edades la actividad física recomendada debe ser fundamentalmente aeróbica como el andar en bicicleta.

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico entre otros.

Beneficios de la actividad física

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

Beneficios Adicionales en la Infancia y adolescencia.

- ❑ Los beneficios comprobados en estas etapas son:
- ❑ La contribución al desarrollo integral de la persona
- ❑ El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- ❑ Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- ❑ Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- ❑ Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Práctica deportiva

La práctica deportiva: consiste en la realización de una actividad física que se concreta con afán competitivo y en la cual se deben respetar una serie de reglas. Se diferencia de la mera actividad física en que ésta es una simple práctica, mientras que en el deporte siempre hay una competencia que arroja un resultado.

El deporte escolar se puede entender como el deporte que se practica en la escuela o como el deporte que practican los jóvenes en edad escolar. En el primer caso nos referiríamos al deporte que se desarrolla en el entorno de un centro escolar, sometido a su estructura y con una incidencia directa del profesorado del centro. Mientras, el deporte en edad escolar es un concepto más amplio que recoge todas aquellas actividades deportivas ofrecidas al niño dentro de un periodo temporal más o menos concreto.

La práctica prioritariamente deportiva en la escuela, tanto por los métodos utilizados (analíticos y conductistas), como por los objetivos perseguidos de rendimiento y competición, ha supuesto dos cosas.

Una, por no ajustarse en sus métodos de aprendizaje, centrados sobre todo en la demostración y repetición como vía de adquisición de las técnicas, al ritmo de desarrollo del niño y a sus intereses, formas de comprensión, atención, etc., se convirtió muchas veces en un mero adiestramiento (un "mini entrenamiento" mimético del de los adultos) y no en una verdadera educación, resultando paradójicamente poco motivante para muchos niños que deseaban más el juego motriz libre que las sesiones de aprendizaje rígidamente programadas; curiosamente, el aprendizaje de los deportes cae en los mismos vicios que se achacaban a la cultura física metódica.

Otra, la enseñanza de los deportes con objetivos fundamentalmente de rendimiento y competición ha supuesto indirectamente la selección espontánea, cuando no provocada por los mismos profesores, de los más capacitados, de los mejores y el abandono más o menos explícito de los menos dotados o de los menos motivados, con lo cual la cultura física en este caso viene a "reforzar" a los mejores pero no ha producido, hasta ahora, un interés generalizado por la práctica de las actividades físicas como hacen patente los sondeos en nuestra sociedad.

Tipos de prácticas deportivas

El deporte recreativo. Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

El deporte competitivo. Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.

El deporte educativo. Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

El deporte salud. Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

La práctica deportiva regular y realización de diferentes tipos de habilidades motrices que lógicamente producen en el niño un flujo de sensaciones y emociones muy características. Las características intrínsecas de la actividad física y las sensaciones que produce desempeñan un papel principal en la aceptación o rechazo de la actividad deportiva.

Beneficios de la práctica deportiva

Los beneficios para un niño que practica un deporte son muchos y van desde aspectos físicos, sociales y de comportamiento. No sólo le brinda al niño la posibilidad de interactuar con otros niños en un ambiente distinto al hogar o la escuela, sino que le inculca modelos de comportamiento que cimentarán su conducta a futuro. Así mismo, le ayuda con la autoestima, pues generalmente en esta etapa, más que una competencia, el deporte es visto como una actividad participativa, y el niño es recompensado por el hecho de tomar parte, más que por un resultado específico.

Consejos y precauciones

- ❑ Antes iniciar cualquier práctica deportiva se recomienda un examen médico para evaluar la condición del niño o adolescente.
- ❑ Si el niño o adolescente está implicado en un deporte competitivo, la revisión médica debe ser anual y realizada por especialistas en medicina deportiva.
- ❑ Deben excluirse los deportes que requieran un uso excesivo de la fuerza física.
- ❑ El ejercicio debe comenzar siempre de forma moderada, para intensificarse poco a poco.

- ❑ Deben estar hidratados, antes, durante y después de la práctica deportiva.
- ❑ Los cambios de actitud ante una actividad física rutinaria (más cansancio, aumento de la disnea o cualquiera anormalidad) debe consultarse con el médico.
- ❑ Se desaconsejan las carreras de larga distancia antes de la madurez.
- ❑ Los obesos deben realizar un plan de entrenamiento específico antes de integrarlos en deportes competitivos.
- ❑ Los niños altos deben realizar deportes de competición no demasiado exigentes para atender su desarrollo muscular armónico.

Finalidades de la práctica deportiva

Perfeccionamiento y progreso en la ejecución: las exigencias, voluntariamente aceptadas por los principiantes, llevan a que constantemente flote en el ambiente una idea de progreso de perfección individual y colectiva. La búsqueda de la superación deportiva constituye uno de las pretensiones del practicante y, consecuentemente, constituye una de las finalidades del deporte de iniciación.

Disposición para el rendimiento: la idea de ser más productivo, útil, de buscar el máximo nivel personal es compatible con la de destacar y competir con los demás abrigando esperanzas de triunfo. Ésta puede ser una de las posibles opciones del deporte infantil y juvenil y, por tanto, cuando esto sea así, la inclinación hacia una vía selectiva es legítima y aceptable.

Favorecer la socialización: cooperación-integración: la cooperación es una de las principales características del trabajo en grupo. Los participantes se unen en la consecución de algo que es de interés común. La libertad (opcionalidad) que plantea el deporte educativo estimula y desarrolla la entrega individual para la consecución de una meta colectiva. La integración se produce cuando el alumno es plenamente participe y favorecedor de la dinámica del grupo. Favorecer la dinámica significa, ya

no sólo participar del grupo, sino también actuar como impulsor de la dinámica del equipo. Actuando como protagonista voluntario y comprometido y promoviendo el espíritu solidario.

Lograr la emancipación y autonomía: la emancipación supone salir de la sujeción en la que esta habitualmente el niño/a; obviamente, el último valor que encierra la autonomía es la independencia. El alumno se desenvuelve por sí mismo con gran madurez. Las situaciones que genera la práctica deportiva exige y fomenta esta capacidad; en múltiples ocasiones observamos como los niños(as) funcionan o se esfuerzan en independizarse de padres y entrenadores para desenvolverse con absoluta independencia.

2.5 Hipótesis

Ho. El calentamiento físico no incide significativamente en el desarrollo de la práctica deportiva en los niños(as) del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo” provincia de Cotopaxi

H1. El calentamiento físico si incide significativamente en el desarrollo de la práctica deportiva en los niños(as) del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo” provincia de Cotopaxi.

2.6 Señalamiento De Variables.

Variable Independiente

El calentamiento Físico

Variable Dependiente

Práctica Deportiva.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Modalidad básica de la investigación.

La investigación se enmarca en un estudio de tipo mixto (cualitativo y cuantitativo) el cual se desarrolla en dos etapas:

1.-Cuantitativa, descriptiva, correlacional y otra cualitativa o interpretativa.

Cualitativo porque se pretende reflejar la situación actual del problema ,su planificación empírica analizando sus características para expresarlos en el análisis del plan de contingencia que está proponiendo ya que sus resultados se somete a un análisis crítico en base a un marco teórico y cuantitativo es medible numéricamente con el apoyo de la estadística descriptiva.

También se tomará en cuenta la inferencia inductiva, la misma que ayuda a obtener un resultado de los datos recolectados en las encuestas cumpliendo con el respectivo análisis de dichos resultado.

En el presente proyecto las modalidades de la investigación utilizadas son las siguientes.

Investigación Documental y Bibliográfica.- Permite realizar un buen proceso de la investigación conocer, analizar y evaluar diferentes teorías, enfoques y conceptualizaciones de diferentes autores. Referentes al objeto de estudio tal es nuestro caso que nos apoyamos en: textos, folletos, libros y documentos de internet y todos aquellos que contengan información relevante para el mejor desarrollo de la investigación.

Investigación de campo.-El estudio sistemático de esta investigación se realiza en el lugar de los hechos en donde el investigador toma contacto en forma directa con la realidad para obtener la información.

3.2 Nivel o tipo de investigación

El tipo de investigación es descriptiva porque permite la clasificación de diferentes tipos de ejercicio físicos para mejorar significativamente el calentamiento para potenciar la práctica deportiva

Esta investigación se realiza en la escuela “General Condorazo”, teniendo como sujetos de información.

3.3 Población y Muestra

POBLACIÓN	NUMERO
Padres de familia	30
profesor del área	1
Niños(as) del séptimo año:	30
TOTAL	61

CUADRO N°1

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: CARLOS RUIZ

El universo a investigar serán los 30 niños(as) del séptimo año de educación básica por medio del método estadístico de muestreo, que consiste en seleccionar una parte de las unidades de un conjunto, de manera que sea lo más representativo del colectivo en las características sometidas al estudio.

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: EL CALENTAMIENTO FÍSICO.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Items básicos	Técnicas Instrumentos
<p>El calentamiento físico se define como:</p> <p>Un conjunto de ejercicios ordenados y progresivos de todos los músculos y articulaciones que se realiza ante una actividad física y se distingue en calentamiento general y específico.</p>	<p>Actividad física.</p> <p>Calentamiento general.</p> <p>Calentamiento específico.</p>	<p>-Planeada</p> <p>-Organizada</p> <p>-Espontanea</p> <p>-Movimientos articulares y.</p> <p>-Musculares en forma gradual.</p> <p>-Ejercicios físicos</p> <p>-Ejercicios técnicos o juegos.</p> <p>-Ejercicios de coordinación.</p>	<p>¿Creé usted que es necesario realizar ejercicios de calentamiento antes de realizar la práctica deportiva para prevenir lesiones?</p> <p>SI () NO ()</p> <p>¿En tu escuela realizas el calentamiento físico con algún tipo de implemento deportivo?</p> <p>SI () NO ()</p> <p>¿Realizas ejercicios de difícil ejecución?</p> <p>SI () NO ()</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

CUADRO N°2
 FUENTE: Investigador
 ELABORADO POR: CARLOS RUIZ

VARIABLE INDEPENDIENTE: LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Items básicos
<p>La práctica deportiva:</p> <p>Son aquellas actividades con afán competitivo en la cual se respeta una serie de reglas en cualquier deporte que se realice donde el deportista debe dominar la técnica y táctica mediante métodos de enseñanza.</p>	<p>Deporte.</p> <p>Reglamentación.</p> <p>Métodos de enseñanza.</p>	<p>-Diversión.</p> <p>-Competencia.</p> <p>-Artículos.</p> <p>-Normativas.</p> <p>-Leyes a respetar.</p> <p>-Demostración.</p> <p>-Repetición.</p> <p>-Observación.</p>	<p>¿Los niños/as tienen interés practicar deportes?</p> <p>SI () NO ()</p> <p>¿Creé usted que la práctica mejora sus movimientos?</p> <p>SI () NO ()</p> <p>¿Te gustaría mejorar las habilidades de tu cuerpo mediante la práctica deportiva?</p> <p>SI () NO ()</p>

CUADRO N°3
 FUENTE: Investigados
 ELABORADO POR: Carlos Ruiz

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

El proceso que se utilizó es el siguiente se determinó los sujetos de investigación: en este caso los informantes son: niños/as, padres de familia y el profesor.

A los niños/as, padres de familia y profesor se les aplicó el método de la encuesta a través de un cuestionario.

Se elaboró los instrumentos de la encuesta para la encuesta los contenidos de la preguntas se tomaron de la operacionalización de las variables.

Plan de recolección de la información.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿De qué personas ?	Niños(as), y profesor de la Escuela “General Condorazo”
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la planificación concreta del calentamiento en los niños/as y de esta manera fomentar la práctica deportiva
¿Quién? ¿Quiénes?	Carlos Ruiz
¿Cuándo?	
¿Dónde?	Provincia de Cotopaxi, Cantón Pujilí , Comunidad Apagua , patios del establecimiento educativo “General Condorazo”
¿Cuántas veces?	Una aplicación
¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	Favorable porque existe colaboración por parte de todos los involucrados.

CUADRO N°4

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Carlos ruiz

El proceso de la información es el siguiente:

- 1.- Se realiza la limpieza de la información
- 2.- Se procede a la codificación de las respuestas
- 3.- Se tabula las respuestas
- 4.- Se presenta gráficamente las tabulaciones
- 5.- Con ese insumo se procede a elaborar resultados teniendo en cuenta el marco teórico
- 6.- Con el análisis, la interpretación de resultados y la aplicación estadística se verifica la hipótesis.
- 7.-Se realiza las conclusiones generales y las recomendaciones.
- 8.-Apartir de las conclusiones se formula una propuesta del problema investigado.

3.6 PLAN DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Luego de concluir esta investigación se realiza una revisión ,crítica de la información recogida, dándole una repetición y de esta manera corregir fallas en la contestación , para la tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis , con el manejo de información, para el estudio estadístico de datos para la presentación de resultados.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

4.1 Encuesta realizada a los niños del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo” da la ciudad de Pujilí.

1.- ¿Cree usted que la práctica deportiva mejora sus movimientos?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	100%
NO	0	0%
TOTAL	30	100%

CUADRO N° 5

FUENTE: . Escuela “General Condorazo”

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

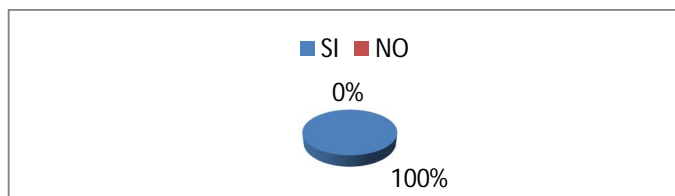


GRAFICO N° 3

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

Análisis e Interpretación de Resultados

Respecto a esta pregunta se obtuvo los siguientes resultados de un total de 30 niños(as) encuestados todos manifiestan que si lo cual corresponde al 100%

Indicando claramente que en su totalidad el grupo investigado se manifiesta positivamente ante la pregunta realizada es decir que la práctica deportiva mejora sus movimientos.

2.- ¿En tu escuela realizas el calentamiento físico con algún tipo de implemento deportivo?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	13,33%
NO	26	86,67%
TOTAL	30	100%

CUADRO N° 6

FUENTE: Escuela "General Condorazo"

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

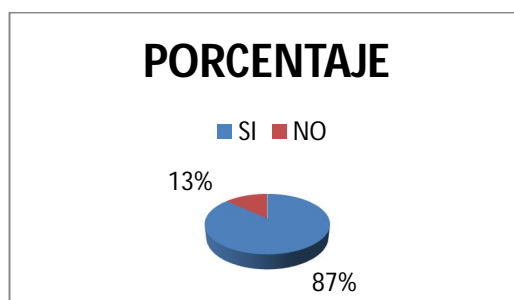


GRAFICO N° 4

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

Análisis e Interpretación de Resultados

Respecto a esta pregunta se obtuvo los siguientes resultados de un total de 30 niños(as) encuestados 4 que corresponde al 13% manifiestan que si y 26 correspondiente al 87% que no.

Con esta respuesta es claro que los que los niños(as) no realizan el calentamiento físico con ningún tipo de implemento deportivo.

3.- ¿Te gustaría mejorar las habilidades de tu cuerpo mediante la práctica deportiva?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	93,33%
NO	2	6,67%
TOTAL	30	100%

CUADRO N° 7

FUENTE: Escuela "General Condorazo"

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

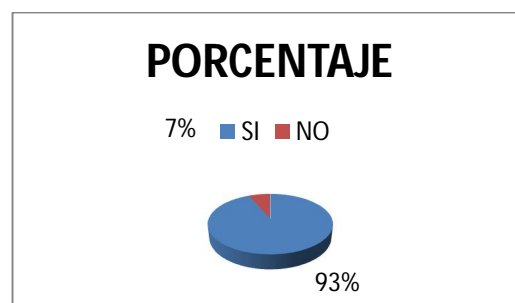


GRAFICO N° 5

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

Análisis e Interpretación de Resultados

Esta pregunta arrojó los siguientes resultados de un total de 30 niños(as) encuestados 28 que corresponde al 93% manifiesta que si 2 que corresponde al 7% que no.

Claramente los resultados indican que le mayor parte de niños(as) le gustaría mejorar las habilidades de su cuerpo mediante la práctica deportiva.

4.- ¿Creé usted que es necesario realizar ejercicios de calentamiento antes de realizar la práctica deportiva para prevenir lesiones?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	100,00%
NO	0	0,00%
TOTAL	30	100%

CUADRO N° 8

FUENTE: Escuela "General Condorazo"

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

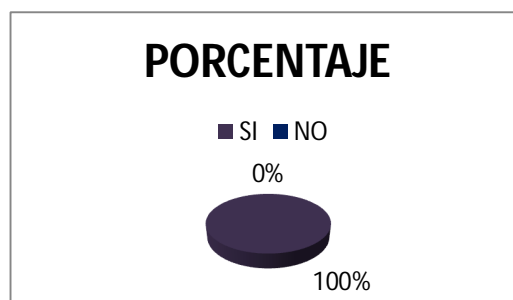


GRAFICO N° 6

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

Análisis e Interpretación de Resultados

Respecto a esta pregunta se obtuvo los siguientes resultados de un total de 30 niños(as) encuestados todos manifiestan que si lo cual corresponde al 100%

Indicando positivamente que es necesario realizar el calentamiento físico antes de iniciar con la práctica deportiva pues mediante ello se evitará posibles lesiones físicas en los niños(as).

5.- ¿Qué deporte te gusta practicar?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NATACIÓN	1	3,33%
FÚTBOL	16	53,33%
BÁSQUET	12	40,00%
ATLETISMO	1	3,33%
TOTAL	30	100%

CUADRO N° 9

FUENTE: Escuela "General Condorazo"

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

PORCENTAJE

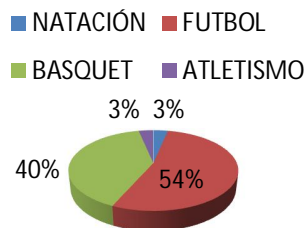


GRAFICO N° 7

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

Análisis e Interpretación de Resultados

El 53% de los niños se inclinan por el fútbol en cambio el, 40% prefiere el básquet, 3% le gusta la natación, y el otro 3% le gusta el atletismo.

El alto porcentaje de encuestados se interesa por la práctica del futbol ya que desarrolla las destrezas y motricidad por lo que da un aporte positivo a nuestra investigación.

6.- ¿Su institución cuenta con espacios deportivos necesarios para realizar la práctica deportiva?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	76,67%
NO	7	23,33%
TOTAL	30	100%

CUADRO N° 10

FUENTE: Escuela "General Condorazo"

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

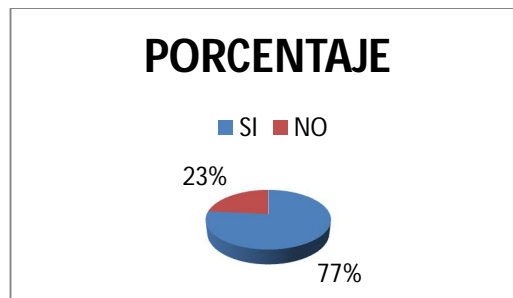


GRAFICO N° 8

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

Análisis e Interpretación de Resultados

Se obtuvo los siguientes resultados: 23 niños encuestados correspondiente al 77% responden que si, mientras que 7 niños encuestados correspondientes al 23% dicen que no.

Una vez obtenido los resultados se hace necesario que la institución cuente con espacios deportivos para la práctica del deporte.

7.- ¿Te gustaría realizar el calentamiento físico de tu cuerpo por medio de juegos populares?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	93,33%
NO	2	6,67%
TOTAL	30	100%

CUADRO N° 11

FUENTE: Escuela "General Condorazo"

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

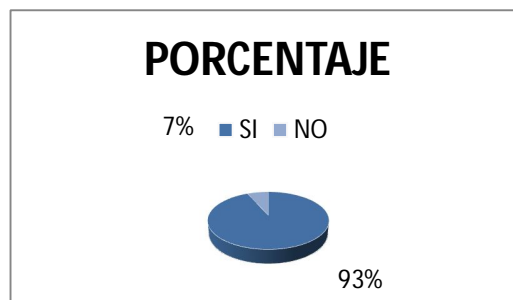


GRAFICO N° 9

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

Análisis e Interpretación de Resultados

Los resultados arrojados fueron: 28 niños encuestados correspondientes al 93% responden que sí; y 2 correspondiente al 7% dicen que no.

El 93% de los encuestados están determinados a que los juegos populares deben ser tomados en cuenta como método de aprendizaje en área del deporte.

8.- ¿Creé usted que el inadecuado calentamiento físico afecta su desarrollo deportivo?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	70,00%
NO	9	30,00%
TOTAL	30	100%

CUADRO N° 12

FUENTE: Escuela "General Condorazo"

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

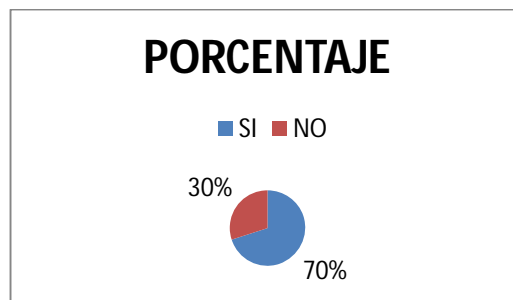


GRAFICO N° 10

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

Análisis e Interpretación de Resultados

Respecto a esta pregunta se obtuvo los siguientes resultados de un total de 30 niños(as) encuestados 21 que corresponde al 70% manifiesta que si y 9 correspondiente al 30% que no.

En la investigación el resultado de esta pregunta nos establece que el grupo investigado se halla afectado en su desarrollo deportivo por un inadecuado calentamiento físico.

9.- ¿Creé usted que con la utilización de material deportivo adecuado mejoraría su aprendizaje en lo que se refiere a calentamiento físico y la práctica deportiva?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	100,00%
NO	0	0,00%
TOTAL	30	100%

CUADRO N° 13

FUENTE: Escuela "General Condorazo"

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

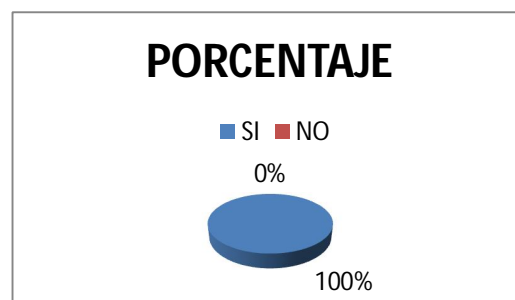


GRAFICO N° 11

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

Análisis e Interpretación de Resultados

Respecto a esta pregunta se obtuvo los siguientes resultados de un total de 30 niños(as) encuestados todos se manifiestan positivamente lo cual corresponde al 100%

Claramente los resultados indican que con la utilización de material deportivo adecuado mejora su aprendizaje en la práctica deportiva y esto ayuda a que tengan un mejor rendimiento físico.

10.- ¿Al final de la clase o después de la práctica deportiva realizas ejercicios físicos de estiramiento o vuelta a la calma con tú profesor?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	26,67%
NO	22	73,33%
TOTAL	30	100%

CUADRO N° 14

FUENTE: Escuela "General Condorazo"

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

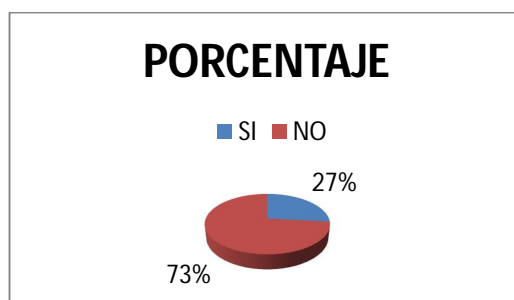


GRAFICO N° 12

FUENTE: MRC. Escuela "General Condorazo"

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

Análisis e Interpretación de Resultados

Respecto a esta pregunta se obtuvo los siguientes resultados de un total de 30 niños(as) encuestados 8 que corresponde al 27% manifiesta que si y 22 correspondiente al 73% que no.

Indicando claramente que el grupo investigado necesita ejercicios de vuelta la calma para tener un adecuado cierre deportivo.

4.2 Verificación de Hipótesis

Para verificar la hipótesis se utilizó el estadígrafo Chi-cuadrado o χ^2 de Pearson, que nos permite contrastar de dos o más grupos ante una misma interrogante.

Modelo Lógico

H₀. El calentamiento físico no incide significativamente en el desarrollo de la práctica deportiva en los niños(as) del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo” provincia de Cotopaxi

H₁. El calentamiento físico si incide significativamente en el desarrollo de la práctica deportiva en los niños(as) del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo” provincia de Cotopaxi.

Modelo Matemático

H₀: $O = E$

H₁: $O \neq E$

SELECCIÓN DE NIVEL DE SIGNIFICACIÓN

Se utilizara el nivel $\alpha = 0.01$

3.- DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

Se extrajo una muestra de 30 alumnos a quienes se les aplicó un cuestionario:

ESPECIFICACIÓN DEL ESTADÍSTICO

De acuerdo a la tabla de contingencia 4 X 2 utilizaremos la fórmula:
$$\chi^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

5.- ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

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

$$gl = (4 - 1)(2 - 1)$$

$$gl = 3 \times 1 = 3$$

$$X^2 = 11,345$$

Por lo tanto con 3 grados de libertad y un nivel de 0.01 tenemos la tabla del $X^2_{t=11,345}$. Por lo tanto si $X^2_t < X^2_c$ se aceptara la H_1 caso contrario se la rechazara y lo graficaremos de la siguiente manera:

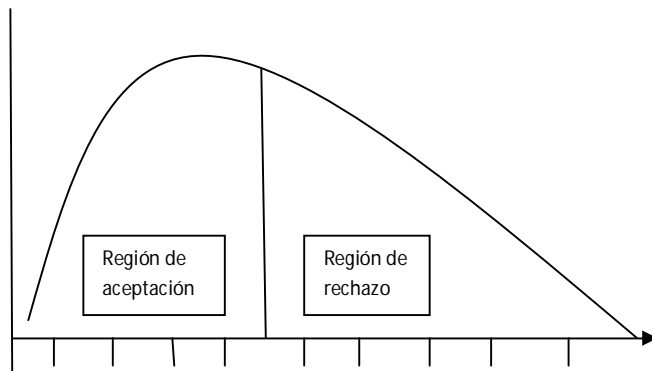


GRAFICO N° 13 Chi cuadrado

ELABORADO POR: Carlos Ruiz

RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULOS DE LOS ESTADÍSTICA

FRECUENCIAS OBSERVADES ESTUDIANTES

FRECUENCIAS OBSERVADAS			
PREGUNTAS	Categorías		Subtotal
	SI	NO	
2.- ¿En tu escuela realizas el calentamiento físico con algún tipo de implemento deportivo?	4	26	30
7.- ¿Te gustaría mejorar las habilidades de tu cuerpo mediante la práctica deportiva?	28	2	30
8.- ¿Creé usted que es necesario realizar ejercicios de calentamiento antes de realizar la práctica deportiva para prevenir lesiones?	20	10	30
10.- ¿Al final de clase o después de la práctica deportiva realizas ejercicios físicos de estiramiento o vuelta a la calma con tu profesor?	21	9	30
subtotal	73	47	120

CUADRO N°15

ELABORADO POR: CARLOS RUIZ

FRECUENCIAS ESPERADAS ESTUDIANTES

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	Categorías		Subtotal
	SI	NO	
2.- ¿En tu escuela realizas el calentamiento físico con algún tipo de implemento deportivo?	18.25	11.75	30
7.- ¿Te gustaría mejorar las habilidades de tu cuerpo mediante la práctica deportiva?	18.25	11.75	30
8.- ¿Cree usted que es necesario realizar ejercicios de calentamiento antes de realizar la práctica deportiva para prevenir lesiones?	18.25	11.75	30
10.- ¿Al final de clase o después de la práctica deportiva realizas ejercicios físicos de estiramiento o vuelta a la calma con tu profesor?	18.25	11.75	30
subtotal	73	47	120

CUADRO N°16

ELABORADO POR: CARLOS RUIZ

CÁLCULO DEL CHI CUADRADO

FRECUENCIA	O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O - E) ² / E
SI	4	18.25	14.25	203,0625	11,126
NO	26	11.75	37.75	1425,0625	121,281
SI	28	18.25	9.25	85,5625	4,688
NO	2	11.75	-9.75	95,0625	8,090
SI	20	18.25	1.75	3,0625	0,1678
NO	10	11.75	-1.75	3,0625	0,2606
SI	21	18.25	2.75	7,5625	0,4143
NO	9	11.75	-2.75	5,0625	0,4330
	120	120			X ² =146,4607

CUADRON°17

ELABORADO POR: CARLOS RUIZ

DECISIÓN: Para 3 grados de libertad a un nivel de 0.01 se obtiene en la tabla 11,345 y como el valor de chi – cuadrado calculado 146,4607 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice:” El calentamiento físico si incide significativamente en el desarrollo de la práctica deportiva en los niños(as) del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo” provincia de Cotopaxi.”

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se concluye que:la mayoría de niños del séptimo año de educación básica de la escuela “General Condorazo” no han desarrollado todas sus habilidades motoras y coordinativas por falta de conocimiento del calentamiento físico y como este influye en la práctica deportiva.

- Se observo que existe un desconocimiento sobre la utilización del material deportivo de “Cultura Fisica” por ende su aplicación es casi nula, cuyo resultado es el desarrollo lento del aprendizaje en lo referente al calentamiento físico lo cual provoca un desinterés por el deporte.

- Se logró determinar que es necesario realizar el calentamiento físico antes de iniciar la práctica deportiva.

- Se identifico que el calentamiento físico mejora los movimientos lo cual ayuda a mejorar las habilidades físicas del los niños(as) en el deporte.

5.2 Recomendaciones.

- Se recomienda gestionar con las autoridades de educación para crear espacios deportivos en la institución los cuales son esenciales para la práctica del deportiva y por medio de ello motivar y despertar el interés por el deporte.

- Es necesario coordinar una capacitación sobre la utilización del material deportivo tanto al docente , como a los niños tomando en cuenta que este aspecto es importante para el desarrollo del calentamiento físico y por ende la práctica deportiva.

- Implementar una planificación adecuada de ejercicios físicos en la etapa de calentamiento físico para desarrollar y mejorar la práctica del deporte.

- Organizar talleres integrando a los actores de la institución educativa sobre el desarrollo de las habilidades motoras y de coordinación a través de un conocimiento profundo de ejercicios físicos de calentamiento que ayude a mejorar la práctica del deporte mediante nuestro CENTRO DE INICIACIÓN DEPORTIVA .

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

a.TITULO:CENTRO DE INICIACIÓN DEPORTIVA “CENTERDEPORT”

b. FECHA DE INICIO:10-01-2012

c. PROVINCIA:COTOPAXI

d. CIUDAD:SALCEDO

e. PARROQUIA:SAN MIGUEL

g. BARRIO O SECTOR:EL CALVARIO

h. CALLES:LEÓN GARCES

i. TELEFONO:084050664

j. AUTOR:CARLOS RUIZ

6.2 ANTECEDENTES

Luego de establecer e investigar la situación del problema se llegó a la conclusión de que es necesario además de factible la creación de un centro de iniciación deportiva para mejorar el desarrollo del deporte y de esta manera implementar un método adecuado para potenciar las destrezas físicas de los niños, su motricidad, coordinación e interés por el deporte. La formación deportiva, conocida también como cultura física, establece una relación muy estrecha entre la educación y el deporte como componentes esenciales de los sistemas de educación. El concepto de

iniciación deportiva ha sido tratado por diferentes autores, cuya formulación se hace necesaria considerar e interpretar dada la importancia que tiene para los profesionales que laboran en la actividad física y el deporte primero es necesario considerar cual es el momento de iniciación y donde se termina, parece que el proceso de iniciación deportiva tiene antecedentes mucho antes al proceso de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados, y pueden ser influenciados por los medios de difusión, la escuela y el profesor de Cultura Física.

Mediante la presente investigación realizada a los niños del centro educativo escuela “General Condorazo” se ha detectado un deficiente calentamiento físicos lo cual afecta al desarrollo deportivo de los niños por ello es factible y necesario crear un centro de iniciación deportiva para que los niños conozcan a fondo el deporte, y por medio de ello evolucionen sus cualidades motrices coordinativas.

Las perspectivas es que el niño obtenga un aprendizaje a través de metas, sería necesario adaptar esas metas a la naturaleza del niño, el deporte es puramente un juego; el empleo de una alternativa que permita su comprensión cree las bases para el conocimiento específico de la manera adecuada para practicar el deporte mediante un calentamiento previó ayudara a reducir las diferentes lesiones o desgarres que se presentan en la actividad física.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Es importante preocuparse por el desarrollo del deporte en los niños, en primer lugar para poder emprender un trabajo al deporte que el desea practicar la tarea fundamental del centro de iniciación y formación deportiva es contribuir a la formación integral del niño por medio de la acción motriz.

El interés es solucionar las dificultades que tiene el niño al momento que practica el deporte por medio de un calentamiento físico adecuado para evitar lesiones

deportivas utilizando una correcta rutina de ejercicios para de este modo mejorar el rendimiento físico de los niños en la práctica de cualquier deporte, el objetivo de esta propuesta es brindar un servicio positivo para masificar el deporte en la niñez.

El propósito de esta propuesta es propiciar experiencias en varias actividades deportivas, mejorado la dinámica general del movimiento y favoreciendo al desarrollo de lógicas internas, de acuerdo a las acciones motrices que se realicen a través del juego, actividades atléticas y la gimnasia básica deportiva.

El impacto de la propuesta planteada es nivel cantonal lo permite proponer alternativas que favorezcan al desarrollo inicial del deporte en los niños(as) que se encuentran dentro de esta zona.

6.4OBJETIVOS:

6.4.1Objetivo General

- Proporcionar a los niños(as) de séptimo año de educación básica un centro de iniciación deportiva que les permita despertar el interés por el deporte mediante la planificación de un programa de ejercicios físicos para ser desarrollados.

6.4.2 Objetivos específicos:

- Desarrollar la masificación de los procesos de iniciación deportiva al servicio de la comunidad que realiza actividad física.
- Realizar un trabajo multifacético que proponga la formación integral de los niños que accedan al centro de iniciación deportiva, facilitando la reactivación del deporte y en particular el posicionamiento de San Miguel como una ciudad deportiva.

- Fomentar el proceso de formación deportiva mediante el establecimiento de estructuras de carácter administrativo, técnico y pedagógico.
- Elaborar una planificación de ejercicios físicos para desarrollar las cualidades físicas de los niños.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Factibilidad técnica. La empresa tiene acceso al mercado local de todo el equipo técnico y administrativo.

Factibilidad Económica.

Gastos fijos.

RUBROS DE GASTOS	VALOR
Computadora	1.000
Entrenadores	350
Material deportivo	2.000
Local	300
Material de oficina	100
Gerente administrativo	800
Mobiliario	1.000
Imprevistos	600
TOTAL	6.150

Cuadro N° 18: Presupuesto de la propuesta

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Carlos Ruiz

Factibilidad socio-cultural: el grupo social dónde se aplicara la propuesta es de hombres y mujeres donde existe una vinculación y la aceptación, ya que esto servirá como pauta al mejoramiento de los niños en el ámbito deportivo.

Factibilidad organizacional: el centro de iniciación deportiva tiene una buena organización pues cuenta con el apoyo de autoridades del deporte, padres de familia, entrenadores y los niños para cumplir con los objetivos del proyecto a realizarse.

Factibilidad de género: se pretende realizar la propuesta a través de la igualdad de género sin importar la raza, color, cultura, posición económica, y costumbres a nivel deportivo.

6.6 FUNDAMENTACIÓN

Iniciación deportiva

El concepto de iniciación deportiva ha sido tratado por diferentes autores, cuya formulación se hace necesario considerar e interpretar dada la importancia que tiene para los profesionales que laboran en la actividad física y el deporte. Hasta el momento no existe una definición completa que permita delimitar cuando empieza y culmina la iniciación deportiva. Primero es necesario considerar cual es el momento de iniciación y donde se termina, parece que el proceso de iniciación deportiva tiene antecedentes mucho antes al proceso de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados, y pueden ser influenciados por los medios de difusión, la escuela y el profesor de cultura física.

Coincidimos en que la iniciación deportiva es el proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica". Es por ello que al hablar de iniciación deportiva ubican su relación al concepto de escuela, lugar donde realmente a través de la Cultura Física se introducen los deportes.

Desde el punto de vista educativo, dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va hasta llegar al evolucionando progresivamente dominio de cada especialidad.

Funciones:

Enseñar las formas y métodos para desarrollar las capacidades condicionales perceptivo-motoras y expresivas, y la relación entre éstas y su bienestar personal y social.

Enseñar a utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

Aplicación de las habilidades genéricas en el juego deportivo (desde 7-8 a 9-10 años). En este sentido considera empezar la práctica deportiva sin trabajar habilidades específicas y si seguir utilizando habilidades genéricas básicas y aplicarlas en uno o varios deportes. Sólo aplicar el deporte como medio motivante.

Etapas de iniciación deportiva

Los deportistas deben pasar por una serie de etapas o fases que les van a llevar desde su primer contacto con el deporte, iniciación, hasta la alta especialización. El establecimiento de estas fases implicará que podamos programar el trabajo con nuestros deportistas con tiempo suficiente, de forma progresiva y coherente, sin tener prisas, y evitando que nos saltemos pasos y escalones necesarios en la educación motriz de los jugadores. Creemos muy importante el conocimiento y estudio de estas etapas (objetivos a conseguir en cada fase, contenidos a desarrollar o la metodología a utilizar) para poder centrar el trabajo y desarrollar una buena iniciación deportiva en el deporte/s que practiquemos. Los educadores y entrenadores que trabajamos en

iniciación debemos ser respetuosos con la progresión en el aprendizaje para que éste sea lo más correcto posible. Estamos en contra de plantear objetivos muy a corto plazo, buscando los resultados por encima de cualquier otro aspecto. Para ello, se saltan etapas de formación importantes, se enseñan contenidos no acordes a la edad de los alumnos con los que trabajan o utilizan una metodología de instrucción donde los participantes no intervienen para nada, pasando a ser meros ejecutores. Todo esto les llevará a limitar de forma brusca su posible progresión. Hay que ir despacio, tener paciencia y plantearse objetivos a más largo plazo dando oportunidades a todos y respetando las fases de formación que a continuación vamos a desarrollar.

Etapa de irradiación. Es una etapa en la cual, por medio de experiencias motrices significativas se pretende desarrollar el esquema corporal y el concepto corpórea articulados en los procesos de coordinación discriminación y dominio de la lateralidad.

Las acciones motrices a realizar en esta etapa están fundamentadas en el desarrollo armónico de las capacidades coordinativas y condicionales, en el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices, y en el aprendizaje de habilidades y destrezas básicas. Los medios instrumentales para desarrollar los procesos son el juego, la gimnasia básica y las actividades acuáticas.

Etapa de diferenciación. Es una etapa de refuerzo y afianzamiento de las capacidades perceptivas motrices, y de perfeccionamiento de las habilidades básicas; correr, saltar, lanzar, recibir, girar. Los medios instrumentales en esta etapa son los juegos básicos y pre deportivo, las actividades atléticas, las actividades acuáticas y la gimnasia básica y deportiva.

Etapa de fundamentación deportiva. El propósito en esta etapa es propiciar experiencias en varias actividades deportivas, mejorando la dinámica general del movimiento y favoreciendo el desarrollo de lógicas internas, de acuerdo con las

acciones motrices que se realizan. Los medios instrumentales son el juego y, especialmente, los mini deportes.

Etapa de orientación deportiva. Es una etapa de tecnificación en varias actividades deportivas. Se brindan al niño elementos teóricos y prácticos para que adquiera las condiciones sicomotrices y socio motrices necesarias para elegir la actividad deportiva a la que dedicará mayor interés. Los medios instrumentales son el juego, el ejercicio, los mini deportes y el deporte mismo.

Pretendiendo lograr establecer una verdadera sistematización orientada a un proceso que genera desde el calentamiento físico pasando por la iniciación deportiva hasta llegar a su desarrollo.

La visión de la propuesta se orienta principalmente hacia la iniciación, formación y desarrollo de posibles talentos a asimismo el centro deportivo promueve el aprendizaje. A través del juego donde la práctica deportiva se realiza de una manera divertida.

Se hace necesario capacitar a los entrenadores en el aspecto deportivo y métodos de enseñanza sobre la iniciación de los niños en el deporte.

Por tal motivo se ha visto la necesidad de crear la empresa “CERTERDEPORT” con el fin de capacitar a los deportistas en el sentido de que una adecuada práctica del deporte logre desde su inicio en el exitoso funcionamiento del mismo, en cumplimiento de su encargo o misión social.

6.7 METODOLOGÍA

Para el desarrollo del programa se tiene en cuenta la capacidad instalada en cada una de las unidades recreativas y porque tiene una proyección indefinida.

a) En relación a la edad de comienzo:

- Individuales: 7-8 años
- Colectivos: 10-12 años

b) En relación a la estrategia que se va a utilizar:

- Individuales: Estrategia analíticas
- Colectivos: Estrategias globales

c) En relación a los estilos de enseñanza a utilizar:

- Individuales: Asignación de tareas
- Colectivos: Descubrimiento guiado

a) Individuales:

- Desarrollo de las cualidades físicas
- Autocontrol
- Confianza
- Espíritu de sacrificio
- Espíritu de superación
- Conocimiento y aceptación del cuerpo.

b) Colectivos:

- Sociabilidad
- Competición por equipos
- Respeto a compañeros, adversarios, reglas y jueces
- Creatividad
- Inteligencia motriz

Aspectos técnico-tácticos


a) Individuales

- Importancia del mecanismo de ejecución o técnica

b) Colectivos

- Importancia de los aspectos tácticos

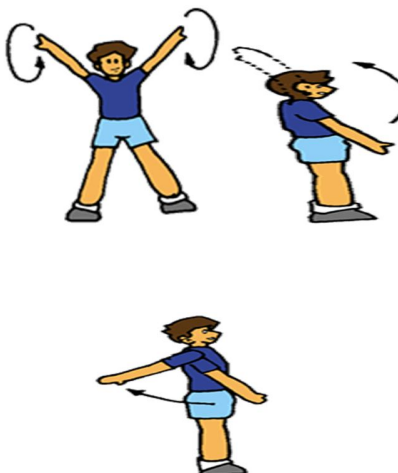
DESARROLLO DE EJERCICIOS A EJECUTARSE DENTRO DE LA PROPUESTA PLANIFICACIÓN # 1

NOMBRE: Ejercicios para el cuello.		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: Durante 20-25 segundos.		1.- Flexibilidad.	
OBJETIVO: Acoplamiento.			
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?	BENEFICIOS
<p>Los movimientos articulares realizados progresivamente y sin cargas que los dificulten, acondicionan los ligamentos y las cápsulas articulares preparándoles para posteriores movimientos de mayor velocidad y en los que se haya de soportar mayor resistencia.</p>	<p>Cuello: El cuello hay que moverlo: derecha, izquierda, abajo a tope y arriba un poco y de derecha a izquierda suavemente por debajo y viceversa.</p> <p>-Codos: Estiramos los brazos hacia atrás, moverlos hacia delante y flexionar como si nos diéramos Con abrazo a nosotros mismos.</p>	<p>Espacios abiertos y serrados</p> 	<p>-Mejora de la elasticidad de los músculos y tendones.</p>

CUADRO N° 19 C.F.G

FUENTE: Guía de ejercicios del calentamiento general.


ELABORADO POR: Carlos Ruiz .

NOMBRE:	Ejercicio para hombros.	CAPACIDAD:
TIEMPO:	Durante el tiempo que puedas.	1.- Velocidad.
OBJETIVO:	Acoplamiento.	2.- Fuerza.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para evitar la escases de la actividad física utilizar la más mínima oportunidad para ponerte en movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevación alternativa de brazos hacia adelante. -elevación lateral de brazos extendidos. -Cruzar los brazos en el pecho. -Circulación de brazos hacia adelante y atrás. -Rotación de hombros hacia adelante y atrás. 	-Espacios abiertos: Canchas. Patio. 

CUADRO N° 20 C.F.G

FUENTE: Guía de ejercicios del calentamiento general.

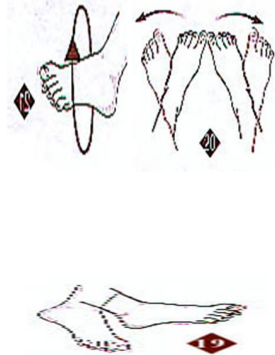
ELABORADO POR: Carlos Ruiz .

NOMBRE:	Ejercicios para las muñecas.	CAPACIDAD:
TIEMPO:	Durante 20-25 segundos intercambiando.	1.- Velocidad.
OBJETIVO:	Acoplamiento.	2.- Fuerza.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para estimular el funcionamiento locomotor que está integrado por los músculos, los tendones, ligamentos y huesos.	<ul style="list-style-type: none"> - Flexión y extensión. - Giros de muñeca. - Movimientos laterales con palma extendida 	-Espacios abiertos: Canchas. Patio.
		<div style="background-color: #f4a460; display: inline-block; padding: 2px 10px; border: 1px solid black;">Muñecas</div>
		

CUADRO N° 21 C.F.G

FUENTE: Guía de ejercicios del calentamiento general.

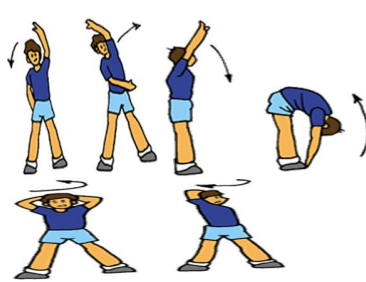
ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

NOMBRE:	Ejercicios para tobillos.	CAPACIDAD:
TIEMPO:	Durante 20-25 segundos intercambiando.	1.- Velocidad.
OBJETIVO:	Acoplamiento.	2.- Fuerza.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para tener una mayor movilidad antes de la práctica deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> -Flexión plantar y dorsal. -Andar de puntillas. -Andar de talones. -Rotación interna externa 	-Espacios abiertos: Canchas. Patio. 

CUADRO N° 22 C.F.G

FUENTE: Guía de ejercicios del calentamiento general.


ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

NOMBRE:	Ejercicios para el tronco.	CAPACIDAD:
TIEMPO:	Durante 20-25 segundos con 10 repeticiones de cada lado.	1.- Velocidad.
OBJETIVO:	Acoplamiento.	2.- Fuerza.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para la amplitud del movimiento articular, y la capacidad del músculo para alargarlo al máximo.	<ul style="list-style-type: none"> -Flexión extensión del tronco doblando las rodillas. -Inclinación lateral izquierda y derecha. -Rotación derecha izquierda- -Torsión derecha izquierda. -Extensión del tronco con giro para tocar la parte posterior del muslo. 	<p>- Espacios abiertos: Canchas. Patio</p> 

CUADRO N° 23 C.F.G

FUENTE: Guía de ejercicios del calentamiento general.


ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

NOMBRE: Ejercicios para las piernas.		CA
TIEMPO: Duración de 25-30 segundos por ejercicio.		1.- Flexibilidad.
OBJETIVO: Trabajo corporal previo a la actividad física.		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para tener mayor capacidad de efectuar ejercicios que demanden mayor cantidad de esfuerzo físico.	<ul style="list-style-type: none"> -Elevación alternativa de rodilla en 90°. -.Elevación alternativa de los talones al glúteo. -Elevación y separación lateral de la pierna. -Elevación cruzada de talones al glúteo. 	<p>En espacios abiertos y c</p> 

CUADRO N° 24 C.F.G

FUENTE: Guía de ejercicios del calentamiento general.


ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

NOMBRE:	Ejercicios de carrera suave.	CAPA:
TIEMPO:	Durante 2 minutos.	1.- Velocidad.
OBJETIVO:	Trabajo corporal previo a la actividad física.	2.- Fuerza.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones.	Alrededor de 2 minutos hacer carrera suave, pero sin pararse, para que el corazón empiece a bombear más sangre. Desplazamientos laterales de un lado y otro. Desplazamientos laterales cruzando piernas.	En espacios verdes En campo traviesa 

CUADRO N° 25 C.F.G

FUENTE: Guía de ejercicios del calentamiento general.


ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

NOMBRE:	SKIPPING	CAPAC
TIEMPO:	Duración de 15-30 segundos.	1.- Velocidad.
OBJETIVO:	Trabajo del desarrollo de la coordinación.	2.- Flexibilidad.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para que el cuerpo eleve su temperatura.	- Correr sobre el mismo sitio durante 15-30 segundos se puede llegar al minuto dependiendo el estado físico de los niños hay que procurar no levantar mucho los pies del suelo.	En una cancha En un estadio En espacios verdes etc.
		

CUADRO N° 26 C.F.G

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.

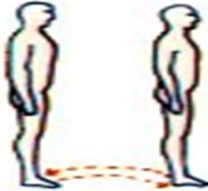
ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

NOMBRE:	Elevar la pierna en extensión.	CAPAC
TIEMPO:	10 Repeticiones.	1.-Fuerza.
OBJETIVO:	Fortalecimiento del músculo cuádriceps asociado a flexión de cadera y Flexión dorsal de tobillo.	2.- Flexibilidad.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para tener un (rango de movimiento articular) y flexibilidad articular	- La rodilla contra lateral, a la que realiza el ejercicio, se mantiene doblada y la extremidad que realiza el ejercicio se eleva recta desde el suelo, hasta alcanzar el nivel de la rodilla contra lateral doblada. Se mantiene la elevación 5 segundos y luego lentamente se lleva al suelo.	En una cancha En un estadio En espacios verdes etc.
		

CUADRO N° 27 C.F.G

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.

ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

NOMBRE:	Saltos cortos.		CAPAC
TIEMPO:	10Repeticiones.		1.-Fuerza.
OBJETIVO:	Mejorar su capacidad aeróbica.		2.- Flexibilidad.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?	
Para desarrollar tu capacidad de reacción en cualquier deporte.	- De pie, con los pies juntos, saltar hacia delante y hacia atrás sucesivamente.	En una cancha En un estadio En espacios verdes etc.	
			

CUADRO N° 28 C.F.G

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.

ELABORADO POR:Carlos Ruiz.

NOMBRE: Saltar con la cuerda.		CAPAC
TIEMPO: 3 minutos.		1.-Fuerza.
OBJETIVO: Mejorar su capacidad aeróbica.		2.- Flexibilidad.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
-Es una actividad sencilla puede proporcionarte una mayor coordinación, al tiempo que estarás sumando puntos para mejorar tu agilidad y resistencia física.	-Cuando uno camina transporta el peso de su cuerpo a una distancia determinada. Se convierte en un ejercicio de calentamiento físico o entrenamiento deportivo.	En una cancha En un estadio En espacios verdes etc.



CUADRO N° 29 C.F.G

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.

ELABORADO POR: Carlos Ruiz.


NOMBRE:	Caminata.	CAPAC
TIEMPO:	Duración de 20-30minutos.	1.-Fuerza.
OBJETIVO:	Mejorar su capacidad aeróbica.	2.- Flexibilidad.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para relajar el cuerpo comenzar con un programa de ejercicios.	-Cuando uno camina transporta el peso de su cuerpo a una distancia determinada. Se convierte en un ejercicio de calentamiento físico o entrenamiento deportivo.	En una cancha En un estadio En espacios verdes etc.



CUADRO N°30 C.F.G

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.

ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

NOMBRE:	Juego de calentamiento.	CAPAC
TIEMPO:	Durante unos 10 minutos.	1.-Fuerza.
OBJETIVO:	Objetivo: Activación muscular, mejorar en aspectos motrices de coordinación y agilidad.	2.- Flexibilidad.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Interacción social: Los juegos que impliquen relación con otros jugadores, nos enseñarán que en la práctica de los deportes dependemos de nosotros mismos, de nuestros compañeros y de nuestros adversarios.	<p>-Juego postas motrices: Uno se la queda y tiene que pillar a los demás, para no ser pillado tienes que ejecutar alguno de los ejercicios distribuidos por el espacio</p> <ul style="list-style-type: none"> • tijeras • Salto de valla • Apoyo en aros 	<p>En una cancha En un estadio En espacios verdes etc.</p> 

CUADRO N° 31 C.F.G

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.

ELABORADO POR: Carlos Ruiz.


NOMBRE:	Juego de calentamiento.	CAPAC
TIEMPO:	Durante unos 10 minutos.	1.-Fuerza.
OBJETIVO:	Orientarse atreves del juego.	2.- Flexibilidad.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Interacción social: Los juegos que impliquen relación con otros jugadores, nos enseñarán que en la práctica de los deportes dependemos de nosotros mismos, de nuestros compañeros y de nuestros adversarios.	La cadenita: Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.	En una cancha En un estadio En espacios verdes etc.



CUADRO N° 32 C.F.G

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.

ELABORADO POR:Carlos Ruiz.


NOMBRE:	Tijeras.	CAPAC
TIEMPO:	Durante 3 minutos realizar 2 series de 10.	1.-Fuerza.
OBJETIVO:	Coordinar brazos y piernas.	2.- Flexibilidad.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para contraer grupos musculares diferentes y permite realizar movimientos amplios que implican los segmentos corporales para efectuar la acción.	Realizarlo de pie, con las piernas ligeramente abiertas, los brazos a los lados del cuerpo y sosteniendo una pesa de un kilogramo en cada lado, levantar los brazos hasta colocarlos paralelos al suelo (ángulo de 90 con el cuerpo).	En una cancha En un estadio En espacios verdes etc.
		

CUADRO N° 33 C.F.G

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.

ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

PLANIFICACIÓN # 2

NOMBRE:	Ejercicios de vuelta a la calma.	CAPAC
TIEMPO:	Duración 30 segundos en cada pierna.	1.-Flexibilidad.
OBJETIVO:	Coordinar brazos y piernas.	2.-Fuerza.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para disminuir la tensión de los flexores de las piernas.	<p>Flexores de las piernas</p> <p>Siéntese en el suelo con una pierna estirada. Flexione la otra pierna con su talón tocando el muslo opuesto y la parte externa del muslo y pantorrilla en contacto con el suelo. Mantenga las manos alrededor del tobillo con los brazos estirados.</p>	<p>En una cancha</p> <p>En un estadio</p> <p>En espacios verdes etc.</p> 

CUADRO N° 34 E.V.C

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.

ELABORADO POR: Carlos Ruiz.


NOMBRE:	Ejercicios de vuelta a la calma.	CAPAC
TIEMPO:	Duración 30 segundos en cada pantorrilla.	1.-Flesibilidad.
OBJETIVO:	Coordinar brazos y piernas.	2.-Fuerza.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para disminución del riesgo de lesiones, sobre todo esguinces y desgarros musculares.	PANTORRILLAS Inclínese hacia delante apoyado en una pared, con una pierna flexionada hacia el frente y la otra estirada apoyando la planta de los pies, la cabeza, el cuello, la columna, pelvis y brazos flexionados en línea recta como indica la figura.	En una cancha En un estadio En espacios verdes etc.



CUADRO N° 35 E.V.C

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.


ELABORADO POR: Carlos Ruiz

NOMBRE:	Ejercicios de vuelta a la calma.	CAPAC
TIEMPO:	Duración 1 minuto.	1.-Flexibilidad.
OBJETIVO:	Coordinar brazos y piernas.	2.-Fuerza.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Disminución de los problemas musculares que se presentan durante la práctica deportiva.	CADERA Y GLÚTEOS Siéntese en el suelo tome aire con la espalda derecha y una pierna estirada flexione la otra y lleve el tobillo, apoyando con la mano correspondiente a la pierna estirada hacia el pecho.	En una cancha En un estadio En espacios verdes etc. 

CUADRO N° 36 E.V.C

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.


ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

NOMBRE:	Ejercicios de vuelta a la calma.	CAPAC
TIEMPO:	Duración 30 segundos en cada pantorrilla.	1.-Flexibilidad.
OBJETIVO:	Coordinar brazos y piernas.	2.-Fuerza.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Pera tener la mayor movilidad posible de una articulación en este caso de los brazos.	<p>TRÍCEPS BRAQUIAL</p> <p>Este ejercicio puede realizarlo sentado o de pie.</p> <p>Flexione un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que toque con la mano la escápula (Omoplato) contraria.</p> <p>Coja el codo flexionado con la otra mano y espire el aire mientras lentamente tira del hacia abajo.</p>	<p>En una cancha</p> <p>En un estadio</p> <p>En espacios verdes etc.</p> 

CUADRO N° 37 E.V.C

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.

ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

NOMBRE:	Ejercicios de vuelta a la calma.	CAPAC
TIEMPO:	Duración 30 segundos en cada pantorrilla.	1.-Flexibilidad.
OBJETIVO:	Coordinar brazos y piernas.	2.-Fuerza.
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿DÓNDE?
Para logra una elongación en los músculos con el fin de tener una mayor contracción de los mismos.	PARTE POSTERIOR DEL CUELLO Colóquese de pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Durante el ejercicio procure mantener los hombros lo más bajos posible espire lentamente mientras tira la cabeza para llevarla hacia abajo sin mover el tronco hasta conseguir que la barbilla tope el pecho.	En una cancha En un estadio En espacios verdes etc. 

CUADRO N° 38 E.V.C

FUENTE: Manual de entrenamiento deportivo.

ELABORADO POR: Carlos Ruiz.

Perfil del cliente:

Niños que le guste la práctica del deporte

Instructor dedicado a la formación deportiva.

Necesidades a resolver:

Falta de conocimiento de la iniciación del deporte.

Propuesta de valor:

Con la idea de propiciar un espacio de participación deportiva que canalice las expectativas y necesidades de los niños, creamos este proyecto.

Mercado metas.

Toda la ciudad de salcedo y sus alrededores con el objetivo de abarcar el mercado provincial.

Actividades y alianzas claves:

Aplicación del programa de formación deportiva de acuerdo con sus directrices organizativas y metodológicas.

Buscar el respaldo de la concentración de la liga Cantonal de salcedo e instituciones afines con el propósito de que nuestro centro deportivo tenga el aval de estas instituciones.

Financiamiento:

Gestionar el auspicio económico de las empresas del cantón con el fin de de capacitar a nuestros entrenadores en todos los aspectos referentes a la formación deportiva, y poder contar con todos los materiales deportivos, en beneficio de todos los niños deportistas.

6.8 ADMINISTRACIÓN

En vista de que es un programa relativamente nuevo, y se está masificando se prevee que la empresa CENTER DEPORT funcione por un tiempo indefinido, tomando en consideración que se requiere entrenadores capacitados y con conocimientos actualizados para dictar el programa.

De acuerdo a los resultados que se obtengan una vez puesto en marcha el proyecto se estima que las proyecciones se daran de acuerdo a la demanda de niños del programa y en consecuencia el proyecto se extendera y podra contar con una más amplia infraestructura deportiva y por ende una mayor cantidad de entrenadores.

Por lo que la empresa se verá en la necesidad de expandirse a nivel local, regional o nacional.

6.9 PREVENCIÓN DE LA EVALUCIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	Padres de familia, y el investigador.
2.- ¿Por qué evaluar?	Se necesita saber si la propuesta fue algo que llenó las expectativas.
3.- Para qué evaluar?	Para comprobar la realización de la propuesta.
4.- ¿Qué evaluar?	El desarrollo deportivo del niño.
5.- ¿Quién evalúa?	Padres de familia, y el Investigador.
6.- ¿Cuándo evaluar?	Al final de la realización de la propuesta.
7.- ¿Cómo evaluar?	Aplicando un proceso metodológico.
8.- ¿Con qué evaluar?	Con la observación, con fichas, con registro deportivo.

Cuadro N° 39: Previsión de la Evaluación

Fuente: Investigador.

Elaborado por: Carlos Ruiz

MATERIALES DE REFERENCIA

1 BIBLIOGRAFÍA:

- CONTRERAS, O. (1998): Didáctica de la Educación Física. Ed. Inda. Barcelona.
- ORELLANA, R. A. (1995): *Fichas para el calentamiento y la vuelta a la calma*. Ed.
- NARANJO, J. (1993): Fundamentos biológicos del ejercicio. CEDIFA. Federación Andaluza de Fútbol. Sevilla.
- Cruz, J. et al. (1996). “¿Existe un deporte educativo? Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño” en *Revista de Sociología del Deporte*, nº 9-10, 111-132.
- Pancorbo, S (1995). Entrenamiento deportivo y conducción biológica de los talentos de alta competición. En: *Indicadores para la selección de talentos deportivos*. Consejo superior de deportes. Madrid. 147-156.
- MUÑOZ DÍAZ, J.C. Y NAVARRETE MORALES, G. "El juego y el deporte en la cultura Física en Educación Primaria"
- Osolin, NG. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científica.
- Blanco, A. (1998) 100 ejercicios de calentamiento físico Ed. Paidotribo Barcelona.
- Blázquez, D. (1986) iniciación de los deportes de equipo. Ed. Martínez Roca Barcelona.
- Acuña Delgado. A. (1994) Fundamentos socio-culturales de la motricidad humana y el deporte.
- MOSCOSO, D. y MOYANO, E. (Coord.), *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelona, 2009.
- Forteza, Armando y Ranzola Alfredo. Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana 1988

Linkografía:

- ❑ www.scribd.com/doc/.../CALENTAMIENTO-FÍSICO.
- ❑ [www. Monografias.com/ Salud/deportes](http://www.Monografias.com/Salud/deportes).
- ❑ www.menecitas.com/.../el-material-deportivo-te-puede-lesionar.
- ❑ www.gorinka.com
- ❑ [http: www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)
- ❑ www.calentamientofísico.com/biblioteca-inte04htm.
- ❑ [www.gratisblog.com/proyectos-deportivos/14689psicomotricidad de un nuevo enfoque](http://www.gratisblog.com/proyectos-deportivos/14689psicomotricidad-de-un-nuevo-enfoque).
- ❑ www.haroldflores.com
- ❑ [http:winkipedia.org./winkipedia/práctica deportiva](http://winkipedia.org./winkipedia/práctica-deportiva).
- ❑ [«http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica»](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)

ANEXOS



ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Facultad de ciencias humanas y de la educación

Carrera: cultura física

Encuesta dirigida a los niños/as del séptimo año de educación básica

Objetivo: Recabar información acerca del calentamiento físico y su incidencia en la práctica deportiva en la escuela “General Condorazo”

INSTRUCTIVO: MARQUE CON UNA X LA ALTERNATIVA QUE CORRESPONDA SEGÚN SU CRITERIO.

1.- ¿Creé usted que la práctica deportiva mejora sus movimientos?

SI ()

NO ()

2.- ¿En tu escuela realizas el calentamiento físico con algún tipo de implemento deportivo?

SI ()

NO ()

3.- ¿Te gustaría mejorar las habilidades de tu cuerpo mediante la práctica deportiva?

SI ()

NO ()

4.- ¿Creé usted que es necesario realizar ejercicios de calentamiento antes de realizar la práctica deportiva para prevenir lesiones?

SI ()

NO ()

5.- ¿Qué deporte te gusta practicar?

a) Natación ()

b) Fútbol ()

c) Básquet ()

d) Atletismo ()

6.- ¿Su institución cuenta con espacios deportivos necesarios para realizar la práctica deportiva?

SI ()

NO ()

7.- ¿Te gustaría realizar el calentamiento físico de tu cuerpo por medio de juegos populares?

SI ()

NO ()

8.- ¿Creé usted que el calentamiento físico genera beneficios para realizar la práctica deportiva?

SI ()

NO ()

9.- ¿Con la utilización de material deportivo cree usted que mejorará su aprendizaje en lo que se refiere al calentamiento físico y la práctica deportiva

SI ()

NO ()

10.- ¿Al final de la clase o después de la práctica deportiva realizas ejercicios físicos de estiramiento o vuelta a la calma con tú profesor?

SI ()

NO ()



ANEXO N° 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Facultad de ciencias humanas y de la educación

Carrera cultura física

Encuesta dirigida a los señores profesores de los a los niños(as) del séptimo año de educación básica

Objetivo: Recabar información acerca del calentamiento físico y su incidencia en la práctica deportiva en la escuela “General Condorazo”

INSTRUCTIVO: MARQUE CON UNA X LA ALTERNATIVA QUE CORRESPONDA SEGÚN SU CRITERIO.

1.- ¿Creé usted que el calentamiento físico ayuda a mejorar la práctica deportiva?

SI ()

NO ()

2. ¿Creé usted que el inadecuado calentamiento físico afecta el desarrollo deportivo de los niños(as)?

SI ()

NO ()

3. ¿Creé usted que el desarrollo deportivo del niño (as) mejoraría con un profesional capacitado en la institución?

SI ()

NO ()

4. ¿Creé usted que la falta de ejercicios físicos en la etapa de calentamiento ocasiona lesiones deportivas?

SI ()

NO ()

5. ¿Creé usted que con la práctica deportiva mejora el rendimiento escolar?
SI ()
NO ()
6. ¿Creé usted que el desarrollo corporal mejora a través de un calentamiento adecuado?
SI ()
NO ()
7. ¿Creé usted que por medio del calentamiento físico los niños(as) mejoran sus habilidades deportivas?
SI ()
NO ()
8. ¿Creé usted que el calentamiento físico afecta al desarrollo deportivo de los niños(as).
SI ()
NO ()
- 9.- ¿Creé usted que por medio de la práctica deportiva los niños(as) pueden estimular la coordinación motora?
SI ()
NO ()
SI ()
NO ()
10. ¿Creé usted que los niños(as) han desarrollado sus habilidades motoras en la etapa de calentamiento?
SI ()
NO ()

ANEXO N° 3

Constelación de ideas variable independiente.

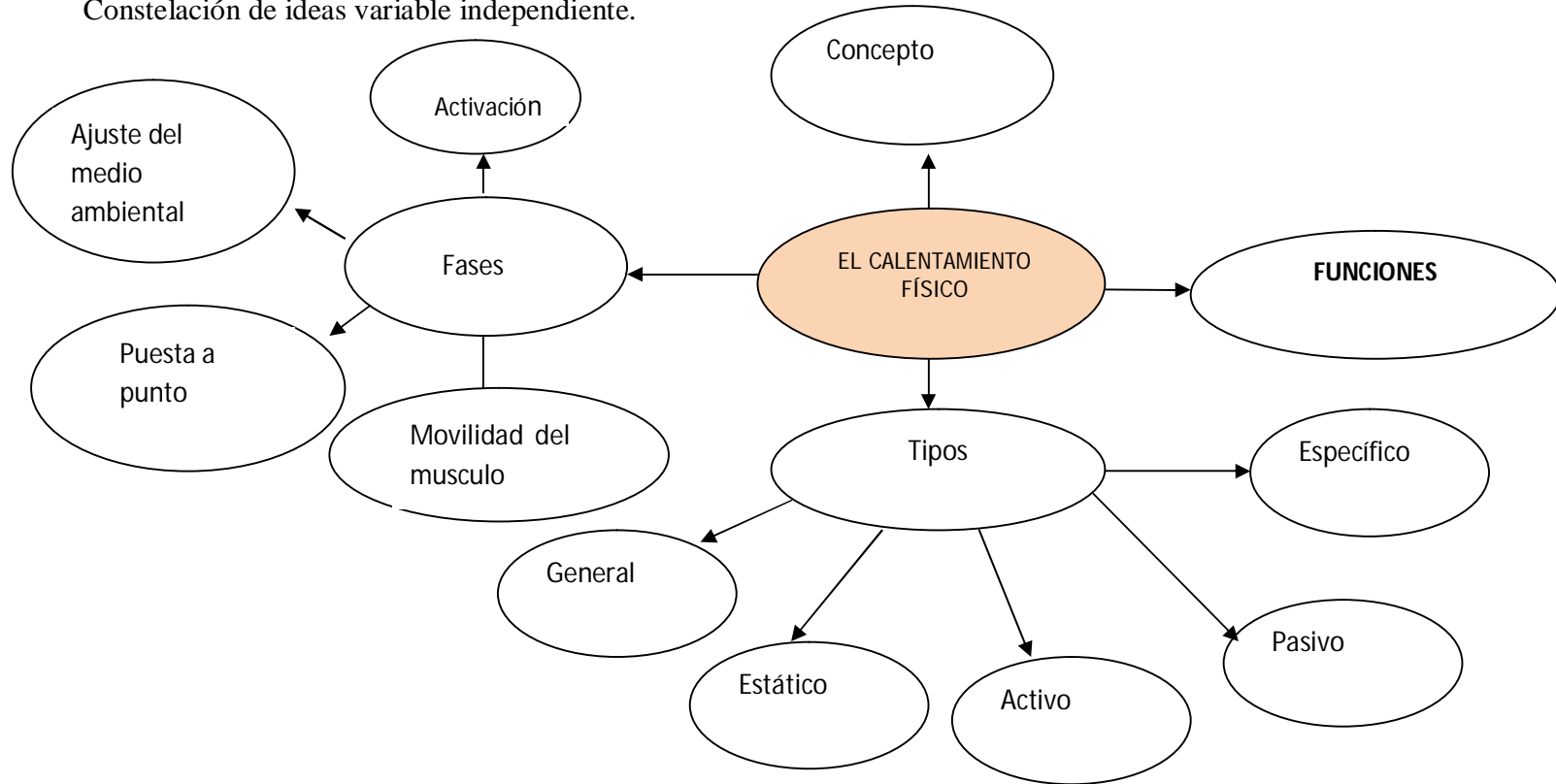


GRAFICO N° 14: Constelación de variable independiente
ELABORADO POR: Carlos Ruiz

ANEXO N° 4

Constelación de ideas variable dependiente.

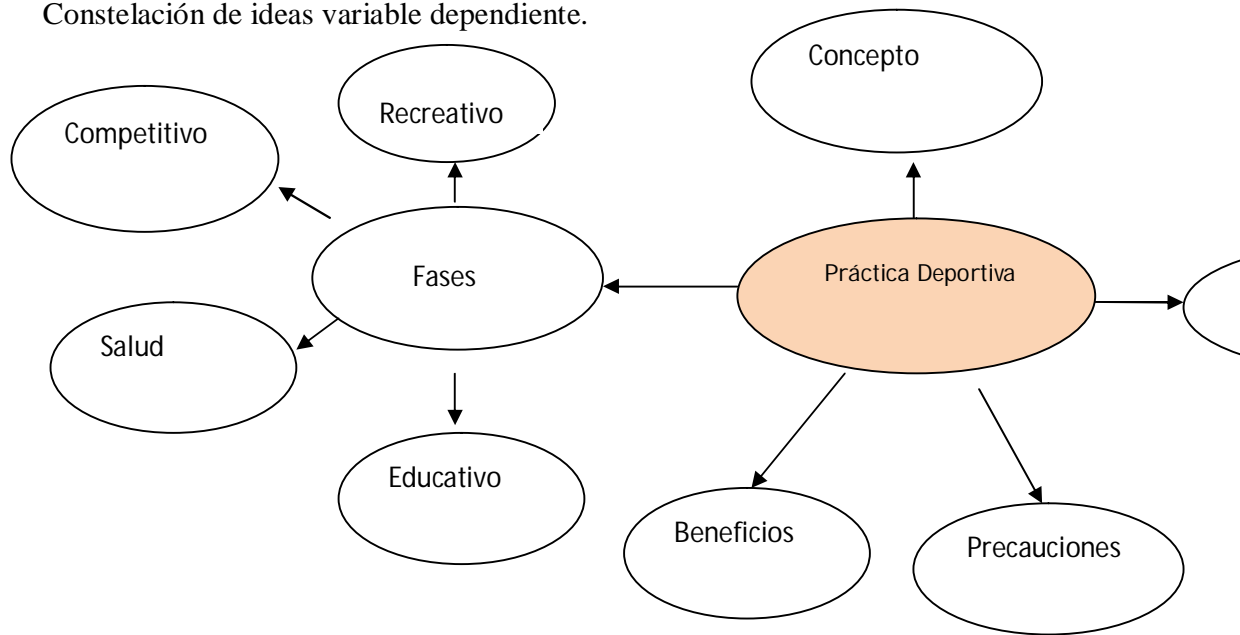


GRAFICO N° 15: Constelación de variable independiente
ELABORADO POR: Carlos Ruiz

ANEXO N° 5

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

