



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

Modalidad: Semipresencial

Informe Final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Licenciado En Ciencias de la Educación
Mención: **Cultura Física**

TEMA:

“LA PRACTICA DEL EJERCICIO FISICO Y SU INCIDENCIA
EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE
LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO
NACIONAL PICAIHUA DEL CANTON AMBATO”

AUTOR: Sr. Juan Carlos Manjarres Andaluz

TUTOR: Lcdo. Walter Geovany Aguilar Ch.

Ambato-Ecuador
2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA

Yo Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con CI. 1801697796 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FISICO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL PICAIHUA DEL CANTON AMBATO desarrollado por el Egresado Sr. Juan Carlos Manjarres Andaluz, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos, Técnicos, Científicos y reglamentación, 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 de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, 21 de Febrero 2013

.....
Lic. Walter Geovany Aguilar
TUTOR

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación **LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL PICAIHUA DEL CANTON AMBATO**, elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios que consta en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

.....

Sr. Juan Carlos Manjarres
CI. 1803292596
AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FISICO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL PICAIHUA DEL CANTON AMBATO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....

Sr. Juan Carlos Manjarres
CI. 1803292596
AUTOR

APROBACION DEL TRIBUNAL DE GRADO

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

La comisión de estudios y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FISICO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL PICAIHUA DEL CANTON AMBATO”

Presentado por el Sr. Juan Carlos Manjarres Andaluz egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2011 – Febrero 2012 una vez revisado el trabajo de Graduación o de Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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

LA COMISION

.....
Dra. Marlina Barquín
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

.....
Lcdo. Washington Castro
Miembro

.....
Lcdo. Carlos Colina
Miembro

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo a Dios por permitirme emprender mi camino y luchar por lo que uno anhela.

Dedico este trabajo a mi esposa y mis hijas que siempre estuvieron apoyándome para alcanzar mis metas.

Dedico a mis maestros que supieron guiarme desde un principio para culminar con lo más ansiado para mi carrera profesional.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios

Por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más en mi vida.

Gracias a mis padres

Por su cariño, comprensión y apoyo sin condiciones ni medida. Gracias por guiarme sobre el camino de la educación, a terminar mi tarea antes de salir a jugar, y muchas cosas más que no terminaría de mencionar.

Gracias a mi amor Carmen

Por su apoyo, comprensión y amor que me permite sentir y poder lograr lo que me proponga. Gracias por escucharme y por sus consejos (eso es algo que lo haces muy bien). Gracias por ser parte de mi vida; es lo mejor que me ha pasado.

Gracias a mis hijas Mayreth y Giulyanna

Por ser el motivo más grande para seguir y para triunfar por el amor infinito que las tengo a mis hijas, mis reinas.

Gracias a mi asesor Lic. Walter Aguilar

Por permitirme ser parte del grupo de trabajo. Tus consejos, paciencia y opiniones sirvieron para que me sienta satisfecho en mi participación dentro del proyecto de investigación.

Gracias a cada uno de los maestros

Que participaron en mi desarrollo profesional durante mi carrera, sin su ayuda y conocimientos no estaría en donde me encuentro ahora.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.- PÁGINAS PRELIMINARES

Portada	i
Aprobación del tutor	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Cesión de Derechos	iv
Aprobación del Tribunal De Grado.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros y Gráficos.....	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii

B.- TEXTO

Introducción	1
--------------------	---

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema	3
1.2.1.- Contextualización	4
1.2.2.- Análisis Crítico.....	8
1.2.3.- Prognosis	9
1.2.4.- Formulación del problema.	9
1.2.5.- Preguntas directrices (interrogantes)	9

1.2.6.- Delimitación del problema de investigación	10
1.3 Justificación	10
1.4 Objetivos	11
1.4.1.- General	11
1.4.2.- Específicos	12

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.....	13
2.2 Fundamentación filosófica	13
2.3 Fundamentación legal.....	14
2.4 Categorías fundamentales.	16
2.5 Hipótesis	51
2.6 Señalamiento de variables.....	51

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1 Enfoque investigativo.....	52
3.2 Modalidad básica de la investigación	52
3.3 Nivel o tipo de investigación	53
3.4 Población y muestra	54
3.5 Operacionalización de las variables	56
3.6 Técnicas e instrumentos.....	58
3.7 Plan de recolección de información	59
3.8 Plan de procesamiento de la información	60

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de datos.....	61
4.2 Interpretación de resultados	61
4.3 Verificación de la hipótesis	89

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	91
5.2 Recomendaciones	92

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1 Datos informativos.....	93
6.2 Antecedentes de la propuesta.	94
6.3 Justificación.....	95
6.4 Objetivos	96
6.5 Análisis de factibilidad	97
6.6 Fundamentación Científica.	99
6.7 Metodología. Modelo Operativo.....	138
6.8 Administración de la propuesta.	140
6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.	141

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

1.- Bibliografía.....	142
2.- Anexos.	144
Encuestas dirigida a estudiantes.	144
Encuestas dirigida a docentes.	146
Encuestas dirigida a padres de familia.....	148
Fotografías.	150

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

Grafico N° 1 Árbol de problemas	7
Grafico N° 2 Categorías fundamentales	16
Cuadro N° 1 Población y Muestra	54
Cuadro N° 2 Porcentaje y Muestra	55
Cuadro N° 3 Operacionalización de la variable independiente	56
Cuadro N° 4 Operacionalización de la variable dependiente	57
Cuadro N° 5 Recolección de la información	59
Cuadro N° 33 Gastos	98
Cuadro N° 34 Modelo Operativo	134
Cuadro N° 35 Plan de Acción	135
Cuadro N° 36 Administración de la Propuesta	136
Cuadro N° 37 Recursos Humanos	136
Cuadro N° 38 Plan de Monitoreo y Evaluación	137

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

TEMA: “LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FISICO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL PICAIHUA DEL CANTON AMBATO”

AUTOR: Sr. Juan Carlos Manjarres

TUTOR: Lic. Walter Aguilar.

RESUMEN

El presente trabajo investigativo está basado en la problemática de la vida cotidiana de los adolescentes en la práctica de cultura física, en la cual buscamos mejorar las capacidades físicas de los estudiantes del establecimiento del colegio Nacional Picaihua del cantón Ambato.

De acuerdo a la práctica del ejercicio físico dentro de la base de enseñanza aprendizaje por parte del docente, en la que muestre un gusto por realizar actividad física.

La aplicación de test físicos y la evaluación de la salud individual es de gran importancia para el desarrollo efectivo de las habilidades personales de cada uno de los adolescentes sin dejar un lado la práctica de valores y el buen desempeño físico de acuerdo al programa de ejercicios, por lo que, para aplicar un test hay que tener en consideración ciertos aspectos, identificando los riesgos y sus beneficios que da la práctica de cultura física, promoviendo la salud, y mejorar la calidad de vida; en consecuencia, resulta importante buscar estrategias que garanticen que los sujetos puedan permanecer activos por el resto de la vida.

Palabras Claves:

Practica, capacidades, movimiento, educación, físico, desarrollo, salud, fuerza, velocidad, resitencia, flexibilidad.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad nos encontramos con dos importantes vínculos que determinan el desarrollo físico de los estudiantes tales son: el ejercicio físico y por otro lado el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

Es por tal motivo que se ha investigado un tema referente a “La práctica del ejercicio físico y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del colegio Nacional Picaihua del cantón Ambato” que está orientada a buscar lineamientos y una correcta organización por parte de las autoridades del plantel para que exista una correcta y módica enseñanza por parte de los docentes de cultura física.

Este breve análisis del ejercicio físico como parte fundamental de la vida de los adolescentes hará que desarrollen de la mejor manera las capacidades físicas para una vida social de nuestra actualidad, el cual nos lleva a reflexionar sobre la importancia que es el ejercicio físico en la sociedad donde ha ido adquiriendo en la vida cotidiana de gran parte de la población, tanto a nivel de recreación y de espectáculo, como de búsqueda de salud.

Este fue motivo que me llevó a la realización del presente tema de investigación teniendo como base fundamental la relación del ejercicio físico para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del colegio Nacional Picaihua del cantón Ambato.

La tesis consta de seis capítulos importantes que se estudiaron detenidamente según la importancia del estudio, este se limitó a la investigación dentro de la institución como es el colegio Nacional Picaihua.

El capítulo I uno describe el problema por lo cual se ha dado el tema a investigar.

El capítulo II describe el denominado Marco teórico.

El capítulo III describe el tipo de metodología que se utilizo en esta tesis.

El capítulo IV describe los análisis e interpretación de resultados de las encuestas planteadas en la institución.

El capítulo V donde daremos a conocer las conclusiones y recomendaciones que se ha dado por la investigación.

El capítulo VI en el que se presentara la propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA:

LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FISICO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL PICAIHUA DEL CANTON AMBATO.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ausencia de ejercicio físico y la incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas, es un factor importante de tema de investigación pues hoy en la actualidad en algunas instituciones no se genera una correcta enseñanza de realizar ejercicios físicos que permitan recrear y aumentar ciertas capacidades de los adolescentes que permitan incrementar y desarrollar de la mejor manera sus capacidades.

Se dice que hoy en día practican menos ejercicios físicos los adolescentes que puede generar a un sedentarismo y en el futuro aparezcan enfermedades tales como la obesidad, diabetes, hipertensión, dolor de espalda e incluso problemas de autoestima.

Además, se produce un incremento en los Índices de Masa Corporal, provocando una deficiente capacidad cardio respiratoria al esfuerzo físico así como falta de flexibilidad.

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

1 .2.1.1. CONTEXTUALIZACIÓN MACRO

La deficiente práctica del ejercicio físico hoy en día es un problema de gran índole que influye a todas las edades puesto que es determinante una correcta práctica de recreación en base a los ejercicios físicos lo cual se detecta en distintas instituciones educativas de la Provincia de Tungurahua.

En este mundo contemporáneo en el que nos ha tocado vivir, no podemos estar al margen de los acontecimientos trascendentales de nuestra sociedad.

En estas últimas décadas se han producido cambios interesantes y decisivos en las instituciones educativas, viendo como necesidad imperiosa reformular el currículo para responder a las exigencias laborales de los nuevos profesionales que esta sociedad exige.

Los ejercicios físicos y la actividad influyen de manera significativa sobre el nivel educativo y la sociedad en la que vivimos y a la cual genera la evolución de cada una de las capacidades físicas en un mundo social al que estamos sujetos.

1.2.1.2. CONTEXTUALIZACIÓN MESO

Existe hoy en día una problemática sobre la enseñanza de realizar ejercicios físicos para los estudiantes donde se muestra que en las instituciones que están en las afueras del cantón Ambato no se implementa de la mejor manera una enseñanza útil que ayude a mejorar las capacidades físicas de los estudiantes, para que puedan desenvolverse de la mejor manera en una vida social llena de grandes retos, pues la realización de ejercicios físicos es un don de salud y vida.

La Educación Física es ante todo y sobre todo educación que enseña una metodología en base a los ejercicios físicos de una actividad, es una dimensión particular del fenómeno educativo, un proceso de relación físico - educativo, la educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea.

Es predominante una correcta enseñanza de ejercicios físicos en los que se debe brindar un desarrollo integral de la persona sin distinción de edad en todas las instituciones educativas especialmente en las que se encuentran en las afueras del cantón Ambato.

- Es un derecho.
- Se presenta como un proceso educativo formal e informal.
- Utiliza como medios los ejercicios, juegos, deportes, expresión corporal, etc. Para sus fines educativos.
- Está orientado al logro de competencias del educando (orgánico funcional, capacidades físicas, cualidades motrices, desarrollo intelectual, practica de actitudes).

1.2.1.3. CONTEXTUALIZACIÓN MICRO

En el Colegio Nacional Picaihuaperteneciente a la parroquia Picaihua del cantón Ambato se debe fomentar a la realización de un correcto ejercicio físico que pueda desarrollar de la mejor manera las capacidades físicas de los estudiantes, para que a futuro tengan una excelente calidad de vida y puedan manejarse de la mejor manera en un mudo con la sociedad sea este participe a la realización de cualquier actividad deportiva.

Debemos tener claro que la finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente humana, libre, creadora y recreadora de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida.

El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud.

Tanto el ejercicio físico y por ende las capacidades físicas exigen una serie de competencias profesionales, cada una para un objetivo diferente pero concordando que en las dos interviene el proceso educativo en busca a la formación integral, de acuerdo al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Picaihua.

ARBOL DE PROBLEMAS

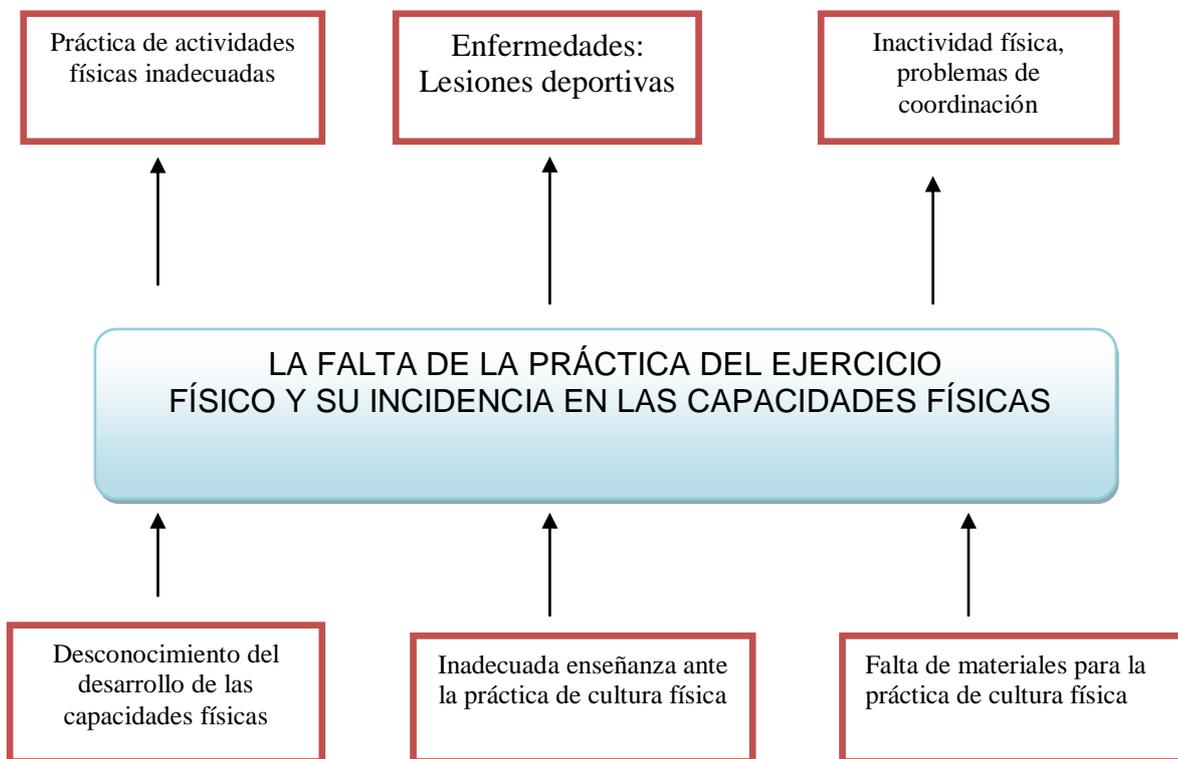


GRAFICO # 1

Elaborado por Juan Carlos Manjarres

1.2.2 ANALISIS CRITICOS

El desconocimiento de las capacidades físicas y la inadecuada enseñanza, puede ser un factor determinante que genera una inadecuada práctica de actividades físicas en las que no se podría desarrollar de la mejor manera sus destrezas, y en un futuro podrían enfrentar una descoordinación de los ejercicios básicos relacionados en una actividad, realizando una mala práctica física.

La inadecuada enseñanza de la práctica de cultura física en los adolescentes puede generar varias complicaciones dentro de su aspecto físico provocando lesiones, que pueden dejar secuelas en la vida personal del estudiante es aquí donde el docente debe emplear una planificación correcta en el área de cultura física demostrando que un proceso de ejercicios permitirá al estudiante a desarrollar de la mejor manera sus capacidades físicas en base a los ejercicios empleados dentro de la práctica de la educación física impartida por el docente.

Otros de los problemas que acarrea una institución es la falta de materiales ante la práctica de Cultura Física, que no permite desarrollar adecuadamente una planificación concreta en base a los ejercicios que se debe indicar, siguiendo un rol de trabajo determinado, si no se realiza adecuadamente los ejercicios con los materiales requeridos el estudiante no podrá desenvolverse en la forma correcta a lo indicado por el maestro dejando un vacío en las expectativas por conocer más sobre los trabajos que se puede emplear en la cultura física provocando una descoordinación e inactividad física de lo que el estudiante esta por aprender.

El ejercicio físico es una herramienta indispensable en nuestro diario vivir:

1.2.3 PROGNOSIS

Hoy en día el adolescente debe estar encaminado a realizar ejercicios que determinen una correcta mejoría dentro de sus capacidades, en la que ellos deberán desarrollar ciertas destrezas motoras, cognitivas, como también afectivas, que servirán para su propio desenvolvimiento personal dentro de un diario vivir.

De no realizarse la investigación planteada de manera científica los estudiantes del Colegio Nacional Picaihua serán los más perjudicados puesto que sin una buena orientación de ejercicios físicos en los adolescentes traerá más complicaciones a la larga o en un futuro de no haber podido desarrollar ciertas destrezas que estén encaminadas a su vida cotidiana, inclusive pueden llegar al sedentarismo de una vida fácil y monótona del cual no prestaran interés por hacer actividad física y a la larga tendrán problemas de coordinación y salud.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo la práctica de ejercicios físicos incide en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua del Cantón Ambato?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES - INTERROGANTES

¿Cuáles son los efectos de una mala práctica de ejercicios físicos en la vida de los estudiantes del Colegio Nacional Picaihua?

¿Cuáles son las causas que impiden mejorar las capacidades físicas de los estudiantes del colegio Nacional Picaihua del cantón Ambato?

¿Es importante diseñar una propuesta de solución al problema del ejercicio físico y el desarrollo de las capacidades físicas?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

CAMPO: Educativo.

AREA: Cultura física

ASPECTO: Practica de ejercicios físicos

UNIDADES DE OBSERVACIÓN:

Docentes del colegio Nacional Picaihua

Estudiantes

Padres de familia

DELIMITACIÓN ESPACIAL: El trabajo de investigación se realizara en el Colegio Nacional Picaihua

DELIMITACIÓN TEMPORAL: La investigación se realizara en el Año Lectivo 2012-2013

1.3. JUSTIFICACIÓN

Es **importante** dar a conocer a los estudiantes los riesgos que causa la insuficiencia de la práctica de ejercicio físico.

Hacer ejercicio físico ayudara a mantener un estado de salud muy útil placentero y mejorar las capacidades físicas.

El tema es **original** especialmente para que muchos docentes se den cuenta de los problemas que ocurre cuando no se imparte una clase espontanea y de agrado que en base a ello, tendrán el privilegio de hacer ejercicio físico que ayudara a mantener un cuerpo en equilibrio sea este

en relación a sus capacidades, autoestima y desempeño personal para los estudiantes.

La investigación es **útil** para dar a conocer a las autoridades y se solidaricen con el tema e intervengan en una ayuda de motivación a los estudiantes para que no vivan en un mundo de sedentarismo.

La investigación a realizarse causara un gran **impacto** en la institución educativa al igual que en la parroquia Picaihua puesto que con una mayor actividad física se desarrollara la capacidad motora de los jóvenes logrando su propio beneficio y una mejor calidad de vida además mejorara la coordinación de acuerdo al ejercicio físico empleado.

El trabajo de investigación **esfactible** puesto que es realizable del cual podemos ayudar a solucionar o intervenir dentro de la vida de un adolescente y de todos quienes intervengan en la sociedad para un cambio dentro de la realización de ejercicio físico, que mejorara el estilo de vida e incrementara las capacidades motoras y físicas pues mientras más temprano se practique el ejercicio más rápido se incrementara un cambio en el cuerpo humano.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 GENERAL

Determinar la práctica del ejercicio físico y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua del cantón Ambato.

1.4.2 ESPECIFICOS

✓ Identificar los efectos de la práctica del ejercicio físico en los estudiantes del Bachillerato del Colegio Nacional Picaihua del cantón Ambato.

✓ Determinar las causas que impiden el mejoramiento de las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del colegio Nacional Picaihua del cantón Ambato.

✓ Elaborar una propuesta innovadora que contribuya a solucionar el problema planteado sobre la práctica del ejercicio físico en mejora de las capacidades físicas de los estudiantes.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El tema de investigación, ha sido consultado e investigado en diferentes bibliotecas con temas de tesis de pregrado en la Universidad Técnica de Ambato y no se encontró trabajos que tengan similitud con el tema en estudio.

Por lo que se procede a realizar la presente investigación que está encaminada a buscar una solución en los estudiantes por emplear de la mejor manera un adecuado desarrollo de sus capacidades físicas de acuerdo a los ejercicios físicos empleados en la educación física.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA O TEORICO

Debemos tener en claro que una educación debe estar impartida hacia los conocimientos nuevos a formar parámetros que ayudaran a los estudiantes a mejorar sus expectativas despertando sus convicciones para lo cual se están formando dentro de una sociedad que deberá comprender las relaciones con un mundo social que está encaminado a enfrentar los roles de una vida general, mejorando el aspecto físico y mental de acorde a una educación llamativa que debe intervenir a los procesos y lineamientos de una educación física correctamente planeada que busca en mejorar las destrezas de los estudiantes formándolos en su vida personal tanto físico como mental llevándolos a transformar todo desafío físico e intelectual a un aporte de conocimientos, buscando roles

específicos de lo más difícil a lo más fácil que servirá para un diario vivir con la sociedad.

El aporte de exigencia en los estudiantes será un claro conocimiento previo a la transformación de sus cualidades físicas que servirá para dar un nuevo paso hacia un mundo social que debe ir en desarrollo con las formas de vivir con la sociedad.

2.3. FUNDAMENTACION LEGAL

Título I

Capítulo Único

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, 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;

b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;

c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;

d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y,

e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

Título II

DE LA ORGANIZACIÓN DE LA CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Art. 15.- El nivel formativo de la cultura física comprende los procesos de planificación, iniciación, masificación y selección de talentos mediante la aplicación de planes y programas orientados al perfeccionamiento deportivo.

Será dirigido y desarrollado a través de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador, las federaciones deportivas provinciales y sus organismos de funcionamiento, en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

Título v

De la educación física

Sección i

Generalidades

Artículo 65- De la Educación Física.- La Educación Física será la herramienta utilizada por los centros educativos de todo nivel para garantizar la formación integral del individuo y el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices propias de cada edad.

El Ministerio Sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación diseñará un plan para estimular la actividad física en todas las instituciones de educación.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

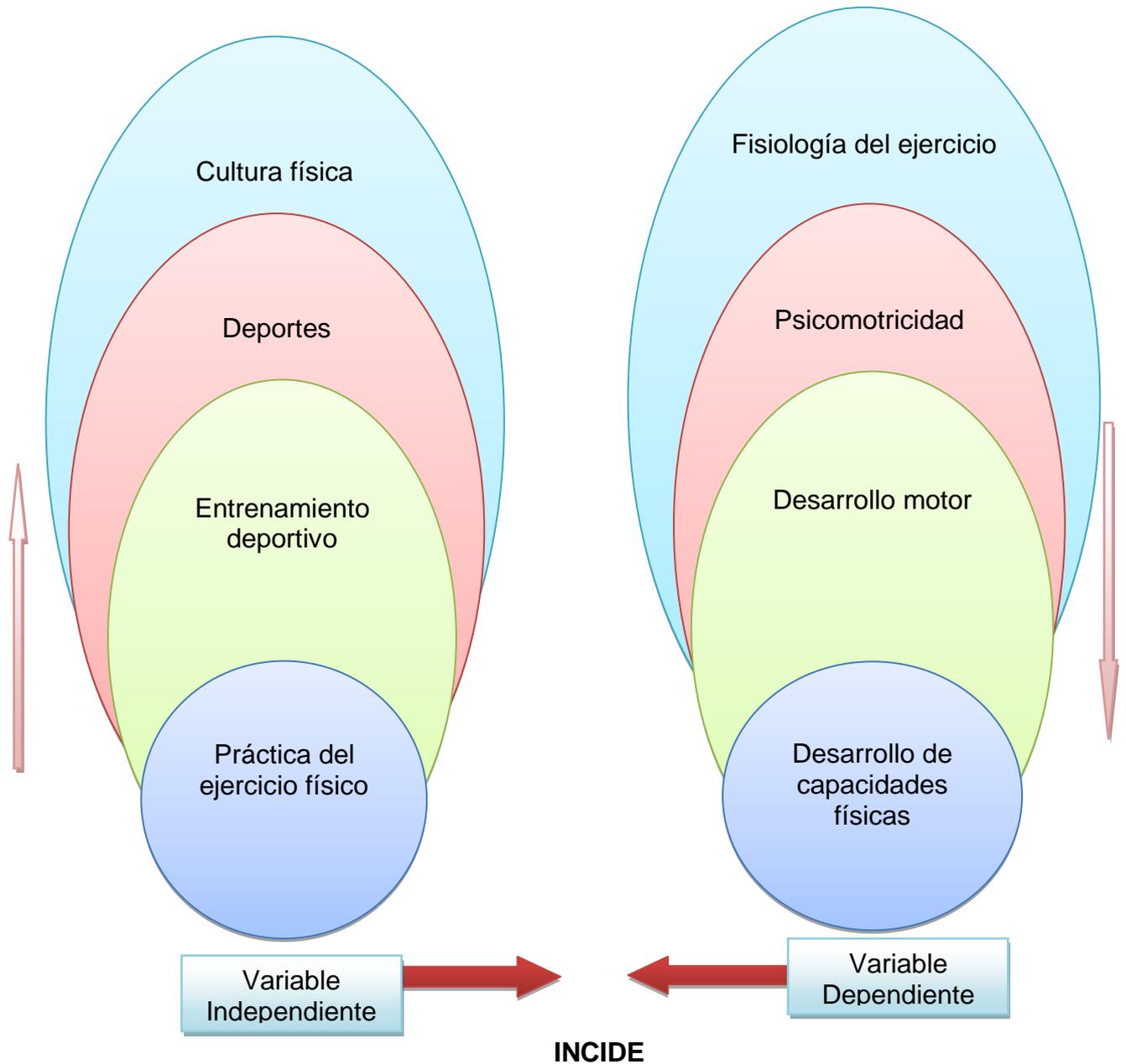


GRAFICO # 2

Elaborado por Juan Carlos Manjarres

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO

Ejercicio físico se considera al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas.

Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar.

Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de peso o mantenimiento, así como actividad recreativa.

Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación o la flexibilidad.

El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto.

La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad.

También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima, e incluso aumentar lo libido y mejorar la imagen corporal.

La obesidad infantil es un problema de salud creciente, y el ejercicio físico es uno de los remedios de primera línea para tratar algunos de los efectos de la obesidad infantil y adulta.

Los médicos se refieren a la actividad física como la droga milagro, en alusión a la gran variedad de beneficios probados que proporciona.

Efectos del ejercicio físico en la salud

El ejercicio físico es importante para mantener la condición física, y puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos (ej. metabolismo, sistema inmune) proporcionando un sistema fisiológico saludable, lo que reduce los riesgos quirúrgicos; reduce los niveles de cortisol, causantes de numerosos problemas de salud tanto físicos como mentales:

Realizar actividad física moderada con regularidad (150 minutos de ejercicio a la semana o 3 veces en semana) es uno de los factores clave en la mejora de salud.

Las personas físicamente activas reducen en un 50 por ciento la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y tumores relacionados con las hormonas comparadas con las sedentarias.

La práctica de ejercicio de moderado a vigoroso activaría cerca de 800 genes, entre ellos algunos capaces de suprimir el crecimiento de tumores, como el de próstata, ovarios, mamas y colón, y reparar el ADN.

Una actividad física frecuente y regular ha demostrado ser eficaz para prevenir o tratar enfermedades crónicas graves y potencialmente mortales

como la hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, insomnio y depresión.

Según la OMS la falta de actividad física contribuye al 17 por ciento de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12 por ciento de las caídas de los ancianos, y el 10 por ciento de los casos de cáncer de mama y colon.

Existe evidencia que el ejercicio vigoroso (90-95 por ciento del VO₂ máx) induce un mayor grado de hipertrofia cardiaca respecto al ejercicio moderado (40 a 70 por ciento del VO₂ máx), pero se desconoce si esto tiene algún efecto sobre la morbilidad y/o mortalidad general.

Algunos estudios han demostrado que el ejercicio intenso ejecutado por individuos sanos secreta péptidos, conocidos como endorfinas, que en conjunción con otros neurotransmisores son responsables de inducir estados de euforia y bienestar, con características adictivas.

También estimulan la secreción de testosterona y hormona del crecimiento.

Estos efectos son menos intensos realizando ejercicio moderado.

Tanto el trabajo aeróbico como el anaeróbico aumenta la eficiencia mecánica del corazón mediante el aumento del volumen cardiaco (entrenamiento aeróbico) o el espesor del miocardio (entrenamiento de fuerza).

Estos cambios son en general beneficioso y saludable si se producen en respuesta al ejercicio.

No todos se benefician por igual del ejercicio incluyendo factores genéticos.

Hay una gran variación en la respuesta individual al entrenamiento, donde la mayoría de la población verá un aumento moderado de la resistencia aeróbica, algunos individuos hasta el doble de su consumo de oxígeno, mientras que otros nunca podrán aumentar la resistencia.

Sin embargo el entrenamiento hipertrófico muscular de resistencia está determinado, al menos en gran parte, por la dieta y los niveles de testosterona.

Esta variación genética que provoca distintas respuestas en diferentes individuos explica las diferencias fisiológicas entre los atletas de élite y la población general. Los estudios demuestran que el ejercicio en jóvenes y adultos conduce a una mejor habilidad y condición física y fisiológica en posteriores etapas de la vida.

El ejercicio:

1.-Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.

2.-Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios propios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y asegura la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.

3.-Mejora el aspecto físico de la persona.

4.-Mejora el sistema inmune.

5.-Regula todos los índices relacionados con hipertensión, glucemia y grasas en la sangre.

6.-Mejora la calidad del sueño.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, entre otras son: asma, estrés de embarazo, infarto, diabetes-mellitus y diabetes gestacional; obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer colorrectal.

Los estudios demuestran una relación fuerte entre la práctica del deporte y el mejoramiento de aspectos emocionales como la autoestima (Escala Rosenberg) y aspectos físicos como reducción de peso, optimización de destrezas motoras y de movilidad articular. Existe una relación muy estrecha entre el cuerpo y la mente;

La diferencia de actividad física y ejercicio físico

Aunque guardan relación no son exactamente lo mismo.

Entendemos por Actividad Física (AF) cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que tiene como resultado un gasto energético.

En cambio, el Ejercicio Físico se define como cualquier actividad física que tiene por objeto la mejora o el mantenimiento de la forma física, por lo que suele ser una AF planificada, estructurada y repetitiva.

Así correr para coger el autobús, fregar los platos o ir de compras es realizar una AF, mientras que correr 3 veces por semana 30 minutos, hacer abdominales o estiramientos es hacer ejercicio físico.

El ejercicio y la actividad física son importantes, por los efectos positivos que causan sobre la mejora de la salud, incrementando la capacidad funcional, aumentando los años de vida activa independiente y mejorando la calidad de vida de las personas; lo que lleva a considerar que un aumento en el nivel de actividad parece tener un fuerte impacto positivo en la disminución de la morbilidad y eventualmente en la muerte de la población.

En ese sentido, la actividad física ha sido tradicionalmente definida, como algún movimiento del cuerpo producido por contracción del músculo esquelético que incrementa substancialmente el gasto de energía, dependiendo de la intensidad y duración de la actividad; de igual manera se la define, como la totalidad de acciones diarias, que envuelven las rutinas de trabajo, las actividades de la vida cotidiana, los ejercicios físicos y las prácticas deportivas; siendo considerado el ejercicio, como una subcategoría dentro del área de actividad física, que debe ser planeado y estructurado a través de movimientos corporales repetitivos, con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física.

El ejercicio físico

Aumento	Disminución
Rendimiento académico	Ausentismo laboral
Asertividad	Abuso de alcohol
Confianza	Ira
Estabilidad emocional	Ansiedad
Funcionamiento intelectual	Confusión
Locus de control interno	Depresión
Memoria	Dolores de cabeza
Percepción	Hostilidad
Imagen corporal positiva	Fobias
Autocontrol	Conducta psicótica
Satisfacción sexual	Tensión
Bienestar	Conducta tipo A
Eficacia en el trabajo	Errores en el trabajo

¿Cuál es el mejor ejercicio físico?

Los más aconsejables son los ejercicios aeróbicos (ciclismo, footing, fútbol...) porque favorecen la circulación sanguínea y nutrición de todas las células. Para que el ejercicio sea más eficaz es importante que sea diario, de intensidad y duración parecida, y divertido.

Ejercicio aeróbico y anaeróbico: diferencias y beneficios

Los conceptos aeróbico y anaeróbico **hacen referencia a la manera que tiene el organismo de obtener la energía: con necesidad de oxígeno (aeróbico) y sin necesidad de oxígeno (anaeróbico).**

Aunque no todo es blanco o negro, siempre intervienen los dos pero con predominancia de unos de ellos, por eso se debe de decir que **un ejercicio es predominantemente aeróbico o anaeróbico.**

Ejercicio aeróbico: son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno.

Son ejemplos de ejercicios aeróbico: correr, nadar, ir en bici, caminar, etc. Se suele utilizar a menudo para bajar de peso, ya que como hemos dicho, con este tipo de ejercicio se quema grasa.

También, al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios.

Ejercicio anaeróbico: son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aquí no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o fosfocreatina y la glucosa.

Son ejemplos de ejercicios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo.

Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculo esquelético (tonificación).

La elección de un tipo de ejercicio depende de los objetivos que se tengan, aunque en el ámbito de la salud es recomendable alternar y complementar ambos tipos de ejercicios, ya que se conseguirán beneficios cardiovasculares y musculares.

Ya en temas de rendimiento se suele dar más importancia a uno de los tipos según la finalidad, aunque sin olvidarnos del otro.

Ejercicio físico en la adolescencia

El ejercicio físico es fundamental en todas las edades, pero en la etapa de la adolescencia, gracias al ejercicio se desarrollan los músculos y huesos, al tiempo que se mejora la psicomotricidad, además, es especialmente saludable para el aparato circulatorio.

Por eso, la clase de Educación Física se vuelve vital en los colegios, pues es la oportunidad para practicar deporte con cierto grado de disciplina.

Sin embargo, antes de iniciarse en la práctica de alguna disciplina deportiva, el adolescente debe concurrir donde un especialista para determinar su condición física.

Esto es importante, porque no es recomendable sobrecargar el cuerpo de un chico o una chica que se encuentra en crecimiento.

Entre los 10 y 14 años es cuando se produce la mayor cantidad de cambios físicos, es justamente en esta etapa cuando el ejercicio incentiva el crecimiento del hueso.

Pero no todas las disciplinas deportivas son aconsejables, especialmente aquellas que pueden dañar a la columna.

Uno de los ejercicios más completos para los adolescentes es saltar la cuerda (comba o sogá), es una actividad que fortalece los músculos de la espalda, mientras que la rotación de los hombros evita que se produzca la cifoescoliosis sobre todo en las mujeres.

Lo adecuado es iniciar con 10 minutos, luego 15 hasta llegar a los 30 minutos.

Para mantenerse en buena forma física los adolescentes pueden practicar natación, baloncesto, voleibol, fútbol y caminata, entre muchos otros deportes

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El **entrenamiento deportivo** es un **proceso** planificado y complejo que **organiza cargas** de trabajo progresivamente **crecientes** destinadas a **estimular** los procesos fisiológicos de **supercompensación** del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes **capacidades y cualidades físicas**, con el objetivo de promover y **consolidar el rendimiento deportivo**.

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir **alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos)** y para cada capacidad física.

Es un proceso complejo pues los **efectos del entrenamiento** no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el **tipo de ejercicio físico** y otros parámetros como: **volumen, intensidad, densidad y especificidad.**

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas.

Cuando el **organismo** se recupera, se adapta y **aumenta su nivel** morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo.

El cuerpo **tras descansar aumenta su nivel.**

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto **aumentar el nivel de las capacidades** (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

El entrenamiento es un proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para conseguir la mejora de la condición física, mediante un método científico y no aleatorio.

¿Qué es la preparación física?

Es la parte del entrenamiento en la que tratamos de mejorar nuestras cualidades físicas.

Dentro de la preparación física hay diferentes fases de estabilización, que son:

Periodo Preparatorio: Que se divide a su vez en:

Periodo preparatorio de Preparación General: Se realizará a un volumen máximo y una intensidad mínima. Las cualidades a desarrollar son:

La resistencia aeróbica, la fuerza resistencia, la velocidad (técnica de carrera), y la flexibilidad global.

Periodo preparatorio de Preparación Específica: Se realizará a un volumen relativamente menor que en el periodo anterior y la intensidad será mucho más alta.

Las cualidades a desarrollar son la resistencia anaeróbica, la velocidad y la flexibilidad específica.

Periodo de Competición: Se realizará a un volumen bajo y una intensidad alta (para poder rendir al máximo).

Periodo Transitorio: Se realizará a un volumen bajo y una intensidad baja.

Procesos de un entrenamiento

MACROCICLO- MICROCICLO- MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO

En este post voy a tratar de expresar en forma resumida las características de cada uno de los niveles que integran la planificación de nuestros entrenamientos.

La idea no es que uno aprenda a planificar, ese es un trabajo mucho más complejo que debemos dejar a cargo de nuestros entrenadores.

Pero si me parece importante que cada uno como atleta entienda a grandes rasgos que es lo que busca el entrenador en cada sesión de entrenamiento para poder concentrarnos en ello y aprovechar al máximo los entrenamientos.

La planificación consiste en la preparación y desarrollo de una estructura de trabajo con un fin determinado.

La planificación anual se fundamenta en el principio de organización cíclica, un proceso por medio del cual el año es dividido en períodos y etapas con objetivos precisos y metas de desempeño.

Los criterios en los que se basa la división de la planificación del entrenamiento, están relacionados con tres niveles estructurales: Macro ciclo, Mesociclo y Microciclo.

Cada uno de estos niveles tiene una duración, objetivos y trabajos distintos que permite que se vayan dando las adaptaciones oportunas, para conseguir el mejor estado de forma pretendido.

Se caracteriza porque en ella el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja, predomina el entrenamiento aerobio en la mayoría de los deportes.

1.1.2. -La etapa de preparación especial

En esta etapa los atletas continúan desarrollando su base aerobia, sin embargo se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas especiales del deporte y manteniendo el nivel de desarrollo alcanzado en sus capacidades físicas generales.

Las cargas de entrenamiento, durante esta etapa, continúan creciendo pero sobre todo, se eleva la intensidad de los ejercicios, lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, el ritmo y la explosividad.

Parcialmente el entrenamiento aerobio se entrena en zonas mixtas (anaerobio-aerobio).

1.2. - PERÍODO COMPETITIVO

El propósito fundamental de este período es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el período preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos.

Las competencias deben ser consideradas de la siguiente manera: primero, como la prueba final de sus planes de entrenamiento; y segundo, para evaluar a los atletas en las situaciones que son imposibles de repetir en ambientes de entrenamiento.

Sólo en competencias, es cuando los atletas enfrentan a un oponente y experimentan niveles de tensión que pueden ocasionar respuestas inapropiadas y emociones tales como enojo, frustración y temor.

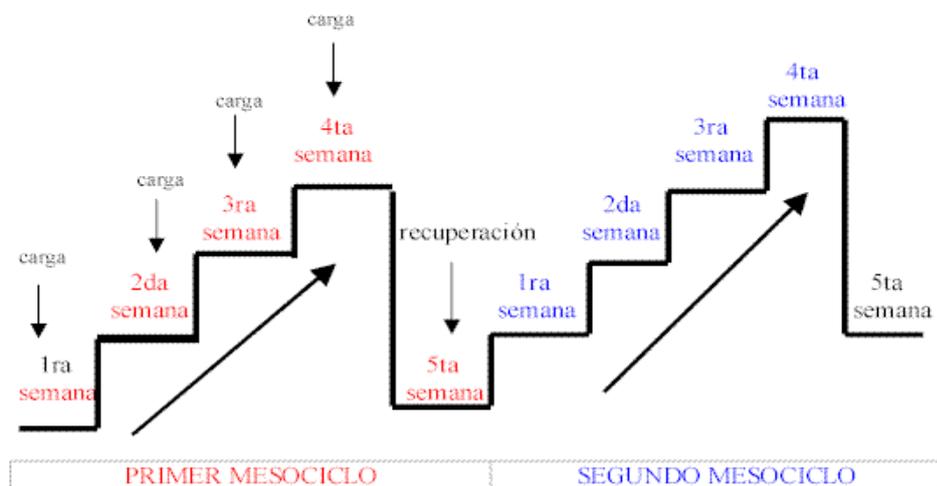
1.3. - PERÍODO DE TRANSICIÓN

Se incluye tal período para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobreentrenamiento y asegurar la sujeción a un régimen suficientemente prolongado en el que no se plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo.

En el período de transición se pierde temporalmente la forma deportiva pero no se trata de una pausa o de una suspensión del proceso de entrenamiento.

2.MESOCICLOS

Los mesociclos o ciclos medios, son estructuras de organización del entrenamiento y están integrados por microciclos de diferentes tipos; el número de estos se determina por la cantidad de objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben de cumplirse.



Ejemplo de mesociclos - Carga- Supercompensación -Carga

Un mesociclo incluye como mínimo dos microciclos.

En la práctica los mesociclos con frecuencia están formados por tres a seis microciclos y poseen una durabilidad próxima a la mensual.

Los mesociclos se clasifican en dos grandes grupos: fundamentales y típicos.

2.1. - MESOCICLOS FUNDAMENTALES

2.1.1. - Los Mesociclos de Base:

Constituyen el tipo primordial de mesociclo del período preparatorio.

Ellos permiten fundamentalmente el aumento de las posibilidades funcionales del organismo de los atletas, la formación de nuevos hábitos motores y la transformación de los asimilados con anterioridad.

2.1.2. - Los Mesociclos de desarrollo.

Son muy importantes, ya que en ellos el deportista pasa a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo.

En el marco de esos mesociclos ocurre la elevación de las cargas de entrenamiento fundamentalmente del volumen y de la formación de nuevos hábitos motores sobre todo cuando se utiliza durante la etapa de preparación general.

2.1.3. - Los Mesociclos de estabilización.

Se caracterizan por la interrupción temporal del incremento de las cargas sin que tenga que ocurrir una disminución de sus componentes, lo que contribuye a la fijación de las reestructuraciones crónica de adaptación del organismo de los deportistas.

2.1.4. - Los Mesociclos Competitivos.

Constituyen el tipo fundamental de los ciclos medios durante el período competitivo.

2.2.- MESOCICLOS TÍPICOS

En estos mesociclos es característico establecer una intensidad baja, y el volumen puede ser muy elevado, sobre todo cuando se trata de deportes de resistencia.

Se los denomina como: Mesociclos de Control Preparatorio, de Pulimento, Recuperatorios–Preparatorios, de Choque Intensivo, Recuperatorios–Mantenimiento.

3. MICROCICLOS

Los microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento.

Con frecuencia, pero no siempre, los microciclos duran una semana (ciclos semanales).

Por sus características los microciclos se dividen en tres grupos fundamentales:

3.1. - MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO.

Por la dirección de su contenido pueden ser de preparación general y de preparación especial, ambos se utilizan a lo largo de todo el macrociclo de entrenamiento, la diferencia radica en los objetivos que se pretenden lograr.

Los primeros son muy utilizados al comienzo del período preparatorio y en alguna otra etapa.

Se relacionan con el incremento de la preparación física general del deportista.

Mientras que los segundos, de preparación especial, son más utilizados en la etapa de preparación especial y en la preparación que antecede las competencias; ambos tipos se representan en dos variantes fundamentales: ordinarios y de choque.

Microciclos Básicos o Corrientes.

Se caracterizan por un aumento uniforme de las cargas atendiendo principalmente al volumen y por un nivel limitado de la intensidad en la mayoría de las unidades de entrenamiento.

Microciclos de Choque.

Es aquel que rompe con la rutina del entrenamiento y obliga al organismo a reaccionar, a adaptarse.

Tiene elevados volúmenes de carga, tanto en volumen como en intensidad.

Microciclos recuperatorios o de Supercompensación.

Son utilizados preferentemente luego de competencias fuertes, de alta tensión emocional o al final de una serie de microciclos de entrenamiento, sobre todo después de los de choque.



DEPORTE

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva.

Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás.

Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas.

Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo.

La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional.

En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos.

En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales.

El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí.

Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

CULTURA FISICA

La **Cultura Física**, más conocida como Educación Física, es una **disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo.**

Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una **actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.**

En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de **una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.**

Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina. Por ejemplo, están quienes se centran en la **educación** y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general.

Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un **agente promotor de salud** que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas.

Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como **entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento.**

Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan **actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio.**

Y las que **promueven la expresión corporal**, se nutren de influencias como ser: **el yoga, la danza y la música.**

La educación física es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo.

Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano.

Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS

CAPACIDADES FISICAS

Las capacidades físicas son las cualidades internas que tiene cada persona y que le permiten realizar actividades motrices.

Clasificación de las capacidades físicas

Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas.

Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc.

•**Capacidades condicionales:** que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.

•**Capacidades intermedias:** flexibilidad, reacción motriz simple,..

•**Capacidades coordinativas**, que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.

En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas.

Hay que tener en cuenta que debe verse al hombre/mujer como un todo y por ello cualquier acto motor que realice es el resultado de la participación conjunta de todas las capacidades que posee el individuo.

Distintas circunstancias dan en los fenómenos fisiológicos que respaldan estas capacidades.

Mientras que la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad recaen fundamentalmente sobre la acción muscular, metabólica y cardiovascular; la coordinación lo hace sobre proceso de control motor (sistema nervioso), lo que no quiere decir que no estén perfectamente interrelaciones y sean inseparables.

Estas son:

La fuerza:

Es la capacidad que tenemos para levantar y soportar un peso o para oponernos o vencer una resistencia.

Algunas de las cosas que debes tener en cuenta son:

- Es más frecuente que los chicos tengan más fuerza que las chicas.
- No se deben realizar ejercicios demasiado violentos ni demasiado largos debido a que pueden causar lesiones.
- La fuerza empieza a mejorar a partir de los 8 años.
- Cuánto más grosor adquiere un músculo más fuerza posee.
- La fuerza se deja de desarrollar por si sola aproximadamente a partir de los 30 años.

La fuerza se divide en tres tipos:

Fuerza Lenta: Consiste en la superación de cargas máximas sin importar el tiempo empleado en vencerlas.

Fuerza Rápida: Consiste en vencer una resistencia mediana a una velocidad aceptable. También es llamada potencia.

Fuerza Explosiva: Consiste en vencer una resistencia ligera a gran velocidad.

Estos son algunos ejercicios para fomentar la fuerza

Multisaltos

Lanzamientos

Apoyado en la colchoneta subir y bajar con la fuerza de la musculatura de los brazos

Subir y bajar situado de espaldas por las espalderas

Situados por parejas en flexión de tronco y sujetando una pica con cada mano

En pareja unidos por las manos saltar a un lado y a otro del banco

En pareja situados de espaldas con las piernas abiertas se entregan el balón realizando flexiones y extensiones del tronco

Por parejas hacer lanzamientos del balón medicinal por encima de una altura

La flexibilidad:

Es la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve.

Debes tener en cuenta que:

Cuando naces eres muy flexible pero a medida que creces vas perdiendo flexibilidad.

La flexibilidad se gana haciendo estiramientos como por ejemplo intentar llegar poco a poco con las manos a la punta de los pies sin que el músculo te tire o duela.

Normalmente las chicas son más flexibles que los chicos.

Realizar ejercicios de estiramiento después de una actividad fuerte ayuda a tus músculos a recuperar su longitud y relajarse.

Es mejor calentar antes de hacer ejercicios de flexibilidad.

Los objetivos de los estiramientos son:

- Prevenir las lesiones.
- Disminuir el dolor causado por las agujetas del entrenamiento.
- Relajar los músculos rígidos y tensos.

- Mejorar los métodos de algunas actividades deportivas

La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte.

El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir la movilidad de nuestras articulaciones.

Con el tiempo, esta pérdida puede afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a coger cosas.

Un plan de flexibilidad o estiramientos realizado regularmente puede detener e incluso hacer regresar estas pérdidas.

La flexibilidad es específica para cada articulación y varía dependiendo de la edad, sexo y el grado de entrenamiento.

Es mayor durante las primeras etapas de la vida, en las mujeres, y en las personas entrenadas.

No parece que la composición corporal demasiado en ella.

La mejor forma de aumentar la flexibilidad es realizar estiramientos específicos para trabajar el arco de movimiento articular en cada parte del cuerpo.

- Los ejercicios de estiramiento funcionan por medio de conseguir que los principales grupos musculares se relajen de tal manera que puedan ser alargados hasta el máximo.
- Deben realizarse un mínimo de 2 a 3 veces por semana.

- Hay que ejecutarlos de una manera adecuada, sin prisas, ya que los movimientos rápidos son perjudiciales, porque pueden producir tirones musculares o calambres.
- Los ejercicios de flexibilidad pueden incorporarse los calentamientos y enfriamientos de las sesiones de ejercicio, o hacerse de forma independiente en cualquier momento, por ejemplo después del baño, cuando los músculos están relajados.

La resistencia:

Es la capacidad que te permite realizar una actividad física todo el tiempo posible si que te agotes demasiado.

Hay dos tipos de resistencia:

La resistencia muscular: Esta capacidad la desarrollamos al ejercitar una parte del cuerpo en concreto.

La resistencia general: Esta capacidad se desarrolla al desplazar el cuerpo, por ejemplo en los deportes.

La resistencia aeróbica: Es la capacidad para aguantar durante el mayor tiempo posible (10 minutos o más) una intensidad determinada o una actividad física.

La resistencia anaeróbica: Es la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible (menos 10 minutos) en presencia de una falta de oxígeno producida por el fuerte esfuerzo físico.

La Resistencia Local: Es la capacidad que tiene un músculo para lograr repetir muchas veces un mismo movimiento o bien mantener la forma estática y en tensión durante un tiempo determinado.

Los factores Limitadores De La Resistencia:

La Deuda De Oxígeno: Cada actividad física requiere un gasto de oxígeno que es proporcional a la intensidad de la actividad, el esfuerzo necesario y su duración.

El Consumo De Oxígeno Y La Capacidad De Absorción: Se considera como la mayor cantidad de oxígeno que una persona puede consumir en un trabajo físico respirando aire atmosférico.

Estos ejercicios fomentan la resistencia:

Situar conos en una disposición de zigzag, para realizar desplazamientos.

Igual que el ejercicio anterior pero pasar botando un balón.

Saltar seguidamente con una y otra pierna, al mismo tiempo que se desplaza hacia adelante.

Desplazarse al mismo tiempo que se rueda el balón por encima de un banco.

La velocidad:

Es la capacidad que nos permite realizar actividades motrices en el menor tiempo posible.

Los tipos de velocidad son:

De desplazamiento: realizar un recorrido en el menor tiempo posible.

De reacción: cuando eres capaz de reaccionar rápido ante un impulso.

De movimiento: se trata de realizar un gesto o un movimiento lo más rápido posible.

Velocidad Mental: Esta considerada como la rapidez de decisión mental para realizar o no algo.

DESARROLLO MOTOR

DESARROLLO MOTOR EN LA ADOLESCENCIA

La etapa que va de los 15 a los 18 años es una etapa emocionante en la vida de los adolescentes.

El desarrollo motor es la maduración progresiva de los centros nerviosos que intervienen en la motricidad, por lo que el adolescente tiene acceso a la conquista especial y a unas posibilidades de relación que condicionaran sus futuras actividades sociales y constructivistas.

Es importante destacar que el desarrollo motor se clasifica en Gruesos y Finos.

En el primero son los movimientos más visibles y no requieren tanta coordinación, como por ejemplo (Caminar, correr, saltar, dar vueltas, entre otros) y los finos son los que requieren mayor coordinación tales como (Comer, abotonar, amarrar, recortar y escribir).

Como docentes, padres y/o representantes es importante saber que todo adolescente debe tener varias habilidades desarrolladas para que esta de pie al funcionamiento a las demás áreas teniendo un buen desarrollo en todas sus áreas, entonces, entre estas habilidades podemos mencionar a tres muy importantes, como lo son: La coordinación, fuerza y elasticidad.

Desarrollo sensorial y motor:

Esta es una etapa en la que se vuelven más fuertes, ágiles y adquieren mayor coordinación de sus movimientos.

PSICOMOTRICIDAD

La psicomotricidad es la relación entre las funciones motoras del organismo humano y los factores psicológicos que intervienen en ellas, condicionando su desarrollo.

Se basa al conjunto de técnicas que estimulan la coordinación de dichas funciones.

La Psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica.

El objetivo, por consiguiente, de la Psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno.

La Psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc.

La Psicomotricidad es una disciplina educativa / reeducativa / terapéutica, concebida como diálogo, que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y del movimiento, en el ámbito de una relación cálida y descentrada, mediante métodos activos de mediación principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral.

Desarrollo psicomotriz:

Desde que el niño nace y durante la primera infancia, hasta los 5 ó 6 años, la conducta motriz permite al infante con el mundo, le ayuda asimilarlo, le facilita acomodarse a él y nos da muestras muy concretas de la evolución de su proceso madurativo.

El discurrir psicomotor del niño lo podemos subdividir en dos grandes etapas: la prenatal y la postnatal, en esta última encontramos la lactancia, la primera infancia, la segunda infancia, la niñez y la pubertad y adolescencia.

CLASIFICACIÓN DE PIAGET:

La clasificación de Piaget se centra en torno al despliegue de la inteligencia, internamente ligado con el proceso general del desarrollo, y por consiguiente "índice" significativo del mismo. Su esquema es el siguiente:

I.-Período sensomotor: (0 - 2 años)

- Ejercicio de los esquemas sensoriales (reflejos), 0 – 1 mes.
- Reacciones circulares primarias (primeros hábitos), 1 – 4 mes.
- Reacciones secundarias circulares (coordinación visión – presión), 4 - 8 meses.
- Coordinación de los esquemas secundarios y su aplicación a situaciones nuevas, 8-12 meses.
- Reacciones circulares terciarias y descubrimiento de nuevos medios por experimentación activa, 12 – 18 meses.
- Invención de nuevos medios por combinación mental, 18 – 24 meses.

II.-Período de operaciones concretas: (2 – 11 años).

1.- Subperíodo pre – operacional (2 – 7 años).

a) Fase preconceptual (2 – 4 años): aparición de la función simbólica.

b) Fase del pensamiento intuitivo.

c) Organización de representaciones basadas en configuraciones estáticas o en la asimilación de cada una (4 – 5 años).

d) Fase de regulaciones articuladas (7 – 11 años).

2.- Subperíodo de operaciones concretas (7 – 11 años).

III. Período de operaciones formales(11 – 15 años) aparece la inteligencia.

La **psicomotricidad** es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve.

Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción, y no en el organismo en relación a la especie.

FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

Esta es una de las etapas más concretas de realizar ejercicio pues es aquí donde todo el sistema del cuerpo humano ejerce una función y empieza su máximo desarrollo evolutivo en base al ejercicio sea este para competencia o una excelente calidad de vida, que está determinada solo de la forma de vivir y hacer ejercicio no en un sedentarismo sino en un ciclo de vida relacionada con la forma de ejercitar el cuerpo.

La fisiología del ejercicio es el estudio de la adaptación crónica, estática y aguda del amplio rango de condiciones que optimizan el ejercicio físico.

Cuando se estudia el efecto del ejercicio, se ven los efectos patológicos de este, viendo si se reduce o se reversa la progresión de una enfermedad.

Durante la realización de ejercicio físico participan prácticamente todos los sistemas y órganos del cuerpo humano.

Así el sistema muscular es el efector de las órdenes motoras generadas en el sistema nervioso central, siendo la participación de otros sistemas (como el cardiovascular, pulmonar, endocrino, renal y otros) fundamental para el apoyo energético hacia el tejido muscular para mantener la actividad motora.

En esta exposición nos centraremos en los aspectos metabólicos y adaptaciones que se dan en los diferentes órganos y sistemas de nuestro organismo, cuando realizamos ejercicios de cualquier naturaleza.

Las respuestas fisiológicas inmediatas al ejercicio son cambios súbitos y transitorios que se dan en la función de un determinado órgano o sistema o bien los cambios funcionales que se producen durante la realización del ejercicio y desaparecen inmediatamente cuando finaliza la actividad.

Si el ejercicio (o cualquier otro estímulo) persiste en frecuencia y duración a lo largo del tiempo, se van a producir adaptaciones en los sistemas del organismo que facilitarán las respuestas fisiológicas cuando se realiza la actividad física nuevamente.

La fisiología del ejercicio detalla de una manera más concreta la evolución del cuerpo humano en la que sufre varios cambios de acuerdo a los ejercicios físicos como son:

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

Durante el ejercicio se producen modificaciones adecuadas y coordinadas en todo el organismo, las cuales se detallaran a continuación:

Adaptaciones Metabólicas.

Adaptaciones Circulatorias.

Adaptaciones Cardíacas.

Adaptaciones Respiratorias.

Adaptaciones en Sangre.

Adaptaciones en el Medio Interno.

Todas estas formas de adaptación se debe a la forma de evolución del cuerpo humano en base a una organización de un manejo de ejercicios físicos como formas de recreación hacia una vida competitiva.

El cuerpo humano puede adaptarse de la forma que el individuo maneje su comportamiento, es decir si una persona es sedentaria no podrá desarrollar de la mejor manera los sistemas del cuerpo humano mientras que un individuo que se forma en base a una vida activa desarrollara de la mejor manera sus sistemas pudiéndolos adaptar a cualquier soporte como las adaptaciones cardiacas y respiratorias.

Un individuo que vive en el deporte o en el ejercicio físico es menos propenso a sufrir trastornos de salud, que alguien que está en un tramo de la obesidad o el sedentarismo, sufrirá trastornos graves hacia su salud.

Podemos indicar que la mejor manera de vivir es la forma de cómo practicamos deporte, desenvolvemos en un mundo que va generando muchos cambios.

2.5 HIPOTESIS

Ho La Práctica del ejercicio físico **no** incide en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del colegio Nacional Picaihua del Cantón Ambato.

Hi La Práctica del ejercicio físico **si** incide en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del colegio Nacional Picaihua del Cantón Ambato

2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES

Variable independiente

Práctica del ejercicio físico

Variable dependiente

Desarrollo de las capacidades físicas.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Después de haber analizado el problema y la necesidad de incluir los ejercicios físicos para el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del colegio Nacional Picaihua del cantón Ambato.

La modalidad de la presente investigación se la aplico desde el enfoque **cuantitativo**, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma; **cuantitativo**, porque vamos a utilizar funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas.

También se utilizo el método **Histórico – Lógico**, que nos permite descubrir los procedimientos históricos que investiga los hechos desde su origen hasta la actualidad

3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION

De campo

Por cuanto se realizo en el lugar de los hechos.

Bibliográfica

Porque será la encargada de recoger la información científica actualizada del problema en cuestión.

Documental

Se basa en documentación especializada tanto de bibliografía como de páginas web este y los anteriores instrumentos facilitaron el desarrollo para que la investigación permita tener el éxito deseado.

3.3. NIVEL O TIPÓ DE INVESTIGACIÓN

Exploratoria

Existiendo la convicción de que la formulación del problema es más importante que la realización de la misma investigación, por lo tanto se realizo una investigación exploratoria; teniendo como característica la utilización de metodología flexible permitiendo plantear objetivos que faciliten generar hipótesis para reconocer variables de interés investigativo

Descriptiva

Se trata de una investigación aplicada al campo pedagógico y didáctico en el nivel superior, ya que se estableció la eficiencia y eficacia de las estrategias metodológicas activas de producir conocimientos suficientes.

Asociación de Variables

De acción

Pues su aplicación producirá cambios favorables en el colegio Nacional Picaihua.

Factible

Contamos con los conocimientos y recursos para la realización de este proyecto.

3.4. POBLACION Y MUESTRA

Es la totalidad del universo en la cual se va realizar la investigación del tema escogido.

Para la presente problemática se ha tomado como muestra a los estudiantes del bachillerato, docentes y padres de familia del colegio Nacional Picaihua.

Cuadro Nº 1 Población y Muestra

INTEGRANTES	NUMERO
DOCENTES	5
ESTUDIANTES	100
PADRES DE FAMILIA	15
Total	120

Elaborado por el investigador: Juan Carlos Manjarres

MUESTRA

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

- n= tamaño de la muestra
- N= población
- E= error de muestreo

$$n = \frac{120}{0.06^2(120 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{120}{0.0036 (119) + 1}$$

$$n = \frac{120}{0.4284 + 1}$$

$$n = \frac{120}{1.4284}$$

n= 84.01

n= 84

La muestra se divide en la unidad de observación que son:

Cuadro № 2 Porcentaje y Muestra

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESTUDIANTES	64	100%
PADRES DE FAMILIA	15	100%
DOCENTES	5	100%
TOTAL	84	100%

Elaborado por el investigador: Juan Carlos Manjarres

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Cuadro Nº 3

Operacionalización de la variable independiente: La práctica del ejercicio físico

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
<p>Ejercicio físico se considera al conjunto de movimientos físicos y acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar</p>	<p>Movimientos físicos</p> <p>Acción motora</p> <p>Aptitud física</p> <p>Mejora la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento coordinado • Movimiento articular. • Coordinación a los movimiento • Desarrollo de cualidades físicas • Calidad de vida. 	<p>¿Cree usted que el ejercicio físico mejora los movimientos coordinados?</p> <p>¿Piensa que los movimientos permite desarrollar mejor el movimiento articular?</p> <p>¿Las capacidades motoras ayudan al mejoramiento de las habilidades?</p> <p>¿El ejercicio físico trabajando adecuadamente mejora la tonicidad muscular?</p> <p>¿El ejercicio físico ayuda a mantener un buen estado de salud físico, mental y mejor calidad de vida?</p>	<p>Encuestas a los estudiantes.</p> <p>Cuestionarios</p>

Elaborado por el investigador: Juan Carlos Manjarres

Operacionalización de la variable dependiente: desarrollo de las capacidades físicas

Cuadro Nº 4

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
<p>Las capacidades físicas ayuda a mejorar los aspectos psicomotrices generando una buena calidad de vida en el entorno social al que los estudiantes están expuestos</p>	<p>Capacidades físicas</p> <p>Aspectos psicomotrices</p> <p>Calidad de vida.</p> <p>Entorno social</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza. • Resistencia • Velocidad. • Flexibilidad. • Incrementa la coordinación visomanual. • Buen estado de salud físico y mental. • Desarrollar las cualidades con el diario vivir. 	<p>¿Piensa que el desarrollo de las capacidades físicas mejora la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de los estudiantes del bachillerato del CNP?</p> <p>¿Cree usted que los movimientos psicomotrices mejora el desarrollo de las capacidades físicas?</p> <p>¿El estudiante del bachillerato del CNP mejora la calidad de vida a través del desarrollo de las capacidades físicas?</p> <p>¿Se lograra mejorar el entorno social mediante el desarrollo de las capacidades físicas?</p>	<p>Encuestas a los estudiantes</p> <p>Cuestionarios</p>

Elaborado por el investigador: Juan Carlos Manjarres

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas que se utilizara para esta investigación son las encuestas y consultas determinadas hacia los estudiantes del Bachillerato en diferentes aspectos como también las sugerencias que se presentan ante el desarrollo de una correcta actividad en busca de mejorar los limites de profundizar la correcta realización de un manejo de ejercicio físico.

Observación directa

Se aplicara una guía de observación dirigida a ver el desempeño de los estudiantes del colegio Nacional Picaihua dentro de las diferentes áreas de la cultura física

Encuesta

Se realizara una encuesta a los estudiantes, profesores y padres de familia del Colegio Nacional Picaihua, mediante la utilización de cuestionarios con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los lineamientos de la investigación.

3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Cuadro Nº 5

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
¿De qué personas u objetos?	Hacia los estudiantes del colegio Nacional Picaihua
¿Sobre qué aspectos?	Indicadores matriz, operacionalización de variable.
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador Carlos Manjarres
¿Cuándo?	Inicio Agosto 2012 a Diciembre 2012
¿Dónde?	Colegio Nacional Picaihua
¿Cuántas veces?	Aplicaciones 3
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
¿Con que?	Cuestionarios estructurados
¿En qué situación?	Hora de clase de educación física.

Elaborado por el investigador: Juan Carlos Manjarres

3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Como primer paso será la realización del instrumento de investigación previo al problema planteado.

- Luego lo aplicaremos a las y los estudiantes involucrados.
- Una vez cogida toda la información la analizaremos fomentando una revisión crítica.
- Estableceremos la información y la Tabularemos
- Finalmente realizaremos las tablas y cuadros que permiten interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas a los estudiantes.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación detallaremos las variables independiente y dependiente del tema de investigación y observaremos el índice del que refleja nuestro tema como es “La practica del ejercicio físico y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del colegio Nacional Picaihua del cantón Ambato”

Realizado a los estudiantes, docentes y padres de familia.

4.1 ANÁLISIS DE DATOS

4.2 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

Pregunta N° 1

¿Cree usted que el ejercicio físico mejora los movimientos coordinados?

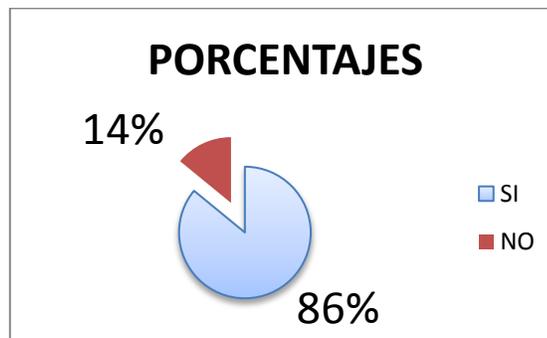
Cuadro N° 6: Movimiento coordinado

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	55	86%
NO	9	14%
TOTAL	64	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N° 3 Movimiento coordinado



Análisis e Interpretación

De la pregunta 1 los 64 estudiantes en gran parte están de acuerdo que el ejercicio físico si mejora los movimientos coordinados, en consecuencia existe que un 86% afirma la pregunta, mientras que el 14% anuncia que no, por lo que debemos enfatizarnos a trabajar en este ámbito para obtener los mismos criterios positivos.

Pregunta N° 2

¿Piensa que los movimientos permite desarrollar mejor el movimiento articular?

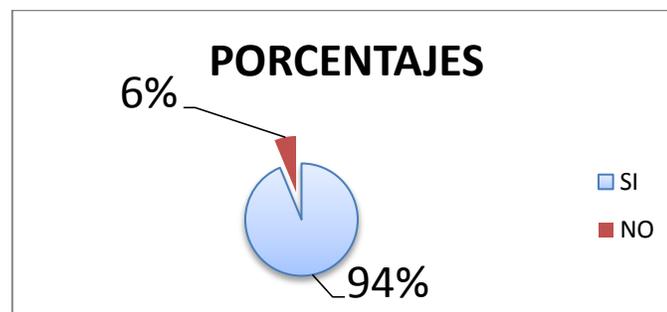
Cuadro N° 7: Movimiento articular

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	60	94%
NO	4	6%
TOTAL	64	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N° 4 Movimiento articular



Análisis e Interpretación

Los 64 estudiantes en la pregunta 2 contestaron en un 94% que si, los movimientos mejoran el movimiento articular mientras que un 6% aduce que no, por lo que refleja en ellos un poco de desconocimiento por lo tanto debemos optar porque todos compartan la misma idea positiva sobre los movimientos articulares.

Pregunta N° 3

¿Las capacidades motoras ayudan al mejoramiento de las habilidades?

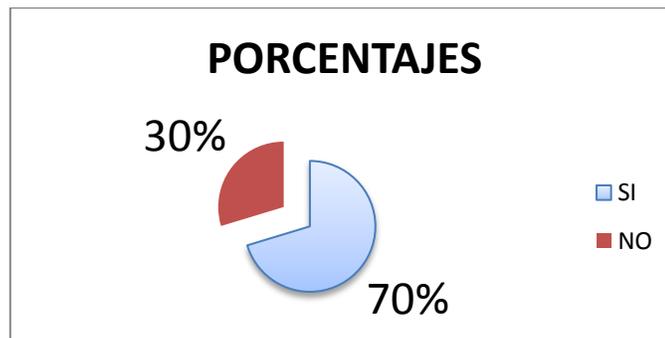
Cuadro N°8: Capacidades motoras

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	45	70%
NO	19	30%
TOTAL	64	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°5Capacidades motoras



Análisis e Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los 64 estudiantes, en un 70% que corresponde a 45 estudiantes dicen que si, las capacidades motoras mejoran las habilidades mientras que un 30% correspondiendo a 19 estudiantes dicen que no, por la falta de conocimiento sobre las capacidades motoras por lo que es necesario indicar aquellos estudiantes para enriquecimiento de sus conocimientos como también sus capacidades y lograr un criterio total en los encuestados.

Pregunta N° 4

¿El ejercicio físico trabajando adecuadamente mejora la tonicidad muscular?

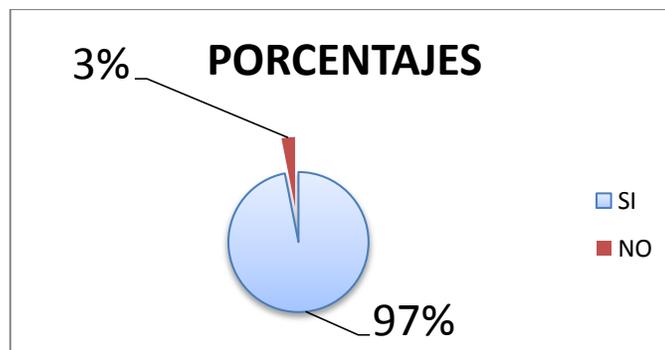
Cuadro N°9: El ejercicio Fisico

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	62	97%
NO	2	3%
TOTAL	64	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°6El ejercicio Fisico



Análisis e Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los 64 estudiantes sobre el ejercicio físico el cual ayuda a mejorar la tonicidad muscular, nos damos cuenta que la mayoría de estudiantes siendo este en un número de 62 que equivale al 97% aduce que si, mientras que 2 encuestados dijeron que no, lo cual nos indica que debemos trabajar en un criterio total de los encuestados.

Pregunta N° 5

¿El ejercicio físico ayuda a mantener un buen estado de salud físico, mental y mejor calidad de vida?

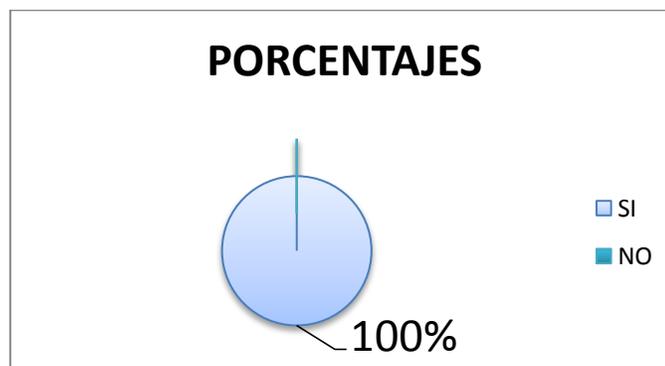
Cuadro N°10: El ejercicio físico mejora la calidad de vida

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	64	100%
NO	0	0
TOTAL	64	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°7El ejercicio físico mejora la calidad de vida



Análisis e Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los 64 estudiantes sobre el ejercicio físico el cual ayuda a mantener un buen estado de salud físico y mental, nos damos cuenta que el 100% de los encuestados están de acuerdo que a través del ejercicio físico mejoramos nuestro estado de salud.

Pregunta N° 6

¿Piensa que el desarrollo de las capacidades físicas mejora la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de los estudiantes del bachillerato del CNP?

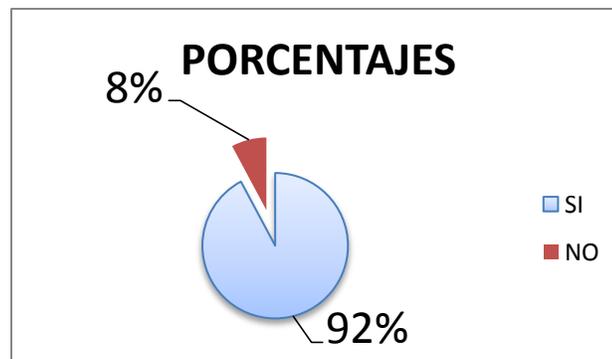
Cuadro N°11: Capacidades físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	59	95%
NO	5	8%
TOTAL	64	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°8Capacidades físicas



Análisis e Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los 64 estudiantes de lo cual 59 de ellos que equivale a un92% contestaron que si el buen desarrollo de las capacidades mejoran la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad mientras que el 8% aduce que no por lo que es necesario trabajar sobre el 8% para unificar el criterio del total de los encuestados.

Pregunta N° 7

¿Cree usted que los movimientos psicomotrices mejora el desarrollo de las capacidades físicas?

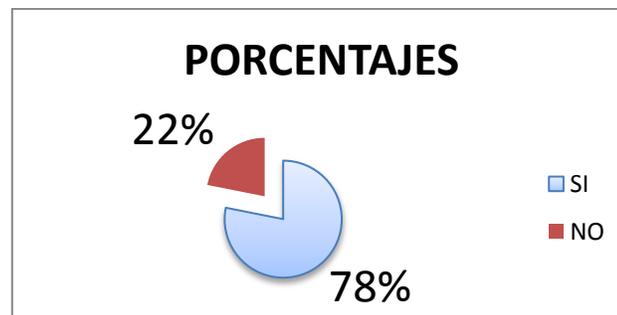
Cuadro N°12: Movimientos psicomotrices

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	50	78%
NO	14	22%
TOTAL	64	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°9 Movimientos psicomotrices



Análisis e Interpretación

En esta pregunta realizada a los 64 encuestados nos damos cuenta que no comparten la misma opinión siendo esta, en un 78% afirma que si los movimientos psicomotrices mejoran las capacidades físicas mientras que el 22% anuncia que no por lo que se debe trabajar por el 22% tratando de unificar el criterio en un ambiente positivo a la pregunta.

Pregunta N° 8

¿El estudiante del bachillerato del CNP mejora la calidad de vida a través del desarrollo de las capacidades físicas?

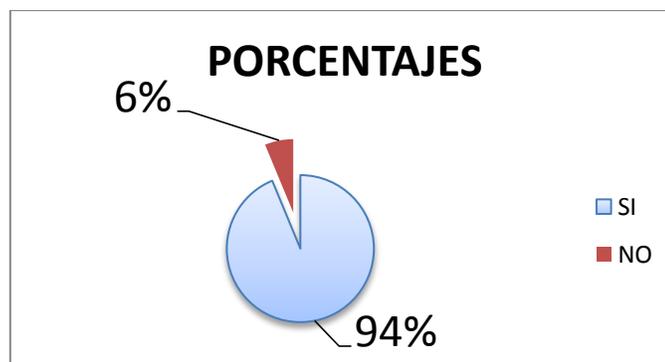
Cuadro N° 13: Calidad de vida en base al desarrollo de las capacidades físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	60	94%
NO	4	6%
TOTAL	64	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N° 10 Calidad de vida en base al desarrollo de las capacidades físicas



Análisis e Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los 64 estudiantes sobre la mejoría de la calidad de vida se lo hace a través del desarrollo de las capacidades físicas, de lo cual 60 de ellos que equivale a un 94% contestaron que si, mientras que el 6% aduce que no por lo que es necesario trabajar sobre el 6% para unificar el criterio del total de los encuestados.

Pregunta N° 9

¿Se lograra mejorar el entorno social mediante el desarrollo de las capacidades físicas?

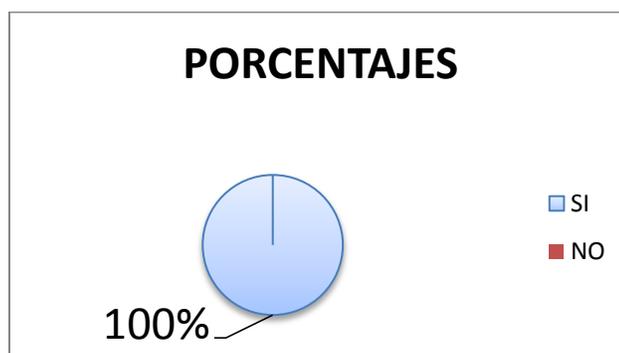
Cuadro N° 14: Entorno Social

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	64	100%
NO	0	0%
TOTAL	64	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N° 11 Entorno Social



Análisis e Interpretación

De la pregunta 9 aplicada a los 64 estudiantes donde la respuesta es la siguiente que el 100% dice que si por lo que están de acuerdo que las capacidades físicas si ayuda a mejorar el entorno social en el que están presentes todos los estudiantes, siendo ellos los principales ejes de su propio entorno.

ENCUESTA A LOS DOCENTES

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

Pregunta N° 1

¿Cree usted que el ejercicio físico en los estudiantes mejora los movimientos coordinados?

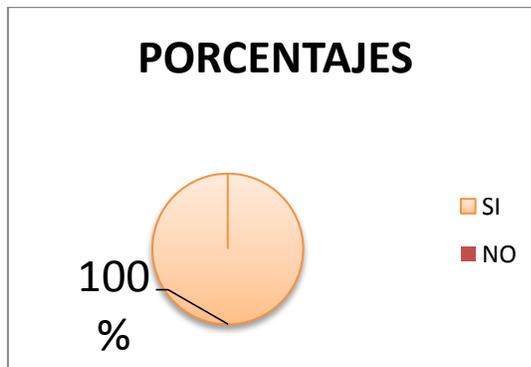
Cuadro N° 15: Movimientos coordinados en los estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta a los docentes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N° 12 Movimientos coordinados en los estudiantes



Análisis e Interpretación

De la pregunta 1 realizando la encuesta a 5 docentes sobre el ejercicio físico que ayuda a mejorar los movimientos coordinados del cual aducen que si en un 100% de los encuestados.

Pregunta N° 2

¿Piensa que en los estudiantes los movimientos del cuerpo humano permite desarrollar mejor el movimiento articular?

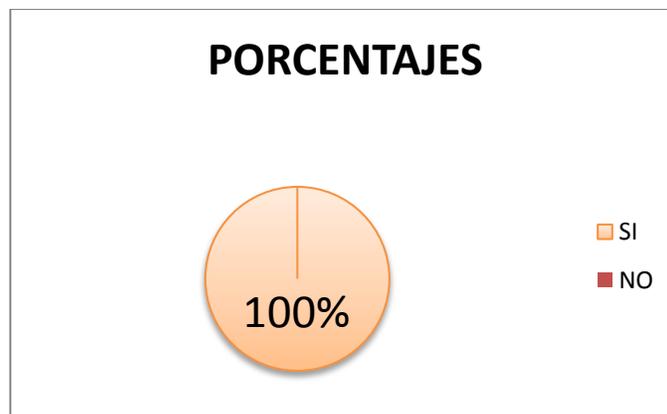
Cuadro N°16: Movimiento articular en los estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta a los docentes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°13 Movimiento articular en los estudiantes



Análisis e Interpretación

De los 5 docentes encuestados sobre la pregunta 2 en la que se detalla que los movimientos del cuerpo humano permite desarrollar mejor el movimiento articular en la que contestaron si en un 100% tal como muestra la grafica.

Pregunta N° 3

¿Las capacidades motoras en los estudiantes ayudan al mejoramiento de las habilidades?

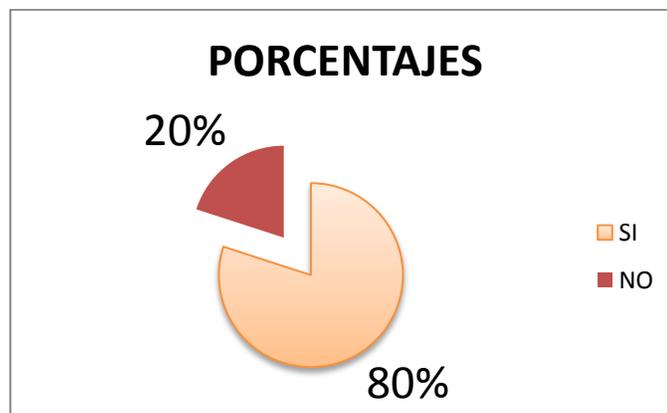
Cuadro N°17: Capacidades motoras en los estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	80%
NO	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta a los docentes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Gráfico N°14 Capacidades motoras en los estudiantes



Análisis e Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los 5 docentes del establecimiento, arrojan los siguientes resultados 4 dicen que si que equivale a un 80% mientras que uno dice que no que equivale a un 20%, por lo consiguiente se debe trabajar para que se tenga el mismo criterio de los encuestados.

Pregunta N° 4

¿El ejercicio físico trabajando adecuadamente en los estudiantes mejora la tonicidad muscular?

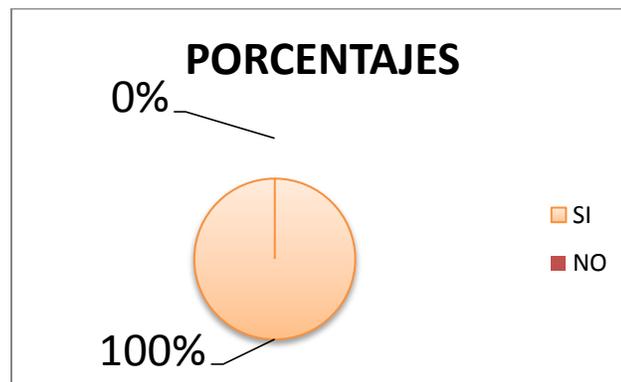
Cuadro N°18: El ejercicio físico y la tonicidad muscular en los estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta a los docentes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Gráfico N°15 El ejercicio físico y la tonicidad muscular en los estudiantes



Análisis e Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a 5 docentes del plantel en la que afirman estar de acuerdo que el ejercicio físico ayuda a mantener la tonicidad muscular en los estudiantes siendo este a un equivalente del 100% de los encuestados afirmando la pregunta.

Pregunta N° 5

¿El ejercicio físico en los estudiantes ayuda a mantener un buen estado de salud físico, mental y mejor calidad de vida?

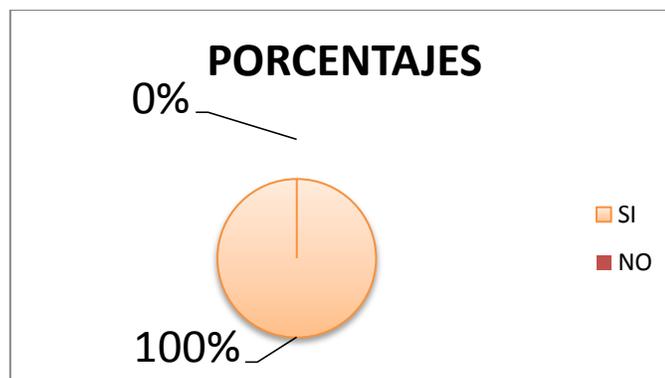
Cuadro N°19: El ejercicio físico y el buen estado de salud

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	5	100%
NO	0	0
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta a los docentes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°16 El ejercicio físico y el buen estado de salud



Análisis e Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los docentes sobre el ejercicio físico el cual ayuda a mantener un buen estado de salud físico y mental en los estudiantes, nos damos cuenta que el 100% de los encuestados que son 5 docentes están de acuerdo que a través del ejercicio físico se mejora la calidad de vida.

Pregunta N° 6

¿Piensa que el desenvolvimiento de las capacidades físicas mejora la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de los estudiantes del bachillerato del CNP?

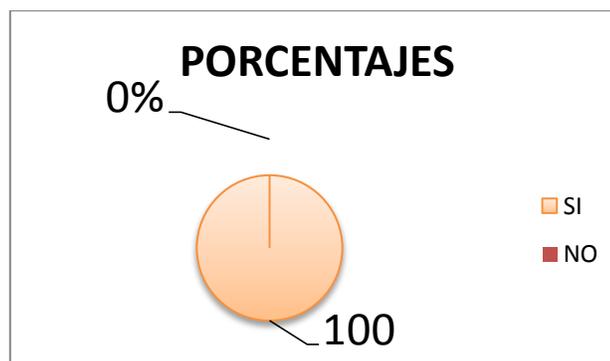
Cuadro N°20: Capacidades físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta a los docentes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°17 Capacidades físicas



Análisis e Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los 5 docentes sobre si las capacidades físicas ayuda a mejorar la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad en los estudiantes ellos contestaron que si en lo que se demuestra en la grafica como verdadera en un 100%.

Pregunta N° 7

¿Cree usted que los movimientos psicomotrices en los estudiantes mejora el desarrollo de las capacidades físicas?

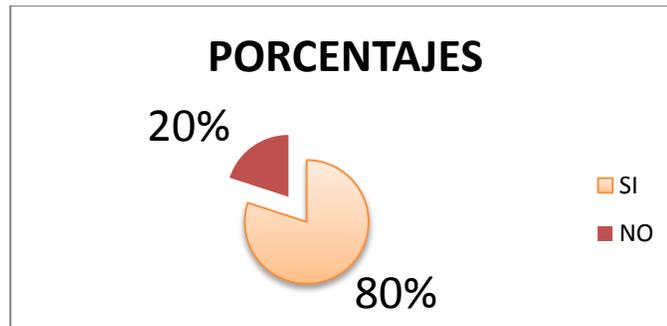
Cuadro N°21: Movimientos psicomotrices en los estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	80%
NO	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta a los docentes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°18 Movimientos psicomotrices en los estudiantes



Análisis e Interpretación

En esta pregunta realizada a los 5 encuestados que son los docentes nos damos cuenta que no comparten la misma opinión siendo esta, en un 80% afirma que si los movimientos psicomotrices mejoran las capacidades físicas, en los estudiantes mientras que el 20% anuncia que no por lo que se debe trabajar por el 20% tratando de unificar el criterio relacionado a la pregunta.

Pregunta N° 8

¿El estudiante del bachillerato del CNP mejora la calidad de vida a través del desarrollo de las capacidades físicas?

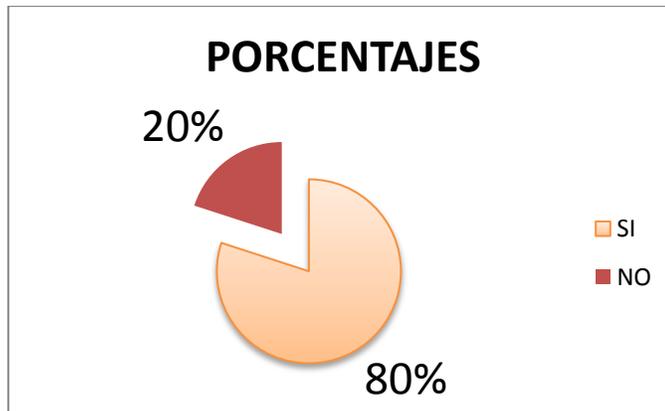
Cuadro N° 22: Calidad de vida en los estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	80%
NO	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta a los docentes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N° 19 Calidad de vida en los estudiantes



Análisis e Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los 5 docentes en la cual 4 dicen que si, mientras que uno dice que no, por lo que nos damos cuenta en la grafica que no se comparte la misma idea, en la que nos queda claro que se debe trabajar por el 20% para tratar de unificar los criterios positivamente.

Pregunta N° 9

¿Se lograra mejorar el entorno social mediante el desarrollo de las capacidades físicas dentro de los estudiantes?

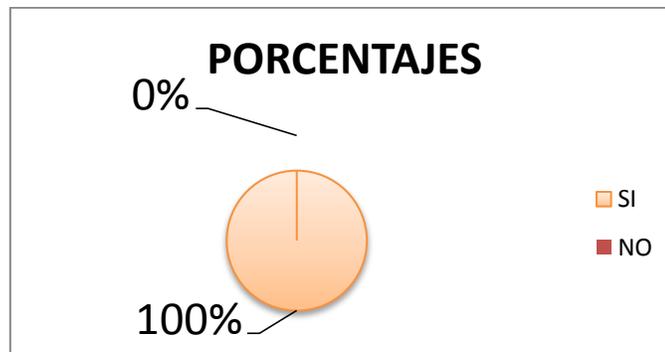
Cuadro N° 23: Entorno social en os estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	64	100%

Fuente: Encuesta a los docentes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N° 20 Entorno social en os estudiantes



Análisis e Interpretación

De la pregunta 9 aplicada a los 5 encuestados que son el total de docentes donde anuncian que están de acuerdo que las capacidades físicas si ayuda a mejorar el entorno social en el que viven los estudiantes dando un porcentaje sobre la pregunta del 100% de los encuestados.

ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

Pregunta N° 1

¿Cree usted que el ejercicio físico en su hijo mejora los movimientos coordinados?

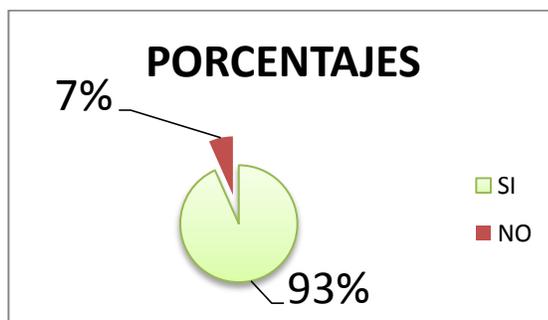
Cuadro N° 24: Movimientos coordinados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	14	93%
NO	1	7%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia del Bachillerato del CNP.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Gráfico N° 21 Movimientos coordinados



Análisis e Interpretación

De la pregunta 1 los 15 encuestados arrojan las siguientes respuestas, como se observa en la grafica 14 padres de familia que equivale a un porcentaje del 93% dice que si mientras que 1 dice que no que equivale a un 7 % en la que debemos enfatizarnos para mejorar su criterio sobre el ejercicio físico en su hijo.

Pregunta N° 2

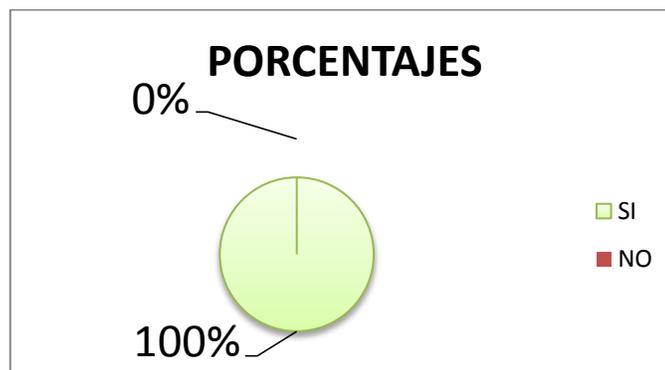
¿Piensa que los movimientos del cuerpo humano en su hijo permite desarrollar mejor el movimiento articular?

Cuadro N°25: Movimiento articular

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	15	100%
NO	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia del Bachillerato del CNP.
Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Gráfico N°22 Movimiento articular



Análisis e Interpretación

Los 15 padres de familia encuestados están de acuerdo o afirman la pregunta en la que se muestra que los movimientos del cuerpo humano ayudan a desarrollar de la mejor manera los movimientos articulados como muestra la gráfica en un 100% del total de padres de familia.

Pregunta N° 3

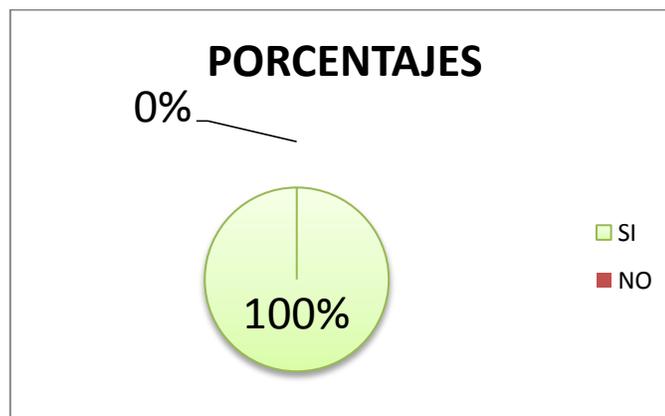
¿Las capacidades motoras en su hijo ayudan al mejoramiento de las habilidades?

Cuadro N°26: Capacidades motoras

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	15	100%
NO	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia del Bachillerato del CNP.
Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°23 Capacidades motoras



Análisis e Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los 15 padres de familia se muestra que los 15 encuestados dicen que si, dando un equivalente del 100% en la que las capacidades motoras en sus hijos mejoran las habilidades de ellos, dando un criterio unánime a la pregunta establecida.

Pregunta N° 4

¿El ejercicio físico trabajando adecuadamente en su hijo mejora la tonicidad muscular?

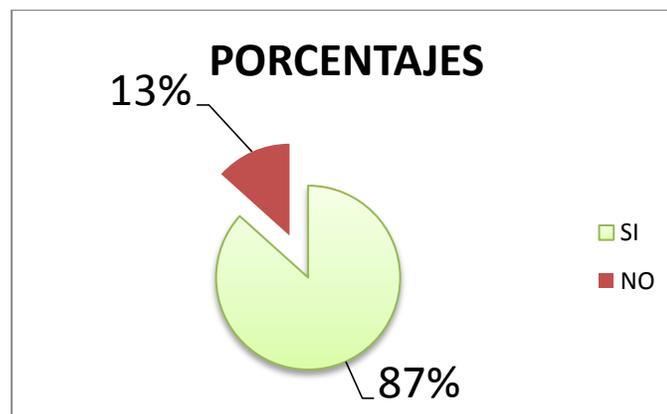
Cuadro N°27: El ejercicio físico y la tonicidad muscular

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	13	87%
NO	2	13%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia del Bachillerato del CNP.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Gráfico N°24 El ejercicio físico y la tonicidad muscular



Análisis e Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los 15 padres de familia sobre si el ejercicio físico ayuda a mejorar la tonicidad muscular en sus hijos, nos damos cuenta que el 87% dice que si mientras que el 13% aduce que no por lo que no se encuentra un criterio establecido, en la que debemos tomar en cuenta el 13% para establecer los lineamientos de la pregunta y encaminarnos a compartir un criterio unificado.

Pregunta N° 5

¿El ejercicio físico en su hijo ayuda a mantener un buen estado de salud físico, mental y mejor calidad de vida?

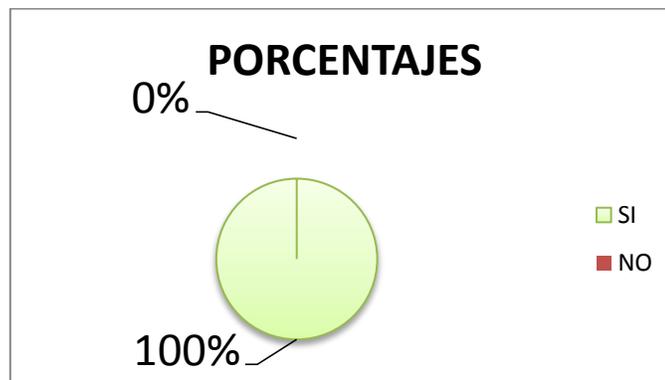
Cuadro N°28: El ejercicio físico y el buen estado de salud

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	15	100%
NO	0	0
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia del Bachillerato del CNP.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°25 El ejercicio físico y el buen estado de salud



Análisis e Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los 15 padres de familia sobre el ejercicio físico si ayuda a mantener un buen estado de salud físico, mental y mejorar la calidad de vida en sus hijos, nos damos cuenta que el 100% de los encuestados están de acuerdo que a través del ejercicio físico mejoramos el estado de salud de sus hijos.

Pregunta N° 6

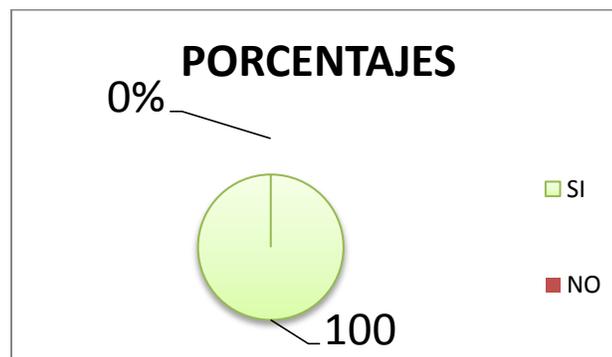
¿Piensa que el desenvolvimiento de las capacidades físicas mejora la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad en su hijo?

Cuadro N°29: Las capacidades físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	15	100%
NO	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia del Bachillerato del CNP.
Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°26 Las capacidades físicas



Análisis e Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los 15 encuestados arrojaron la siguientes respuesta como muestra la grafica que el 100% dice que si en la que se detalla que las capacidades física mejora la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad en su hijo.

Pregunta N° 7

¿Cree usted que los movimientos psicomotrices en su hijo mejora el desarrollo de las capacidades físicas?

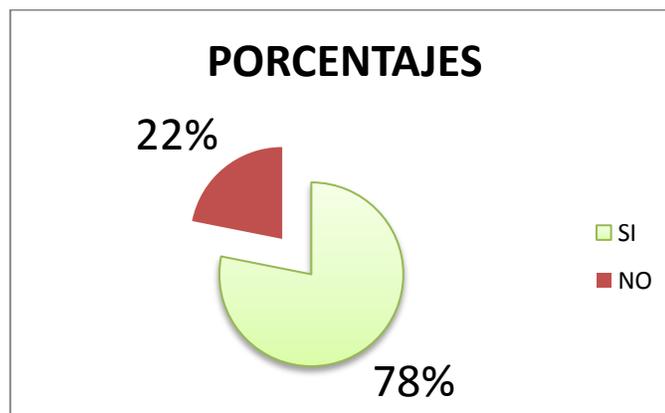
Cuadro N°30: Movimientos psicomotrices

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	15	100%
NO	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia del Bachillerato del CNP.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N°27 Movimientos psicomotrices



Análisis e Interpretación

En esta pregunta los padres de familia encuestados dicen que si están de acuerdo que los movimientos psicomotrices mejora al desarrollo de las capacidades físicas de sus hijos dando un equivalente del 100% de los encuestados.

Pregunta N° 8

¿Su hijo mejora la calidad de vida a través del desarrollo de las capacidades físicas?

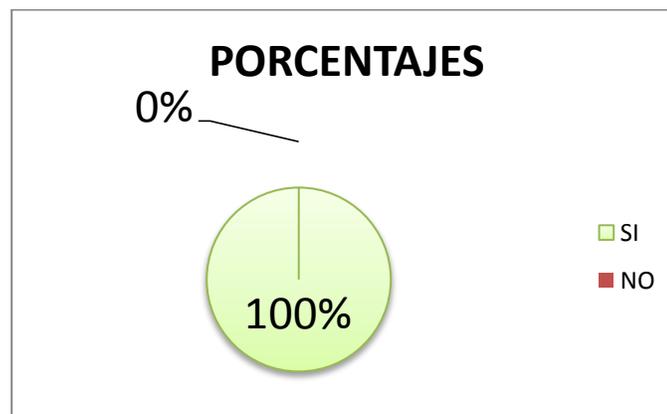
Cuadro N° 31: Calidad de vida de acuerdo a las capacidades físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	15	100%
NO		0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia del Bachillerato del CNP.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N° 28 Calidad de vida de acuerdo a las capacidades físicas



Análisis e Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los 15 padres de familia en el que todos están de acuerdo que el correcto desarrollo de las capacidades físicas de sus hijos ayudara a mejorar la calidad de vida de ellos tal y como muestra la grafica de un 100% que dice que si.

Pregunta N° 9

¿Se lograra mejorar el entorno social mediante el desarrollo de las capacidades físicas de su hijo?

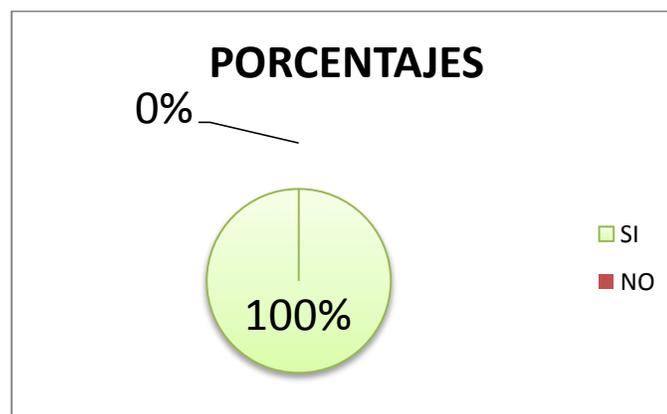
Cuadro N° 32: El entorno social y las capacidades físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	15	100%
NO	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia del Bachillerato del CNP.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Grafico N° 29 El entorno social y las capacidades físicas



Análisis e Interpretación

De la pregunta 9 aplicada a los 15 encuestados que son los padres de familia donde dicen que si están de acuerdo con la pregunta tal y como muestra la figura dando un 100% de los encuestados que dicen que solo el desarrollo de las capacidades físicas mejoraran el entorno social de sus hijos.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Como hemos detallado al inicio de la investigación la hipótesis en la que : LA PRACTICA DEL EJERCICIO FISICO **SI** INCIDE EN EL MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL PICAIHUA DEL CANTON AMBATO, la misma que se ha podido verificar mediante la investigación planteada, en la que las capacidades físicas son indispensables en la vida del estudiante de acuerdo a la practica del ejercicio físico, como se detalla en las preguntas realizadas en la encuesta a los estudiantes, docentes y padres de familia en la que dicen: pregunta 1, 5, 6, y 9

1.- ¿Cree usted que el ejercicio físico en los estudiantes mejora los movimientos coordinados?

En la que contestaron:

- ✓ Estudiantes en un 86%
- ✓ Docentes en un 100%
- ✓ Padres de familia en un 93%

5.- ¿El ejercicio físico ayuda a mantener un buen estado de salud físico, mental y mejor calidad de vida?

En la que contestaron:

- ✓ Estudiantes en un 100%
- ✓ Docentes en un 100%
- ✓ Padres de familia en un 100%

6.- ¿Piensa que el desenvolvimiento de las capacidades físicas mejora la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad?

En la que contestaron:

- ✓ Estudiantes en un 92%
- ✓ Docentes en un 100%
- ✓ Padres de familia en un 100%

9.- ¿Se lograra mejorar el entorno social mediante el desarrollo de las capacidades físicas?

En la que contestaron:

- ✓ Estudiantes en un 100%
- ✓ Docentes en un 100%
- ✓ Padres de familia en un 100%

En consecuencia la hipótesis queda comprobada mediante las respuestas arrojadas por los encuestados ya que dan respuestas contundentes sobre el tema de investigación donde se muestra que la práctica del ejercicio físico es indispensable para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Picaihua del cantón Ambato.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Con los resultados obtenidos sobre esta investigación, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- ✓ La correcta enseñanza de la práctica del ejercicio físico ayudara a mejorar las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Picaihua.
- ✓ El estudiante conocerá mejor cómo funciona su cuerpo a través de la práctica del ejercicio físico, ya que esta enlazado con las capacidades motoras la cual contribuyen con el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.
- ✓ El ejercicio físico es el motor principal para llevar un buen estado de salud físico, mental y mejorar la calidad de vida de acuerdo a las capacidades físicas que buscan el de mejorar tanto la velocidad, la fuerza, la resistencia como la flexibilidad en los estudiantes.

5.2 RECOMENDACIONES

- ✓ Una correcta ejecución como planificación de la práctica del ejercicio físico ayudara a mejorar las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Picaihua.
- ✓ Los docentes de cultura física deben incentivar al estudiantado a la práctica del ejercicio físico pues ello ayudara equilibrar su estado de salud y el de incrementar sus capacidades físicas y coordinativas en los movimientos que se ejecuten en la practica de la cultura física, el cual evitara problemas de salud fomentando la realización del ejercicio físico diario y regular en las horas de cultura física, a fin de estimular hábitos de vida saludables.
- ✓ Los estudiantes deben procurar hacer ejercicio físico puesto que ello ayudara a mantenerse en forma, como a incrementar su intelecto personal y el de mejorar las capacidades físicas de acuerdo al tiempo que se le de al ejercicio físico, el cual es sumamente importante puesto que ello ayudara a mantener un buen estado de salud mejorando la calidad de vida de las personas y de quienes practiquen el ejercicio físico como una esencia indispensable en la vida del ser humano.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

ELABORAR UNA PROPUESTA INNOVADORA QUE CONTRIBUYA A SOLUCIONAR EL PROBLEMA PLANTEADO SOBRE LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO EN MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES.

6.1.- DATOS INFORMATIVOS.

Institución: COLEGIO NACIONAL PICAIHUA

Ubicación: Picaihua "centro"

Canton: Ambato

Provincia: Tungurahua

Teléfonos: Rectorado 0984265120

Jornada: Matutina (7:00 - 15:30)

Ciclos: Educación Básica (9no y 10mo.)

Bachillerato: Especialidades Informática y Químico Biólogo

Modalidad de Estudios: Educación Básica, Bachillerato (Quimestral)

Nº De estudiantes del plantel: 342

Nº De docentes del plantel: 19

6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Mediante la realización de esta investigación se pudo confirmar que los estudiantes del Bachillerato del colegio Nacional Picaihua presentan problemas de, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza, en si encierra un cuadro con respecto al desarrollo de sus capacidades físicas por ende presentan un bajo rendimiento en la práctica de la cultura física por su poco desenvolvimiento personal de acuerdo a la práctica del ejercicio físico.

En el transcurso de esta investigación hemos podido comprobar que no existe una adecuada práctica del ejercicio físico que demuestre el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de acuerdo a un plan de clase estructurado con el fin de mejorar las capacidades físicas de acuerdo a una correcta planificación curricular en el área de cultura física de un sistema escolarizado en el país.

Mejorar las capacidades físicas de acuerdo al ejercicio físico es una herramienta indispensable en el trabajo del docente, pues debe contribuir con una metodología de enseñanza-aprendizaje, que facilita a la relación de maestro-estudiante pues será un trabajo de importancia en conjunto, ya que

aprenderán tanto del uno como del otro forjándolo en la complicidad de emprender el desarrollo de sus cualidades como muestra de interés hacia el ejercicio físico y sus beneficios en el ámbito escolar y a la sociedad.

El propósito de este trabajo de investigación está determinada en una propuesta que es la de inculcar a la práctica de ejercicio físico mediante una adecuada enseñanza prioritaria a las capacidades físicas de cada uno de los estudiantes del bachillerato del colegio Nacional Picaihua del cantón Ambato.

Debemos tener en cuenta que un correcto desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes debe ir de acuerdo a una planificación determinada a las edades y su potencial aprendido durante las etapas de desarrollo y crecimiento en el ámbito escolar, que refleje en ello lo aprendido durante los años de educación implementada en la Institución, con la ideología de tener un joven saludable, que posee conocimientos de sus condiciones físicas funcionales y valores morales que le permitan encaminarse a la sociedad y sus metas.

6.3.- JUSTIFICACIÓN

En la actualidad debemos estar encaminados a planificar toda una enseñanza hacia los estudiantes con el propósito de mejorar su entorno social de acuerdo al desarrollo de sus capacidades físicas mediante la práctica y ejecución del ejercicio físico.

El docente es el responsable de la formación integral del estudiante pues construye una formación detallada al orden de enseñanza y procesos que se los debe ir llevando año tras año como la complejidad de enseñar a un niño de primer año de básica, que la de enseñar a jóvenes que cursan su bachillerato, es por tal motivo que las etapas de enseñanza debe permitir el desarrollo de procesos complejos de aprendizajes, como es en la cultura

física, mediante lo cual se debe emplear una serie de actividades en beneficio del desarrollo de las capacidades físicas, intelectuales y una difusión en práctica de valores, que ayudaran al estudiante a manejarse de acuerdo a las necesidades de una sociedad caminada hacia el futuro y sus retos.

Es importante el tema de investigación ya que estaremos contribuyendo a los docentes de cultura física a una correcta planificación, que busca inculcar a los estudiantes a la práctica del ejercicio físico y su beneficio al desarrollo de sus capacidades físicas que mejoraran el aspecto personal del estudiantado cumpliendo los objetivos planteados en los programas de educación que se la debe llevar a cabo, paso a paso para un correcto proceso de enseñanza.

Con la realización y la finalización de este trabajo investigativo tendremos estudiantes saludables con un desarrollo multilateral de sus cualidades y habilidades físicas, que habrán desarrollado en las clases impartidas por el docente mejorando la práctica del ejercicio físico, sus capacidades, su técnica deportiva y sobre todo lo mas indispensable en la vida del ser humano usar el tiempo libre en lo racional y adecuadamente como una necesidad de mantenerse saludable y mejorar su calidad de vida.

6.4.-OBJETIVOS

6.4.1.- OBJETIVO GENERAL

Promover el desarrollo de las capacidades físicas a través de la práctica del ejercicio físico y su planificación determinada en el aspecto educativo.

6.4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

Buscar lineamientos que contribuyan al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato.

Coordinar una planificación curricular en el aspecto de la cultura física que guste e incentive a la practica del ejercicio físico como muestra de beneficio al de mejorar la calidad de vida.

Ofrecer a los docentes y a los estudiantes documentos que faciliten conocer el estado óptimo del estudiante en base al ejercicio físico y su desarrollo de las capacidades físicas.

6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Como un paso importante que se le debe dar al estudiante es el gusto por ejercer la práctica del ejercicio físico para un desarrollo de sus capacidades físicas, aspirando una orientación adecuada, que sea un instrumento funcional en las necesidades y retos con la sociedad.

A través de la práctica del ejercicio físico estaremos llevando un proceso formativo hacia los estudiantes, para mejorar sus cualidades e incrementar sus destrezas físicas siendo un factor indispensable la correcta enseñanza de los ejercicio físicos que se los debe implementar en un orden de enseñanza específico que contribuya a la formación integral del estudiante para construir un ser útil al desarrollo personal familiar y con la sociedad.

Con una adecuada metodología de enseñanza-aprendizaje en base a la práctica del ejercicio físico se estará contribuyendo a mejorar e incrementar las capacidades físicas de los estudiantes de acuerdo a una planificación

correcta en base a los años de educación básica y bachillerato llevada por el docente y siguiendo las normas que rigen en una planificación curricular.

“Siempre fue necesario planificar la enseñanza en los diferentes niveles de la planificación escolar, pero nunca como hoy habíamos llegado a tener una conciencia tan clara de esa necesidad. La época de las improvisaciones debe quedar atrás; la de la improvisación de la labor del año y de la improvisación frente al estudiante en cada lección”.¹

Es necesario realizar una factibilidad porque va haber un apoyo de personas colaboradoras como las siguientes:

- ❖ Estudiantes del Bachillerato del Colegio Nacional Picaihua.
- ❖ Autoridades del plantel
- ❖ Personal docente de cultura física.

Cuadro Nº 33 Gastos

DETALLES	VALOR
Elaboración de la tesis	\$420
Defensa de la tesis	\$80
Pago al tutor de la tesis	\$150
Material didáctico para las conferencias	\$40
Gastos varios	\$60
Total gastos	\$750

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

6.6.-FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

¹ Rubén Pérez Madrid. (Argentina)

Dentro de la práctica del ejercicio físico existen una gran variedad correspondiente a mejorar las capacidades físicas de los estudiantes en la que los docentes deben establecer pautas para lograr desarrollar las capacidades físicas en la formación integral del estudiante mediante los ejercicios establecidos en una actividad.

La práctica del ejercicio físico debe tener un equilibrio dentro de la persona con el propósito de mantenerse en un eje lineal sobre la mente, la sociedad y el desarrollo de las capacidades físicas.

El ejercicio físico contribuye a combatir las enfermedades y más aún, al actuar directamente sobre el corazón y los vasos sanguíneos, es uno de los elementos más eficaces para prevenir la aparición y la progresión de la enfermedad.

Los beneficios del ejercicio físico no están solamente relacionados con la prevención de las enfermedades cardíacas, sino también a la formación y desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes los mismos que llevaran un estilo de vida más activo se "sienten mejor" y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años provocan.

Se han comprobado efectos beneficiosos del ejercicio físico sobre la vida de la persona que ayuda a mejorar su estado de salud como contribuir al incremento de las capacidades físicas de aquellos que realizan el ejercicio dentro de una actividad determinada.

Se debe tener en claro que el propósito planteado para la propuesta es:

DISEÑAR UNA GUIA PRÁCTICA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL PICAIHUA DEL CANTÓN AMBATO.

INTRODUCCIÓN

Esta guía práctica de ejercicios contribuirá al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, que están forjándose a la vida social dentro de un mundo lleno de retos, a la que serán motivados mediante la práctica y desarrollo de sus cualidades físicas.

Por medio de la práctica de los ejercicios físicos se debe lograr en el estudiantado el mejoramiento de su salud fortificándolos hacerlos más resistentes y acostumbrarlos a la actividad física al aire libre con el propósito de ir desarrollando sus capacidades físicas.

Mediante esta guía práctica de ejercicios físicos estaremos dotando de confianza en sus capacidades, así como en la ayuda que puede brindar a sus compañeros ya que la educación en base a los ejercicios planteados también fomenta la solidaridad el compañerismo y el emprendimiento por mejorar sus condiciones físicas.

Una sesión de la práctica del ejercicio físico debe ir determinada tal y cual se indica a continuación:

- ❖ Se debe estructurar en tres segmentos: periodo de calentamiento, periodo principal de ejercicio y vuelta a la calma.

- ❖ Período principal de ejercicio: consiste en realizar el ejercicio elegido, con las características de duración e intensidad recomendadas.
- ❖ Vuelta a la calma: reducción progresiva del ejercicio para retornar gradualmente a la situación de reposo.
Debería durar entre 5-10 min, caminando y terminando con ejercicios de estiramiento.

Esta guía práctica de ejercicios que busca el mejoramiento de las capacidades físicas de los estudiantes del colegio Nacional Picaihua, consta de cuatro fases importantes en las que se detalla a continuación;

La **fase I** describe el calentamiento hacia la práctica de los ejercicios físicos.

La **fase II** se indicara una tabla de Estiramientos sobre el cuerpo humano.

La **fase III** en la que se demuestra los test de aptitudes físicas hacia los estudiantes.

La **fase IV** nos presentara las actividades a desarrollarse para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes.

FASE I

CALENTAMIENTO

Ejercicios de calentamiento

QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

Es el conjunto de ejercicios previos a toda actividad física que preparan al organismo para el desarrollo de actividades posteriores. Comporta la transición que siempre se debe hacer entre el reposo y cualquier trabajo físico de más intensidad.

EFFECTOS DEL CALENTAMIENTO

- Aumentar la temperatura muscular y por lo tanto:

1. Disminuir el riesgo de lesiones.
2. Aumentar la velocidad y fuerza de contracción-relajación.
3. Incrementar la elasticidad y la capacidad de relajación del músculo disminuyendo de esta manera el riesgo de sufrir contracturas o roturas musculares.

Activar el sistema neuromuscular (músculos y sistema nervioso) y cardio-respiratorio y por lo tanto:

1. Mejorar la coordinación.
2. Disminuir el tiempo de reacción.
3. Aumentar el número de latidos del corazón por minuto.

4. Mejorar la irrigación sanguínea.

Predisposición ante la actividad a realizar.

1. Mejorar la concentración.
2. Disminuir el tiempo de reacción.
3. Aumentar el número de latidos del corazón por minuto.
4. Mejorar la irrigación sanguínea.

Predisposición ante la actividad a realizar.

1. Mejorar la concentración.

¿QUÉ TIPOS DE CALENTAMIENTO EXISTEN?

Existen dos tipos de calentamiento: general y específico.

CALENTAMIENTO GENERAL

En el calentamiento general se realizan ejercicios de todo tipo, desplazamientos, movimientos articulares, ejercicios de coordinación, carreras, saltos, etc. siempre intentando calentar el mayor número de músculos posible.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Se realiza siempre después del general y ejercicios propios de un deporte o actividad determinada.

¿COMO SE HACE UN CALENTAMIENTO GENERAL?

Dividir el calentamiento en cuatro partes:

1.- Ejercicios de aumento de la temperatura muscular y subida de pulsaciones.

Se pretende que aumente las pulsaciones para que llegue más sangre al músculo y para que aumente la temperatura que favorezca los posteriores ejercicios de estiramiento.

Esta parte debe durar de 2 a 4 minutos aproximadamente.

2.- Ejercicios de movilidad articular.

Se realizan ejercicios amplios de todas las articulaciones, 5 o 6 ejercicios, 8-10 repeticiones y duración de 3 minutos.

3.- Ejercicios de estiramientos.

Se realizan ejercicios de estiramientos de los principales grupos musculares durante 4 minutos.

4.- Ejercicios generales y de tonificación.

Se realizarán ejercicios de progresiones, cambios de ritmo, skipping, y todos aquellos ejercicios de la segunda parte realizados con mayor intensidad, junto con ejercicios de tonificación, tales como flexiones, abdominales y lumbares. Durante 3 minutos aproximadamente.

FASE II

ESTIRAMIENTO

El **estiramiento** hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

Es el alargamiento del músculo, más allá del que tiene en su posición de reposo, que resulta muy beneficioso para la salud y para ponerse en forma ya que trabaja todo tipo de músculo, sin cansarlo demasiado, obteniendo un resultado óptimo.

Tabla de varios estiramientos sobre el cuerpo humano.

ESTIRAMIENTO DE CUELLO “TREN SUPERIOR”

			
1 /79 ref1 10 segundos cada lado	2 /79 ref23 20 segundos	3 /79 ref54 5 segundos	4 /79 ref60 10 segundos cada lado
			
5 /79 ref61 10 segundos	6 /79 ref62 10 segundos	7 /79 ref78 iNuevo! 10 veces 3 segundos	8 /79 ref79 iNuevo! 10 veces 3 segundos

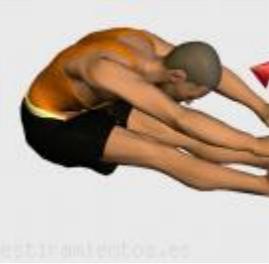
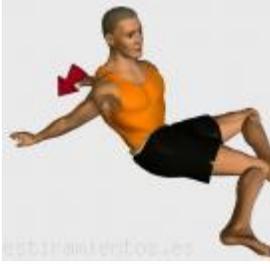
 estiramientos.es	 estiramientos.es	 estiramientos.es	 estiramientos.es
9 / ₇₉ ref2 10 segundos cada lado	10 / ₇₉ ref3 20 segundos	11 / ₇₉ ref75 3 veces 5 segundos	12 / ₇₉ ref11 2 veces 5 segundos cada una
 estiramientos.es	 estiramientos.es	 estiramientos.es	 estiramientos.es
13 / ₇₉ ref74 3 veces 5 segundos	14 / ₇₉ iNuevo! 3 veces 5 ref76 segundos	15 / ₇₉ ref64 5 segundos	16 / ₇₉ ref65 10 segundos cada lado
 estiramientos.es	 estiramientos.es	 estiramientos.es	 estiramientos.es
17 / ₇₉ ref66 10 segundos cada lado	18 / ₇₉ ref67 10 segundos	19 / ₇₉ ref30 15 segundos cada brazo	20 / ₇₉ ref39 2 veces 5 segundos cada una
 estiramientos.es	 estiramientos.es	 estiramientos.es	 estiramientos.es
21 / ₇₉ ref68 10 veces hombros cada sentido	22 / ₇₉ ref41 15 segundos	23 / ₇₉ ref48 15 segundos cada brazo	24 / ₇₉ ref63 10 segundos

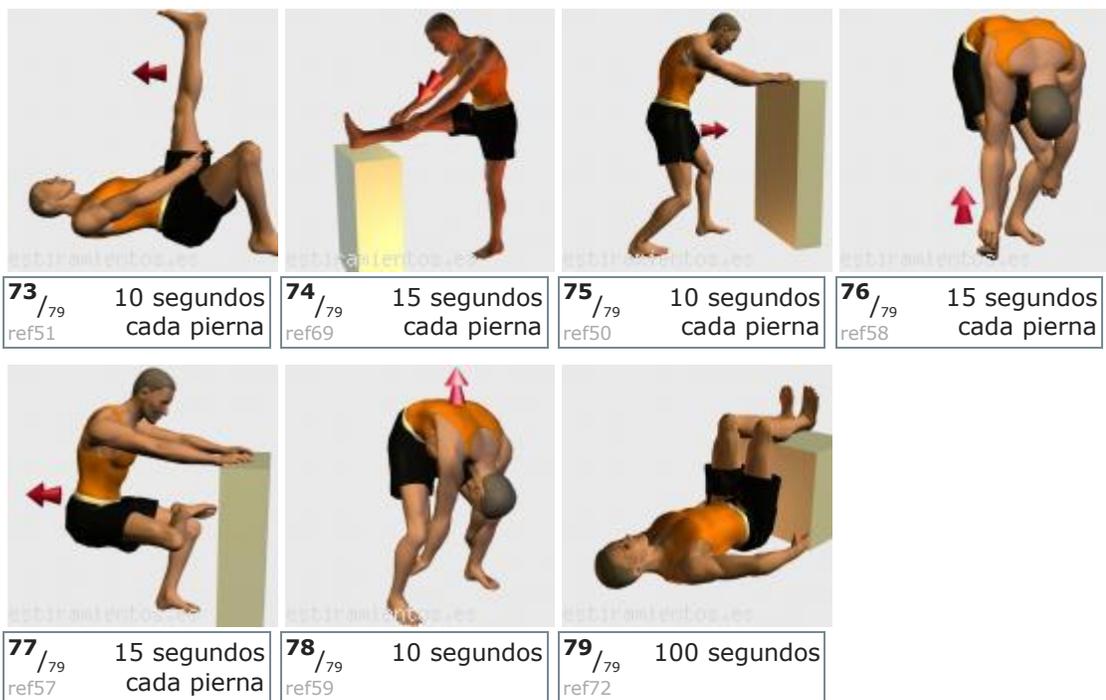
			
25 _{/79} ref49 15 segundos	26 _{/79} ref53 10 segundos cada brazo	27 _{/79} ref43 15 veces cada mano cada sentido	28 _{/79} ref31 15 segundos cada brazo

ESTIRAMIENTO TREN INFERIOR

			
29 _{/79} ref55 15 segundos cada brazo	30 _{/79} ref21 30 segundos cada pierna	31 _{/79} ref34 30 segundos cada pierna	32 _{/79} ref35 25 segundos cada pierna
			
33 _{/79} ref36 30 segundos	34 _{/79} ref45 10 segundos cada lado	35 _{/79} ref46 15 segundos	36 _{/79} ref47 15 segundos
			
37 _{/79} ref4 30 segundos	38 _{/79} ref73 3 veces 5 segundos	39 _{/79} ref5 20 segundos	40 _{/79} ref28 20 segundos

			
41 / ₇₉ ref29 20 segundos cada pierna	42 / ₇₉ ref22 10 segundos cada pie	43 / ₇₉ ref13 20 segundos cada pierna	44 / ₇₉ ref44 10 segundos cada pierna
			
45 / ₇₉ ref17 20 segundos	46 / ₇₉ ref19 10 segundos cada brazo	47 / ₇₉ ref70 10 segundos	48 / ₇₉ ref71 5 segundos cada lado
			
49 / ₇₉ ref20 20 segundos	50 / ₇₉ ref24 20 segundos	51 / ₇₉ ref27 30 segundos	52 / ₇₉ ref6 30 segundos
			
53 / ₇₉ ref7 30 segundos	54 / ₇₉ ref8 3 veces 5 segundos cada una	55 / ₇₉ ref52 2 veces 5 segundos	56 / ₇₉ ref12 20 segundos

			
57 _{/79} 20 segundos ref42	58 _{/79} 20 segundos cada pierna ref40	59 _{/79} 15 segundos cada lado ref32	60 _{/79} 15 segundos cada pierna ref33
			
61 _{/79} 15 veces cada pie cada sentido ref18	62 _{/79} iNuevo! 15 veces cada pie cada sentido ref77	63 _{/79} 20 segundos cada pierna ref14	64 _{/79} 20 segundos cada pierna ref15
			
65 _{/79} 30 segundos ref16	66 _{/79} 15 segundos cada lado ref56	67 _{/79} 20 segundos cada pierna ref25	68 _{/79} 20 segundos ref26
			
69 _{/79} 25 segundos cada lado ref37	70 _{/79} 10 segundos cada pierna ref38	71 _{/79} 25 segundos cada lado ref9	72 _{/79} 20 segundos cada pierna ref10



LOS BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

- ❖ Aumentar la flexibilidad.
- ❖ Aumentar la extensión de los movimientos.
- ❖ Evitar lesiones comunes, como tirones musculares, torceduras, tendinitis, molestias en las articulaciones, etc.
- ❖ Pueden ayudarnos en problemas tan variopintos como la fascitis, síndrome del túnel carpiano, gases, insomnio, menstruación, ciática, estrés, dolor de cabeza, dolor de espalda, tendinitis, etc....
- ❖ Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- ❖ Mejorar la coordinación de movimientos.
- ❖ Mejorar el conocimiento del cuerpo.
- ❖ Mejorar y agilizar la circulación y la oxigenación del músculo y por lo tanto su recuperación.
- ❖ Estirar después del ejercicio previene el endurecimiento muscular.
- ❖ Una sensación agradable.

FASE III

TEST DE APTITUDES FISICAS

MÉTODOS PARA CONOCER LA APTITUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES.

El principal objetivo de este manual es que los Profesores de Educación Física tengan al inicio de su programa básico, dentro de la fase preparatoria de los juegos ó actividades deportivas escolares, un parámetro para motivar, calificar, clasificar, y detectar a los alumnos, así como para investigar, evaluar y retroalimentar el programa básico, en desarrollo de sus capacidades físicas.

Nombre del alumno		Edad	
Nombre de la Escuela		Fecha de evaluación	
Semestre y Sección		Ciclo escolar	

1. INDICE DE QUETELET

Peso en gramos	Estatura en centímetros	Formula	TOTAL	
		Peso en gramos/estat. Cm.	Prueba	Calificación
PARAMETROS		Menos del margen		
Varonil	370 a 390	Entre el margen		
Femenil	350 a 360	Más del margen		
		BAJO DE PESO		
		IDEAL		
		EXCESO DE PESO		

2. TEST DE RESISTENCIA

El siguiente test nos demuestra la condición física en la que se encuentra el deportista o estudiante, para luego continuar con los siguientes test en la que nos darán a conocer los resultados en la que ellos se encuentren, cabe resaltar que un estudiante o deportista debe presentar un cuadro de porcentaje o pulsaciones en 0 que equivale a un corazón atlético utilizando la

formula establecida en el test de Ruffier, pero si presenta un cuadro alto de 10 a 15 o mas pulsaciones estaremos enfrentando un corazón débil en la vida del deportista o muy probable que padezca de alguna patología.

En la que se recomienda para mejorar, seguir los siguientes test indicados con sus respectivas actividades en mejora de las capacidades y su condición física.

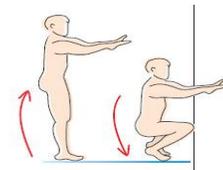
2.1 TEST DE RUFFIER (Sentadillas, 45 segundos)

Pulso reposo F	Pulso esfuerzo F'	Pulso recuperación F''	Fórmula Ruffier	TOTAL		
30 SEG. X 2	6 SEG. + 0	6 SEG. + 0	IR= (F+F'+F'') -200 / 10 Fórmula Ruffier-Dickson (Personas nerviosas o con taquicardia reactiva) IRD=(F'-70)+2(F''+F) /10	Prueba	Calificación	
PARAMETRO		Excelente 10	Muy bueno 9	Bueno 8	Regular 7-6	Deficiente 5
Menor de/ de / de + de :		0	0 a 5	5 a 10	10 a 15	15

Objetivo Técnico Físico: Conocer la condición física del estudiante.

Objetivo-Volitivo: Inculcar valores como la puntualidad y perseverancia en el trabajo motor de los estudiantes.

Actividad para realizar el test de Ruffier.



- ❖ 30 flexiones de rodillas, durante 45 seg.
- ❖ Tomando como referencia una silla y hacer ligero contacto al asiento con los glúteos
- ❖ Frecuencia de ejecución de 80 veces por minuto

Para realizar el Test de Ruffier hay que seguir los siguientes pasos:

1. Se toman las pulsaciones en reposa

2. Se realizan 30 flexiones seguidas en 45" en posición erguida, flexionando las rodillas hasta la posición de cuclillas
3. Se toman nuevamente las pulsaciones durante 15".
4. Tras un minuto de recuperación se vuelve a tomar nuevamente el pulso.

Combinando estos datos nos dará como resultado el índice de Ruffier, es decir, el grado de adaptación cardiovascular al ejercicio teniendo en cuenta la siguiente fórmula:

$$I = P0 + P1 + P2 - 200 / 10$$



Siendo:

- ❖ P0 = Pulsaciones por minuto en reposo.
- ❖ P1 = Pulsaciones por minuto después de realizar los ejercicios.
- ❖ P2 = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación.

El resultado obtenido de la fórmula anterior se interpretará de la siguiente forma:

- ❖ Si I = 0 estaremos hablando de un corazón atlético (excelente).
- ❖ Si I = entre 0,1 y 5 se tratará de un corazón mediano - fuerte (muy bueno).
- ❖ Si I = entre 5,1 y 10 tendremos un corazón mediano - débil (bueno).
- ❖ Si I = entre 10,1 y 15 hablamos de un corazón insuficiente – mediano (mediano).
- ❖ Si I = más de 15 tendremos un corazón insuficiente – débil (bajo), es muy probable que padezcas de alguna patología.

2.2 TEST DE COOPER (12 minutos)

Parámetros	Hombres	Mujeres	Resultados	TOTAL	
				Prueba	Calificación
Más de	2800 mts.	2650 mts.	Excelente 10		
De	2401 a 2800	2151 a 2650	Muy bien 9		
De	2001 a 2400	1851 a 2150	Bien 8		
De	1600 a 2000	1500 a 1850	Regular 7-6		
Menos de	1600	1500	Deficiente 5		

Objetivo Técnico Físico: Desarrollar la resistencia anaeróbica y aeróbica de los estudiantes.



Objetivo-Volitivo: Establecer normas de respeto y amor por la naturaleza y la actividad al aire libre.

Actividad para realizar el test de Cooper.

Si se quiere saber cuál es el estado físico de una persona con respecto a la **resistencia aeróbica** el **Test de Cooper** es una de las formas más sencillas para comprobarlo. Sólo se tiene que correr la máxima distancia posible en 12 minutos.

Según la distancia que se recorra y diferenciando entre hombre y mujer el cuadro de la resistencia nos indicara cuál es el estado de tu **resistencia aeróbica**.

Importante hacer el test si se tiene una forma física base, ya que no sirve para personas obesas o con enfermedades que afecten al sistema cardiovascular.

Consejos para realizar el test

Se recomienda hacer un estiramiento muscular antes y después de la prueba. Se debe elegir un calzado ergonómico y liviano. El área de la prueba debe ser plana sin desniveles pronunciados. Debe realizarse a primera hora

de la mañana o al final de la tarde y no realizar previamente comidas copiosas. Al finalizar la prueba la persona debe evitar detenerse abruptamente y/o sentarse de inmediato. Se recomienda mantenerse caminando a un ritmo cada vez más lento, hasta normalizar el ritmo respiratorio y cardiaco.

Análisis de resultados

Hombres (12 min)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

Mujeres (12 min)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

NOTA: Las tres primeras categorías de estas tablas reciben calificación no apta. Sólo se consideran aptas las categorías «Buena» y «Excelente».

No obstante, el hecho de que la persona no se haya clasificado en alguna de estas dos últimas categorías, no es motivo de preocupación alguna. De hecho, se estima que el 80% de la población mundial no aprobaría esta prueba.

Aquí el test cumple un primer objetivo: el de establecer la condición física actual de la persona con el fin de comenzar un programa de acondicionamiento.

3. TEST DE FLEXIBILIDAD, 3.1 TEST DE KRAUSS-WEBER (Flexión en posición orto)

3 Intentos		Parámetros	Hombres	Mujeres	Resultados	TOTAL	
		Más de	26 cms.	30 cms.	Excelente 10	Prueba	Calificación
1er. Intento		Entre	16 y 25	20 y 29	Muy bien 9		
2do. Intento		Entre	2 y 15	6 y 19	Bien 8		
3er. Intento		Entre	-6 y +1	-3 a +5	Regular 7-6		
Mejor intento		Menos de	5 en adelante	2 en adelante	Deficiente 5		

Objetivo Técnico Físico: Mejorar la flexibilidad de los estudiantes de acuerdo a las actividades referentes a la flexibilidad.

Objetivo-Volitivo: Desarrollar la integridad y compañerismo de ayuda mutua ante la actividad física.

Actividad para realizar el test de Flexibilidad.



Para evaluar en que medida se ha desarrollado la flexibilidad en una persona, durante todo el año escolar se realizan las pruebas de potencia

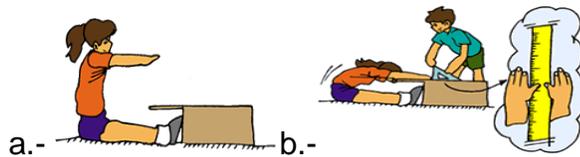
aeróbicas distribuida de la siguiente manera: al inicio del primer lapso escolar se realiza la prueba inicial, al final del segundo lapso la prueba intermedia y al final del tercer lapso la prueba final, anotando los datos en una tabla

Para la realización de esta prueba se necesitan los siguientes materiales:

- ❖ Cinta métrica de 50 centímetros
- ❖ Cajón de 30 centímetros de alto
- ❖ Escuadra
- ❖ La Prueba

a. Posición inicial

b. Flexión de hombros, tronco y caderas, las rodillas se mantienen extendidas.



El movimiento se debe realizar muy lentamente, manteniendo ambas manos unidas. Cuando se llega al punto donde no se pueda flexionar más, la persona se detendrá y otra persona medirá con una escuadra sobre la cinta métrica, registrando los resultados en la Tabla 1. Se pueden realizar hasta tres intentos y tomar el mejor resultado de ellos.

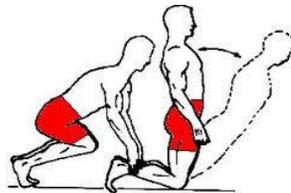


A mayor flexibilidad mayor capacidad de movimientos articulares y la resultante será en consecuencia más fuerza. Debido a esto es importante realizar ejercicios de flexibilidad antes de cualquier práctica deportiva.

3.2. TEST DE WELLS (Flexión en posición sedente)

3 Intentos (mejor intento)		Parámetros	TOTAL	
1er. Intento		Los parámetros de este TEST, se toman de la misma tabla que del TEST DE KRAUSS-WEBER.	Prueba	Calificación
2do. Intento				
3er. Intento				

Flexión en posición sedente.



En posición sedente con piernas extendidas, efectúe la flexión de los pies levantando únicamente los talones del piso.

4. TEST DE VELOCIDAD,

4.1 TEST DE REACCION (Miembros superiores)

5 Intentos		Parámetros		Fórmula	Resultados	TOTAL	
1er. Intento		Menos de	10 cms.	$1+2+3+4+5 / 5 =$ Resultado Final	Excelente 10	Prueba	Calificación
2do. Intento		De	11 a 14 cms.		Muy bien 9		
3er. Intento		De	15 a 18 cms.		Bien 8		
4to. Intento		De	19 a 21 cms.		Regular 7-6		
5to. Intento		De	22 ó más		Deficiente 5		

4.2. TEST DE VELOCIDAD (Trote estático)

2 Intentos/10 seg.		Parámetros		Resultados	El mejor Intento Es el que se toma en la prueba	TOTAL	
1er. Intento		Más de	30 veces (velocista)	Excelente 10		Prueba	Calificación
2do. Intento		De	28 a 30 veces	Muy bien 9			
		De	25 a 27 veces	Bien 8			
		De	22 a 24 veces	Regular 7-6			
		Menos de	22 veces	Deficiente 5			

Objetivo Técnico Físico: Desarrollar la velocidad de reacción y velocidad de desplazamiento en los jóvenes.

Objetivo-Volitivo: Enfatizar el valor de honestidad, respeto y perseverancia hacia el trabajo efectuado de acuerdo a las actividades físicas.



Actividad para realizar el test de velocidad.

VELOCIDAD DE REACCIÓN:

El individuo se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °). Cada lado de este ángulo mide 5 m, que es donde debe llegar el testado Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo mas rápidamente por el lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador .

Excelente.....0,25"
Bueno.....0,4"
Mediano.....0,6"
Bajo..... 0,8"
Malo.....+ de 0,8"

VELOCIDAD MÁXIMA:

Correr 20m hasta llegar a una línea, en la que entrará en máxima velocidad, empezando a contar el tiempo hasta que recorra los 40m.

Excelente.....4"5
Bueno.....4"8
Mediano.....5"2
Bajo..... 5"5
Malo..... 5"9

PUESTA EN ACCIÓN:

Recorrer 20 m a la máxima velocidad posible.

Excelente.....2"3
Bueno.....2"7
Mediano.....3"
Bajo..... 3"3
Malo..... 3"5

Test de Velocidad: el Test de los 30 mts, es un Test utilizado para valorar la velocidad máxima (frecuencial), incrementada al recorrer los 30 metros. La velocidad, como condición **física**, representa la capacidad de

desplazarse (o de realizar algún movimiento) en el mínimo tiempo y con el máximo de eficacia.

Denominación: “Test 30 metros lanzado”; “Carrera de 30 metros con salida lanzada”.

Objetivo: éste Test, mide la velocidad frecuencial; la capacidad de realizar movimientos cíclicos a velocidad máxima frente a resistencias bajas (por ejemplo, tapings, skippings, salidas lanzadas), en una distancia de 30 mts., con una carrera previa de unos 15 a 20 mts.

Descripción General: previo a la realización del Test, es necesario e indispensable la realización de una entrada en calor específica para el desarrollo de la velocidad. Dicha entrada en calor, se divide en 4 partes: la primera, es de “estimulación vascular”, la cual durará alrededor de 3-5 minutos, siendo esta, por ejemplo, un trotecito; la segunda, es la de “mecanismo muscular y articular”, con una duración de 10 minutos; la siguiente, la tercera, la del “aumento de tensión muscular, estimulación neuromuscular y coordinación específica”, también de una duración de 10 minutos; y por último, la de las “fases de relajación y concentración”, de unos 3-5 minutos.

El total de tiempo invertido en la entrada en calor, es de 30 minutos.

A una distancia de 15 metros del primer cono (el que marca los 0 mts), comenzaremos la carrera, incrementando la velocidad y llegando a la máxima velocidad, para cuando pasemos por el segundo cono (el de los 30 mts finales), pasemos ya, a una velocidad frecuencial.

Al llegar al último cono, pasaremos por él, y luego, comenzaremos a disminuir progresivamente.

- ❖ Observaciones: es conveniente realizar el Test sobre una base de cemento, pero, para prevenir daños (debido a que los que realizaron el Test no eran atletas) se realizó en un suelo de tierra, bien compacto.

Para calcular el tiempo recorrido, el docente (o entrenador) se debe colocar en cierto punto, donde tenga una vista panorámica, en la que vea ambos conos, para dar inicio al cronometraje, justo a tiempo.

- ❖ Existen diversos Test para valorar la velocidad del atleta (o no). Unos de ellos, pueden ser: la “prueba de velocidad de 10 * 5 m”, “prueba de sprint de 20 m”, “carrera de 30 metros con salida de pie”, “prueba de carrera de distancias de 40-50-60 metros”, etc.

Sin embargo, la valoración de la máxima velocidad se realiza con carreras de distancia no superiores a los 60 m. Es por esto que para precisar más el carácter de máxima velocidad, es necesario controlar los últimos 30-40 m., es decir, carreras de velocidad de reacción con salida lanzada.

Es necesario saber que la diferencia entre las diferentes formas de salida (de pie o lanzado) se conoce como factor salida.

EJEMPLO: Al realizar un Test de los 30mts se realizo en un parque alrededor de las 10 de la mañana.

Previamente, habíamos realizado una entrada en calor acorde a la capacidad que íbamos a desarrollar en los próximos minutos.

Al comenzar el Test, se ubica a 15 mts del primer cono que marcaba el comienzo de los 30 mts.

Con las indicaciones ya dadas por el profesor, para comenzar a máxima velocidad, para luego, cuando pasar por el cono, pasaría ya a una velocidad frecuencial, y no recién ahí, incrementarla.

Al terminar el recorrido de los 30 mts, hay que disminuir de a poco la velocidad.

El tiempo que un deportista x lo llamamos así como ejemplo, fue de 4,48 segundos.

Para calcular la velocidad a la que me desenvolví, partiré por la fórmula de velocidad: $V = E / T$.

$$V = \frac{30 \text{ mts}}{4,48 \text{ segs}} = 6,7 \text{ mts./seg.}$$

Es decir, según el Test, la velocidad frecuencial que alcancé, en 30 mts lanzado, fue de 6,7 mts/seg.

La velocidad: La velocidad es la capacidad que tenemos para recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

Los tipos de velocidad son:

De desplazamiento: realizar un recorrido en el menor tiempo posible.

De reacción: Es la capacidad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo visual, auditivo o táctil y producir una orden motora.

De movimiento: se trata de realizar un gesto o un movimiento lo más rápido posible.

Velocidad Mental: Esta considerada como la rapidez de decisión mental para realizar o no algo.

Velocidad de Contracción Muscular: Es la capacidad que tienen los músculos de contraerse y relajarse.

5. TEST DE FUERZA, 5.1 TEST DE FUERZA GENERAL (Abdominales de cubito dorsal)

15 SEGUNDOS	Parámetros		Resultados		TOTAL	
	Más de	12 x 4 = 48	Excelente 10	Prueba	Calificación	
	De	11 y 12 x 4 = 44-48	Muy bien 9			
	De	9 y 10 x 4 = 36-40	Bien 8			
	De	7 y 8 x 4 = 28-32	Regular 7-6			
	Menos de	7 x = 28	Deficiente 5			
FORMULA NUMERO DE REPETICIONES REALIZADAS X 4 = Promedio final						

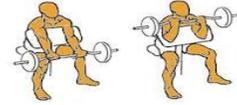
5.2 TEST DE FUERZA EN LOS MIEMBROS SUPERIORES (Lagartijas)

15 SEGUNDOS	Parámetros		Resultados		TOTAL	
	Más de	12	Excelente 10	Prueba	Calificación	
	De	11 a 12	Muy bien 9			
	De	9 a 10	Bien 8			
	De	7 a 8	Regular 7-6			
	Menos de	7	Deficiente 5			
MUJERES	LAGARTIJAS MODIFICADAS					

Objetivo Técnico Físico: Mejorar la tonicidad muscular

Objetivo-Volitivo: Inculcar los valores de dedicación, de esfuerzo y sacrificio para mantener un buen estado físico.

Actividad para realizar el test de Fuerza.



Para medir el test de la fuerza es necesario realizar algunas actividades en las que podemos conocer el estado en que los deportistas se encuentren por lo que es necesario la realización de:

ABDOMINALES 1 MINUTO:

Sentados, manos a la nuca y piernas flexionadas.

Excelente.....40

Bueno.....30

Mediano.....20

Bajo.....15

Malo..... 8

FLEXIONES DE BRAZO:

Excelente.....+ de 40

Bueno.....de 25 a 40

Medio.....de 15 a 25

Bajo.....de 5 a 15

Malo..... - de 5

LUMBARES 1 MINUTO:

Manos a la nuca, pies sujetos, tendido prono.

Excelente.....80
 Bueno.....65
 Mediano.....50
 Bajo.....30
 Malo.....15

5.3 TEST DE LA POTENCIA MUSCULAR (Longitud sin impulso)

3 OPORTUNIDADES		Parámetro	HOMBRES	MUJERES	RESULTADOS	TOTAL	
		Más de	2.00 m.	1.75 m.	Excelente 10	Prueba	Calificación
Mayor distancia obtenida		De	1.85 a 2.00	1.60 a 1.75	Muy bien 9		
1ra.		De	1.60 a 1.85	1.45 a 1.60	Bien 8		
2da.		De	1.40 a 1.60	1.25 a 1.45	Regular 7-6		
3ra.		Menos de	1.40 m.	1.25 m.	Deficiente 5		

Objetivo Técnico Físico: Mejorar la potencia muscular sin impulso

Objetivo-Volitivo: Inculcar el valor de la responsabilidad y colaboración hacia los demás de acuerdo a las actividades físicas.

Actividad para realizar el test de la Potencia Muscular.



Ejercicios para la Potencia muscular “Saltos”

El evaluado debe colocarse detrás de la línea de partida sin tocarla, con los pies ligeramente separados.

Debe flexionar las piernas y saltar hacia delante, lo más lejos posible.

El participante ha de situarse de forma que las puntas de los pies estén exactamente detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cintura.

El participante ha de saltar simultáneamente con los dos pies tan lejos como pueda. Los pies han de tener contacto permanente con el suelo hasta el momento de elevarse.

En la caída, ninguna parte del cuerpo puede tocar por detrás de los talones, si lo hiciera, el intento será declarado nulo. El aspirante podrá realizar dos intentos. Dos intentos nulos suponen la eliminación de la prueba.

La distancia se mide en centímetros desde la parte anterior de la línea hasta la marca más posterior hecha con los pies del saltador. Se permitirán dos intentos, siendo necesario alcanzar el mínimo establecido en el baremo. De lo contrario, el aspirante no podrá continuar las pruebas.

TABLA GENERAL DE RESULTADOS

CALIFICACION GENERAL FINAL	
CALIFICACION GENERAL: Se suman las calificaciones entre las últimas 9 pruebas se dividen entre 9, para sacar la calificación general de las Pruebas de Aptitud Física.	Excelente 10
	Muy Bien 9
	Bien 8
	Regular 7-6
	Deficiente 5

FASE IV

ACTIVIDADES HACIA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS



CAPACIDAD FÍSICA: RESISTENCIA

OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO: Desarrollar la resistencia anaeróbica y aeróbica de los jóvenes.

Objetivo-Volitivo: Permitir que el grupo progrese hacia la competición cooperativa, ayudando en la puesta en práctica de los contenidos de acuerdo a la actividad física.

Ejercicios para la resistencia anaeróbica. “Menor oxígeno”

- ❖ Alternancia de carrera y marcha, sobre terreno y con duración variadas;
- ❖ Carrera continua a ritmo constante de 1, 2, 3, etc. minutos de duración;
- ❖ Desplazamiento continuo, variando los ritmos sobre triángulos, cuadrados y rectángulos de diferentes dimensiones, y caminando o corriendo cada lado a velocidades diversas (triángulo equilátero de 50mts. de lado, un lado caminando, otro en 15 segundos y el otro en 12 segundos)
- ❖ Carrera continua con ritmo variado
- ❖ Los grandes juegos con pelota, fútbol, básquet, etc.
- ❖ Competencias de carreras de 300m
- ❖ Carreras de 200m, 100m

Circuito de RESISTENCIA:

Ejercicios para la resistencia aeróbica. “Mayor oxígeno”

- ❖ Tiempo: 10'
- ❖ Objetivo: resistencia
- ❖ N° de alumnos: 24 (4 alumnos por cada estación)
- ❖ Material: balones de fútbol y baloncesto
- ❖ Tiempo estación: 30” – 2 repeticiones
- ❖ N° estaciones: 6
- ❖ Pausas entre estaciones: recuperación andando de estación a estación

Actividades:

- ❖ 1ª ESTACIÓN: carrera botando
- ❖ 2ª ESTACIÓN: carrera pasando (2 x 2)
- ❖ 3ª ESTACIÓN: entradas a canasta
- ❖ 4ª ESTACIÓN: lanzamientos apuertas
- ❖ 5ª ESTACIÓN: pies en alto
- ❖ 6ª ESTACIÓN: tú la llevas

CAPACIDAD FISICA: FLEXIBILIDAD / COORDINACIÓN



OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO: Mejorar la flexibilidad de los estudiantes de acuerdo a las actividades referentes a la flexibilidad.

Objetivo-Volitivo: Mejorar la creatividad frente a estructuras de juego que imitan los valores de una sociedad competitiva como la nuestra, proporcionando más actividades cooperativas que competitivas.

Ejercicios para la flexibilidad

EJERCICIOS CON PESAS:

- ❖ Con una pesa en los hombros realizar rotaciones de tronco, de izquierda a derecha y viceversa.
- ❖ Con los pies juntos y las piernas estiradas, realizar flexiones de tronco con una pesa colgando de los brazos.

EJERCICIOS CON APARATOS DE GIMNASIA:

- ❖ Con una pierna situada encima de una mesa, el deportista doblará doblarse hasta tocar las rodillas con la cabeza.
- ❖ Con los pies en las espalderas y estirado en el suelo, el deportista intentara tocarse las rodillas con la cabeza.

EJERCICIOS LIBRES:

- ❖ El deportista debe abrir las piernas y realizar una flexión de tronco hacia delante, con 2 o 3 rebotes.
- ❖ El deportista, de pie y con las piernas separadas debe realizar flexiones laterales con rebote del tronco. Las manos se colocaran en la cintura o en la nuca.
- ❖ El deportista se coloca sentado con las piernas abiertas. Debe flexionar el tronco hacia delante, ayudado por otra persona e intentar tocar el suelo con la cabeza o el pecho.
- ❖ Realizar el arco dorsal con la ayuda de otra persona.

Circuito de FLEXIBILIDAD:

- ❖ Tiempo: 10'

- ❖ Objetivo: flexibilidad activa y pasiva
- ❖ Nº de alumnos: 24 (4 alumnos por cada estación)
- ❖ Material: espalderas (sólo en una estación)
- ❖ Tiempo estación: 30'' – 2 repeticiones
- ❖ Nº estaciones: 6
- ❖ Pausas entre estaciones: recuperación andando de estación a estación

Actividades

- ❖ 1ª ESTACIÓN: hacer el puente
- ❖ 2ª ESTACIÓN: tumbado boca abajo, extensión del cuerpo hacia atrás y piernas dobladas, intentamos tocar la cabeza con los pies.
- ❖ 3ª ESTACIÓN: flexión del tronco hacia delante (20 repeticiones)
- ❖ 4ª ESTACIÓN: con brazos extendidos sobre la espaldera, flexión de tronco.
- ❖ 5ª ESTACIÓN: desde sentados tocamos con la mano el pie contrario, con ayuda de un compañero (mantener 15 segundos en cada pierna)
- ❖ 6ª ESTACIÓN: Flexión lateral de tronco (mantener 15 segundos a cada lado)

Circuito de COORDINACIÓN:

- ❖ Tiempo: 10'
- ❖ Objetivo: coordinación dinámico-general y óculo manual
- ❖ Nº de alumnos: 24 (4 alumnos por cada estación)
- ❖ Material: balones y aros
- ❖ Tiempo estación: 30'' – 2 repeticiones
- ❖ Nº estaciones: 6

- ❖ Pausas entre estaciones: recuperación andando de estación a estación

Actividades:

- ❖ 1ª ESTACIÓN: bote de balón (diferentes manos)
- ❖ 2ª ESTACIÓN: conducción del balón y pase (2 x 2), teniendo como objetivo meter el balón en el aro.
- ❖ 3ª ESTACIÓN: tirar el aro y correr
- ❖ 4ª ESTACIÓN: ratón y gato (pases)
- ❖ 5ª ESTACIÓN: relevos
- ❖ 6ª ESTACIÓN: intentar colar la pelota en el aro



CAPACIDAD FISICA: VELOCIDAD

OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO: Incrementar la velocidad en los estudiantes de acuerdo al desarrollo de su capacidad física.

Objetivo-Volitivo: Promover en los estudiantes valores de trabajo en equipo, respeto, compañerismo dentro de la actividad física.

Actividades:

Ejercicios para la velocidad

Calentamiento

- ❖ Correr 30 metros, con salida baja y disparo, a media intensidad. 3-5 repeticiones.
- ❖ Correr 30 metros, con salida baja y disparo, casi a máxima velocidad. 3-5 repeticiones.

- ❖ Correr 60 metros, con salida baja, disparo y casi a toda velocidad. 2-4 repeticiones.
- ❖ Correr 30 metros, lanzados, casi a toda velocidad,. 2-4 repeticiones

Circuito de VELOCIDAD:

- ❖ Tiempo: 10'
- ❖ Objetivos: velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento y velocidad gestual
- ❖ Nº de alumnos: 24 (4 alumnos por cada estación)
- ❖ Material: balones de fútbol y baloncesto
- ❖ Tiempo estación: 30" – 2 repeticiones
- ❖ Nº estaciones: 6
- ❖ Pausas entre estaciones: recuperación andando de estación a estación

Actividades:

- ❖ 1ª ESTACIÓN: Lanzar y recoger en carrera (2 x 2)
- ❖ 2ª ESTACIÓN: Botar y el compañero tiene que quitarle el balón
- ❖ 3ª ESTACIÓN: "cara y cruz"
- ❖ 4ª ESTACIÓN: tiro a puerta
- ❖ 5ª ESTACIÓN: Relevos (botando o pasando)
- ❖ 6ª ESTACIÓN: tiro a canasta

CAPACIDAD FISICA: FUERZA



OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO: Mejorar la tonicidad muscular de los estudiantes dentro de la actividad física.

Objetivo-Volitivo: Evitar el establecimiento de diferencias entre los hábiles y los menos hábiles, promoviendo la igualdad ante todos.

Ejercicios para la Fuerza

- ❖ Tumbado bocarriba en un banco, el deportista intentará levantar con los brazos un número determinado de veces, unas pesas.
- ❖ De pie, y con las piernas separadas, el deportista deberá levantar las pesas, hasta la altura de los hombros. El ejercicio se realizará levantando los codos.
- ❖ El deportista se coloca con las rodillas flexionadas, y tiene que levantar las pesas, que están apoyadas en el suelo, hasta ponerse de pie.
- ❖ El deportista se coloca de pie, con las piernas separadas. Tendrá las pesas a la altura de los hombros, y la barra de éstas, por detrás de la nuca. Deberá hacer flexiones de tronco, soportando la carga de las pesas.
- ❖ *Ejercicios de fuerza por parejas:* Se utiliza a otra persona como peso o resistencia a mover. Es un medio de entrenamiento con carga variable en función del peso del compañero, pudiendo llegar a ser una carga considerablemente alta.

Circuito de FUERZA:

- ❖ Tiempo: 10'
- ❖ Objetivo: fuerza

- ❖ N° de alumnos: 24 (4 alumnos por cada estación)
- ❖ Material: balones y cuerdas
- ❖ Tiempo estación: 30” – 2 repeticiones
- ❖ N° estaciones: 6
- ❖ Pausas entre estaciones: recuperación andando de estación a estación

Actividades:

- ❖ 1ª ESTACIÓN: lanzamiento del balón con una o dos manos
- ❖ 2ª ESTACIÓN: “pelea de gallos”
- ❖ 3ª ESTACIÓN: “Transportar al zángano”
- ❖ 4ª ESTACIÓN: levantar a nuestro compañero
- ❖ 5ª ESTACIÓN: empujar al compañero con los hombros
- ❖ 6ª ESTACIÓN: tirar de una cuerda (2 x 2)



CAPACIDAD FISICA: FUERZA “POTENCIA MUSCULAR”

OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO: Mejorar la potencia muscular sin impulso en los estudiantes desarrollando saltos dentro de la actividad física.

Objetivo-Volitivo: Transmitir el valor de la reflexión, ya que en la vida los estudiantes deberán elegir, valorar por si mismos, y deberán orientarse de forma acertada tanto en su vida personal, como social

Ejercicios para la Potencia muscular “Saltos”

Realizamos sucesivos saltos con una pierna desde un escalón a otro. Después lo realizaremos igual pero añadiendo un paso en medio. 10 min.

Cogemos a un compañero a coscoletas y realizamos una carrera de unos 10 metros aproximadamente y al llegar a la línea marcada daremos un salto buscando profundidad. 10 repeticiones cada uno. 10 min.

Se va a trote y cada 4 o 5 pasos aguantamos la pierna de batida en posición de tandem, los brazos en este ejercicio acompañen al movimiento. 5 min.

En la posición de tandem se dan dos zancadas apoyando el talón-punta del pie y a continuación caemos en el foso, las manos serán llevadas atrás en éste ejercicio. 10 min.

En este ejercicio mediremos cual de nuestras piernas es más potente, para ello saltaremos en el foso y mirando las huellas que dejemos obtendremos el resultado.

Lo haremos unas cuantas repeticiones (10) para evitar lesiones posibles que puedan surgir en la práctica debido al volumen de la sesión 10 min.

Ejercicios para la Potencia muscular “Lanzamientos”



- ❖ Lanzar objetos pesados de un lado hacia el otro lado, este ejercicio se lo puede realizar en una cancha abierta entre dos o más compañeros.
- ❖ Lanza la pelota a largas distancias a tu compañero. Esto se hará afuera, párate en una la línea del campo, y pídele a tu compañero que se pare al menos a 150 pies (46 m) de distancia y lánzale la pelota.
- ❖ Aumenta la distancia hasta que estés tan lejos como puedas lanzar la pelota al aire (sin lastimar tu brazo), esto fortalecerá tu

brazo para lograr los requisitos de distancia, hacer esto por 15 minutos cada día.

- ❖ Lanza la pelota fuerte desde largas distancias, realiza esto al menos 20 veces para empezar, y avanza, aumentando el número de veces que lo haces cada semana.

6.7.-METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

TEMA: Elaboración de una guía en la planificación para inculcar a los estudiantes a la práctica del ejercicio físico como beneficioso y desarrollo de las capacidades físicas.

Cuadro Nº 34 Modelo Operativo

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Elaboración de una guía en la planificación para inculcar a los estudiantes a la práctica del ejercicio físico como beneficioso y desarrollo de las capacidades físicas, de acuerdo a las exigencias que rigen en nuestra sociedad.	Practica de los ejercicios físicos establecidos en un orden: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Calentamiento general ❖ Calentamiento específico ❖ Programas y actividades deportivas ❖ Estiramiento para vuelta a la calma de una actividad. ❖ Realización de test físicos. 	Socializar una correcta guía de ejercicios para los estudiantes realizando un cronograma de actividades para el correcto desarrollo de las capacidades físicas.	Se cuenta con una guía específica hacia los ejercicios de calentamiento y estiramiento como también cuadros para conocer las aptitudes físicas de cada uno de los estudiantes, para su mayor conocimiento y mejorar sus cualidades físicas.	Investigador. Estudiantes del bachillerato del colegio Nacional Picaihua	Se empleara a la disposición de las autoridades del plantel y en representación con el área de cultura física.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Cuadro № 35 Plan de Acción

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación.	Hasta el 23 de Noviembre del 2012 se socializara el 100% de la propuesta en la institución para conocer los resultados de la investigación.	Organizar el esquema de socialización. Reunir al personal docente del área de cultura física.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria.	Se ejercerá al tiempo indicado por el área de cultura física.
Planificación de la propuesta	Hasta el 23 de Noviembre del 2012	Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar a las autoridades.	Equipo de computación Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2012-2013 se ejecutara la propuesta en el 100%	Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitar a los docentes y estudiantes. Elaborar informes de desempeño del estudiante.		

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

6.8.-ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

Cuadro Nº 36

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASES DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la Institución.	Autoridades del plantel	Organización del proceso de investigación.
Equipo de trabajo (micro proyectos) Trabajo con estudiantes en las clases de cultura física, y de acuerdo a las diferentes actividades que empleen.	Investigador. Sr. Juan Carlos Manjarres	Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

Cuadro Nº 37 Recursos humanos

RECURSOS HUMANOS	Nº
Estudiantes del bachillerato del colegio Nacional Picaihua	64
DOCENTES DEL PLANTEL Departamento DOBE Lic. Rubén Cevallos Docente del plantel Lic. Johnny Sánchez Docente del plantel Ing. Roberto Laguna Profesor de cultura física Lic. Margarita Sánchez RECTOR Dr. Ortiz Rolin	5
Padres de familia	15
INVESTIGADOR: Sr. Juan Carlos Manjarres	1
RECURSOS ECONOMICOS Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador.	

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

6.9.-PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro Nº 38

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación. Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)
¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación. Es determinante e indispensable la practica del ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Picaihua.
¿Para qué evaluar?	Objetivos del plan de acción. Aplicar un proceso adecuado de acuerdo a la práctica del ejercicio físico que contribuya al desarrollo de las capacidades físicas.
¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados. Que efecto ocasiono la planificación de acuerdo a la práctica del ejercicio físico como principal objetivo para mejorar las capacidades físicas.
¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar. Docentes del área de cultura física.
¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta. Al inicio del proceso y al final en consideración a los planes de unidad y clase establecidos de acuerdo a la planificación curricular.
¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico. Mediante observación. Test, entrevistas, revisión de documentos.
¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registro, cuestionarios

Elaborado por: Juan Carlos Manjarres

MATERIALES DE REFERENCIA

1.- BIBLIOGRAFIA

- Texto de la ley de Cultura Física, Deportes y Recreación.
- Diccionario básico ilustrado “ Joffre Venegas Jiménez”
- Diccionario Enciclopédico ilustrado “Océano Uno” edición 1995.
- Planificación Curricular del área de Cultura Física para el Sistema Escolarizado del País.

WEBGRAFIA

<http://www.puntofape.com/ejercicio-fisico-y-adolescencia-1295/>

http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico

<http://geosalud.com/Enfermedades%20Cardiovasculares/ejercicio.htm>

http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico

<http://corrernoesdecobardesiefrios.blogspot.com/2010/04/actividad-fisica-versus-ejercicio.html>

<http://www.vitonica.com/maquinas-cardiovascular/ejercicio-aerobico-y-anaerobico-diferencias-y-beneficios>

<http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/entrenamiento-deportivo/41-entrenamiento-deportivo/104-definicion-del-entrenamiento-deportivo.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-9+fisica.php#ixzz2A5SkJci1>

http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica

<http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.html>

<http://www.ieslaaldea.com/documentos/edufisi/cualidbasicas.pdf>

<http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/2curso/7.pdf>

<http://beatriz-psicologiaescolar2.blogspot.com/2010/06/desarrollo-motor-en-la-adolescencia.html>

<http://www.vidaysalud.com/daily/adolescentes/desarrollo-adolescente-de-los-15-a-los-18-anos/>

<http://www.bebesymas.com/desarrollo/actividades-que-desarrollan-la-psicomotricidad-fina>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Fisiolog%C3%ADa del ejercicio](http://es.wikipedia.org/wiki/Fisiolog%C3%ADa_del_ejercicio)

<http://claraisalu.blogspot.es/>

<http://educacionfisicadeporteymovimiento.blogspot.com/p/segundo-de-eso.html>

<http://www.estiramientos.es>

<http://efydep.blogspot.com/2012/02/circuitos-para-trabajar-la-velocidad.html>

http://html.rincondelvago.com/cualidades-fisicas-basicas_10.html

4.4. ANEXOS

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Encuesta dirigida a los estudiantes del colegio Nacional Picaihua

Objetivo.- conocer la opinión de los estudiantes del colegio Nacional Picaihua acerca de la práctica del ejercicio físico y su incidencia con las capacidades físicas.

1. ¿Cree usted que el ejercicio físico mejora los movimientos coordinados?

SI

NO

2. ¿Piensa que los movimientos permite desarrollar mejor el movimiento articular?

SI

NO

3. ¿Las capacidades motoras ayudan al mejoramiento de las habilidades?

SI

NO

4. ¿El ejercicio físico trabajando adecuadamente mejora la tonicidad muscular?

SI

NO

5. ¿El ejercicio físico ayuda a mantener un buen estado de salud físico y mental?

SI

NO

6. ¿Piensa que el desenvolvimiento de las capacidades físicas mejora la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de los estudiantes del bachillerato del CNP?

SI

NO

7. ¿Cree usted que los movimientos psicomotrices mejora el desarrollo de las capacidades físicas?

SI

NO

8. ¿El estudiante del bachillerato del CNP mejora la calidad de vida a través del desarrollo de las capacidades físicas?

SI

NO

9. ¿Se lograra mejorar el entorno social mediante el desarrollo de las capacidades físicas?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA A LOS DOCENTES

Encuesta dirigida a los docentes del colegio Nacional Picaihua

Objetivo.- conocer la opinión de los docentes del colegio Nacional Picaihua acerca de la práctica del ejercicio físico y su incidencia con las capacidades físicas.

1. ¿Cree usted que el ejercicio físico en los estudiantes mejora los movimientos coordinados?
 SI NO

2. ¿Piensa que en los estudiantes los movimientos del cuerpo humano permite desarrollar mejor el movimiento articular?
 SI NO

3. ¿Las capacidades motoras en los estudiantes ayudan al mejoramiento de las habilidades?
 SI NO

4. ¿El ejercicio físico trabajando adecuadamente en los estudiantes mejora la tonicidad muscular?
 SI NO

5. ¿El ejercicio físico en los estudiantes ayuda a mantener un buen estado de salud físico y mental?
 SI NO

6. ¿Piensa que el desenvolvimiento de las capacidades físicas mejora la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de los estudiantes del bachillerato del CNP?

SI

NO

7. ¿Cree usted que los movimientos psicomotrices en los estudiantes mejora el desarrollo de las capacidades físicas?

SI

NO

8. ¿El estudiante del bachillerato del CNP mejora la calidad de vida a través del desarrollo de las capacidades físicas?

SI

NO

9. ¿Se lograra mejorar el entorno social mediante el desarrollo de las capacidades físicas dentro de los estudiantes?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

Encuesta dirigida a los padres de familia del colegio Nacional Picaihua

Objetivo.- conocer la opinión de los padres de familia del colegio Nacional Picaihua acerca de la práctica del ejercicio físico y su incidencia con las capacidades físicas de sus hijos.

1. ¿Cree usted que el ejercicio físico en su hijo mejora los movimientos coordinados?
 SI NO
2. ¿Piensa que los movimientos en su hijo permite desarrollar mejor el movimiento articular?
 SI NO
3. ¿Las capacidades motoras en su hijo ayudan al mejoramiento de las habilidades?
 SI NO
4. ¿El ejercicio físico trabajando adecuadamente en su hijo mejora la tonicidad muscular?
 SI NO
5. ¿El ejercicio físico en su hijo ayuda a mantener un buen estado de salud físico y mental?
 SI NO

6. ¿Piensa que el desenvolvimiento de las capacidades físicas mejora la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad en su hijo?

SI

NO

7. ¿Cree usted que los movimientos psicomotrices en su hijo mejora el desarrollo de las capacidades físicas?

SI

NO

8. ¿Su hijo mejora la calidad de vida a través del desarrollo de las capacidades físicas?

SI

NO

9. ¿Se lograra mejorar el entorno social mediante el desarrollo de las capacidades físicas de su hijo?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

GRAFICOS
CHARLA DE LOS EJERCICIOS FISICOS A LOS ESTUDIANTES DEL
BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL PICAIHUA A CARGO DEL
SR. JUAN CARLOS MANJARRES



EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS FISICOS



**CHARLA CON LOS ESTUDIANTES SOBRE LA PRÁCTICA
EJECUTADA EN LA CLASE DE CULTURA FISICA SOBRE LOS
EJERCICIOS FISICOS.**



COLEGIO NACIONAL "PICAIHUA"

PICAIHUA – TUNGURAHUA

TEL: 2762005 - 2762096

CERTIFICACIÓN

En Calidad de Rector del Colegio Nacional "Picaihua", en forma legal
CERTIFICO:

Que el señor **JUAN CARLOS MANJARRES ANDALUZ**, con cedula de ciudadanía # 1803292596, colaboro en la Institución como profesor en el área de cultura física, contribuyendo en la enseñanza de los ejercicios físicos y recreativos que son de gran beneficio para el estudiantado de nuestro plantel.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, dejando al interesado hacer uso de la presente en la forma que el creyere conveniente.

Picaihua 07 de diciembre del 2012

LO CERTIFICO

Lcdo. Rolin Ortiz
RECTOR



COLEGIO NACIONAL "PICAIHUA"

PICAIHUA – TUNGURAHUA

TEL: 2762005 - 2762096

CERTIFICACIÓN

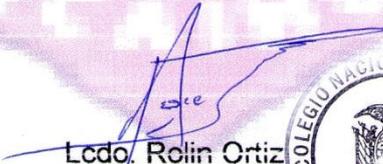
En Calidad de Rector del Colegio Nacional "Picaihua", en forma legal
CERTIFICO:

Que el señor **JUAN CARLOS MANJARRES ANDALUZ**, con cedula de ciudadanía # 1803292596, presto su colaboración en la orientación de la importancia de implementar una enseñanza adecuada con prioridad al desarrollo de las capacidades físicas de los señores estudiantes, valores que serán de gran beneficio para nuestra juventud.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, dejando al interesado hacer uso de la presente en la forma que el creyere conveniente.

Picaihua 07 de diciembre del 2012

LO CERTIFICO


Lcdo. Rolin Ortiz
RECTOR



COLEGIO NACIONAL "PICAHUA"

PICAHUA – TUNGURAHUA

TEL: 2762005 - 2762096

CERTIFICACIÓN

En Calidad de Rector del Colegio Nacional "Picaihua", en forma legal
CERTIFICO:

Que el señor **JUAN CARLOS MANJARRES ANDALUZ**, con cedula de ciudadanía # 1803292596, trabajó como coreógrafo en la Institución en la preparación de diferentes coreografías y comparsas que nuestro plantel cada año se realizan en las fiestas de Parroquia y de la Institución, durante sus labores ha demostrado ser una persona responsable, puntual, honrada, y cumplidor con todos sus actos a él encomendados.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, dejando al interesado hacer uso de la presente en la forma que el creyere conveniente.

Picaihua 07 de diciembre del 2012

LO CERTIFICO


Lcdó. Rolin Ortiz
RECTOR

