



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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

TEMA:

LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE MARCHA ATLÉTICA EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO "A, B Y C" DEL COLEGIO NACIONAL JORGE ÁLVAREZ DE LA PARROQUIA CIUDAD NUEVA DEL CANTÓN PÍLLARO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA.

AUTOR: Damián Vinicio Campaña Figueroa

TUTORA: Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

Ambato - Ecuador

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire CC180191350-8 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE MARCHA ATLÉTICA EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO “A, B Y C” DEL COLEGIO NACIONAL JORGE ÁLVAREZ DE LA PARROQUIA CIUDAD NUEVA DEL CANTÓN PÍLLARO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA” desarrollado por el egresado Damián Vinicio Campaña Figueroa, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
Ing. Mg. MARCIA EULALIA VÁSQUEZ FREIRE

180191350-8

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

.....
Damián Vinicio Campaña Figueroa

C.C: 180448263 – 4

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE MARCHA ATLÉTICA EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO “A, B Y C” DEL COLEGIO NACIONAL JORGE ÁLVAREZ DE LA PARROQUIA CIUDAD NUEVA DEL CANTÓN PÍLLARO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Damián Vinicio Campaña Figueroa

C.C: 180448263 – 4

AUTOR

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

La Comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: “LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE MARCHA ATLÉTICA EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO “A, B Y C” DEL COLEGIO NACIONAL JORGE ÁLVAREZ DE LA PARROQUIA CIUDAD NUEVA DEL CANTÓN PÍLLARO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”, presentada por el Sr. Damián Vinicio Campaña Figueroa Egresado de la Carrera de Cultura Física Promoción: Marzo – Agosto 2012, una vez Revisada y Calificada la Investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los Principios Básicos Técnicos y Científicos de Investigación y Reglamentarios.

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

Ambato, 21 de Junio del 2013

LA COMISIÓN

.....
Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque

1801035229

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....
Dr. Mg. Segundo Raúl Esparza Córdova Ing. Mg. Álvaro Fernando Vargas Álvarez

1800749184

1802967214

MIEMBRO

MIEMBRO

DEDICATORIA:

Dedico este trabajo a cada una de las personas que hicieron posible esta investigación, a mis familiares amigos, entrenador y más conocidos porque que son mi inspiración para seguir superándome, a la Universidad Técnica de Ambato que permitió realizar mi meta.

Lo dedico a mis malas noches, al tiempo que no disfrute con mis amigos, a las fiestas que asistí con mis familiares, a las personas con las cuales no compartir gratos momentos y las dos personas más importantes de mi vida quienes me dieron el apoyo, la fuerza para seguir adelante y a ellos les debo todo lo que soy.

A mis padres, Milton Campaña y Margarita Figueroa porque creyeron en mí, me motivaron a seguir adelante y no desmayar en los momentos más difíciles de mi vida estudiantil.

No tengo palabras para agradecerles todo lo que han hecho por mí, su cariño, apoyo, paciencia, comprensión, consejos y regaños en los momentos difíciles de mi vida, gracias a ellos he cumplido con mi meta e inicio una nueva vida y con su bendición espero llegar a ser un excelente profesional.

AGRADECIMIENTO:

Agradezco a Dios por la vida, la inteligencia, la posibilidad de poder estudiar y terminar mi carrera, a mis padres por haberme apoyado en mi vida estudiantil en los momentos más difíciles, a mis profesores de los distintos niveles académicos que fueron el pilar fundamental para poder llegar a concluir esta etapa estudiantil, a los docentes del seminario que fueron unos amigos que me guiaron para la consecución de este logros que es el de haber terminado con mi tesis y en especial a la Ing. Marcia Vásquez quien fue mi tutora quien ha compartido sus conocimientos y vivencias para poder concluir y cumplir con un sueño.

INDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD.....	v
DEDICATORIA:	vi
AGRADECIMIENTO:	vii
RESUMEN EJECUTIVO	xvii
PALABRAS CLAVES	xviii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Tema:	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización	3
1.2.2 Análisis Crítico	5
1.2.3 Prognosis	8
1.2.4 Formulación del problema.....	8
1.2.5 Preguntas directrices.....	8
1.2.6 Delimitación de los objetos de estudio.....	9
1.3 Justificación.	10
1.4 Objetivos	11
1.4.1 Objetivo general.....	11
1.4.2 Objetivo específico.....	11
CAPÍTULO 2.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 Antecedentes investigativos	12
2.2 Fundamentación Filosófica	13

2.3 Fundamentación Legal:.....	17
2.4 Categorías Fundamentales	19
2.4.1 Constelacion de Ideas Variable Independiente	20
2.4.2 Constelacion de Ideas Variable Dependiente.....	21
2.5 Hipótesis.....	66
2.6 Señalamiento de Variables.....	66
2.6.1 Variable dependiente: La motivación deportiva	66
2.6.2 Variable independiente: Marcha atlética.....	66
CAPÍTULO 3	67
METODOLOGIA	67
3.1 Enfoque	67
3.2 Modalidad básica de investigación	67
3.3 Niveles o tipos de Investigación	69
3.4 Población y Muestra.....	73
3.5 Operacionalización de variables	74
3.6 Plan de Recolección de Información.....	76
3.7 Técnica de Recolección de Información.....	77
3.8 Procesamiento de Información.....	78
CAPÍTULO 4	81
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	81
4.1 Análisis de los resultados.....	81
4.1.1 Observación.....	81
4.1.2 Test.....	84
4.1.3 Entrevista.....	87
4.1.4 Encuesta.....	89
4.2 Verificación de la hipótesis.....	120
CAPITULO 5	121
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	121
4.3 Conclusiones	121
4.4 Recomendaciones.....	123

CAPITULO 6.....	124
LA PROPUESTA.....	124
6.1 Datos Informativos.....	124
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	124
6.3 Justificación.....	125
6.4 Árbol de objetivos.....	126
6.5 Objetivos.....	127
6.5.1 Objetivo General.....	127
6.5.2 Objetivos Específicos.....	127
6.6 Matriz de involucrados.....	128
6.7 Línea Base.....	129
6.8 Matriz del marco lógico.....	133
6.9 Marco Teórico de la Propuesta.....	138
6.9.1 Blog-post.....	138
6.10Contenido de la propuesta.....	147
6.10.1 Cronograma de la charla.....	147
6.10.2 Plan de clases de macha atlética.....	148
6.10.3 Contenido del blog.....	150
1. Bibliografía.....	169
1. Anexos.....	172

INDICE DE CUADROS

CUADRO 1: Tipos de Investigación	69
CUADRO 2: Variable Independiente; Marcha Atlética	74
CUADRO 3: Variable dependiente; Motivación deportiva	75
CUADRO 4: Plan de recolección	76
CUADRO 5: Técnicas de Recolección de Información	77
CUADRO 6: Plan Operativo de Investigación	79
CUADRO 7: Ficha de observación.....	82
CUADRO 8: Matriz de Involucrados	128
CUADRO 9: Colegios de Píllaro	131
CUADRO 10: Matriz del Marco Lógico	133
CUADRO 11: Ficha de observación.....	173

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Práctica deportiva.....	94
Tabla 2: El profesor motiva a la práctica deportiva	95
Tabla 3: Juegos para la motivación deportiva.....	96
Tabla 4: Apoyo familiar para la práctica deportiva	97
Tabla 5: Razones para practicar deporte	98
Tabla 6: Conocimiento del reglamento de marcha atlética.....	89
Tabla 7: El docente enseña marcha atlética	90
Tabla 8: Conocimientos de la técnica de marcha atlética	91
Tabla 9: Participación en competencias de marcha atlética.....	92
Tabla 10: Conoces personas que practiquen marcha atlética.....	93
Tabla 11: Práctica deportiva.....	104
Tabla 12: El profesor motiva a la práctica deportiva	105
Tabla 13: Juegos para la motivación deportiva.....	106
Tabla 14: Apoyo familiar para la práctica deportiva	107
Tabla 15: Razones para practicar deporte	108
Tabla 16: Conocimiento del reglamento de marcha atlética.....	99
Tabla 17: El docente enseña marcha atlética	100
Tabla 18: Conocimientos de la técnica de marcha atlética	101
Tabla 19: Participación en competencias de marcha atlética.....	102
Tabla 20: Conoces personas que practiquen marcha atlética.....	103
Tabla 21: Práctica deportiva.....	114
Tabla 22: El profesor motiva a la práctica deportiva	115
Tabla 23: Juegos para la motivación deportiva.....	116
Tabla 24: Apoyo familiar para la práctica deportiva	117
Tabla 25: Razones para practicar deporte	118
Tabla 26: Conocimiento del reglamento de marcha atlética.....	109
Tabla 27: El docente enseña marcha atlética	110

Tabla 28: Conocimientos de la técnica de marcha atlética	111
Tabla 29: Participación en competencias de marcha atlética.....	112
Tabla 30: Conoces personas que practiquen marcha atlética.....	113
Tabla 31.....	119
Tabla 32: Demografía Cantón Píllaro	130
Tabla 33: Charla Psicológica y de marcha atlética	147
Tabla 34: Plan de clase.....	148

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Árbol de Problemas	5
GRÁFICO 2: Categorización de Variables.....	19
GRÁFICO 3: Red conceptual de la variable dependiente	20
GRÁFICO 4: Red conceptual de la variable independiente	21
GRÁFICO 5: Práctica deportiva	94
GRÁFICO 6: El profesor motiva a la práctica deportiva.....	95
GRÁFICO 7: Juegos para la motivación deportiva	96
GRÁFICO 8: Apoyo familiar para la práctica deportiva.....	97
GRÁFICO 9: Razones para practicar deporte.....	98
GRÁFICO 10: Conocimiento del reglamento de marcha atlética	89
GRÁFICO 11: El docente enseña marcha atlética.....	90
GRÁFICO 12: Conocimientos de la técnica de marcha atlética.....	91
GRÁFICO 13: Participación en competencias de marcha atlética	92
GRÁFICO 14: Conoces personas que practiquen marcha atlética	93
GRÁFICO 15: Práctica deportiva	104
GRÁFICO 16: El profesor motiva a la práctica deportiva.....	105
GRÁFICO 17: Juegos para la motivación deportiva	106
GRÁFICO 18: Apoyo familiar para la práctica deportiva.....	107
GRÁFICO 19: Razones para practicar deporte.....	108
GRÁFICO 20: Conocimiento del reglamento de marcha atlética	99
GRÁFICO 21: El docente enseña marcha atlética.....	100
GRÁFICO 22: Conocimientos de la técnica de marcha atlética.....	101
GRÁFICO 23: Participación en competencias de marcha atlética	102
GRÁFICO 24: Conoces personas que practiquen marcha atlética	103
GRÁFICO 25: Práctica deportiva	114
GRÁFICO 26: El profesor motiva a la práctica deportiva.....	115
GRÁFICO 27: Juegos para la motivación deportiva	116
GRÁFICO 28 : Apoyo familiar para la práctica deportiva.....	117
GRÁFICO 29: Razones para practicar deporte.....	118

GRÁFICO 30: Conocimiento del reglamento de marcha atlética	109
GRÁFICO 31: El docente enseña marcha atlética.....	110
GRÁFICO 32: Conocimientos de la técnica de marcha atlética.....	111
GRÁFICO 33 : Participación en competencias de marcha atlética	112
GRÁFICO 34: Conoces personas que practiquen marcha atlética	113
GRÁFICO 35: Árbol de Objetivos	126

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Colegio Jorge Álvarez.....	172
Anexo 2: Marcha Atlética.....	172
Anexo 3: Observación.....	173
Anexo 4: Entrevista.....	175
Anexo 5: Encuesta.....	176
Anexo 6: Test.....	177
Anexo 7: Croquis Colegio Jorge Álvarez.....	180
Anexo 8: Fotografías de la clase de marcha atlética.....	181
Anexo 10: Blog.....	186
Anexo 11: Lista de estudiantes.....	186
Anexo 12: Aprobación del Colegio para Realizar la Investigación.....	186

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

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE MARCHA ATLÉTICA EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO “A, B Y C” DEL COLEGIO NACIONAL JORGE ÁLVAREZ DE LA PARROQUIA CIUDAD NUEVA DEL CANTÓN PÍLLARO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”

AUTOR: Damián Vinicio Campaña Figueroa

TUTORA: Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

Resumen

Identificado el problema de la desmotivación hacia la práctica de marcha atlética en los estudiantes del Colegio Jorge Álvarez, por algunos factores como son el insuficiente conocimiento de conocimiento en marcha atlética por arte de los docentes de Cultura Física, las instalaciones deportivas en mal estado y la despreocupación de las autoridades institucionales y deportivas hacia el desarrollo de esta disciplina en los distintos establecimiento educativos del cantón y la

provincia han provocado que esta disciplina no se enseñe en la clases de cultura física por lo tanto los estudiantes no conocen de la técnica y reglamento de marcha atlética esto ha evitado que el Colegio Jorge Álvarez cuente con estudiantes que practique esta disciplina en las distintas competiciones provinciales, nacionales e internacionales.

Al ser la marcha atlética una de las disciplinas del atletismo debería ser enseñada y practicada por los estudiantes en los distintos niveles educativos porque esta disciplina desarrolla algunas capacidades que les va a ser útiles para su vida. Los docentes tienen que eliminar del pensamiento de los estudiantes esa idea que tienen sobre la marcha atlética que es una disciplina que solo se practica para las competencias y incentivar a los estudiantes a la practica con aplicación de métodos que les llame a la práctica mediante juegos, clases dinámicas y charlas de motivación para despertar en los estudiantes el interés por esta disciplina del atletismo.

La hipótesis del trabajo de investigación fue LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA SI SE RELACIONA FAVORABLEMENTE EN LA PRÁCTICA DE LA DISCIPLINA DE MARCHA ATLÉTICA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL JORGE ÁLVAREZ DEL CANTÓN PÍLLARO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA con la que identifiqué el problema y se va a trabajar en buscar su solución.

Palabras claves: Motivación, Deporte, Marcha Atlética, Metodología, Blog, Psicología, Enseñanza, Entrenamiento, Disciplina deportiva y Técnica

INTRODUCCIÓN

La presente investigación, tiene por objeto enseñar, motivar y difundir la marcha atlética, a los estudiantes del segundo Año de Bachillerato paralelos A, B y C del Colegio Nacional Jorge Álvarez del cantón Píllaro, de la Provincia del Tungurahua, a través de la creación de un blog metodológico para la enseñanza y entrenamiento de marcha atlética.

Capítulo 1.- Identificación del problema; desmotivación en la práctica de la disciplina de marcha atlética ha evitado que esta disciplina se enseñe y practique en las instituciones educativas por distintos factores internos y externos, como son los escasos conocimientos de los docentes de Cultura Física, carencia de entrenadores de marcha atlética en el cantón, mal estado de la infraestructura deportiva y desinterés de las autoridades deportivas e institucionales se analizado cada una de las causas y efectos a que puede llevar si no se da solución al problema.

Capítulo 2.- Partiendo de la Política del Buen Vivir, la Ley del Deporte y la Constitución de la Republica que dicen que se debe planificar, fomentar desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;. Sobre el tema de investigación planteado se propone fomentar y desarrollar deportistas para la disciplina de marcha atlética con los estudiantes del segundo año de Bachillerato del Colegio Nacional Jorge Álvarez de la parroquia Ciudad Nueva del Cantón Píllaro.

Capítulo 3.- La metodología, se ha realizado con las técnicas de investigación, la observación a los estudiantes del segundo Año de bachillerato paralelos A, B y C del Colegio Nacional “Jorge Álvarez” la entrevista a los docentes, test y encuesta

a los estudiantes con herramientas como el cuestionario, que ha permitido verificar la hipótesis.

Capítulo 4.- Análisis e interpretación de los datos e información levantada, que generan resultados cualitativos y cuantitativos, para la verificación de la hipótesis tomando en cuenta las edades, géneros y paralelos de los estudiantes encuestados.

Capítulo 5.- Conclusiones y recomendaciones son los resultados que se originan de las técnicas de investigación, aplicadas a los estudiantes y docentes, que ayudaron a conocer la realidad del problema y verificar la hipótesis.

Capítulo 6.- Aplicamos la metodología del marco lógico por describir las actividades, sub actividades, que reflejan en el logro del objetivo general el propósito hasta llegar a cumplir el fin, que es el efecto en el árbol de objetivos, la descripción del marco lógico de la propuesta.

Con ello se ha ido construyendo el proyecto de grado, con esto se ha logrado realizar el estudio de la desmotivación en la práctica de marcha atlética y se ha llegado a proponer la creación de un blog metodológico para la enseñanza de marcha atlética donde pueden guiarse los docentes, entrenadores, estudiantes y deportistas con sus dudas referente a esta disciplina y dejar sus comentarios y proponer nuevas técnicas, ejercicios y métodos para el desarrollo de la marcha atlética.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

1.1 Tema:

“LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE MARCHA ATLÉTICA EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO “A, B Y C” DEL COLEGIO NACIONAL JORGE ÁLVAREZ DE LA PARROQUIA CIUDAD NUEVA DEL CANTÓN PÍLLARO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

En el Ecuador la marcha atlética es el deporte que ha cosechado más éxitos a nivel internacional, pese a que existen deportes que levantan mayores pasiones en los ecuatorianos ninguno ha tenido los resultados que la marcha atlética ha brindado a nuestro país. Aunque comenzó a practicarse hace más de 30 años, su popularidad empezó gracias al triunfo de Jefferson Pérez en los Juegos Olímpicos de 1996 en Atlanta, cuando Ecuador escuchó por primera vez las notas de su himno en el mayor certamen deportivo del planeta. Fue y es aún el único oro en el palmarés del país y desde ese momento los ecuatorianos empezaron a ver la marcha con otros ojos, este logro motivo a niños y jóvenes de las distintas provincias del país a practicar marcha atlética (Diario EL COMERCIO, 2010).

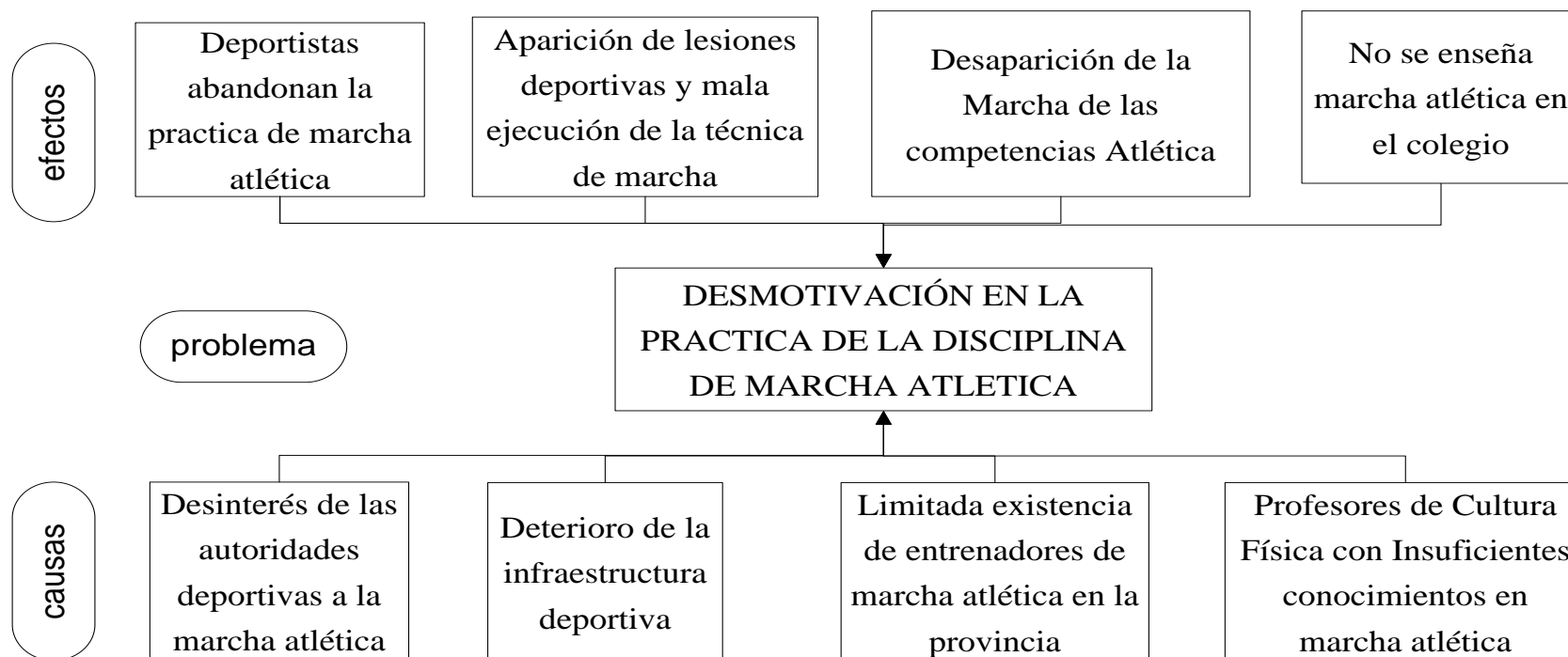
En la provincia del Tungurahua el desarrollo de la marcha ha sido muy pobre en esta provincia comprendida por 9 cantones la marcha atlética ha sido uno de los talones de Aquiles por el abandono que ha sufrido esta disciplina tanto por las autoridades de la Federación Deportiva Provinciales, presidentes de las Ligas Deportivas Cantonales como por los entrenadores de atletismo y profesores de Cultura Física que no han buscado el desarrollo de esta disciplina del atletismo.

En la Federación Deportiva de Tungurahua existe un solo entrenador de marcha atlética que trabaja con todas las categorías para los distintos campeonatos este es uno de los factores que impide la masificación de la marcha atlética en la provincia del Tungurahua. Existe un mayor problema que evita la masificación de la marcha atlética es la carencia de una adecuada infraestructura deportiva en cada uno de los cantones y la carencia de entrenadores es uno de los factores que desmotivan a los niños y jóvenes a la práctica de marcha atlética (Villacorte, 2012).

En el Colegio Nacional Jorge Álvarez deportivamente es la institución con mayores logros en el cantón Píllaro pese a esto no cuenta con deportistas que practiquen la disciplina de marcha atlética debido a los limitados conocimientos de los docentes del Área de Cultura Física en marcha atlética esto conlleva a que los estudiantes desconozcan sobre los pasos fundamentales para el aprendizaje de la técnica de marcha, su reglamentos y no se practique la disciplina en la institución, otros de los factores es el mal estado de las instalaciones deportivas y los limitados entrenadores de la disciplina en la provincia por los cual no se ha podido fomentar la práctica de la disciplina de marcha atlética en el colegio, cantón y provincia esto ha evitado que la marcha se desarrolle como en el resto del instituciones educativas del país. (Secretaria del Colegio Jorge Álvarez, 2012) (Federación Deportiva Estudiantil del Tungurahua 2013).

1.2.2 Análisis Crítico

GRÁFICO 1: Árbol de Problemas



ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

Las autoridades deportivas generan los hechos por tener mayor preferencia por deportes de mayor popularidad y deportes como el atletismo que son menos populares carecen de apoyo para su practica en el caso de la marcha atlética que es una disciplina olvidada los deportistas que practican marcha atlética al no conseguir el impulso para continuar practicando marcha atlética estos deportistas optan por el retiro o abandono de la práctica de marcha atlética y se dedican a otras actividades.

Otro de los problemas que ha tenido la caída de la disciplina de marcha atlética y del resto de deportes a nivel nacional e internacional es la carencia de difusión de este deporte tanto en su base como en las competencias, las autoridades deportivas no ponen el énfasis para la difusión de gran parte de los deportes y el deporte amateur queda olvidado, los periodistas deportivos solo transmiten deportes de su favoritismo y conocimiento como es el caso de Futbol y baloncesto.

Las autoridades deportivas e Institucionales del Colegio Nacional Jorge Álvarez al no tomar las debidas precauciones en la práctica del deporte individual y mas del atletismo, han olvidado la construcción y mantenimiento de las pistas atléticas que son los lugares donde entrenan los marchistas, al tener la institución infraestructura en mal estado ha causado que los deportista sean propensos a lesiones que los alejan de las jornadas de entrenamiento por la carencia de lugares donde entrenar cómodamente los atletas no perfeccionan su técnica y se presentan a las competencias en un mal estado técnico.

Al existe poca presencia de deportistas en los campeonatos la prueba desaparecería del calendario de competencia. Los reporteros al dedicarse a un solo deporte la juventud tienen conocimientos de él en reglamentación y tipo de competencias y buscar practicar ese deporte. En cambio si los reporteros

deportivos se dedicaran a comentar de todos los deportes y la transmisión a los campeonatos en la cual participaran los deportistas en representación del país eso incentivaría a la juventud a la práctica de los diferentes deportes porque tienen conocimientos de ellos.

Los limitado entrenadores de atletismo en la provincia son uno de los problemas para que el deporte surja y de los pocos entrenadores de atletismo que existen en la provincia solo uno de ellos tiene conocimientos en marcha atlética por lo tanto no se podría pensar en la masificación de la marcha atlética por qué no existiría la capacidad de entrenadores para abarcar el número de deportistas pero si la Federación Deportiva de Tungurahua contratara entrenadores especialistas en marcha atlética se podría trabajar en cada uno de los cantones de la provincia y uno de estos entrenadores podría trabajar con la escuela de marcha atlética del Colegio Nacional Jorge Álvarez.

Finalmente los profesores de Cultura Física al tener limitados conocimientos sobre la técnica de marcha atlética no han puesto esta disciplina en su planificación y no enseñan en las clases, por lo tanto los no tienen conocimiento de la técnica, reglamentación y competencias que en esta modalidad se realiza y por lo tanto la marcha atlética sería una de las disciplinas con mayor olvido en el colegio Jorge Álvarez y en el cantón Píllaro en la mayoría de Instituciones educativas se realizan campeonatos internos de los diferentes deportes que tienen una gran importancia en la juventud esta actividad extra curricular impulsa al estudiante a prepararse para participar en cierto deporte, si en la institución existiera la practica masiva de la disciplina de marcha atlética los estudiante se prepararan para poder participar en los juegos internos y de esta manera existiera mayor competitividad pero al no existir la marcha atlética en la planificación de deportes para los juegos internos no existen deportistas de marcha atlética en la institución.

1.2.3 Prognosis

Si el proyecto no llegase a cumplirse y las autoridades deportivas e institucionales del Colegio Nacional Jorge Álvarez no tomaran la debida importancia a la enseñanza y desarrollo de la marcha atlética esta disciplina del atletismo continuara como ha estado hasta ahora como la gran desconocida por los estudiantes y no se practicaría ni existirá la participación en los campeonatos intercolegiales.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo se relaciona la motivación deportiva con la práctica de marcha atlética con los estudiantes del Segundo año de Bachillerato paralelo “A, B y C” del Colegio Nacional Jorge Álvarez ubicado en la Parroquia Ciudad Nueva del Cantón Píllaro en la provincia del Tungurahua?

1.2.5 Preguntas directrices

- ¿Qué causas podrán motivar a los estudiantes a la práctica de marcha en el Colegio Jorge Álvarez?
- ¿Cuáles serán los métodos más adecuados para la enseñanza de la técnica de marcha atlética a los estudiantes del Colegio Jorge Álvarez?

- ¿Cuál son las causas para la limitada existencia de entrenadores de marcha atlética?
- ¿Cómo evitar que los deportistas abandonen la práctica de marcha atlética?
- ¿Cómo desarrollar alternativas innovadoras para solucionar el problema poca motivar de los estudiantes del Colegio Jorge Álvarez hacia la marcha atlética?

1.2.6 Delimitación de los objetos de estudio

❖ Delimitación de contenidos

1.2.6.1 Campo: Deportivo

1.2.6.2 Área: Psicología deportiva

1.2.6.3 Aspecto: Motivación deportiva.

❖ Delimitación espacial: La presente investigación se realizará con los Estudiantes de Segundo año de Bachillerato paralelo “A, B y C” del Colegio Nacional Jorge Álvarez del Cantón Píllaro.

❖ Delimitación temporal: El proyecto de investigación se iniciará en el mes de noviembre del 2012 y finalizará en el mes de marzo del 2013.

1.3 Justificación.

La presente investigación **es importante** porque busca mejorar la práctica de marcha atlética en los estudiantes del Colegio Jorge Álvarez potenciando sus capacidades y así mejorar la técnica y táctica necesaria para diferentes competencias en las cuales ellos participen.

De interés.-Los beneficiarios directos de esta investigación serán los deportistas, entrenadores de la institución ya que se contará con deportistas de elite en la disciplina de marcha atlética.

La investigación **es factible** teórico práctica porque plantea alternativas de solución a los problemas que se presentan en la práctica de marcha atlética y el mejoramiento del rendimiento deportivo de los estudiantes del colegio.

La presente investigación **es novedosa** ya que al ser la marcha una disciplina poco conocida no se ha realizado investigaciones similares y mucho menos se han planteado soluciones que permitan masificar la práctica de la disciplina de marcha atlética en los estudiantes del colegio Jorge Álvarez.

El presente proyecto es **factible** porque se cuenta con la información necesaria para la práctica de la disciplina de marcha atlética, se cuenta con el material humano necesario como son maestros, estudiantes el apoyo; autoridades institucionales y padres de familia se dispone con los recursos suficientes para la investigación y ejecución del proyecto.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Motivar a la práctica de marcha atlética a los estudiantes del Colegio Nacional Jorge Álvarez del Cantón Píllaro durante el periodo noviembre 2012 hasta el mes de marzo del 2013.

1.4.2 Objetivo específico

- Identificar las causas de la desmotivación para la práctica de marcha atlética.
- Analizar los métodos más adecuados para la enseñanza de marcha atlética.
- Proponer la creación de un blog metodológico para la enseñanza y entrenamiento de marcha atlética.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

En la provincia del Tungurahua no se han realizado trabajos similares que contenga ninguna de las dos variables; marcha atlética y motivación deportiva en la Universidad Técnica de Ambato en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la carrera de Cultura Física, y en las diferentes instituciones educativas primarias y secundarias de la provincia del Tungurahua en los 9 cantones por la carencia de conocimiento en los docentes de Cultura Física sobre marcha atlética, por lo cual este trabajo de investigación será el primer en el colegio y el único que se realizará en la provincia de Tungurahua.

Cabe señalar que existe una gran expectativa por parte de las Autoridades Educativas de la Universidad Técnica de Ambato, Colegio Nacional Jorge Álvarez, docentes de Cultura Física y estudiante que van a ser los beneficiados del trabajo de investigación sobre marcha atlética y la provincia de Tungurahua, El Colegio Jorge Álvarez será beneficiado porque tendrán deportistas que representarán en las distintas competencias de marcha atlética.

En constancia el tema de investigación garantiza que el investigador no ha realizado plagio de otros trabajos de investigación y de esta manera se garantiza que es un trabajo innovador de igual que la motivación y su relación en la práctica de marcha atlética es algo nuevo por que la marcha atlética es una de las

disciplinas del atletismo que no se enseña en la horas de Cultura Física y por lo tanto es desconocido por los estudiantes de la institución.

Esta investigación es la primera que se realiza en las instituciones educativas del cantón Píllaro y provincia del Tungurahua ya que los docentes de otras instituciones no han tomado la importancia requerida a la marcha atlética, por parte de los municipios y ligas deportivas de los distintos cantones de la provincia no ha existido trabajos similares por lo tanto es un proyecto innovador que va a cambiar la mentalidad de las personas referente a la práctica de marcha atlética.

2.2 Fundamentación Filosófica

Según el maestro Francisco Seirul-lo Vargas en el años 2003 la filosofía de la educación física es “El movimiento humano es la mayor fuente de autoconocimiento en nuestra actividad formativa. Conociéndonos a nosotros mismos podemos conocer a los demás, desarrollarnos con ellos y, así, ser más felices. Hay que optimizar a la persona en su propio conocimiento, sus necesidades de esfuerzo particular y su conocimiento de sus posibilidades. La educación integral se consigue cuando el individuo es capaz de ser consciente en situación de movimiento de cómo es él mismo y cómo son los demás. En efecto, lo que nos optimiza y nos hace seres humanos es la capacidad de movimiento inteligente, y el proceso que compromete al ser humano para lograr algo es educación. Esto es ofrecerle algo a la persona que le sirva para su vida como ser humano”.

La importancia de la fundamentación filosófica el conocimiento del cuerpo y mente humano la facilidad para la adaptación a cualquier actividad física y despertar interés en las personas por la práctica deportiva principalmente en los deportes que habitualmente no se imparten en los centros educativos para que el

ser humano tenga un conocimiento más amplio de nuevos movimientos y reglas que habitualmente no ocupa en la práctica deportiva.

Fundamentación ontológica: La ontología – perteneciente a la filosofía – es una parte de la metafísica que se dedica “al estudio de lo que hay”. Puede decirse que la ontología es la investigación del ser en tanto que ser, en general, más allá de cualquier otra cosa en particular, es o existe. Así mismo, también se puede decir que es el estudio de los seres en la medida en que existen, y no en la medida en que hechos particulares obtienen de ellos una serie de propiedades particulares. Más específicamente, la ontología determina qué categorías del ser son fundamentales, preguntándose si los objetos que se encuentran en esas categorías puede ser calificados de “seres”, y en qué sentido. Dicho de otra manera: La ontología estudia la existencia o no existencia de ciertas entidades y la manera en que se relacionan entre sí en caso de existir (Tochozo SasaSA, 2011).

Las sociedades desde sus inicios han realizado actividades físicas como medio de subsistencia, misma que en la actualidad se ha visto afectada por los nuevos roles que se han presentado. La motivación dentro de la práctica deportiva ha ido quedando en segundo plano deportivo tanto para autoridades deportivas, entrenadores impidiendo el surgimiento de nuevos deportistas que lleguen a representar a nuestro país.

Fundamentación epistemológica: La epistemología, como teoría del conocimiento, se ocupa de problemas tales como las circunstancias históricas, psicológicas y sociológicas que llevan a la obtención del conocimiento, y los criterios por los cuales se le justifica o invalida, así como la definición clara y precisa de los conceptos epistémicos más usuales, tales

como verdad, objetividad, realidad o justificación. (Bachelard, G.: Epistemología, Barcelona: Anagrama, 1973.).

La aplicación de los métodos para la práctica de la disciplina de marcha atlética es muy necesaria para aumentar el rendimiento de los deportistas en cada una de las categorías porque sin la motivación no se podría llegar a la correcta forma deportiva y el mejoramiento del rendimiento deportivo- competitivo esto ayudará al conocimiento de la técnica fundamental para la práctica de marcha atlética.

Fundamentación heurística: Se puede definir a la heurística como el arte, técnica o procedimiento práctico o informal, para resolver problemas. Alternativamente, se puede definir como un conjunto de reglas metodológicas no necesariamente formalizadas, positivas y negativas, que sugieren o establecen cómo proceder y problemas a evitar a la hora de generar soluciones y elaborar hipótesis.

Es generalmente considerado que la capacidad heurística es un rasgo característico de los humanos desde cuyo punto de vista puede describirse como el arte y la ciencia del descubrimiento y de la invención o de resolver problemas mediante la creatividad y el pensamiento lateral o pensamiento divergente. Según el matemático George Pólya la base de la heurística está en la experiencia de resolver problemas y en ver cómo otros lo hacen. (Arte o técnica de la búsqueda o investigación, 2013).

La motivación depende de varios factores que al ser bien manejados, controlados y dirigidos permite el desarrollo integral, armónico del ser humano por lo que y al integrarlo a la práctica deportiva de la disciplina de marcha atlética con el fin de alcanzar los objetivos fijados.

Fundamentación axiológica: Axiología es una rama de la filosofía que tiene como la reflexión de los valores y juicios valorativos, puede ser definido como la teoría de los valores (Instituto de los Pioneros A.C, febrero 22, 2008, pág. 2).

La axiología es el sistema formal para identificar y medir los valores. Es la estructura de los valores de una persona la que brinda su personalidad, sus percepciones y decisiones (Robert S. hartman institute, University of Tennessee, 2008).

El ejercicio dentro del desarrollo integral de la persona es uno de los pilares fundamentales para su desarrollo físico y mental tal es así que se ha visto que en todas aquellas personas que de una u otra manera realizan actividad deportiva tienen un mejor equilibrio emocional y psíquico ocasionando al mismo tiempo una mejor integración al medio social, familiar, de trabajo e intelectual.

Fundamentación Pedagógica: La educación es el elemento que le da al hombre conocimiento histórico, de su entorno social y le ayuda hacer transformaciones del entorno donde se desenvuelve y contribuye con su desarrollo personal (Lic. Regino Salazar, 2011).

La pedagogía es la ciencia que nos ayuda al conocimiento de las cosas que nos rodean y como transmitirlo al resto de personas a través del paso del tiempo.

2.3 Fundamentación Legal:

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

Art. 82.- El Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades.

Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

- Según la Ley del Deporte y de la República del Ecuador “Todos los ecuatorianos tenemos la obligación de practicar actividad física durante un periodo de tiempo para mantenernos sanos y en la ley del deporte afirma que el estado promover a la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación en los centros educativos”

- La Ley del deporte en el artículo 2 en los siguientes renglones:

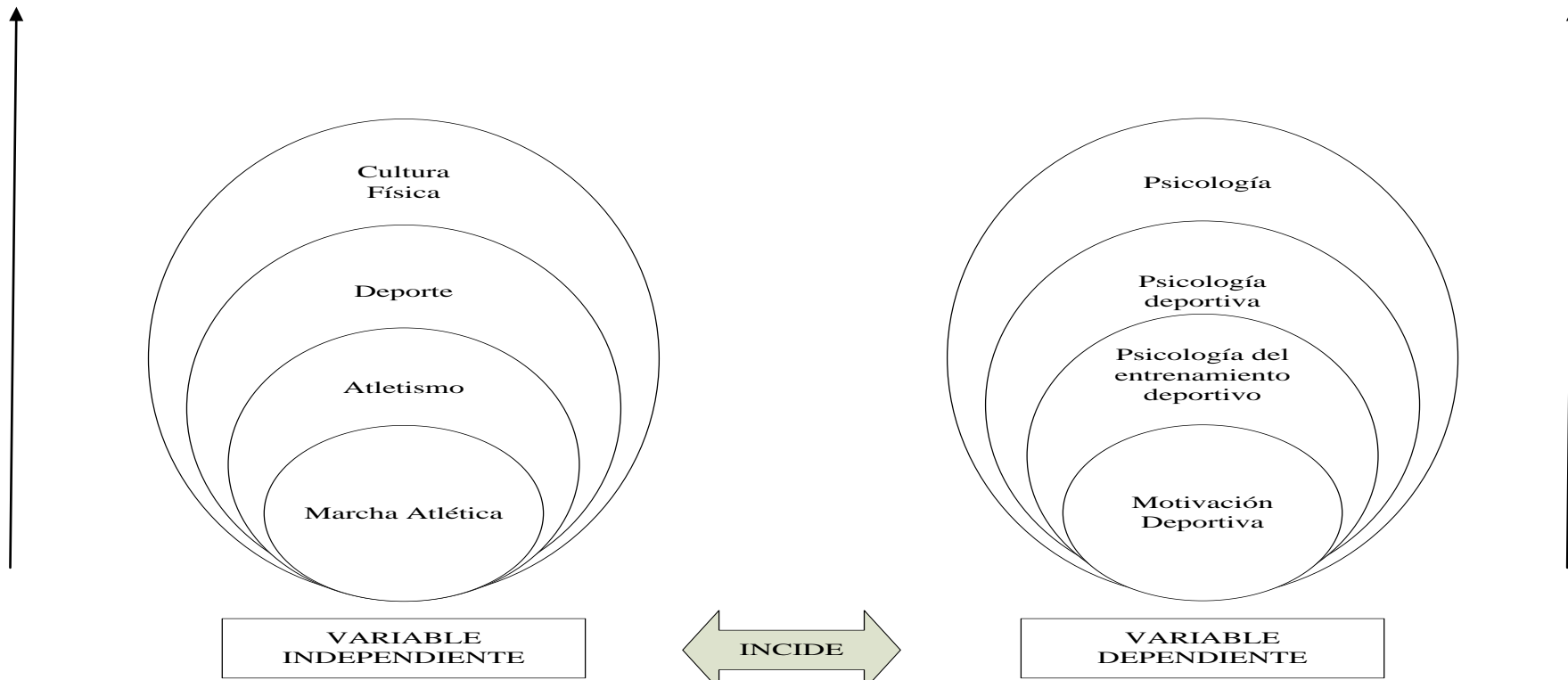
a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

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;

2.4 Categorías Fundamentales

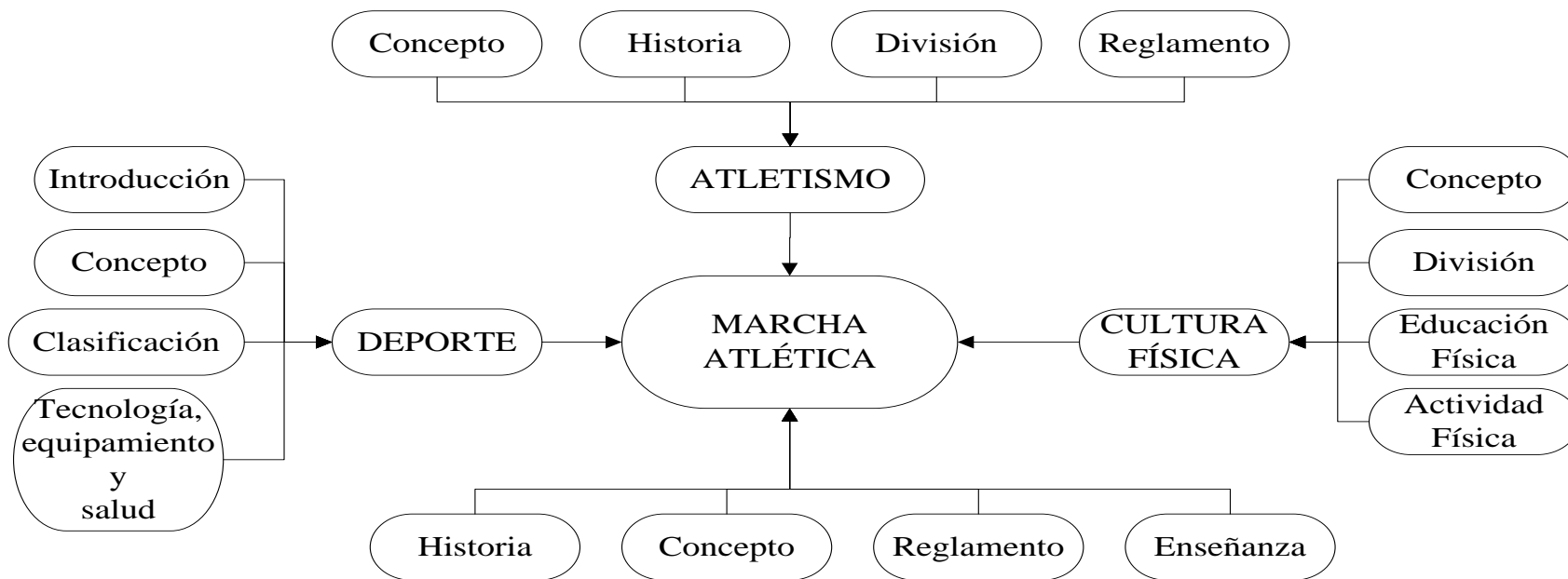
GRÁFICO 2: Categorización de Variables



ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

2.4.1 CONSTELACION DE IDEAS VARIABLE INDEPENDIENTE

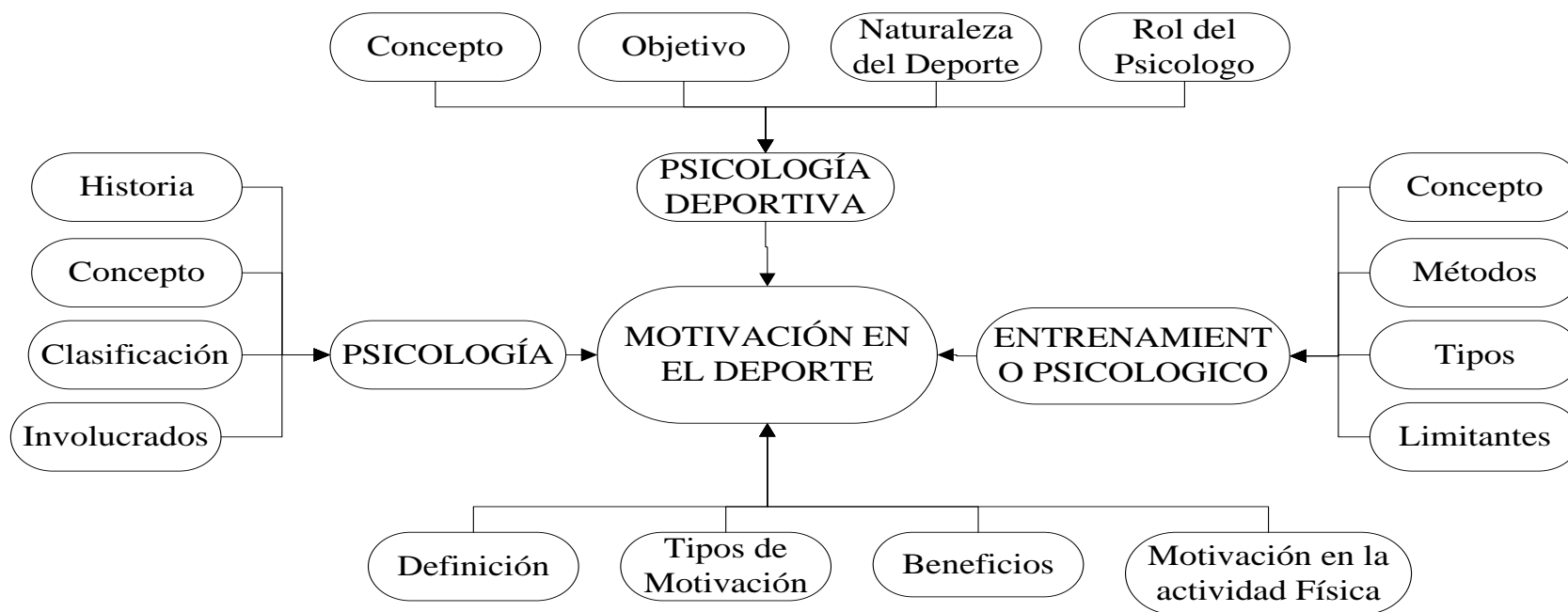
GRÁFICO 3: Red conceptual de la variable dependiente



ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

2.4.2 CONSTELACION DE IDEAS VARIABLE DEPENDIENTE

GRÁFICO 4: Red conceptual de la variable independiente



ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

VARIABLE INDEPENDIENTE

MARCHA ATLETICA

La marcha atlética es una prueba de origen británico que data del siglo XIX. Entre 1775 y 1800 se celebraron marchas de seis días, suscitando un gran entusiasmo popular. El primer campeonato de marcha tuvo lugar en 1866 sobre 7 millas, y 1908 marca el inicio de esta disciplina en el programa de los Juegos Olímpicos sobre 3500 m. La marcha atlética es una disciplina deportiva en la que se debe siempre caminar, nunca correr; es decir, al menos un pie debe estar constantemente en contacto con el suelo (a simple vista), mientras que la pierna de apoyo debe estar recta (no doblada por la rodilla) desde el momento en que el pie toca el suelo hasta que la misma pase por la vertical del busto. Las distancias a pie se establecen hoy en día sobre 20 km y 50 km (La marche athlétique, Site de I'IAAF, 2013).

La marcha atlética se práctica por primera vez de forma documentada en Inglaterra en el siglo XVIII, donde se hicieron populares. Durante el siglo XIX, la marcha atlética fue aumentando su popularidad hasta llamar la atención del resto de Europa, de tal forma que en Italia, Francia, Alemania y Suecia se organizaron marchas populares multitudinarias. Posteriormente cruzó el Océano Atlántico para darse a conocer en Estados Unidos y muy especialmente en México (La marcha atlética en la Enciclopedia Encarta).

Fue incluida por primera vez en el programa de los Juegos Olímpicos (J.J.O.O) en los correspondientes a la IV Olimpiada, celebrada en Londres en 1908, si bien la categoría femenina tuvo que esperar hasta los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992. La marcha, a pesar de ser una de las primeras especialidades que

se comenzaron a practicar, es la gran desconocida de las pruebas del atletismo, pero aún así es muy popular en algunos países donde existe una gran tradición como pueden ser España, Italia, China, Japón, México, Guatemala, Rusia y algunos países de la antigua Unión Soviética. La aparición de grandes figuras mundiales en algunos países por generación espontánea hace que se popularice cada más vez en países como Polonia, Ecuador, Túnez, etc. (Microsoft Encarta, 2009).

La marcha atlética es una prueba del atletismo que consiste en una sucesión de pasos en los que nunca se pierde contacto con el suelo. El reglamento internacional del atletismo la define así: “La marcha es una progresión efectuada paso a paso de tal manera que el contacto con el suelo se mantenga sin interrupción. En cada paso, el pie que avanza del marchador tiene que tomar contacto con el suelo antes de que el pie retrasado haya despegado del mismo. Durante el periodo de cada paso en que el pie esté sobre el suelo, la pierna tiene que estar recta por lo menos un momento y particularmente la pierna de apoyo debe estar derecha cuando se halla en la posición vertical” (ATANCE FERNÁNDEZ Miguel y DURO OCAÑA Pablo 2012).

El reglamento establece que los Jueces de Marcha han de avisar a los atletas que por su forma de marchar corren el riesgo de cometer falta, y para ello utilizan discos amarillos con el símbolo de la posible infracción. Cuando a juicio de un Juez de Marcha un atleta comete infracción se le muestra una Tarjeta Roja, mediante un signo visible en una pizarra. Cuando tres Jueces distintos han pasado sendas Tarjetas Rojas de un atleta, el Juez Jefe procede a descalificarle. Cuando un Juez observa a un atleta marchar incorrectamente envía una Tarjeta Roja al Juez Jefe de la prueba. Esta Tarjeta Roja se anota en una pizarra indicadora, expresando el dorsal del atleta y el símbolo de la infracción. Cuando un mismo atleta acumula tres tarjetas rojas es descalificado. La descalificación le puede ser

notificada por el Juez Jefe o un Adjunto mostrándole un disco rojo, y el atleta deberá abandonar el circuito. En determinadas competiciones internacionales de alto nivel dos Jueces de la misma nacionalidad no pueden descalificar a un mismo atleta. El Juez Jefe de Marcha tiene potestad para descalificar él solo a un marchador en los últimos 100 m de la prueba, o cuando el atleta entra al estadio si se celebraba fuera, cuando marcha obviamente contra la norma, e independientemente de los avisos y Tarjetas Rojas que haya recibido (La marche athlétique, Site de I'IAAF, 2013) .

La salida se dará de la forma habitual y si hubiera muchos participantes se dará un disparo de aviso 5 minutos antes. Las carreras se programarán para que empiecen y terminen con luz de día. En la salida y llegada habrá agua y refrescos. En las pruebas de hasta 10 km se pondrán puestos de agua/esponjas a intervalos adecuados si lo aconseja el clima, y en las distancias superiores se pondrán puestos de avituallamiento a cada vuelta y además puestos de agua/esponjas aproximadamente a mitad de camino, o más si el clima lo aconseja.

Un atleta puede aportar sus propios avituallamientos, que le serán entregados en los puntos correspondientes por personal de la organización o personas autorizadas. En competiciones de alto nivel hasta dos representantes de cada país pueden situarse en la mesa de avituallamiento, pero no pueden correr al lado del atleta. Un atleta que tome avituallamiento indebido o en otro lugar será descalificado.

Si un atleta deja el recorrido marcado, recorriendo con ello una distancia menor será descalificado. Sólo en las pruebas de 20 km o más pueden abandonar la pista o recorrido con permiso y supervisión de un Juez y sin disminuir la distancia a recorrer.

Los circuitos en carretera tendrán entre 2 y 2,5km, y cuando la salida y llegada sean en pista se procurará que el circuito esté tan cerca del estadio como sea posible. El organizador tiene que garantizar la seguridad de los atletas y jueces de la competición, y el recorrido deberá estar enteramente cerrado al tráfico. Un examen médico realizado a un atleta por personal médico autorizado no será considerado asistencia. Un Atleta deberá retirarse si así se lo indica el personal médico oficial (La marche athlétique, Site de IIAAF, 2013).

Las pruebas incluidas en grandes campeonatos de atletismo incluidos los Juegos Olímpicos de marcha son de 20 km, en modalidades de femenino y masculino, y 50 km exclusivamente masculino. Se realizan normalmente en ruta, es una actividad muy exigente en que la resistencia, la coordinación, el ritmo y la agilidad son fundamentales.

La marcha es un deporte pre-olímpico donde los griegos solían competir por sus novias en las épocas doradas de las olimpiadas. La marcha era de los deportes más importantes de todas las olimpiadas y los griegos la disfrutaban al máximo.

La marcha deportiva es un deporte que requiere de un gran esfuerzo y concentración del atleta o competidor. Como característica básica, la marcha deportiva se distingue bastante fuerte de los paseos regulares. La marcha rápida se distingue de la carrera, cuando los dos pies se encuentran en el aire, siempre se conserva el soporte. Esto baja considerablemente el cargamento de choque en las articulaciones.

La técnica de la marcha deportiva es simple. Es necesario hacer los pasos acoplados, y la velocidad alta que se consigue por el aumento de la frecuencia de los movimientos. No es necesario menear las caderas, su fuerza debe usarse para

el movimiento. Las brazadas rítmicas de las manos permiten arreglar el trabajo de la parte superior e inferior del cuerpo en manera que permita un desplazamiento armonioso y rítmico.

A medida que se realiza la marcha el cuerpo va generando muchísimo calor, pero no debe crear «el efecto de la estufa». Es necesario comprar el calzado para la marcha deportiva fácil, que pierda aire, con el calcetín flexible y el tacón redondeado. Esto es necesario para que la técnica de la marcha sea correcta: es necesario poner el pie con el talón en el piso, esto es importante ya que es una regla dentro del deporte. La marcha deportiva exige el recuento de la distancia pasada y la velocidad, por eso es necesario adquirir el podómetro. Se puede entrenar y sobre «la senda que corre», esto permite observar también el kilometraje y la velocidad (La marche athlétique, Site de I'IAAF, 2013).

La marcha atlética es una modalidad del atletismo, incluida en el programa olímpico desde el año 1908, en la que se ejecutan una progresión de pasos de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.

Cuando el atleta siente que se acalambra es necesario hacer una pausa momentánea, sin embargo casi siempre un calambre mientras se realiza la marcha olímpica significa retirarse de la competición, se debe estar alerta a las señales del cuerpo tales como dolores en los músculos a niveles extremos o agotamiento general del cuerpo.

La marcha atlética es una modalidad del Atletismo que se diferencia del resto porque en su ejecución no existe fase de vuelo, es decir, el marchador en ningún momento pierde contacto con el suelo durante el transcurso de la prueba. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Por tanto, antes de comenzar con la síntesis sobre la metodología y las tareas que se utilizan para su entrenamiento, deberemos explicar los aspectos más básicos de esta singular técnica.

El movimiento empieza con el apoyo en el suelo de la pierna delantera mediante el talón. Poco antes de apoyar la pierna, ésta aún puede estar ligeramente flexionada. A continuación el pie se apoya totalmente, ya con la pierna extendida y proporcionando al cuerpo una buena base de sustentación. El peso del cuerpo reposa sobre la bóveda plantar, por lo que son intensamente solicitados muchos de los huesos y músculos del pie y la pierna. A partir de este momento, comienza a elevarse el talón de la pierna de apoyo, apoyándose el cuerpo sobre todo en el dedo gordo del mismo pie. Una vez perdido el contacto, la pierna se dirige hacia delante iniciándose un nuevo ciclo. En cada ciclo, distinguimos tres momentos bien diferenciados:

- Fase de Apoyo Simple, donde el peso del cuerpo se apoya completamente sobre la pierna delantera mientras la otra oscila buscando un nuevo apoyo.
- Fase de Doble Apoyo, cuando la pierna que viene de atrás entra en contacto con el suelo y la otra aún no ha despegado.
- Fase de Oscilación, que es el retorno de la pierna libre a la posición delantera (La marche athlétique, Site de IIAAF, 2013).

ATLETISMO

EL ATLETISMO: es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. El arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. Es el número de pruebas, ya sea individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

El calendario está dominado por cuatro tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, campeonatos nacionales y los principales eventos internacionales. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el periodo amateur de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991 (BENITEZ Sandra marzo, 2012).

VELOCIDAD: De todas las actividades deportivas, las carreras de velocidad son las más practicadas, y en los Juegos Olímpicos fueron incluidas desde su

comienzo. Consisten en recorrer un corto espacio (desde 100 m hasta 400 m) en el menor tiempo posible.

Los 100 m es la carrera más corta en el calendario de actividades al aire libre. Es también una de las más antiguas ya que se han encontrado indicios de esta carrera en el siglo XV a.C, si nos basamos en Homero y los poetas griegos. La distancia original iniciada por los británicos fue de 110 yardas (100,52 m) y después 100 yardas (91,44 m,) hasta que el metro se convirtió en la norma oficial. A principios de siglo, el periodista George Prade definió los 100 m como «la aristocracia en movimiento». Según él, es necesario poco entrenamiento para obtener buenos resultados, ya que la velocidad es innata en el atleta. Con los años, los 100 m sustituyeron al maratón como prueba reina del atletismo por el aumento del número de competidores y el interés que suscitó entre los espectadores (Les épreuves d'athlétisme, le 100m, site de l'IAAF).

La carrera de 200 m actual es similar a la longitud del estadio en la Antigua Grecia.(«Stadion» literalmente significa la longitud del estadio). De ella deriva la milla inglesa y en su origen se corría sobre 220 yardas. Durante mucho tiempo ejecutado en línea recta, los 200 con curva en pista de 400 m fueron oficialmente reconocidos en 1958. Los especialistas de esta prueba deben combinar la velocidad básica de un velocista de 100 m con una capacidad de aceleración estimada en 130-140 m (Les épreuves d'athlétisme, le 200m, site de l'IAAF) (Robert Parienté et Alain Billouin, op. cit., p.47).

Los 400 m tiene su origen en el doble estadio (384 m), prueba realizada en la antigüedad. Corrida en el Reino Unido como un cuarto de milla (440 m), la prueba se considera como de velocidad y resistencia, en la medida en que exige, además de fuerza física, resistencia a la fatiga y al dolor, y una gestión óptima del

ritmo de carrera. Los atletas que corren los 400 m de longitud se dividen en dos categorías, los velocistas puros, con las características de los de 200 metros y los de resistencia, con características de los corredores de 800 m. Hoy en día, la gran mayoría de los especialistas tienen una morfología similar a la de los atletas de distancias cortas (Les épreuves d'athlétisme, le 200m, site de l'IAAF) (Robert Parienté et Alain Billouin, op. cit., p.113).

CARRERAS DE FONDO Y DE MEDIA DISTANCIA: Las carreras de media distancia se llaman así porque se disputan en distancias intermedias entre las de velocidad y las de fondo (de 800 a 3000 m). De todas las pruebas reconocidas por la IAAF, sólo las de 800 m y las de 1500 m figuran en el programa de los Juegos Olímpicos o Campeonatos del Mundo. Los 800 m fueron originalmente las 880 yardas o media milla (804,67 m). Carreras de fondo y de media distancia.

Las carreras de media distancia se llaman así porque se disputan en distancias intermedias entre las de velocidad y las de fondo (de 800 a 3000 m). De todas las pruebas reconocidas por la IAAF, sólo las de 800 m y las de 1500 m figuran en el programa de los Juegos Olímpicos o Campeonatos del Mundo. Los 800 m fueron originalmente las 880 yardas o media milla (804,67 m). Es la prueba más importante entre la velocidad prolongada de las pruebas de velocidad pura, y la resistencia de las pruebas de fondo. Los atletas realizan el primer cuarto de vuelta en su propia calle como en los 400 m, antes de reintegrarse a la cuerda después de 100 m de carrera. Los competidores deben demostrar, además de su capacidad física, una táctica de anticipación y habilidad.

Los 1500 m, creación puramente continental, nació hacia 1890 en Francia. Requiere en los competidores de una cierta resistencia, un sentido táctico de la carrera y una capacidad de reacción y resistencia en la última vuelta.

La milla británica (1609,32m) está cercana a los (1500 m) y es hasta la fecha la única disciplina reconocida por la IAAF, definida por una longitud no métrica. Otras carreras de media distancia son los 1000 m, los 2000 m) y los 3000 m (Robert Parienté et Alain Billouin, op. cit., p.192).

Las carreras de fondo son pruebas cuya distancia es superior a 3000 metros. De invención británica, los 5000 m es una adaptación de las 3 millas (4828 m) y los 10000 m, 6 millas (9656 m). Los primeros experimentos de las pruebas de resistencia tuvieron lugar hacia 1740 en Londres, cuando un atleta corrió la distancia de 17,300 m en una hora. Estas pruebas se realizan en su totalidad en la pista del estadio de atletismo. La resistencia a la fatiga y el dolor, asociada con una buena aceleración final son cualidades necesarias para los fondistas (Le 5000 et le 10.000 metres- Site de I'IAAF).

CARRERAS EN RUTA: Estas carreras tienen como punto común que se realizan fuera del estadio de atletismo, generalmente por carreteras o entre las calles de ciudades y pueblos.

La maratón no figuraba en el programa de los Juegos Olímpicos Antiguos, pero su leyenda señala a las diversas historias de la mitología griega, como la historia del soldado Filípides, que corrió la distancia entre el campo de batalla hasta la ciudad de Atenas, a donde llevó la noticia de la victoria. En 1895, el francés Michel Bréal convenció a su amigo Pierre de Coubertin para aprovecharse del mito y adaptarlo a los Juegos Olímpicos modernos. Así, en los primeros Juegos de 1896, veinticuatro competidores se reunieron en Maratón. El pastor griego Spiridon Louis se convirtió en el primer ganador de esta nueva prueba. En los Juegos de Londres en 1908, la familia real británica quiso que la carrera comenzase en el Castillo de Windsor y que finalizara frente al palco real del Estadio Olímpico. El

trayecto medía precisamente 42,195 kilómetros y posteriormente se convirtió en la distancia de la maratón oficial. Esta carrera de resistencia se disputa por camino duro, sobre todo por las calles y en un recorrido llano.

Algunas competiciones se desarrollan sobre distancias intermedias, como los 21,195 kilómetros de la media maratón. El ultra fondo designa la carrera a pie de gran distancia, es decir, todas las distancias superiores a los 42,195 km de la maratón. Se aplica a carreras en solitario y a las carreras o («raids») siguientes: 6 horas, 12 horas, 24 horas, 6 días, ultra-trail, raids por etapas, 100 kilómetros y carreras por etapas (Le marathon- Site de I'IAAF).

CAMPO A TRAVÉS: El campo a través, es una carrera de fondo disputada en un terreno variado. Esta prueba, que no es olímpica en la actualidad, lo fue en tres Juegos olímpicos desde Estocolmo 1912 hasta París 1924, y se compitió en dos modalidades: individual y por equipos. La distancia va de 3 a 15 km, según grupos de edad y sexo. La primera carrera de este tipo se celebró en Ville d'Avray en 1898, entre los equipos de Francia e Inglaterra. Otras disciplinas como las carreras en la naturaleza se realizan en bosques, montañas, desiertos o en cualquier medio ambiente natural.

CARRERAS DE VALLAS: Carrera de 110 m vallas: Las carreras de obstáculos, a diferencia de la mayoría de las disciplinas atléticas, no tienen raíces en el deporte antiguo. En realidad, son una invención moderna debida de nuevo a los británicos y se inspiran en las carreras de obstáculos de la hípica. La historia de las primeras pruebas oficiales de los 110 metros con vallas está en las carreras de 120 yardas (109,72 metros) con diez obstáculos de 3 pies y 6 pulgadas (1,06 m), que es la altura que todavía se utiliza hoy. Los 110 metros vallas, como los 100 m vallas, su equivalente femenino, es una prueba de velocidad que consta de diez vallas que hay que saltar a una distancia de 9,14 m para los hombres y 8,50 m para las mujeres (Le 110 heies -Site de IIAAF).

Los 400 metros vallas, disciplina relativamente nueva, se presentó en Oxford hacia 1860, en la forma de unas 440 yardas. A continuación se desarrolló en Francia, mientras que los británicos y los estadounidenses la desdeñaron durante muchos años. Los 400 metros vallas es una de las pruebas más técnicas del atletismo, ya que requiere la capacidad física de un velocista y la atención al ritmo de carrera, y en particular el número de pasos realizados entre los diez obstáculos.

Los 3.000 m obstáculos combinan la resistencia con el salto de las vallas. También fueron concebidos en una apuesta entre los estudiantes, en referencia al deporte ecuestre británico muy popular a finales del siglo XIX. Los atletas tienen que recorrer en la pista una distancia de 3000 m, y también franquear diferentes barreras como las vallas y la ría. Recientemente, los 3000 m obstáculos se abrieron a la participación de las mujeres y la prueba apareció por primera vez en el programa olímpico en 2008 (Robert Parienté et Alain Billouin, op. cit., p.379).

RELEVOS: Las carreras de relevos tienen su origen en las sociedades antiguas, donde la velocidad y resistencia de los corredores para transmitir mensajes de una

ciudad a otra eran muy importantes. (Robert Parienté et Alain Billouin, op. cit., p.849) Pero en los Estados Unidos la disciplina adquirió popularidad en una carrera benéfica organizada por los bomberos de Nueva York. Los 4x100 m y 4x400 m constan de cuatro atletas por equipo. El objetivo es cubrir la distancia lo más rápido posible al tiempo que se garantiza la transmisión de un cilindro de madera llamado testigo. Los especialistas en estas carreras deben combinar la capacidad física del atleta con el sentido de la anticipación y la coordinación para la entrega. Las dos carreras de relevos en su forma actual hicieron su primera aparición olímpica en 1912. El Ekiden es una forma de maratón a seis, desarrollado en la década de 1980, primeramente en Japón (Les épreuves de relais, site de l'IAAF)

SALTOS: El salto con pértiga: El salto con pértiga se remonta a las antiguas sociedades griegas, pero se desarrolló al final del siglo XVIII en Alemania durante las competiciones de gimnasia. Hacia 1850, los miembros del Club de Cricket de Ulverston en Reino Unido decidieron establecer la prueba de «salto con un palo». El salto con pértiga consiste en franquear con la ayuda de una pértiga una barra transversal, sin hacerla caer, después de una carrera de impulso de unos treinta metros. Durante los siglos, la técnica de salto y los materiales han mejorado mucho. Las pértigas de bambú utilizadas en los juegos de 1900 se sustituyeron por pértigas de fibra de vidrio en 1956, y después por las de fibra de carbono que son las que se utilizan en la actualidad. La prueba estuvo incluida en los primeros Juegos Olímpicos en 1896 y no fue incluida en el calendario para las mujeres hasta los Juegos de Sydney en el 2000 (Le saut à la perche, site de l'IAAF).

El salto de longitud existe en todas las competiciones desde la Antigüedad. Encontramos las huellas de este evento en los Tailtean Games célticos del siglo IX. Los griegos la incluían ya en el programa de los antiguos Juegos. La disciplina

se desarrolló en los países anglosajones a mediados del siglo XIX. El salto de longitud consiste en saltar desde lo más próximo a una «plancha de salida», después de una carrera de impulso (Le saut en longueur, site de l'IAAF).

El triple salto es una variante del salto de longitud. También nacido en suelo irlandés, la prueba se desarrolló en América. Como su nombre indica, el triple salto es llevar a cabo una serie de tres saltos después del impulso: en primer lugar sobre un pie, luego un segundo salto, siempre en las mismas condiciones que el primero, y se completa como en la longitud (Le triple saut, site de l'IAAF).

El salto de altura es de origen celta y también germánico. Desde antes de 1470 se conocen concursos de altura y se transcriben en los anales de la ciudad de Augsburgo. Se incorporó a la competición por primera vez en 1840 y quedó regulado en 1865. La regla es, después de tomar impulso, saltar una barra horizontal lo más alto posible y sin derribarla. La toma de impulso se realiza en un solo pie. La técnica de salto se ha desarrollado mucho durante el siglo XX. La tijera y el rodillo fueron muy utilizados por los atletas hasta la llegada en 1968 del estilo Fosbury, utilizado por todos los saltadores en la actualidad (Le saut en hauteur, site de l'IAAF).

LANZAMIENTOS

El lanzamiento de peso: El principio mismo de lanzar se inspira en el gesto ancestral del cazador.

El lanzamiento de peso tiene su origen en la mitología griega, donde Homero describe a los lanzadores de piedras. El primer evento oficial se disputó en los

Estados Unidos en 1876. El peso que se lanza es de 16 libras (7,257 kilogramos), tomando como referencia la bala de cañón, y la técnica de lanzamiento evolucionó entre la posición fija, al lanzamiento con toma de impulso. La idea es lanzar la bola lo más lejos posible de un círculo que tiene una línea que no se puede sobrepasar situada en el área de lanzamiento (Le lancer du poids, site de l'IAAF).

El lanzamiento de disco es la prueba atlética mejor descrita por los griegos. Las técnicas para el lanzamiento y los distintos discos se explican en la *Ilíada*. El solo era un disco con un orificio por el que pasaba una cuerda, mientras que el disco era plano, hecho de piedra o bronce. La disciplina se desarrolló en los Estados Unidos al final del siglo XIX. En 1907, el peso del disco masculino se fijó en 2 kg y un diámetro de 22 cm (Le lancer du disque, site de l'IAAF).

Se han encontrado rastros de lanzamiento de martillo en las antiguas leyendas celtas que datan de 829 a.c, y durante la Edad Media, donde el verdadero martillo de herrero sustituyó a los artes rústicos de la Antigüedad. Al igual que otras disciplinas de lanzamiento, el martillo ha evolucionado a lo largo de los siglos, tanto en la forma como en el peso. Hoy en día, para los hombres, la bola de acero pesa 7,257 kilogramos (16 libras) y está conectada a un cable de acero con un mango. Autorizado a competir sólo a partir de 1995, las mujeres lanzan un martillo de 4 kg (Le lancer du marteau, site de l'IAAF).

La jabalina, herramienta de caza utilizada por las civilizaciones antiguas, y también un arma usada por muchos ejércitos de la antigüedad, está en el origen de la disciplina de lanzamiento de jabalina. Hércules se considera que fue uno de los primeros lanzadores de jabalina. La prueba figuraba en el programa de los Juegos Olímpicos Antiguos. Hacia 1780, los escandinavos adoptaron y desarrollaron la disciplina. La jabalina, incluso, se convirtió en un símbolo de la independencia

nacional en Finlandia. Las marcas han ido aumentando de manera constante durante los siglos, tanto es así que la jabalina ha sido rediseñada varias veces en la década de 1980 para controlar la seguridad y reducir el tiempo de vuelo. A pesar de estas medidas, los incidentes siguen produciéndose hoy en día. En 2007, los atletas Roman Šebrle y Salim Sdiri fueron alcanzados accidentalmente por una jabalina durante las reuniones (Le lancer du javelot, site de l'IAAF).

PRUEBAS COMBINADAS: La competidora de heptatlón Carolina Klüft en 2007. Las pruebas combinadas requieren todas las cualidades necesarias para la práctica de atletismo. Desde la Antigua Grecia, se disputaron competiciones multidisciplinarias para recompensar al hombre más completo.

El decatlón nació en el siglo XIX en varios países europeos antes de que los irlandeses exportasen la idea a los Estados Unidos. Se experimentó con un campeonato, en inglés «all around championship», que constaba de diez pruebas sucesivas de atletismo. Avery Brundage, futuro presidente del Comité Olímpico Internacional, ganó tres veces el concurso nacional de EE.UU. Disputado en dos días, el decatlón; se compone de cuatro carreras (100m, 400m, 110m vallas y 1500 m), tres saltos (longitud, altura y pértiga), así como tres lanzamientos (peso, disco y jabalina). Cada actuación se convierte en puntos en una escala y la suma de estos puntos determina la clasificación (Le décathlon, site de l'IAAF).

Las primeras pruebas combinadas de mujeres se celebraron por primera vez en 1928 bajo la forma de pentatlón. Se añadieron dos pruebas adicionales a principios de los años 1980, dando nacimiento al pentatlón. Este último se compone de tres carreras (100 m vallas, 200 m y 800 m), dos saltos (longitud y altura) y dos lanzamientos (jabalina y peso) (Le pentathlon, site de l'IAAF).

DEPORTE

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

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

- Profesionalidad: El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, ha provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones.

- Tecnología: Las ganas de jugar interpretan un importante papel en el deporte, bien aplicada a la salud del atleta, a la técnica o a su equitación.
- Salud. La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte. Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor (El deporte, buen aliado de la salud cardiovascular(Deporte y salud).
- Instrucción. Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Ahora es posible analizar aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Técnicas como la captura de movimientos o las simulaciones por ordenador han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse. Las mejoras en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto. Caso práctico se encuentra en el ciclismo. A la fecha, se han realizado una serie de investigaciones en túneles de viento con el objeto de mejorar la postura sobre la bicicleta, de esta forma alcanzar una aerodinámica perfecta en la cual la resistencia al viento sea la menor posible.

- Equipamiento. En ciertas categorías deportivas, el deportista se vale de diverso instrumental para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en béisbol o los balones usados en fútbol o baloncesto. Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso de los años para mejorar el rendimiento deportivo, alterándose factores como la dureza o el peso de los mismos. Asimismo, en algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de protección por parte del deportista, como por ejemplo en fútbol americano. Estas protecciones también han ido evolucionando con el paso de los años y la propia evolución de la tecnología, dirigiéndose hacia elementos más cómodos y seguros para la práctica deportiva (Deporte en casa).
- Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

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

- a) Deporte Formativo;
- b) Deporte de Alto Rendimiento;
- c) Deporte Profesional; y,

- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico (Federico, y Jorge Montero, 2011)
(Antonio Franco, 1974)

CULTURA FÍSICA

Las ciencias de la cultura física y el deporte pueden ser entendidas, como una región de conocimiento científico dentro del amplio mundo de la ciencia, integrada por un conjunto de ciencias disciplinares, factuales y prácticas, construidas en interrelación con otras áreas o ramas del saber, dedicadas al estudio e investigación de hechos, fenómenos, actos y procesos, desde configuraciones disciplinares, multidisciplinarias e ínter-disciplinares, de la actividad física, la educación física y el deporte.

El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”

Una diferencia esencial entre educación física y deportes, y cultura física y actividad física, es que los dos primeros se concretan en un hecho y acto educativo propio: la clase de educación física y la sesión de entrenamiento deportivo o clase de deporte, mientras que los segundos, representan una noción que permite abarcar a los primeros e incorporar otras esferas científicas y de actuación profesional.

Educación física y deporte, representa los dos pilares básicos dentro de las ciencias de la cultura física y el deporte y ciencias de la actividad física y del deporte. Resulta evidente que la denominación de este campo científico como ciencias de la educación física y el deporte permite argumentar, con mayor claridad, la existencia real, desde sus orígenes, de esta región de conocimiento científico dentro del mundo de la ciencia.

Ciencias de la cultura física y el deporte y ciencias de la actividad física y el deporte pueden ser entendidas en su interrelación e integración con la primera, pues queda expresado que la educación física, representa la plataforma práctica e interpretativa sobre la cual se han erigido éstas, incluido el deporte (entender por Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Consultado el 2 de octubre de 2012).

VARIABLE DEPENDIENTE

MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

La palabra motivación deriva del latín-motus, que significa «movido», o de motio, que significa «movimiento». La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo.

Son las actitudes que dirigen el comportamiento de una persona hacia el trabajo y lo apartan de la recreación y otras esferas de la vida. Es el impulso que inicia, guía y mantiene el comportamiento, hasta alcanzar la meta u objetivo deseado. Vamos a abordar el tema de la Motivación en el Deporte, sin intentar ahondar en demasía en un tema tan amplio como importante, que dejaremos planteado para retomar con mayor nivel de análisis, en sucesivas publicaciones.

La Psicología de la Motivación intenta dar respuesta al "porqué" de una actividad humana, sea ésta deportiva o de otra índole. ¿Porqué una persona corre 20 horas semanales? ¿Por qué un deportista de alto riesgo se dispone a asumirlos?

El tema de la Motivación en el Deporte debe ser recortado del campo más amplio y abarcativo de la Psicología Motivacional general, y esto es lo que dejaremos planteado en esta primera aproximación al tema.

Psicología de la Motivación.

La Psicología de la Motivación, a grandes rasgos, tiene como finalidad la de ofrecer respuestas a la pregunta del "porqué" respecto a la conducta. ¿Por qué una persona juega tenis? ¿Por qué lo hace profesionalmente? ¿Por qué a veces, al iniciarlo, lo abandona? , o yendo un poco más lejos aún, ¿Porqué algunos sienten que "fracasan al triunfar"? (éste último punto será retomado en el próximo artículo, basándonos en la lectura de Sigmund Freud)

Diferentes tipos de Motivaciones: Aunque en el lenguaje cotidiano a menudo se utilizan como sinónimos, los términos "motivos" y "motivación" se deben distinguir.

Podemos simplificar diciendo que Motivos son "las razones para hacer algo".

Motivación se relaciona con el estado del organismo al que se considera responsable de la realización de una determinada actividad en un punto preciso del tiempo.

Motivos para la participación en el deporte.

¿Qué motivos radican tras la decisión de una persona de intervenir en un deporte?: la Psicología ha realizado diversas tentativas para clasificar estos motivos que subyacen a la conducta deportiva.

Mi texto de referencia "Psicología del Deporte"(de Bakker, Whiting, van der Brug) los presenta clasificados del siguiente modo:

Motivaciones de la conducta deportiva: Autores como Alderman, Artus, Bloss, Bielefeld, Van Dellen, Gabler, Hahmann, Manders, Deci, Robertson, Sabath, por citar solo algunos, han llevado a cabo trabajos de campo e investigación, de cuya amplia extensión les presentaré una síntesis, acerca de los "Motivos y razones para la participación en el deporte"

Motivos para la participación en el Deporte: Debemos tener en cuenta que estos motivos no siempre son conscientes, esto es: su poder motivacional a menudo no es conocido ni identificable como propio por el sujeto-deportista.

- Motivo de Afiliación (necesidad de socializarse), sobre todo presente en la infancia y adolescencia.
- Necesidad de Exhibirse: agradar a otros, interesar, asombrar, conmovir, sorprender, destacarse.
- Necesidad de Éxito y Autonomía (pugnar por la independencia).
- Necesidad de Rendimiento: superar los propios límites y competir con terceros.

- Placer intrínseco: bienestar psicofísico que el individuo encuentra en la actividad deportiva.
- Necesidad de construcción: organizarse y constituirse a partir del reconocimiento,(sobre todo en la infancia), del propio cuerpo y sus movimientos. Debemos recordar lo dicho por Freud, acerca de que "el Yo es ante todo un Yo corporal"
- Necesidad de sublimar impulsos agresivos propios de la naturaleza humana, que encuentran en el deporte una vía de expresión socialmente aceptada y valorada.
- Necesidad de Dominio: Se refieren a la necesidad de influir en otros o controlarles.
- Necesidad de Jugar, aspecto lúdico del deporte: el deporte en tanto medio para relajarse, distraerse, entretenerse.
- Según el Sexo de los entrevistados, podemos destacar: en las mujeres una mayor búsqueda de obtener a través del deporte una buena forma física, y en el varón, la preponderancia del deporte en tanto vía para poder entablar amistades, lograr autonomía (Lic. Silvia Morales, Psicóloga, Universidad de Buenos Aires).

LA MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Para GLORIA BALAGUE PH. D: El tema de la motivación en deportistas es probablemente el tema central de consulta que los psicólogos del deporte recibimos de los entrenadores. ¿Cómo conseguir que los deportistas rindan al nivel óptimo de que son capaces, cómo evitar el desánimo y persistir durante las largas horas de entrenamiento?

Recientemente, la Psicología de la actividad física y el deporte se está planteando la cuestión de motivación no sólo desde el punto de vista del deportista de competición sino del ciudadano medio que quiere reducir su nivel de sedentarismo o del paciente, sea médico o psiquiátrico, para quien la actividad física forma parte de la terapia o del proceso de rehabilitación y prevención. ¿Cómo deben enfocarse esos programas de actividad física para minimizar el abandono y derivar el máximo beneficio terapéutico posible?

Teorías de motivación en la actividad físico-deportiva: Motivación se puede definir como el conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento. McClelland (1953) y Atkinson (1964) conceptualizaron la motivación como una disposición relativamente estable de tendencia al éxito o logro, un rasgo individual inconsciente determinado por experiencias de socialización tempranas. Atkinson y Feather en 1966 ampliaron el modelo, incluyendo tanto el motivo de tendencia al logro, denominado esperanza de éxito, como un motivo negativo denominado temor al fracaso. Los autores diferenciaron esos motivos del proceso de motivación, que definieron como la tendencia a actuar. Dos estados afectivos básicos se hallan en la base del proceso de motivación: la satisfacción u orgullo

que acompaña al éxito y la vergüenza que conlleva el fracaso. (PH. D BALAGUE Gloria, 1990)

MOTIVACIÓN DE LOGRO

OBJETIVO: Demostrar habilidad y evitar demostrar falta de habilidad.

- Demandas ambientales
- Definición personal de objetivo
- Estimación cuantitativa de habilidad
- Expectativas u objetivos concretos
- RESULTADO: Selección Intensidad Persistencia de tarea de esfuerzo en tarea.

RENDIMIENTO

Técnicas para incrementar la motivación en deportistas: Tras haber revelado la conceptualización teórica de la motivación en la actividad física y el deporte, revisamos las técnicas utilizadas para motivar a deportistas. Lo primero que se observa es el desfase entre la teoría y la aplicación práctica. Creo que los

psicólogos del área no hacemos un buen trabajo a la hora de traducir los resultados teóricos a los profesionales del deporte: entrenadores, profesores, deportistas. Weinberg (1984) indica que, a menudo, en el mundo del deporte se recurre a recompensas e incentivos para incrementar la motivación, sea en forma de sumas de dinero, becas, medallas o trofeos. En muchos casos, estas recompensas externas tienen como resultado una reducción de la motivación intrínseca del deportista. Ryan (1979) concluye que ello ocurre cuando se usan estas recompensas como métodos para controlar al deportista. La percepción de falta de control se traduce en descenso del interés en muchos casos (PH. D BALAGUE Gloria. Junio 1990).

- Asegurarse de que todos los deportistas tienen oportunidad de experimentar éxito en ocasiones. Para ello los entrenadores deben diseñar actividades específicas para sus deportistas.
- Incrementar la percepción de control de los deportistas haciéndoles partícipes del proceso de decisión y dándoles responsabilidades.
- Utilizando refuerzo positivo y aprobación siempre que sea posible.
- Establecer objetivos alcanzables pero que representen un reto.

Asegurar variedad en el programa de entrenamiento. David Yukelson describe las técnicas utilizadas para mejorar la motivación en deportes de equipo: facilitar la comunicación, fomentar el sentido de orgullo en pertenecer al grupo, establecer normas comunes de conducta, valorar las contribuciones individuales (PH. D BALAGUE Gloria. Junio 1990).

ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO DEPORTIVO

El deporte de alto rendimiento tiene dentro de sus exigencias las cargas psicológicas que debe asimilar el organismo del deportista durante el proceso de entrenamiento, apoyado por auxilios materiales y convencimientos que ayuden a evitar la pérdida de la motivación y el interés por el deporte.

El entrenamiento psicológico es también una forma para ayudar a recuperar después de haber dosificado la carga de entrenamiento. Con este propósito se han utilizado varios métodos de entrenamiento psicológico, como complemento de los métodos tradicionales de entrenamiento.

Los métodos de entrenamiento psicológico;

- Métodos psicológicos para facilitar la recuperación y aumentar la capacidad de rendimiento.
- Método psicológico para mejorar el proceso de aprendizaje de la técnica deportiva.
- Método psicológico para desinhibir los factores que dificultan el máximo rendimiento.

El entrenamiento autógeno

Consiste en una serie de técnicas para contrarrestar el estrés por medio de un estado de relajación y reposo, lo cual se fortalece con un entrenamiento continuo que permita al organismo asimilar mejor las cargas que se le van presentando.

Este método se ha venido utilizando desde los años 50, por lo que es ampliamente conocido, aunque a nuestro juicio existen otros métodos más efectivos.

Entrenamiento mental

Las condiciones internas del entrenamiento mental dependen de los estímulos que recibe el deportista y de la capacidad de recepción que tenga, a continuación mencionaremos las ventajas del entrenamiento mental.

- El entrenamiento mental acorta el tiempo de aprendizaje de la técnica.
- El ejercicio mental, al reproducirla realización del movimiento en la mente, aumenta la estabilidad del mismo convirtiéndolo en una habilidad.
- El entrenamiento mental aumenta la presión, y con ello el movimiento se puede se realiza a una mayor velocidad.

- El entrenamiento mental permite en forma relativa elevar el número y la frecuencia de las respiraciones con calidad en la unidad de tiempo y ahorrando energía.
- El entrenamiento mental permite mejorar la calidad y precisión del movimiento.
- El entrenamiento mental es importante en la repetición del movimiento cuando se está lesionado o en rehabilitación.
- El entrenamiento mental se puede emplear en la estimulación, antes y durante la competencia.
- El entrenamiento mental ayuda también disminuir el riesgo de lesiones en los deportes de combate.
- El entrenamiento mental también ayuda a reducir las lesiones en los deportes de arte o técnica en donde estas aumentan por el miedo; además, la imagen del movimiento (imagen en el cerebro) no se fija ni se reconoce el movimiento con claridad.
- El entrenamiento mental sirve también para corregir los errores aprendidos en los aspectos técnicos, cuando las imágenes del movimiento con programas viejos deben borrarse.

- El entrenamiento mental ayuda también a acortar el tiempo de calentamiento, ahorrando con ello energías. Inclusive se adopta una mayor disposición para el entrenamiento.

Limitaciones del entrenamiento mental

La forma que más se utiliza para el entrenamiento mental es la reproducción de la imagen del movimiento en la mente.

- El efecto del entrenamiento mental depende de la experiencia y conocimiento que se tenga del movimiento, y también del conocimiento preciso que se tenga del mismo. Se puede usar a partir de los 12 años de edad.
- El entrenamiento mental no es igual para todos los deportes, ya que la exigencia técnica es muy especial en cada uno de ellos.
- Debido al alto grado de cansancio que produce el entrenamiento mental, se usa para este fin, solo de 2y 3 minutos de unidad de entrenamiento.
- El entrenamiento mental no comprende el movimiento de los músculos propiamente, ni tampoco su control, sino el proceso de reinformación; incluso si el movimiento se realiza correctamente.

Entrenamiento por observación

E el entrenamiento por observación se utiliza principalmente videos, películas, secuencias fílmicas o fotografías, dibujos, etc.

El entrenamiento por observación implica la observación planificada, repetida y ordenada por un ejercicio realizado por otras personas. La importancia del entrenamiento por observación radica principalmente en el apoyo del proceso del aprendizaje motor (fase ideomotora; gruesa y fina).

El analizador optimo (la vista) solo en las primeras fases del aprendizaje motor juega un papel importante, ya que en la medida en que aumenta el nivel de aprendizaje de la formaciones visuales van perdiendo importancia, de ahí que el entrenamiento por observación, especialmente en el inicio del proceso de aprendizaje este aspecto desempeñe un papel muy importante.

El estímulo es más fuerte en el entrenamiento por observación que en el entrenamiento mental.

Principios metodológicos del entrenamiento por observación

- La desmotivación. La desmotivación debe corresponder con la técnica correcta del movimiento a enseñar o aprender.

- La desmotivación debe ser de acuerdo con el nivel de realización del movimiento por parte de los alumnos.

- La desmotivación al principio, se repite, varias veces de manera que la observación del alumno pueda ser con más detalles, analizando cada una de las partes del cuerpo.

- La información. Debe corresponder al momento en que se realiza un movimiento rápido, según las exigencias el movimiento podrá acortarse o alargarse el tiempo de su realización.

- Los movimientos. Los movimientos de cada una de las partes del cuerpo pueden ser mejor observadas cuando se exagera el movimiento.

- El lugar. El lugar en que el alumno este situado determina el trabajo de las partes del cuerpo en el movimiento total (distancia entre el que demuestra y el alumno) según la visión óptica del plano del cuerpo durante la realización del movimiento. Por ello se debe observar cómo se va perdiendo la atención durante la ejecución de las diferentes tareas, así mismo las explicaciones se van haciendo pobres en su estructura cuando no se apoya en la biomecánica del movimiento.

Cada demostración debe tener una información verbal, para que en la concepción del movimiento no se mal interprete la verdadera imagen del movimiento.

Entrenamiento verbal

Es un medio más del entrenamiento sin utilizar el ejercicio físico:

Definición: el entrenamiento verbal es un medio planificado, dirigido y repetido para que la comunicación verbal estimule las habilidades sensomotoras del deportista.

- La comunicación con otras personas.
- La comunicación para preparación y realización del movimiento.
- Habla consigo mismo.

Estas posibilidades del entrenamiento verbal son utilizadas de acuerdo con la situación y capacidad del deportista. La tercera forma significa imponerse o darse órdenes uno mismo que luego se comparan en la práctica.

Principios metodológicos del entrenamiento verbal

El entrenamiento verbal el lenguaje y la capacidad para percibir y recibir el ejercicio permiten un buen entendimiento entre quien enseña y quien aprende, de ahí la importancia de manejar el mismo vocabulario pues una palabra o una seña significan información dando así una rápida y clara comunicación.

La selección de la información verbal masi como el nombre de las diferentes partes del cuerpo deben ser muy precisas, ya que el estado de formación y desarrollo del deportista y el grado de complejidad del ejercicio o movimiento influyen para que existe el entendimiento. Por ejemplo algunas etapas similares del hombre de 0-14, 13-16, 16-19 y de 20 en adelante (proceso de desarrollo a largo plazo).

- Los deportistas deben narrar lo que experimentan durante el ejercicio.
- Realizar el ejercicio por orden propio (auto mandarse).
- Evaluar el ejercicio realizado por el atleta.
- El entrenador debe valorar la evaluación del deportista y formularse indicaciones precisas para corregir las fallas y errores, además aplaude lo positivos y procura que la capacidad de atleta mejore.

El efecto del entrenamiento verbal está estrechamente unido al entrenamiento verbal. También el entrenamiento mental coincide en mucho con la electromiografía de los músculos.(GUIMARAES Toninho, 2002).

PSICOLOGIA DEPORTIVA

Según (Robert Smith Weinberg, Daniel Gould en su libro Fundamentos de Psicología deportiva y el ejercicio), La psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas y la aplicación práctica de dicho conocimiento. Los psicólogos especializados en deporte y actividades físicas identifican los principios y las pautas que los profesionales pueden usar para ayudar a los adultos y a los niños a participar en actividades deportivas y realizar ejercicio físico y así beneficiarse de estas experiencias. La mayoría de personas estudia psicología del deporte y el ejercicio con dos propósitos en mente; a) para entender en qué forma los factores psicológicos afectan el rendimiento físico, b) para entender en que forma la participación en actividades deportivas y físicas afectan el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona.

Otro concepto; La psicología del deporte es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Los primeros acercamientos entre la psicología y el deporte consistían en consultas de los entrenadores a los psicólogos, donde presentan descripciones de conductas durante las competencias en búsqueda de consejos para lograr el autocontrol de los deportistas. Sin embargo, con el tiempo, la psicología del deporte avanzó y hoy ya se considera que la interacción entre el psicólogo y el deportista es algo básico.

De esta forma, el psicólogo del deporte ayuda al competidor a controlar el estrés, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento. Por otra parte, intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).

Existen dos grandes perspectivas de la psicología del deporte: la desarrollista y la terapéutica. Por otra parte, según su aplicación, esta psicología puede dividirse en psicología del deportista, psicología y counseling del coach y counseling de dirigentes.

Cabe destacar que un buen diagnóstico para la psicología del deporte aparece vinculado a la utilidad que representa tanto para el atleta como para el equipo y para la institución a la que pertenece.

La Psicología del Deporte, como campo de investigación, se encuentra en sus primeras etapas de desarrollo, a pesar de que en el International Survey on the Psychology of Sport and Physical se citen más de mil personas en 35 países que afirman ser psicólogos deportivos.

Algo debe quedar claro es que para poder llevar a cabo un ejercicio profesional en el ámbito de la Psicología deportiva es necesario, como en toda especialidad de la Psicología, contar con la preparación académica necesaria.

No podremos abordar, en el presente trabajo, los muchos conceptos y diversos marcos teóricos de la Psicología General, y de las demás Ciencias Sociales afines

a ella y complementarias, por lo cual, manejaremos términos comprensibles por todos, asumiendo el riesgo de sacrificar cierto nivel de precisión conceptual.(Ormeño, Lorena, 26 enero 2012)

¿Objetivo del estudio de la psicología deportiva?

El Objetivo del estudio de la psicología del deporte, es el hombre en situación de l práctica deportiva, y los problemas humanos inherentes al deporte en general, desde la mirada de la psicología aplicada puede intervenir:

Como agente directo de cambio; cuando actúa directamente sobre el deportista. Como agente indirecto en función pedagógica (enseñando a los profesionales para que actúen como detectores de aspectos psicológicos)(Linares Rafael Eduardo, 2012)

Naturaleza del Deporte: Deporte y Sociedad.

El Deporte constituye un elemento integrante de la cultura de la sociedad moderna, al tiempo que constituye, para el individuo, un medio que contribuye a su salud psico física y a la interacción social.

El Deporte no es un fenómeno aislado en nuestra sociedad, por el contrario, se halla íntimamente ligado a muchos aspectos de la vida cotidiana y socio económico, por ejemplo, sabemos que, a menudo, se toman decisiones que afectan el terreno deportivo, por parte de los gobiernos, por motivos políticos y/o económicos.

Personalidad y Motivación en el Deporte: Una gran proporción de la literatura actual sobre Psicología del Deporte se basa en dos aspectos de la actividad deportiva:

- La Personalidad.
- La Motivación.

El rol del Psicólogo Deportivo: El rol del psicólogo deportivo se define según los alcances de sus funciones, sus incumbencias e implicancias, que ante todo, deben diferenciarse de las del coach. Wilberg establece una distinción entre:

"Conocimiento recibido" y "Conocimiento generado": el primero se refiere al conocimiento que se basa en una disciplina o Ciencia originaria y el segundo, es el que se obtiene del trabajo empírico relacionado con un campo concreto.

En este sentido no podemos aceptar un conocimiento aislado recibido del campo de la Psicología General para responder interrogantes referidos al deporte, y tampoco podemos aceptar respuestas provenientes de un saber exclusivamente práctico, adquirido en el terreno deportivo, para extrapolarlo al campo de la Psicología del Deporte: ambos quehaceres deben estar claramente definidos, y los roles bien diferenciados, logrando así que el trabajo del entrenador y el del psicólogo deportivo sean complementarios y no sustitutivos.

Solo cuando hayamos delimitado y aclarado ambos quehaceres, podremos trabajar en forma conjunta y complementaria.

La integración de diversas disciplinas: Cuando se trata de decidir un curso adecuado de acción se requiere del conocimiento de diversos campos científicos con el fin de integrarlos.

Las limitaciones fisiológicas del ejercicio físico, provenientes de alguna lesión u otro factor, se entrecruzan con los factores psicológicos que las mismas desencadenan, o que subyacen a éstas.

Para RICHARD COX en el año 2007, “**La tarea del psicólogo del deporte** es fomentar de las virtudes de la psicología del deporte entre los entrenadores, deportistas y padres. La experiencia deportiva puede ser muy intensa para algunos individuos y puede afectar de manera negativa su rendimiento y su capacidad de funcionar como seres humanos sanos. En estos casos es necesario un psicólogo deportivo entrenado para ayudar a estas personas con sus problemas y aumentar su rendimiento deportivo y psicológico”.

Relajación e intensidad: Los deportistas a menudo no llegan a alcanzar su mejor actuación cuando están demasiado rígidos, ansiosos, tensos o estresados. El problema habitualmente es una consecuencia de perder la perspectiva, la concentración en la tarea o el control mental. Las mejores actuaciones personales tienen lugar a menudo cuando a través de un flujo que circula libremente, la mente y los músculos se unen en armonía. El experimentar niveles altos de tensión y actuar de forma relajada y fluida rara vez ocurre al mismo tiempo. El desarrollo de la capacidad para relajar tu cuerpo y calmar tu mente es importante porque te permite controlar la intensidad de tu esfuerzo y canalizar la concentración, lo cual mejorará tu actuación. La relajación disminuye el estrés antes, durante la actuación y también alivia la ansiedad posterior y mejora los patrones de sueño. (ORLICK Terry, 2004)

PSICOLOGÍA

Etimológicamente, Psicología proviene del griego psyche, que se puede traducir alma. Decir que la psicología "es la ciencia del alma" (Aristóteles), o que "es la investigación e los contenidos de conciencia", o que "es la ciencia que estudia los fenómenos psíquicos", no es suficiente, pues queda en pie el problema de qué es el alma, qué es la conciencia o cuáles son los fenómenos psíquicos. Actualmente no son pocos los que definen la Psicología como ciencia de la conducta. La conducta es una actividad propia de los organismos vivos para mantenerse y conservar la vida. (ORMEÑO, Lorena, 26 enero del 2012).

Concepto de Psicología. La Psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales. Trata de describir y explicar todos los aspectos del pensamiento, de los sentimientos, de las percepciones y de las acciones humanas. Por ser una ciencia, la Psicología se basa en el método científico para encontrar respuestas. Etimológicamente, Psicología o Psichología, proviene del griego psique : alma y logos: tratado, ciencia. Literalmente significaría ciencia del alma; sin embargo, contemporáneamente se le conceptualiza a la Psicología como una parte de las Ciencias Humanas o Sociales que estudia. Los procesos mentales de los individuos. Los procesos de comunicación desde lo individual a lo micro social. La psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia de como los seres humanos y los animales sienten, piensan, aprenden, y conocen para adaptarse al medio que les rodea. La psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia de como los seres humanos y los animales sienten, piensan, aprenden, y conocen para adaptarse al medio que les rodea.

Historia de la Psicología: La psicología empezó a ser reconocida como disciplina científica distinguible de la filosofía o la fisiología a fines del siglo XIX, y tiene

sus raíces en periodos más antiguos de la historia de la humanidad (ORMEÑO, Lorena, 26 enero del 2012).

En el Papiro Ebers (aprox. 1550 adC) se encuentra una breve descripción de la depresión clínica. El texto está lleno de encantamientos y recetas mágicas para alejar demonios y otras supersticiones, y también se puede observar una larga tradición de práctica empírica y observación de este tipo de problemas. (psicoaraujo, Unidad1 LA PSICOLOGIA COMO CIENCIA, 2012)

- Psicología básica: Se refiere a la teoría psicológica sobre la conducta y los procesos mentales.
- Psicología general: Estudio del comportamiento de los organismos individuales, procesos afectivos e intelectuales y el sistema psíquico.
- Psicología Experimental : aplicación de técnicas de laboratorio, semejantes a las de las ciencias naturales para el estudio del comportamiento y los fenómenos psíquicos, entre los que se incluyen elementos de estudio tradicionales de la psicología, como la percepción, la memoria, el pensamiento, el aprendizaje y la resolución de problemas.
- Psico-fisiología: es una tendencia de la psicología experimental que considera las funciones psíquicas desde el punto de vista fisiológico.
- Psicología Social: Rama de la psicología que estudia como el entorno social influye, directa o indirectamente, en el comportamiento de los individuos.

- Psicología evolutiva: Psicología evolutiva o del desarrollo humano. Los psicólogos denominan desarrollo al cambio psicológico que se da a lo largo de la vida.
- Psicología de la personalidad: se encarga de estudiar lo que nos caracteriza como individuos (nuestra personalidad).
- Psicología Aplicada. Actividades profesionales de los psicólogos.
- Psicología Educativa: Es una ciencia que se identifica con dos campos de estudios: la psicología y las ciencias de la educación. Estudia los mecanismos implicados en el aprendizaje de un sujeto y los factores que intervienen en los centros educativos y que influyen de forma indirecta en la enseñanza y el aprendizaje, encargándose no solo del aprendizaje positivo sino también del negativo.
- Psicología Clínica: Es la que se encarga del estudio, diagnóstico o tratamiento de problemas o trastornos psicológicos o conducta anormal. Se dedica al bienestar humano y se enfatiza en la búsqueda del conocimiento.
- Recursos Humanos: en la gestión de organizaciones, se llama recursos humanos al conjunto de los empleados o colaboradores de esa organización
- Psicología del Deporte: Es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte (psicoaraujo, Unidad1 LA PSICOLOGIA COMO CIENCIA, 2012).

2.5 Hipótesis

“La motivación deportiva y su relación en la práctica de marcha atlética con los estudiantes del Segundo año de Bachillerato paralelo “A, B y C” del Colegio Nacional Jorge Álvarez de la parroquia Ciudad Nueva del Cantón Píllaro de la provincia del Tungurahua”

Ho= La motivación **NO** se relaciona en la práctica de marcha atlética con los estudiantes del Segundo año de Bachillerato paralelo “A, B y C” del Colegio Nacional Jorge Álvarez del Cantón Píllaro de la Provincia de Tungurahua

Hi= La motivación deportiva se relaciona en la práctica de la disciplina de marcha atlética con los estudiantes del Segundo año de Bachillerato paralelo “A, B y C” del Colegio Nacional Jorge Álvarez del Cantón Píllaro de la Provincia de Tungurahua.

2.6 Señalamiento de Variables

2.6.1 Variable dependiente: La motivación deportiva

2.6.2 Variable independiente: Marcha atlética.

CAPÍTULO 3

METODOLOGIA

3.1 Enfoque

El enfoque de la investigación es Cualitativa: Porque busca ver las Cualidades de los estudiantes, aptitudes, actitudes, el interés, dedicación y se medirá el rendimiento físico y técnico de los estudiantes.

Es cuantitativo: Debido que se trabajo con un una población de estudiantes del segundo año de Bachillerato del Colegio Jorge Álvarez y busca hacer una comparación entre resultados de investigaciones similares de otros trabajos en diferentes partes del mundo.

3.2 Modalidad básica de investigación

Para Leopoldo de la Fuente Silva Estudiante de la Universidad Autónoma de Tamaulipas en el año 2010 “La investigación puede ser clasificada con base a los siguientes criterios: por el propósito o las finalidades perseguidas la investigación es básica o aplicada; según la clase de medios utilizados para obtener los datos, es documental, de campo o experimental; atendiendo al nivel de conocimientos que se adquieren podrá ser exploratoria, descriptiva o explicativa; dependiendo del campo de conocimientos en que se realiza, es científica o filosófica; conforme al tipo de razonamiento empleado, es espontánea, racional o empírico-racional;

acorde con el método utilizado, es analítica, sintética, deductiva, inductiva, histórica, comparativa, etc.

Investigación documental. Este tipo de investigación es la que se realiza, como su nombre lo indica, apoyándose en fuentes de carácter documental, esto es, en documentos de cualquier especie. Como subtipos de esta investigación encontramos la investigación bibliográfica, la hemerográfica y la archivística; la primera se basa en la consulta de libros, la segunda en artículos o ensayos de revistas y periódicos, y la tercera en documentos que se encuentran en los archivos, como cartas, oficios, circulares, expedientes, etcétera (DE LA FUENTE SILVA, Leopoldo, 2010).

La investigación Bibliográfica es una indagación documental que permite, entre otras cosas, apoyar la investigación que se desea realizar, evitar emprender investigaciones ya realizadas, tomar conocimiento de experimentos ya hechos para repetirlos cuando sea necesario, continuar investigaciones interrumpidas o incompletas, buscar información sugerente, seleccionar un marco teórico, etc. Esta investigación trata de la Investigación Bibliográfica, conceptos, su importancia y su metodología (GUERRERO Ariadna, 2010, Pág.1, 5).

Investigación de campo. Este tipo de investigación se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. Como es compatible desarrollar este tipo de investigación junto a la investigación (DE LA FUENTE SILVA, Leopoldo, 2010).

3.3 Niveles o tipos de Investigación

CUADRO 1: Tipos de Investigación

NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN	MÉTODOS	TÉCNICAS
<p><u>INVESTIGACION DOCUMENTAL</u></p> <p><u>Explicativa:</u> Causa; desmotivación deportiva a la práctica de marcha atlética. Efecto: Abandono de la práctica de marcha atlética.</p> <p><u>Descriptiva:</u> Como afirma Dankehe, que “los estudios descriptivos buscan identificar las características más importantes de las personas</p>	<p>Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación son:</p> <p>MÉTODO CIENTIFICO Es científico por que aplica técnicas que permiten comprobar hechos investigativos y obtener posibles soluciones al problema.</p> <p>METODO EMPIRICO: Se utiliza para captar directamente el problema motivación deportiva y su relación con la práctica de marcha atlética.</p>	<p><u>OBSERVACIÓN:</u> Plan de observación: Nombre de la institución: Colegio Jorge Álvarez Nombre del informante: Lcdo. Carlos Pérez Fecha: 5 de diciembre del 2012 Aspecto de la guía de observación en el ángulo superior derecho. Tema al centro. Descripción de la observación. Iniciales del investigador en el</p>

<p>o comunidades objetos de estudio”. Se realiza esta caracterización en el Colegio Nacional Jorge Álvarez de la ciudad de Píllaro.</p> <p>Correlacional: Se establece la íntima relación de la variable independiente (marcha atlética) sobre la variable dependiente (Motivación deportiva), a tal punto que su influencia es decisiva sobre los involucrados (estudiantes del segundo año de bachillerato del colegio nacional Jorge Álvarez paralelo A, B y C)</p> <p>En el caso del Colegio nacional Jorge Álvarez de la ciudad de Píllaro se determinará la relación causa- efecto de la variable independiente sobre la variable dependiente.</p> <p>Exploratoria: Tendrá su propia identidad.</p>	<p>METODO DE LA OBSERVACIÓN: Este método constituye la aproximación de contactarse con el fenómeno a contactarse este es que en base a la descripción se anota aspectos relevantes del problema a investigarse. Se aplica el método de la observación debido a que se va a identificar las causas para que la marcha atlética no se haya desarrollado en la institución y los medios que se puede ocupar para motivar a los estudiantes a la práctica de marcha atlética.</p> <p><u>METODOS TEORICOS</u></p> <p>METODO HISTORICO: El investigador dialoga con los involucrados para saber cómo es el problema en su totalidad y la realidad del mismo para lograr dar posibles soluciones.</p> <p>METODO ANÁLITICO SINTETICO: visto el problema nos permite analizar el</p>	<p>ángulo inferior izquierdo. D.V.C.F.</p> <p>Entrevista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planeación de la entrevista. • Elaborar la guía. • Definir de manera clara los propósitos de la misma • Planear las citas con los entrevistados • Ejecución de la entrevista. • Presentarse y explicar los propósitos de la misma. • Mostrar interés y saber escuchar. • Hacer las preguntas sin una implícita. • Control de la entrevista.
---	--	---

<p>Bibliográfica: Debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios, y temas referentes a la motivación y su relación con la práctica de marcha atlética.</p> <p>INVESTIGACION DE CAMPO</p> <p>La observación: Investigación participante por que como investigador participo, con fines de acción social y observo los hechos que requiero.</p> <p>La observación simple o controlada: Se realiza con el propósito de “explorar” los hechos o fenómenos de estudio que permitan</p>	<p>contexto de la motivación deportiva y su relación con la práctica de marcha atlética.</p> <p>METODO EXPLORATORIO: El trabajo de investigación permite conocer más sobre la problemática del desconocimiento y nos ayuda a descubrir nuevas formas de analizar la motivación deportiva y su relación con la marcha atlética.</p> <p>METODO INDUCTIVO DEDUCTIVO Y SINTETICO: Con estos métodos nos permite trabajar en la investigación, para lograr dar posibles soluciones, con el afán de realizar propuestas para ayudar a la comunidad educativa al fomento y motivación hacia la práctica de marcha atlética.</p> <p>La inducción consiste ir de los casos particulares a la generación. La deducción, en ir de lo general a lo particular. El proceso deductivo no es suficiente por sí mismo para</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar si todas las preguntas han tenido respuesta. • Detectar contradicciones. • Evitar desviaciones del tema y oportunidades para distraer la atención. • Cierre de la entrevista. • Concluirá antes que el entrevistado se canse. • Despedirse, dejando el camino abierto por si es necesario volver. • Si se requiere de una entrevista larga, programarla en sesiones.
---	--	--

<p>precisar la investigación.</p>	<p>explicar el conocimiento. Es útil principalmente para la lógica y las matemáticas, donde los conocimientos de las ciencias pueden aceptarse como verdaderos por definición.</p> <p>Algo similar ocurre con la inducción que solamente puede utilizarse cuando a partir de la valides del enunciado particular se puede demostrar el valor de verdad del enunciado general. La combinación de ambos métodos significa la aplicación de la deducción en la elaboración de hipótesis.</p>	<p>Cuestionarios.</p> <p>Se utilizaran preguntas cerradas a las que solo permitirán una opción para contestar, y abiertas a las que dejaran plena libertad para responder.</p> <p>Medición:</p> <p>Razones estadísticas</p>
-----------------------------------	---	---

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

3.4 Población y Muestra

Esta se ha tomado en cuenta a los estudiante a los estudiantes del Colegio Nacional Jorge Álvarez del segundo año de bachillerato paralelos “A, B y C” la muestra total es 84 estudiantes con la cual se realizara la investigación los 2 docentes del área de Cultura Física y expertos en Motivación deportiva y marcha atlética.

La población o universo de estudio está dividido de la siguiente por paralelos “A, B y C” En el paralelo “A” existen 14 mujeres y 18 varones, en el paralelos “B” 14 mujeres y 15 varones y en el paralelo “C” 13 mujeres y 12 varones de los cuales se han retirado 2 estudiantes del Colegio.

3.5 Operacionalización de variables

CUADRO 2: Variable Independiente; Marcha Atlética

Concepto	Categoría	Indicadores	Ítems	Técnicas de investigación - Instrumentos
Marcha es un deporte de competición, regulado por una serie de normas específicas al ser una disciplina del atletismo nace de gestos cotidianos de nuestra vida.	Normas	Reglas	¿Conoce el reglamento de marcha atlética?	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
		Lineamientos	Si () no()	
		Obligaciones	¿Los docentes de Cultura Física enseñan marcha atlética en la institución?	
	Disciplina deportiva	Enseñanza.	Si () no ()	
		Ejecución	¿Ha intentado realizar la Técnica de marcha atlética?	
	Gestos	Corrección	Si () no ()	
Interactuar		¿Le gustaría participar en una competencia de marcha atlética?		
Aprender		Si () no () no se ()		
	Alimentarse.	¿Le interesaría aprender la técnica de marcha atlética?	Si () no()	

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

CUADRO 3: Variable dependiente; Motivación deportiva

Concepto	Categoría	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos de investigación
Causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada en el ámbito del rendimiento deportivo, Predispone al individuo para realizar ciertas acciones en el ámbito deportivo.	Comportamiento humano Rendimiento deportivo. Ámbito.	Emociones. Impulsos. Acciones Motivación. Entrenamiento Preparación. Familiar Deportivo. Educativo.	¿Le gusta práctica deporte? Si () no () ¿El profesor de cultura Física le motiva a la práctica deportiva? Siempre() a veces() nunca() ¿Practicarías algún deporte si el profesor de Cultura Física le motivara hacerlo? Si () no () ¿Su familia le motiva a la Práctica deportiva? Si () no () a veces () ¿Practicaría un deporte que no conoce? Si () no ()	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

3.6 Plan de Recolección de Información

CUADRO 4: Plan de recolección

Técnica de información	Técnica de investigación	Instrumento de información-investigación
1. Primaria	<p>1.1 Observación</p> <p>Instrumentos Fichas, observación Individual</p> <p>Medios mecánicos de la observación: Cámaras, Filmadoras y celulares.</p> <p>1.2 Entrevista</p> <p>Cuestionario, Libros y Internet.</p> <p>1.3 Encuesta</p> <p>1.4 Test</p> <p>Medios mecánicos: Cronómetro.</p> <p>Medios manuales: tizas, cinta métrica, silbato y cuerdas.</p>	<p>1.1.1 Listado de estudiantes</p> <p>Ficha-matriz o formato</p> <p>1.1.2 Flash memory y CD.</p> <p>1.2.1 Cuestionario-Matriz</p> <p>1.2.2 Formato entrevista</p> <p>1.2.3 Registro de entrevistas parcialmente estructurada.</p> <p>1.3.1 Listado estudiantes</p> <p>1.3.2 Formato Cuestionario</p> <p>1.3.3 Gráficos y tablas</p> <p>1.3.4 Flash memory y CD</p> <p>1.4.1 Listado de estudiantes</p> <p>1.4.2 Tabla de apuntes del test</p> <p>1.4.3 Ficha de cada estudiante</p> <p>1.4.4 Cronómetro, tizas, cinta métrica, silbato y cuerdas.</p>
2. Secundaria	<p>2.1 Lectura científica</p> <p>Instrumento</p> <p>Fichaje y resúmenes</p> <p>Libros y Internet</p>	<p>2.1.1 Libros</p> <p>2.1.2 Internet</p>

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

3.7 Técnica de Recolección de Información

CUADRO 5: Técnicas de Recolección de Información

TECNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	
PREGUNTAS BÁSICAS	RESPUESTAS
¿Para qué realizar la investigación?	Conocer el efecto de la motivación deportiva en la práctica de marcha atlética.
¿Qué personas o sujetos van a ser investigados?	A los estudiantes del 2º año de bachillerato del Colegio Jorge Álvarez paralelos “A,B y C”
¿Sobre qué aspectos?	La motivación deportiva; Seguridad, Optimismo, Inseguridad, Amor, Educativas, Deportivas, Sociales, Familiares, Educativos, Deportivas, Profesionales, Físicos. La marcha atlética; Caminar, Alimentarse, Estudiar, Asearse, Forma deportiva, Desgaste de energía, Relajación corporal, Rendimiento deportivo, Esfuerzo deportivo, Salud, Competencias, Educación deportiva.
¿Quién o quiénes van a ser investigados?	Los estudiantes del Colegio Jorge Álvarez
¿Cuándo?	El periodo 2012- 2013
¿Dónde?	Colegio Nacional Jorge Álvarez
¿Cuántas veces?	84 veces
¿Quién?	Damián Vinicio Campaña Figueroa
¿Qué técnicas de recolección?	Se va aplicar la observación, test, encuestas y entrevistas
¿En qué situaciones o circunstancias?	Durante las clases de Educación Física que se les presentara a los estudiantes.
ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.	

3.8 Procesamiento de Información

Una vez recogida la información se procederá a la tabulación de la información con el fin de procesar a hacer el procesamiento estadístico y su presentación gráfica con el fin de hacer la información más comprensible y así poder llegar a las conclusiones más adecuadas.

CUADRO 6: Plan Operativo de Investigación

ETAPA	1 PLANIFICACIÓN	2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	3 PRIMERA REVISIÓN	4 SEGUNDA REVISIÓN	5 TERCERA REVISIÓN	6 VERSIÓN DEFINITIVA DE LA INVESTIGACIÓN
CONTENIDO	Oficios para aprobar la investigación.	Noviembre 2012	X	X	X	Dr. José Romero
Investigación de campo	Técnicas de Observación de Estudiantes del Colegio Jorge Álvarez.	27 noviembre 2012	X	X	X	Lcdo. Carlos Pérez
	Entrevista Médicos	1° de diciembre 2012	X	X		Estudiantes
	Profesores de Cultura Física	Día 4 de Diciembre 2012	X	X		

	Entrenadores	10/diciembre/2012	X	X		
	Psicólogos deportivos	11/diciembre/2012	X	X		
Análisis de resultados	Encuesta	14/diciembre/2012	X	X		
	Tabulación	6/diciembre/2012.	X	X		
Interpretación de los resultados.	Cálculos estadísticos, graficación y comentarios	7/diciembre /2012.	X	X		
Comprobación de hipótesis.		10/diciembre/2012	X	X		
		3 / enero / 2013.	X	X		
Conclusiones y recomendaciones.		12 / enero / 2013.	X	X		
Propuesta.		19 / enero/2013	X	X		

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

CAPÍTULO 4

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados

4.1.1 Observación

Listado de los estudiantes del 2° año de bachillerato

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LA OBSERVACIÓN.

Observación a los estudiantes y profesores del segundo años de bachillerato del Colegio Jorge Álvarez en las clases de cultura Física

La siguiente ficha de observación fue elaborada por Innovadores Proactivos en mayo2010 y fue modificado con información de la Universidad Técnica de Ambato y según las necesidades del investigador para poder identificar el problema en los estudiantes del Colegio Nacional Jorge Álvarez en las clases se Cultura Física modulo atletismo sobre la motivación deportiva y su relación con la práctica de marcha atlética.

FICHA DE OBSERVACIÓN

CUADRO 7: Ficha de observación

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO	
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	
CARRERA DE CULTURA FÍSICA	
INVESTIGADOR: Damián Vinicio Campaña Figueroa	
FICHA DE OBSERVACION DE DOCENTES Y ESTUDIANTES	
INSTITUCIÓN: Colegio Jorge Álvarez CURSO: Segundo de bachillerato PARALELOS: “A,B, y C” ÁREA: Cultura Física N° de Ficha: 1	
Objetivo:	Identificar las causas por que los estudiantes de la desmotivación a la práctica de marcha atlética en el Colegio Jorge Álvarez.
Descripción de los Docentes	Los docentes de Cultura Física son el Lcdo. Walter Sevilla es especialista en Fútbol y el Ing. Jorge Mongovejo en Gimnasia.
Descripción de la clase	El problema en las clases de cultura física en las cuales los docentes no imparten la disciplina de marcha atlética a ninguno de los años de la institución, segundo motivo es el mal estado de la pista atlética. No existe el interés por parte de la autoridades del la institución como del área de Cultura

	Física en desarrollar la disciplina de marcha atlética, la carencia de entrenadores-			
Identificar en problema	Enseña marcha atlética NO	Realiza saltos SI	Realizan lanzamientos SI	Realiza carreras SI
Análisis del problema	El docente de cultura Física tienen limitados en atletismo y en especial en marcha atlética, estudiantes no cuentan con las bases necesarias para poder practicar esta disciplina porque carecen de técnica, desconocen el reglamento, y físicamente no están aptos para una competencia, al no existir una infraestructura en buen estado el docente evita tomar en cuenta algunas disciplinas del atletismo para evitar lesiones en sus estudiantes y finalmente las autoridades deportivas del ministerio del deporte, área de Cultura Física y Autoridades de la institución toman poco interés en promocional y desarrollar la marcha atlética			
Interpretación	Al no existir infraestructura en buen estado, el desinterés de las autoridades deportivas e institucionales, y los limitados conocimientos de los docentes de Cultura Física la marcha atlética no se desarrollara en el colegio a menos que se apliquen otros medios para poder enseñar, fomentar y formar deportistas de alto nivel en marcha atlética.			

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

4.1.2 Test

TEST PSICOLÓGICO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELOS "A, B Y C"

¿PRACTICAS ALGUN TIPO DE DEPORTE?

De 12 estudiantes que realizaron el test de los cuales, los 12 practican deporte, de esta manera se confirma que los estudiantes están motivados por la práctica deportiva.

¿QUE TIPO DE DEPORTE PRÁCTICAS?

De los 12 estudiantes que realizaron el test psicológico deportivo, 7 practican deportes colectivos, 4 deportes individuales y 1 no práctica deporte.

¿CUANTOS DIAS A LA SEMANA PRACTICAS DEPORTE?

De los 12 estudiantes que realizaron el test psicológico deportivo, 6 estudiantes practican deporte 1 a 2 días a la semana, 5 practican deporte de 3 a 4 días a la semana y 1 no práctica deporte ningún día a la semana.

¿QUÉ TIEMPO DEDICAS A LA PRACTICA DEPORTIVA CADA DIA?

De los 12 estudiantes que realizaron el test psicológico deportivo, 6 estudiantes practican deportes 30 minutos diarios, 3 estudiantes practican deporte 1 hora diaria, 2 estudiantes practican más de 2 horas diarias y 1 no práctica deporte ninguna hora diaria.

¿QUE TE MOTIVA HACER DEPORTE?

De los 12 estudiantes que realizaron el test psicológico deportivo, 7 estudiantes practican deportes por que les ayuda a estar vivos, 2 estudiantes practican deporte porque les hace olvidar los problemas, 2 estudiantes practican deporte por que les aburre estar en la casa y 1 no práctica deporte.

¿A QUE EDAD EMPEZASTES A PRACTICAR DEPORTE?

De los 12 estudiantes que realizaron el test psicológico deportivo, 8 estudiantes iniciaron antes de los 10 años, 2 iniciaron entre los 10 y 15 años, 1 estudiantes inicio a partir de los 15 años y un estudiante no practica deporte.

¿QUE EDAD TIENES?

De los 12 estudiantes que realizaron el test psicológico deportivo, 10 estudiantes tienen 16 años de edad, 1 tiene 15 años de edad, 1 estudiante tiene más de 17 años de edad.

¿CUANDO TENGAS MAS DE 30 AÑOS SEGUIRAS PRACTICANDO DEPORTE HABITUALMENTE?

De los 12 estudiantes que realizaron el test psicológico deportivo, 4 estudiantes tienen no van a practicar deporte cuando tengan más de 30 años, 4 estudiantes dicen que depende de mi trabajo estudios familia para continuar practicando deporte cuando tengan más de 30 años, 2 estudiante si van a continuar practicando deporte cuando tengan más de 30 años y 2 estudiantes siempre van a practicar deporte.

¿ACTUALMENTE SI TUS AMIGOS TE LLAMAN PARA JUGAR A FUTBOL O TROTAR QUE HARIAS?

De los 12 estudiantes que realizaron el test psicológico deportivo, 10 estudiantes irían a jugar a futbol, 2 tiene irían a trotar.

¿QUE ES PARA TI EL DEPORTE?

De los 12 estudiantes que realizaron el test psicológico deportivo, 8 estudiantes consideran al deporte como esfuerzo, superación, voluntad y motivación , 2 consideran al deporte como diversión y 2 estudiantes consideran al deporte como un juego.

4.1.3 Entrevista

ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO NACIONAL JORGE ÁLVAREZ.

Docentes entrevistados: Lcdo. Walter Sevilla e Ing. Jorge Mongrovejo docentes encargados de la asignatura de Cultura física en el segundo año de bachillerato del Colegio Jorge Álvarez.

¿Motivaría a los estudiantes a la práctica de marcha atlética?

Respuestas: Lcdo. Walter Sevilla

Si porque es una especialidad muy técnica y que pueden practicarlo todos y tener muchas satisfacciones.

Respuestas: Ing. Jorge Mongrovejo

Si porque es uno de las disciplinas dentro del atletismo que consta en la planificación del ministerio y debería ser difundida.

¿Enseñaría marcha atlética en las clases de atletismo?

Respuestas: Lcdo. Walter Sevilla

Si enseñaría para que los estudiantes no solo miren por televisión sino que la practique.

Respuestas: Ing. Jorge Mongrovejo

Si porque es parte del atletismo y por lo tanto debe conocer cada estudiante.

¿Tiene conocimientos sobre la técnica de marcha atlética?

Respuestas: Lcdo. Walter Sevilla

Si tengo conocimientos porque he realizado cursos.

Respuestas: Ing. Jorge Mongrovejo

Si porque los básicos para difundir en las clases de Cultura Física es el atletismo y la marcha atlética es una disciplina del atletismo que todos deben conocer.

¿Considera necesario motivar a los estudiantes a la práctica deportiva?

Respuestas: Lcdo. Walter Sevilla

Si es necesario y es parte fundamental para la vida educativa tanto de docentes como de estudiantes.

Respuestas: Ing. Jorge Mongrovejo

Si por que el deporte y su práctica es la parte vital en el desarrollo del ser Humano.

¿Es indispensable motivar a los estudiantes en cada una de las clases de Cultura Física?

Respuestas: Lcdo. Walter Sevilla

Si es necesario para que la actividad sea agradable y participativa para todo el grupo.

Respuestas: Ing. Jorge Mongrovejo

Si porque la motivación permite despertar el interés en el alumno y lograr los objetivos del aprendizaje.

4.1.4 Encuesta

ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELOS "A"

1. ¿Conoce el reglamento de marcha atlética?

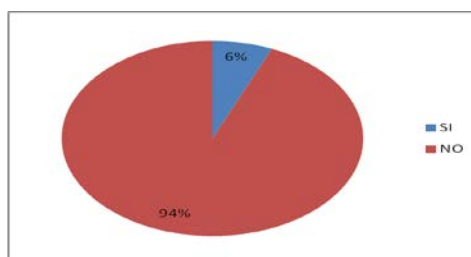
Tabla 1: Conocimiento del reglamento de marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	6%
NO	29	94%
TOTAL	31	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 5: Conocimiento del reglamento de marcha atlética



FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 31 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "A"; el 94% no conocen el reglamento de marcha atlética, 6% si conocen el reglamento de marcha atlética. Que corresponde a 1 estudiante varón y 1 mujer que escogieron la opción **SI**, 17 estudiantes varones y 12 mujeres que escogieron la opción **NO**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "A" del Colegio Jorge Álvarez **no** conocen el reglamento de marcha atlética.

2. ¿Los docentes de Cultura Física enseñan marcha atlética en la institución?

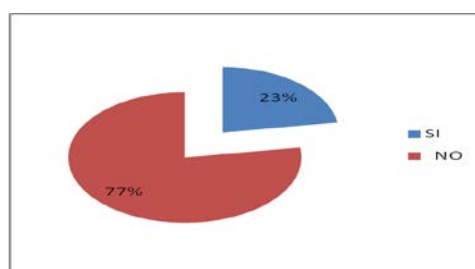
Tabla 2: El docente enseña marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	7	23%
NO	24	77%
TOTAL	31	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 6: El docente enseña marcha atlética



FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 31 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "A"; el 77% consideran que los docentes de Cultura Física **no** enseñan marcha atlética en la institución, el 23% dice que **si** enseñan. Que corresponde a 6 estudiantes varones y 1 mujer que escogieron la opción **SI**, 12 estudiantes varones y 12 mujeres que escogieron la opción **NO**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los docentes de Cultura Física no enseñan marcha atlética a los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "A" del Colegio Jorge Álvarez no conocen el reglamento de marcha atlética.

3. ¿Ha intentado realizar técnica de marcha atlética?

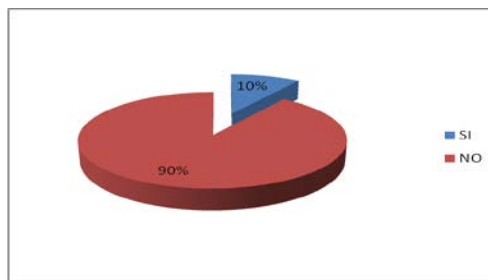
Tabla 3: Intentó practicar marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	3	10%
NO	28	90%
TOTAL	31	100%

FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 7: Intentó practicar marcha atlética



FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 31 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "A"; el 90% **no** han intentado realizar técnica de marcha atlética, el 10% **si** han intentado realizar técnica de marcha atlética. Que corresponde a 2 estudiantes varones y una mujer que escogieron la opción **SI**, 16 estudiantes varones y 12 mujeres que escogieron la opción **NO**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "A" del Colegio Jorge Álvarez **no** han intentado realizar técnica de marcha atlética

4. ¿Le gustaría participar en una competencia de marcha atlética?

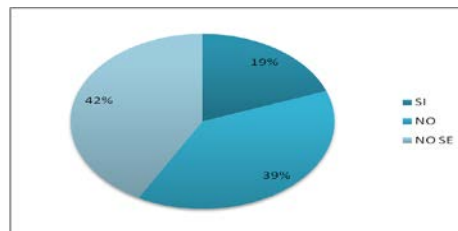
Tabla 4: Participación en competencias de marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	6	19%
NO	12	39%
NO SE	13	42%
TOTAL	31	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 8: Participación en competencias de marcha atlética



FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 31 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "A"; el 42% están indecisos si en participar en una competencia de marcha atlética, el 19% **si** les gustaría participar y el 39% no les gustaría participar. Que corresponde a 2 estudiantes varones y 4 mujeres que escogieron la opción **SI**, 7 estudiantes varones y 5 mujeres que escogieron la opción **NO** y 9 estudiante varones y 4 mujer que escogió la opción **NO SE**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "A" del Colegio Jorge Álvarez están indecisos en participar en una competencia de marcha atlética.

5. ¿Le Interesaría aprender la técnica marcha atlética?

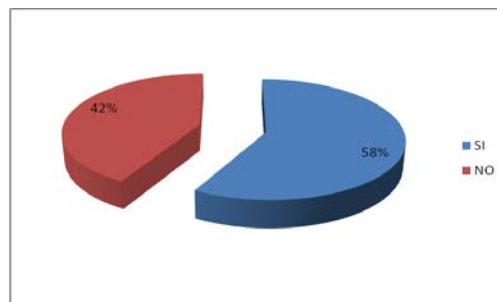
Tabla 5: Gusto por la técnica de marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	18	58%
NO	13	42%
TOTAL	31	100%

FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 9: Gusto por la técnica de marcha atlética



FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de, 31 estudiantes encuetados del segundo año de bachillerato paralelo “A”; el 58% de los esstudiantes **si** les gustaría aprender la técnica marcha atlética, el 42% de los estudiantes **no** les gustaría aprender la técnica marcha atlética. Que corresponde a 9 estudiantes varones y 7 mujeres que escogieron la opción **SI**, 9 estudiantes varones y 6 mujeres que escogieron la opción a **NO**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “A” del Colegio Jorge Álvarez si les gustaría aprender la técnica marcha atlética.

6. ¿Le gusta practicar deporte?

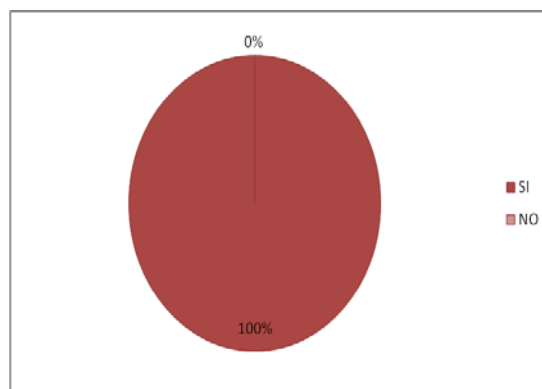
Tabla 6: Práctica deportiva

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	31	100%
NO	0	0%
TOTAL	31	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 10: Práctica deportiva



FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 31 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “A”; el 100% les **SI** gusta practicar deporte tanto damas como varones y la opción **NO**, no fue escogida.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que a los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “A” del Colegio Jorge Álvarez les gusta practicar deporte.

7. ¿El profesor de Cultura Física le motiva a la práctica deportiva?

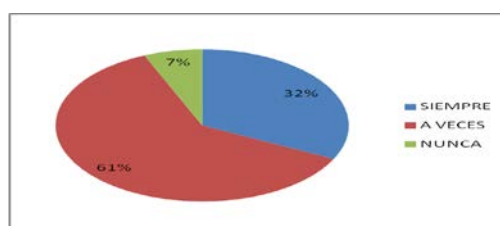
Tabla 7: El profesor motiva a la práctica deportiva

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	10	32%
A VECES	19	61%
NUNCA	2	7%
TOTAL	31	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 11: El profesor motiva a la práctica deportiva



FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 31 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "A"; el 32% de los estudiantes afirma que siempre el profesor de Cultura Física motiva a los estudiantes a la práctica deportiva, el 61% considera que a veces el y el 7% dice que el profesor de Cultura física no motiva. Que corresponde a 4 estudiantes varones y 6 mujeres que escogieron la opción **siempre**, 13 estudiantes varones y 6 mujeres que escogieron la opción **a veces** y 1 estudiante varón y 1 mujer que escogió la opción **nunca**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que el profesor de Cultura Física si motiva a la práctica deportiva a los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "A" del Colegio Jorge Álvarez.

8. ¿Practicaría algún deporte si el profesor de Cultura Física le motivara hacerlo?

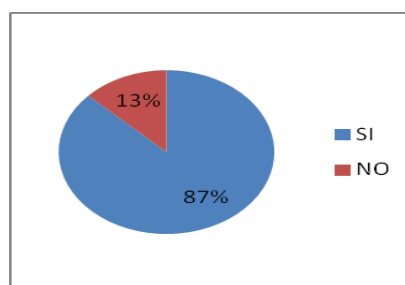
Tabla 8: Motivación del profesor de Cultura Física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	27	87%
NO	4	13%
TOTAL	31	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 12: Motivación del profesor de Cultura Física



FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 31 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "A"; el 87% cree que **si** practicarían algún deporte si el profesor de Cultura Física les motivaría hacerlo, el 13% considera **no** lo hiciera. Que corresponde a 14 estudiantes varones y 13 mujeres que escogieron la opción **SI**, 4 estudiantes varones escogieron la opción **NO**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "A" del Colegio Jorge **Si** practicarían algún deporte si el profesor de Cultura Física les motivaría hacerlo

9. ¿Su familia le motiva a la práctica deportiva?

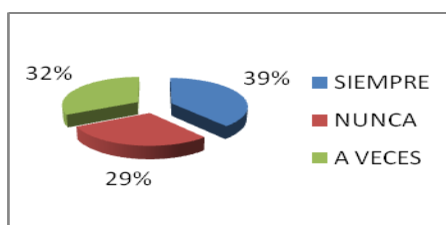
Tabla 9: Motivación familiar para la práctica deportiva

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	12	39%
NUNCA	9	29%
A VECES	10	32%
TOTAL	31	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 13: Motivación familiar para la práctica deportiva



FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 31 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "A"; el 39% dice que **siempre** tienen apoyo familiar para la práctica deportiva, el 32% considera que **a veces** y el 29% **nunca** tienen apoyo. Que corresponde a 6 estudiantes varones y 6 mujeres que escogieron la opción **Siempre**, 4 estudiantes varones y 5 mujeres que escogieron la opción **Nunca** y 6 estudiantes varones y 4 mujeres que escogió la opción **A veces**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "A" del Colegio Jorge Álvarez, **Siempre** tienen apoyo familiar para la práctica deportiva.

10. ¿Practicaría un deporte que no conoce?

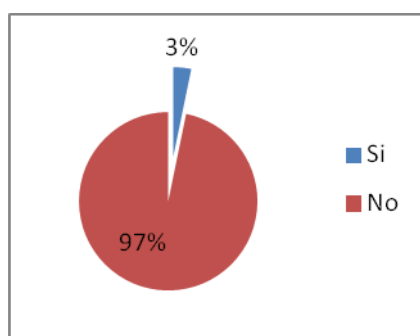
Tabla 10: Práctica de un deporte desconocido

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	1	3%
No	30	97%
TOTAL	31	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 14: Practica de un deporte desconocido



FUENTE: encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 31 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "A"; el 94% **no** practicarían un deporte que no conocen, el 2% **si** practicarían un deporte que no conocen. Que corresponde a 18 estudiantes varones y 12 mujeres que escogieron la opción **No**, y una estudiante escogió la opción **Si**

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "A" del Colegio Jorge **NO** practicarían un deporte que no conocen.

ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELOS “B”

1. ¿Conoce el reglamento de marcha atlética?

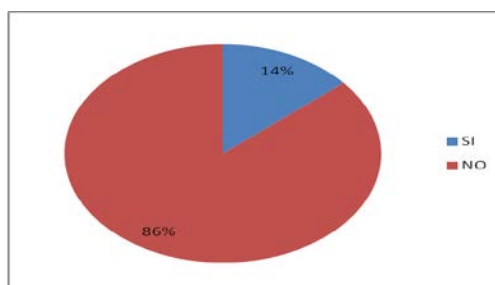
Tabla 11: Conocimiento del reglamento de marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	14%
NO	25	86 %
TOTAL	29	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 15: Conocimiento del reglamento de marcha atlética



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 29 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “B”; 86% no conocen el reglamento de marcha atlética, y el 14% si conocen. Que corresponde a 4 estudiantes varones y ninguna mujer que escogieron la opción **SI**, 11 estudiantes varones y 14 mujeres que escogieron la opción **NO**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “B” del Colegio Jorge Álvarez no conocen el reglamento de marcha atlética.

2. ¿Los docentes de Cultura Física enseñan marcha atlética en la institución?

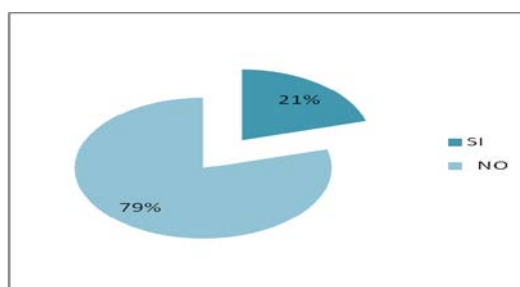
Tabla 1: El docente enseña marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	6	21%
NO	23	79%
TOTAL	29	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 56: El docente enseña marcha atlética



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 29 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “B”; 79% consideran que los docentes de Cultura Física no enseñan marcha atlética en la institución, el 21% dicen que los docentes si enseñan. Que corresponde a 4 estudiantes varones y 2 mujeres que escogieron la opción **SI**, 11 estudiantes varones y 12 mujeres que escogieron la opción **NO**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los docentes de Cultura Física no enseñan marcha atlética a los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “B” del Colegio Jorge Álvarez no conocen el reglamento de marcha atlética.

3. ¿Ha intentado realizar técnica de marcha atlética?

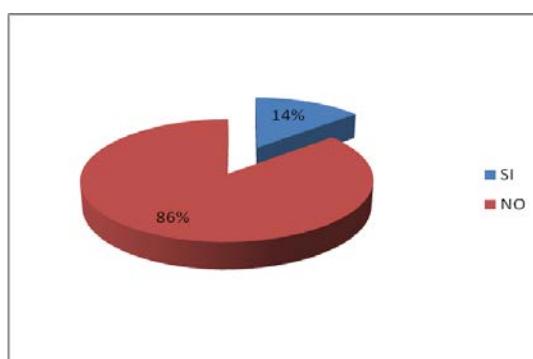
Tabla 23: Intentó practicar marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	14%
NO	25	86%
TOTAL	29	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 176: Intentó practicar marcha atlética



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 29 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “B”; 86% **no** han intentado realizar técnica de marcha atlética, el 14% **si**. Que corresponde a 3 estudiantes varones y una mujer que escogieron la opción **SI** y 12 estudiantes varones y 13 mujeres escogieron la opción **NO**.

Los resultados obtenidos del segundo año de bachillerato paralelo “B” del Colegio Jorge Álvarez son que los estudiantes del **no** han intentado realizar técnica de marcha atlética.

4. ¿Le gustaría participar en una competencia de marcha atlética?

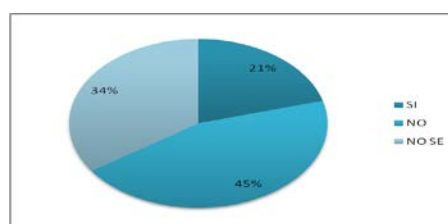
Tabla 3: Participación en competencias de marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	6	21%
NO	13	45%
NO SE	10	34%
TOTAL	29	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 18: Participación en competencias de marcha atlética



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 29 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “B”; 34% están indecisos si en participar en una competencia de marcha atlética, el 21% si les gustaría participar y el 45% no les gustaría. Que corresponde a 5 estudiantes varones y una mujer que escogieron la opción **SI**, 7 estudiantes varones y 6 mujeres que escogieron la opción **NO** y 3 estudiantes varones y 7 mujeres escogió la opción **NO SE**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “B” del Colegio Jorge Álvarez no les gustaría participar en una competencia de marcha atlética.

5. ¿Te interesaría aprender la técnica marcha atlética?

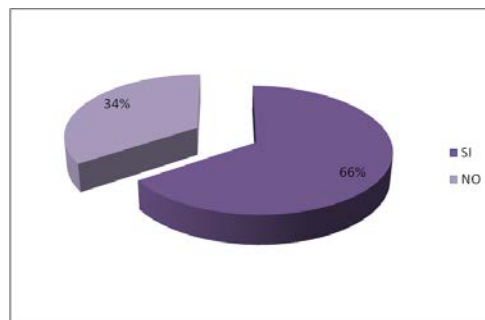
Tabla 15 4: Gusto por aprender marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	19	66%
NO	10	34%
TOTAL	29	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 19: Gusto por aprender marcha atlética



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 29 estudiantes encuetados del segundo año de bachillerato paralelo “B”; el 66% de los esstudiantes **si** les gustaría aprender la técnica marcha atlética, el 34% de los estudiantes **no** les gustaría. Que corresponde a 8 estudiantes varones y 11 mujeres que escogieron la opción **SI**, 7 estudiantes varones y 3 mujeres escogieron la opción **NO**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “B” del Colegio Jorge Álvarez **si** les gustaría aprender la técnica marcha atlética

6. ¿Le gusta practicar deporte?

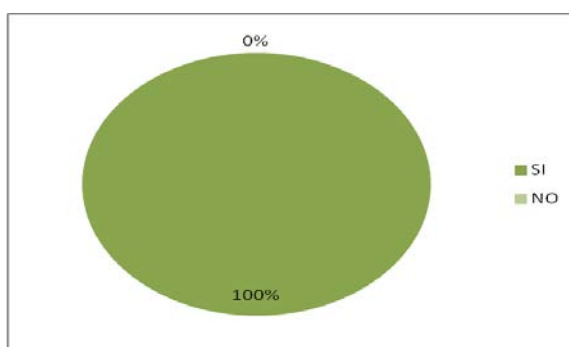
Tabla 56: Práctica deportiva

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	29	100%
NO	0	0%
TOTAL	29	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 20: Práctica deportiva



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 29 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “B”; el 100% les gusta practicar deporte y nadie escogió la opción **no** le gusta practicar deporte. Que corresponde a los 15 estudiantes varones y 14 mujeres escogieron la opción **sí**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que a los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “B” del Colegio Jorge Álvarez les gusta practicar deporte.

7. ¿El profesor de Cultura Física le motiva a la práctica deportiva?

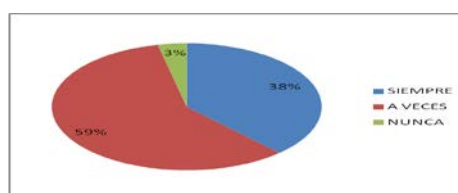
Tabla 67: El profesor motiva a la práctica deportiva

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	11	38%
A VECES	17	59%
NUNCA	1	3%
TOTAL	29	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 27: El profesor motiva a la práctica deportiva



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 29 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “B”; 38% afirma que **siempre** el profesor de Cultura Física motiva a los estudiantes a la práctica deportiva, 59% considera que **a veces** y el 3% dice que el profesor **nunca**. Que corresponde a los estudiantes del paralelo “B” se obtuvo los siguientes resultados 7 estudiantes varones y 4 mujeres que escogieron la opción siempre, 7 estudiantes varones y 10 mujeres que escogieron la opción a veces y 1 estudiante escogió la opción nunca.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que el profesor de Cultura Física si motiva a la práctica deportiva a los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “B” del Colegio Jorge Álvarez.

8. ¿Practicaría algún deporte si el profesor de Cultura Física le motivara hacerlo?

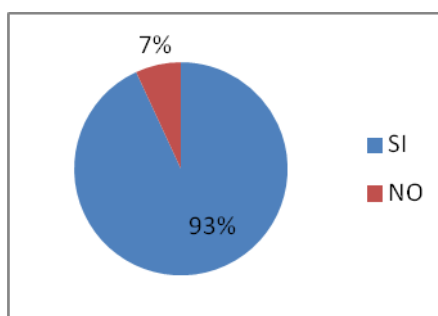
Tabla 78: Motivación del Profesor de Cultura Física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	27	93%
NO	2	7%
TOTAL	29	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 8: Motivación del Profesor de Cultura Física



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 29 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “B”; 97% cree que **si** practicarían algún deporte si el profesor de Cultura Física les motivaría hacerlo, el 7% considera que **no** practicarían algún deporte si el profesor de Cultura Física les motivaría hacerlo. Que corresponde a 13 estudiantes varones y 14 mujeres que escogieron la opción **SI**, dos estudiantes escogieron las opciones

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “B” del Colegio Jorge Álvarez **Si** practicarían algún deporte si el profesor de Cultura Física les motivaría hacerlo

9. ¿Su familia le motiva a la práctica deportiva?

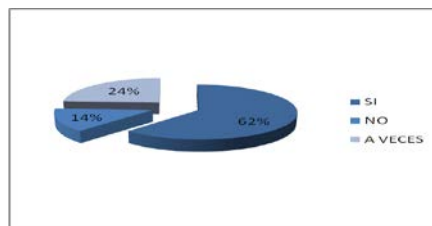
Tabla 8: Apoyo familiar para la práctica deportiva

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	18	62%
NUNCA	4	14%
A VECES	7	24%
TOTAL	29	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 9: Apoyo familiar para la práctica deportiva



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 29 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “B”; 62% dice que **siempre** su familia les motiva a la práctica deportiva, el 24% considera que **a veces** tienen apoyo y el 14% **no** tiene apoyo. Que corresponde a 8 estudiantes varones y 10 mujeres que escogieron la opción **SI**, 2 estudiantes varones y 2 mujeres escogieron las opciones **Nunca** y 5 estudiantes varones y 2 mujeres escogieron la opción **A VECES**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “B” del Colegio Jorge Álvarez **siempre** su familia les motiva a la práctica deportiva,.

10. ¿Practicaría un deporte que no conoce?

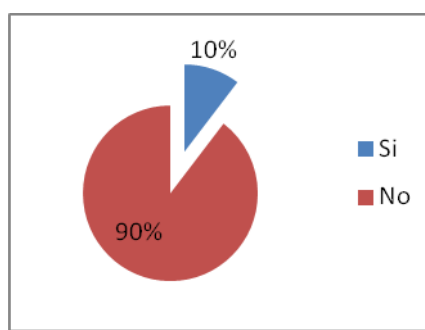
Tabla 9: Práctica de un deporte desconocido

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	3	10%
No	26	90%
TOTAL	29	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 10: Práctica de un deporte desconocido



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 29 estudiantes encuetados del segundo año de bachillerato paralelo “B”; 90% **No** practicarían un deporte que no conocen, el 10 % **Si** practicarían un deporte que no conocen. Que corresponde a 13 estudiantes varones y 13 mujeres escogieron la opción **NO**, 2 estudiante varón y 1 mujer escogió las opciones **SI**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “B” del Colegio Jorge Álvarez **No** practicarían un deporte que no conocen.

ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELOS "C"

1. ¿Conoce el reglamento de marcha atlética?

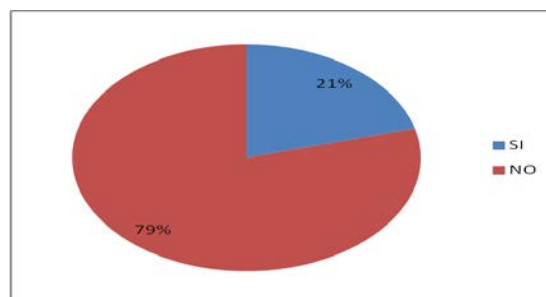
Tabla 101: Conocimiento del reglamento de marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	5	21 %
NO	19	79 %
TOTAL	24	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 25: Conocimiento del reglamento de marcha atlética



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 24 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "C"; 79% **no** conocen el reglamento de marcha atlética, 21% **si** conocen. Que corresponde a 1 estudiante varón y 4 mujeres que escogieron la opción **SI**, 11 estudiantes varones y 8 mujeres que escogieron la opción **NO** que son todos los 24 estudiantes del paralelo "C".

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "C" del Colegio Jorge Álvarez no conocen el reglamento de marcha atlética.

2. ¿Los docentes de Cultura Física enseñan marcha atlética en la institución?

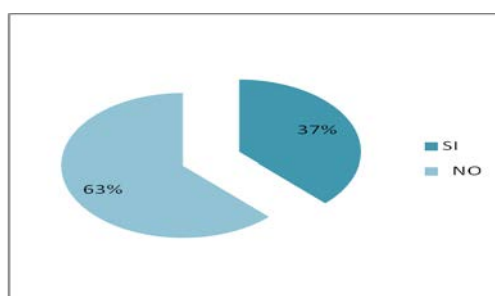
Tabla 11: El docente enseña marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	9	37%
NO	15	63%
TOTAL	24	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 26: El docente enseña marcha atlética



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 24 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “C”; el 63% consideran que los docentes de Cultura Física no enseñan marcha atlética en la institución, el 37% dicen que los docentes de Cultura Física si enseñan. Que corresponde a 5 estudiantes varones y 4 mujeres que escogieron la opción **SI**, 7 estudiantes varones y 8 mujeres que escogieron la opción **NO**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los docentes de Cultura Física no enseñan marcha atlética a los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “C” del Colegio Jorge Álvarez.

3. ¿Ha intentado realizar técnica de marcha atlética?

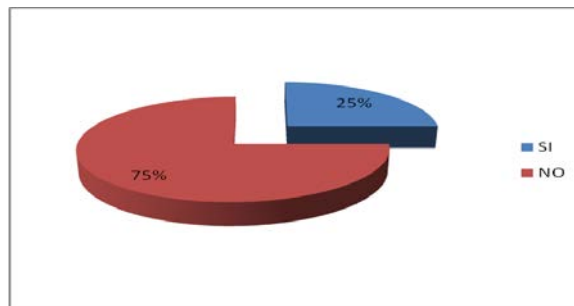
Tabla 12: Intentó practicar marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	6	25%
NO	18	75%
TOTAL	24	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 27: Intentó practicar marcha atlética



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 24 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “C”; el 75% **no** han intentado realizar técnica de marcha atlética, el 25% **si** han intentado realizar técnica de marcha atlética.. Que corresponde a 5 estudiantes varones y una mujer que escogieron la opción **SI**, 7 estudiantes varones y 11 mujeres que escogieron la opción **NO**

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “C” del Colegio Jorge Álvarez **no** han intentado realizar técnica de marcha atlética.

4. ¿Le gustaría participar en una competencia de marcha atlética?

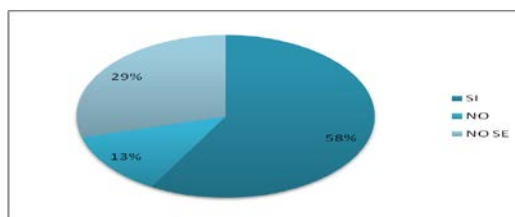
Tabla 13: Participación en competencias de marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	14	58%
NO	3	13%
NO SE	7	29%
TOTAL	24	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 2811 : Participación en competencias de marcha atlética



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 24 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "C"; el 29% están indecisos si en participar en una competencia de marcha atlética, el 58% si les gustaría participar y el 13% no les gustaría. Que corresponde a 5 estudiantes varones y 9 mujeres que escogieron la opción **SI**, 2 estudiantes varones y una mujer que escogieron la opción **NO** y 5 estudiante varones y 2 mujeres que escogió la opción **NO SE**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "C" del Colegio Jorge Álvarez están indecisos en participar en una competencia de marcha atlética.

5. ¿Le interesaría aprender la técnica marcha atlética?

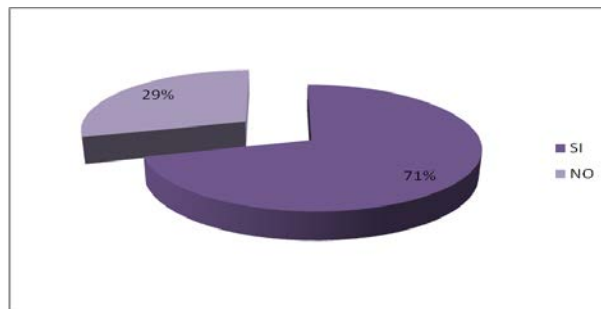
Tabla 25: Gusto por aprender marcha atlética

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	17	71%
NO	7	21%
TOTAL	24	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 29: Gusto por aprender marcha atlética



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 24 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “C”; el 71% de los estudiantes **si** les gustaría aprender la técnica marcha atlética, el 21% de los estudiantes **no** les gustaría. Que corresponde a 9 estudiantes varones y 8 mujeres que escogieron la opción **SI** y 3 estudiantes varones y 4 mujeres escogieron la opción **NO**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “C” del Colegio Jorge Álvarez **si** les gustaría aprender la técnica marcha atlética.

6. ¿Le gusta practicar deporte?

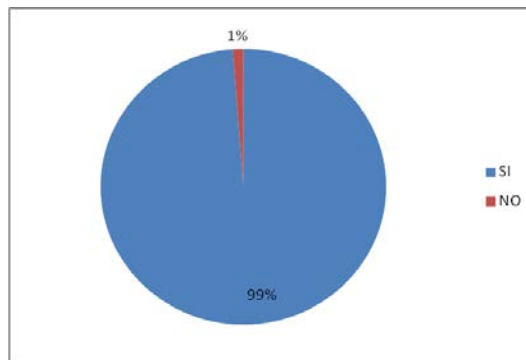
Tabla 26: Práctica deportiva

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	23	99%
NO	1	1%
TOTAL	24	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 30: Práctica deportiva



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 24 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "C"; el 99% les gusta practicar deporte y al 1%, no le gusta. Que corresponde a 12 estudiantes varones y 11 damas que escogieron la opción sí.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que a los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "C" del Colegio Jorge Álvarez les gusta practicar deporte.

7. ¿El profesor de Cultura Física le motiva a la práctica deportiva?

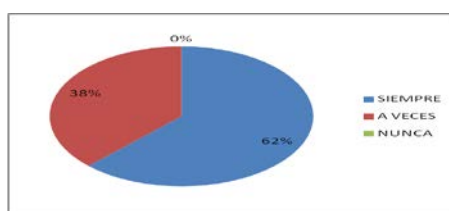
Tabla 27: El profesor motiva a la práctica deportiva

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	15	62%
A VECES	9	38%
NUNCA	0	0%
TOTAL	24	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 31: El profesor motiva a la práctica deportiva



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 24 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "C"; el 62% afirma que **siempre** el profesor de Cultura Física motiva a los estudiantes a la práctica deportiva, el 38% considera que **a veces** el profesor motiva y nadie escogió la opción que el profesor **nunca** motiva. Que corresponde a 8 estudiantes varones y 7 mujeres que escogieron la opción siempre, 4 estudiantes varones y 5 mujeres que escogieron la opción a veces y ningún estudiante escogió la opción **nunca**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que el profesor de Cultura Física si motiva a la práctica deportiva a los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "C" del Colegio Jorge Álvarez.

8. ¿Practicarías algún deporte si el profesor de Cultura Física le motivara hacerlo?

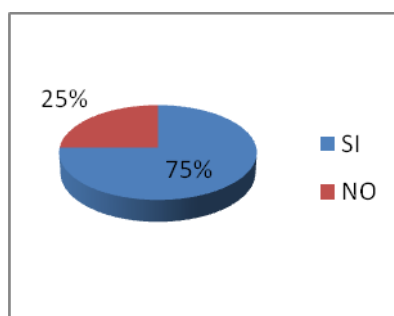
Tabla 28 Motivación del Profesor de Cultura Física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	18	75%
NO	6	25%
TOTAL	24	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 32: Motivación del profesor de Cultura Física



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 24 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “C” son: el 75% cree que **si** practicarían algún deporte si el profesor de Cultura Física les motivaría hacerlo, el 25% considera que **no** practicarían algún deporte si el profesor de Cultura Física les motivaría hacerlo. Que corresponde a 10 estudiantes varones y 8 mujeres que escogieron la opción **SI**, y 2 estudiante varón y 4 mujer escogieron la opción **NO**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “C” del Colegio Jorge Álvarez **Si** practicarían algún deporte si el profesor de Cultura Física les motivaría hacerlo

9. ¿Su familia le motiva a la práctica deportiva?

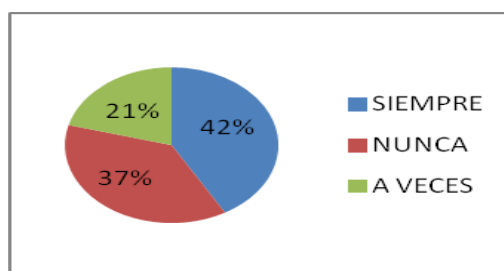
Tabla 29: Apoyo familiar para la práctica deportiva

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	10	42%
NUNCA	9	37%
A VECES	5	21%
TOTAL	24	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 33: Apoyo familiar para la práctica deportiva



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 24 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo “C”; el 42% dice que **si** su familia les motiva a la práctica deportiva, el 21% considera que **a veces** tienen apoyo y el 37% **nunca**. Que corresponde a 6 estudiantes varones y 4 mujeres que escogieron la opción **Siempre**, 5 estudiante varones y 4 mujeres escogieron la opción **Nunca** y 1 estudiante varón y 4 mujeres escogieron la opción **A VECES**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo “C” del Colegio Jorge Álvarez **Siempre** su familia les motivan a la práctica deportiva,

10. ¿Practicaría un deporte que no conoce?

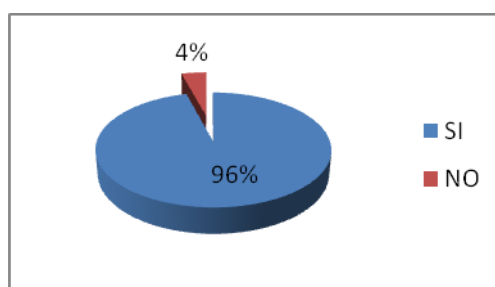
Tabla 30: Práctica de un deporte desconocido

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	23	96%
NO	1	4%
TOTAL	24	100%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

GRÁFICO 34: Práctica deporte un deporte desconocido



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los datos obtenidos de 24 estudiantes encuestados del segundo año de bachillerato paralelo "C"; el 96 % **NO** practicarían un deporte que no conocen, el 4% **SI** practicarían un deporte que no conocen. Que corresponde a 11 estudiantes varones y 12 mujeres que escogieron la opción **NO**, y 1 estudiante varones y ninguna mujer escogió **SI**.

En los resultados obtenidos se puede interpretar que los estudiantes del segundo año de bachillerato paralelo "C" del Colegio Jorge Álvarez **NO** practicarían un deporte que no conocen.

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Tabla 14

PREGUNTAS	Porcentaje Paralelo "A"			Porcentaje Paralelo "B"			Porcentaje Paralelo "C"		
1. ¿Conoce el reglamento de marcha atlética?	Si 4%	No 94%	-----	Si 14%	No 86%	-----	Si 21%	No 79%	-----
2. ¿Los docentes de Cultura Física le enseñan marcha atlética en la institución?	Si 23%	No 77%	-----	Si 21%	No 79%	-----	Si 37%	No 63%	-----
3. ¿Ha Intentado realizar la Técnica de marcha atlética?	Si 10%	No 90%	-----	Si 14%	No 86%	-----	Si 25%	No 75%	-----
4. ¿Le gustaría participar en una competencia de marcha atlética?	si 19%	No 39%	No se 42%	Si 21%	No 45%	No se 34%	Si 58%	No 13%	No se 29%
5. ¿Le gustaría aprender la técnica marcha atlética?	Si 52%	No 48%	-----	Si 66%	No 34%	-----	Si 71%	No 29%	-----
6. ¿Le gusta practicar deporte?	si 100%	No 0%	-----	Si 100%	No 0%	-----	Si 100%	No 0%	-----
7. ¿El profesor de Cultura Física le motiva a la práctica deportiva?	siempre 32%	Nunca 7%	A veces 61%	Siempre 38%	Nunca 3%	A veces 59%	Siempre 62%	Nunca 0%	A veces 38%
8. ¿Practicaría algún deporte si el profesor de Cultura Física le motivara hacerlo?	si 87%	No 13%	-----	Si 93%	No 7%	-----	Si 75%	No 25%	-----
9. ¿Su familia le motiva a la práctica deportiva?	siempre 39%	nunca 29%	A veces 32%	Siempre 62%	Nunca 14%	A veces 24%	Siempre 42%	Nunca 37%	A veces 21%
10. ¿Practicaría un deporte que no conoce?	Si 3%	No 97%	-----	Si 10%	No 90%	-----	Si 4%	No 96%	-----
	4	4	2	4	5	1	6	4	0
TOTAL	Respuestas positivas 14= 47%			Respuestas negativas 13= 43%			Respuestas de dudosas 3= 10%		

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

4.2 Verificación de la hipótesis.

La hipótesis H_i **si** se cumplió “La motivación deportiva **SI** se relaciona favorablemente en la práctica de la disciplina de marcha atlética en los estudiantes del Colegio Nacional Jorge Álvarez del Cantón Píllaro de la Provincia de Tungurahua.”

La hipótesis se verificó mediante el análisis de los resultados que se obtuvo de las técnicas de investigación que son la observación, test, encuestas, entrevistas, que se realizaron a los docentes y estudiantes del segundo año de bachillerato de los paralelos “A, B y C” del Colegio Nacional Jorge Álvarez del cantón Píllaro en las frecuencias observadas existió mayor número de respuestas positivas y las respuestas negativas demostraron las deficiencias de la institución.

La hipótesis es positiva y se va a trabajar con este proyecto para masificar la marcha atlética en los estudiantes del segundo año de bachillerato de los paralelos “A, B y C” del Colegio Nacional Jorge Álvarez del cantón Píllaro de la provincia del Tungurahua.

CAPITULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.3 Conclusiones

- Luego de los investigado se determinó que las causas para la desmotivación para la práctica de marcha atlética son: los limitados de entrenadores de la disciplina, docentes de Cultura Física con deficientes conocimientos en la disciplina de marcha atlética, inadecuada infraestructura deportiva desinterés de las autoridades deportivas e institucionales para promocionar la macha a los estudiantes.
- Los métodos más adecuados para la enseñanza de marcha atlética son; familiarización con la disciplina, desarrollo de la técnica, formación de la condición física o forma física, trabajo específico de marcha, proceso de entrenamiento y evaluación precompetitiva y competitiva.
- Al haber realizado la ficha de observación con los estudiantes se determina que existen muchas falencias en el sistema educativo de nuestra país en el cual se da importancia a pocos deportes y el resto no se les considera por lo tanto los docentes no se preparan para impartir estas disciplinas y los estudiantes desconocen del contenido.

- Una vez realizado el test confirmamos que existe desconocimiento de los estudiantes en la técnica, reglamento, tipo de competición de marcha atlética, docentes de cultura física no motivan a los estudiantes a la práctica de marcha atlética, la desinformación que existe de la disciplina y las limitadas de competiciones en el cantón.
- La creación de un blog metodológico para la enseñanza y entrenamiento de marcha atlética cumplirá con un papel muy importante que es la actualización de conocimiento de los docentes y despertara el interés en los estudiantes ya que ellos podrán tener al día todo lo relacionado a comentarios, resultados de competencias y entrenamiento de marcha.

4.4 Recomendaciones

- La implementación de programas de educación y actualización a los profesores sobre métodos y técnicas de enseñanza de la marcha atlética, realizar convenios con F.D.T. para la contratación de entrenadores de la disciplina y el mejoramiento de la infraestructura deportiva esto permitirá que los estudiantes tengan conocimiento de marcha atlética y despierte el interés.
- Organizar cursos de capacitación continua a los docentes de Cultura Física en la disciplina de marcha atlética sobre la aplicación de los distintos métodos de enseñanza y entrenamiento de marcha atlética para las diferentes edades y especializaciones que tengan los estudiantes.
- Gestionar con las autoridades educativas y deportivas para la creación de políticas institucionales para fomentar y masificar la disciplina de marcha atlética en las instituciones educativas, esto lleva a que los docentes tomen mayor interés en la disciplina y actualicen sus conocimientos en la disciplina.
- Realizar campañas informativas sobre la disciplina de marcha atlética, con charlas con profesionales como entrenadores, deportistas, médicos con difusión de videos de motivación de la disciplina y competencias en las cuales participen representantes provinciales y nacionales de manera anual.
- Se recomienda la creación del blog metodológico para que las autoridades conozcan de las actividades realizadas y a realizarse en la institución los docentes puedan informarse sobre la disciplina y poner sus comentarios y los estudiantes puedan aprender un poco más de marcha atlética.

CAPITULO 6

LA PROPUESTA

6.1 Datos Informativos

TEMA: Creación de un blog metodológico para la enseñanza de marcha atlética con los estudiantes del Segundo año de Bachillerato paralelo “A, B y C” del Colegio Nacional Jorge Álvarez de la parroquia Ciudad Nueva del Cantón Píllaro de la provincia del Tungurahua.

AUTOR: Damián Vinicio Campaña Figueroa

TUTORA: Marcia Eulalia Vásquez Freire

FECHA: octubre 2012- marzo 2013

6.2 Antecedentes de la Propuesta

La creación de un blog metodológico para la enseñanza de marcha atlética cumplirá con un papel muy importante que es la actualización de conocimiento de los docentes y despertara el interés en los estudiantes ya que ellos podrán tener al día todo lo relacionado a comentarios, resultados de competencias y entrenamiento de marcha.

Se recomienda la creación del blog metodológico para que las autoridades conozcan de las actividades realizadas y a realizarse en la institución los docentes puedan informarse sobre la disciplina y poner sus comentarios y los estudiantes puedan aprender un poco más de marcha atlética.

6.3 Justificación

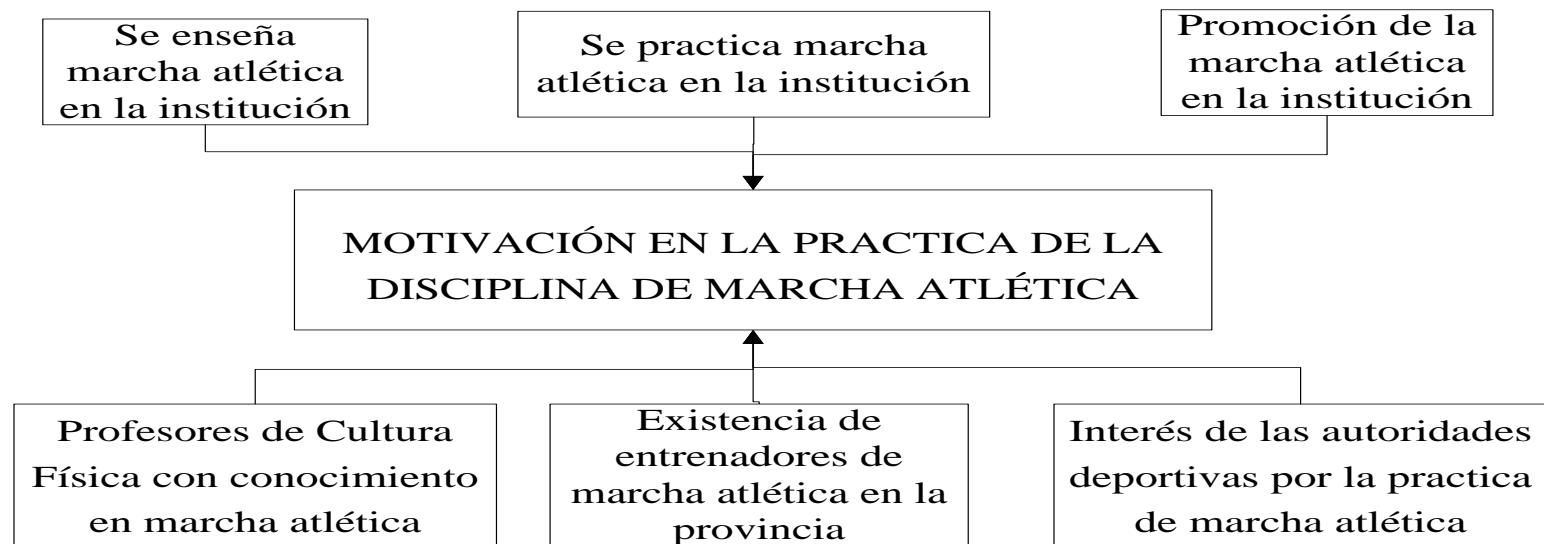
La investigación indica que la motivación es necesaria para la práctica de marcha atlética en los estudiantes del Colegio Nacional Jorge Álvarez ya que el problema ha sido identificado la forma como motivar a los estudiantes hacia la práctica de esta disciplina, la **importancia** de este trabajo es que ellos conozcan de la disciplina en las clases de Cultura Física y de esta manera despertar en **interés** de las autoridades institucionales, deportivas, padres de familia y la comunidad.

Los **beneficiados** directos van a ser los estudiantes que van a poder conocer y practicar la disciplina de marcha atlética en las horas clase, ligas deportivas, federaciones deportivas provinciales y en sus tiempos libres, la **utilidad** que va a tener el trabajo va a ser que la institución va a contar con deportistas para los campeonatos colegiales, nacionales e internacionales en marcha atlética.

Este trabajo es **original** por qué no se ha realizado ningún proyecto similar en otras instituciones y por que los estudiantes van a poder observar nuevos métodos para el aprendizaje de marcha atlética en las paginas sociales como facebook en la página web del colegios por lo cual se crea el blog metodológico de marcha atlética y es **factible** por que donde los docentes podrán conocer un poco mas referente los nuevos métodos y técnica para enseñar marcha atlética y los estudiantes van a estar actualizados con los ejercicios, con actualizaciones y criterios de entrenadores y deportistas de fama mundial.

6.4 Árbol de objetivos

GRÁFICO 12: Árbol de Objetivos



ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

6.5 Objetivos

6.5.1 Objetivo General

Demostrar los métodos de enseñanza de marcha atlética en las clases de Cultura Física a través del blog para fomentar su práctica en el Colegio Nacional Jorge Álvarez en marzo del 2013.

6.5.2 Objetivos Específicos

- Organizar charla de motivación deportiva y marcha atlética para los docentes de Cultura Física y estudiantes con profesionales experimentados en el tema de Federación Deportiva de Tungurahua.
- Establecer sistemas de enseñanza de marcha atlética con los estudiantes en las horas de Cultura Física para masificar la disciplina.
- Difundir la información de las actividades realizadas a las autoridades de las institucionales a través de la presentación del blog en la página web de la institución y Facebook para promover su interés.

6.6 Matriz de involucrados

CUADRO 8: Matriz de Involucrados

GRUPOS	INTERESES	PROBLEMAS	RECURSOS	MANDATOS
Honorable consejo Autoridades	Incremento de población estudiantil de la unidad educativa.	No integración de la comunidad educativa	Infraestructura, Presupuesto Recursos Humanos	Constitución Ley Orgánica de Educación Secundaria
Docentes Padres de familia Estudiantes Sociedad	Prestigio transcendencia del establecimiento educativo	Falta de comunicación e integración	Recursos Humanos Aporte económico	Constitución
Administrativos Empleados	Empleo permanente	Falta de comunicación e integración	Recursos humanos	Mandato 8

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

6.7 Línea Base

Ubicación geográfica

Píllaro es una localidad del centro de Ecuador, al norte de la provincia de Tungurahua. Está localizada cerca de la ciudad de Ambato, con la que está conectada por carreteras secundarias. Se encuentra a una altura de 2.803 msnm, y posee una temperatura media de 13 °C. Superficie 472 Km cuadrados, Coordenadas 1°10'S78°32'O. El cantón cuenta con 2 parroquias urbanas: Ciudad Nueva y Píllaro(matriz) y 7 parroquias rurales: Baquerizo Moreno, Emilio María Terán (Rumipamba), Marcos Espinel (Chacata), Presidente Urbina (Chagrapamba-Patzucul),³ San Andrés, San José de Poaló y San Miguelito.

Limites de Píllaro:

Norte: Salcedo Provincia del Cotopaxi y la provincia del Napo.

Sur: Cantones Patate y Pelileo.

Este: Provincia del Napo

Oeste: Cantón Ambato.

Según, Internet wikipedia, 2013

Demografía

Tabla 15: Demografía Cantón Píllaro

CANTON	PARROQUIA	URBANO	RURAL	TOTAL
Santiago de Píllaro	Baquerizo Moreno	-	277	277
Santiago de Píllaro	Emilio María Terán	-	1504	1504
Santiago de Píllaro	Marcos Espinel	-	2334	2334
Santiago de Píllaro	La matriz	7.000	5939	13383
Santiago de Píllaro	Presidente Urbina	-	2800	2800
Santiago de Píllaro	San Andrés	-	11200	11200
Santiago de Píllaro	San José de Poalo	-	1880	1880
Santiago de Píllaro	San Miguelito	-	4979	4979
Santiago de Píllaro	Total	7.000	30913	38357

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

CUADRO 9: Colegios de Píllaro

COLEGIO	PARROQUIA	Estudiantes
Jorge Álvarez	Ciudad Nueva	1029
Los Andes	Ciudad Nueva	901
12 de Noviembre	San Miguelito	486
Antonio Carrillo Moscoso	San Andrés	318
Lola Gangotena de Ponce	La Matriz	291
	Total	3025

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

FUENTE: INEC, 2010

Variable Cultural

Es Píllaro se han encontrado restos arqueológicos que sustentan la existencia de la Cultura Cosanga Píllaro con estrecha relación prehistórica entre la región amazónica de Quijos y la Sierra. La vida del general Rumiñahui que luchó contra los conquistadores españoles. La tradición son los danzantes y la diablada pillareña. Píllaro fue fundado por Antonio Clavijo en el año 1570. FUENTE: INEC, 2010

Variable tecnológica

El cantón Píllaro cuenta con centros de computo, bibliotecas, antenas eléctricas, antenas telefónica y transmisión de radio y televisión, internet, tv cable, compañías hidro- eléctricas. En el Colegio Nacional Jorge Álvarez la tecnología existentes el 60

computadoras con conexión a Internet banda ancha ADLS 3, 210,512 mbps y cuanta con campos virtuales (Colegio Jorge Álvarez 2013).

Variable ecosistema

El clima es húmedo con diversos atractivos naturales y culturales, de este cantón así como la bondad de la gente han convertido en una ciudad floreciente y progresiva. Este terruño cuenta con: lagunas, cascadas, cascadas de aguas subterráneas, es un excelente mirador de los volcanes, Cotopaxi, Tungurahua, Iliniza y Chimborazo, además del Parque Nacional Llanganates, donde se puede disfrutar de la flora, fauna y todos los atractivos que ofrece el sector, sin dejar de lado que es allí donde el General Rumiñahui escondió el tesoro del Reino de Quito (FUENTE: INEC, 2010)

Variable económica

Píllaro es un pueblo agrícola-ganadero, es uno de los cantones productores de leche en el Ecuador. Por lo cual en la mayoría de los campos se siembra potreros y se cuida del ganado. Píllaro es uno de los cantones mayores productores de leche en el país. También la crianza de ganado bravo para las corridas taurinas en las diferentes ciudades del país.

Píllaro es uno de los Cantones con mayor producción de leche del País, por lo que en nuestra zona hay una buena cantidad de plantas de productos lácteos. Por la riqueza en flora y fauna tillarlo es un atractivo turístico para visitantes nacionales e internacionales. Nuestros paramos son aprovechados para la crianza de ganado de carne, que por estar sueltos se hacen bravos (FUENTE: INEC, 2010)

6.8 Matriz del marco lógico

CUADRO 10: Matriz del Marco Lógico

RESUMEN NARRATIVO DE OBJETIVOS	FECHA PRESUPUESTO	FUENTES DE VERIFICACIÓN	SUPUESTO DE SUSTENTABILIDAD
<p>FIN</p> <p>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(Ley del deporte)</p>	<p>Para diciembre del año 2013 de los 3025 estudiantes de los 4 colegios del cantón Píllaro el 25% que corresponde a 756 estudiantes que conocerán la disciplina de marcha atlética.</p>	<p>Departamento técnico de Federación Deportiva de Tungurahua. Federación Ecuatoriana de Atletismo. Área de Cultura Física de los colegios.</p>	<p>Falta de apoyo de las autoridades institucionales hacia los deportistas de la institución. Que los estudiantes no se inclinen por la práctica de marcha atlética</p>
<p>PROPOSITO</p> <p>Demostrar los métodos de enseñanza de marcha atlética en las clases de Cultura Física a través del blog en el Colegio Nacional Jorge Álvarez en julio del 2013.</p>	<p>En julio el 2013 el 100 % de los 84 estudiantes del 2° de bachillerato practicarán marcha atlética en las clases de Cultura Física.</p>	<p>Clases de Cultura Física. Juegos Internos del colegio. Campeonatos inter-colegiales</p>	<p>Desinterés de las autoridades institucionales y deportivas del cantón.</p>

COMPONENTES	Indicadores	Medios de Verificación Componente	Supuestos Componentes
1. Organizar charlas para los docentes de Cultura Física sobre Psicología deportiva y marcha atlética	Para mayo del 2013 el 100% de los docentes de Cultura Física estarán capacitados referente a métodos de marcha atlética	Cronograma Propuesta de tesis Metodología	Inexistencia de información adecuada.
2. Establecer sistemas de enseñanza de marcha atlética con los estudiantes en las horas de Cultura Física para masificar la disciplina	Para junio del 2013 el se seleccionara el 100% los sistemas para la enseñanza de marcha atlética.	Marco teórico Hoja de asistencia Fotos Videos	Perdida de la información para el diseño del blog.
3. Difundir la información de las actividades realizadas a las autoridades de las institucionales a través de la presentación del blog en la página web de la institución y Facebook para promover su interés.	Agosto 2013 Subir el blog a la página web del colegio. Para la presentación.	Presentación del blog en el portal virtual y Facebook	Olvido del blog por parte de los estudiantes y docentes.

ACTIVIDADES COMPENENTE 1	Presupuesto				
1. Charla a los docentes de Cultura Física con sus estudiantes sobre psicología deportiva y marcha atlética.	Abril 18, 2013	18,	\$20 dólares consultas en internet y compras de libros	Cronograma de la charla psicológica deportiva Marco teórico	Desinterés de los involucrados. Perdida de información.
1.1 Seleccionar profesionales para que dicten la charla psicológica y marcha atlética.	Marzo 15, 2013	15,	\$70 pago a los expositores	Departamento técnica Federación deportiva de Tungurahua	Información errónea.
	Marzo 20, 2013	20,	\$10 consulta con los profesionales	cronograma CD	
1.2 Organización y selección de los temas para charla.	Abril 18, 2013	18,	\$40 refrigerios	Flash memory Hojas borrador Lista de asistencia	
1.3 Ejecución de la charla sobre marcha atlética					

ACTIVIDADES COMPENENTE 2	Presupuesto		Medios de Verificación	Supuesto
2. Establecer sistemas de enseñanza de marcha atlética con los estudiantes en las horas de Cultura Física para masificar la disciplina.	marzo 29, 2013	\$5 dólares	Marco teórico de la propuesta	Desinformación.
2.1 Recolección de la información necesaria para las clases de marcha atlética.	abril 1, 2013	\$10 en búsqueda de internet y alquiler de libros.	Borrador del blog	Limitado presupuesto.
2.2 Selección de los métodos y sistemas adecuada para la enseñanza de marcha atlética.	abril 8, 2013	\$20 en consultas con especialistas en marcha atlética.	Facturas	Perdida de información
2.3 Realizar la clase de enseñanza de marcha atlética de los distintos cursos del colegio	abril 22, 2013	\$10 en el centro de computo para subir la información	Flash memory	Docentes no facilitan el permiso a sus estudiantes para la practica
			Cuaderno de apuntes	
			Videos	
			Listado de estudiantes,	
			Fotos	
			Videos	

ACTIVIDADES COMPENENTE 3	Presupuesto		Medios de Verificación	Supuesto
3. Presentación del blog metodológico de marcha atlética.			Tarjetas y oficios de invitación	Desinterés de las autoridades institucionales.
3.1 Invitar a las autoridades deportivas e institucionales.	Mayo 2013	\$50 alimentos para el receso	Facturas de compras y alquileres de quipos necesarios para la presentación	Abandono de blog.
3.2 Preparación de los equipos electrónicos y escenario para la presentación del blog.	Junio 2013	\$20 alquiler de sillas \$100 dólares Alquiler de equipos.	Discurso de la entrega del blog a la institución ante las autoridades de la institución	
3.3 Presentación del blog ante las autoridades deportivas, institucionales y estudiantes.	Junio 2013	\$10 copias de hojas guías.	Fotografías y videos. Filmaciones y fotos	
	Total	365 dólares	Página blog en internet y Facebook.	

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

6.9 Marco Teórico de la Propuesta

6.9.1 Blog-post

Un blog también es conocido como bitácora digital o cuaderno de bitácora, es un sitio web periódicamente actualizado que recopila cronológicamente textos o artículos de uno o varios autores, apareciendo primero el más reciente, donde el autor conserva siempre la libertad de dejar publicado lo que crea pertinente.

El nombre bitácora está basado en los cuadernos de bitácora, cuadernos de viaje que se utilizaban en los barcos para relatar el desarrollo del viaje y que se guardaban en la bitácora. Aunque el nombre se ha popularizado en los últimos años a raíz de su utilización en diferentes ámbitos, el cuaderno de trabajo o de bitácora ha sido utilizado desde siempre.

Los términos ingleses blog y weblog provienen de las palabras web y log ('log' en inglés = diario). El término bitácora, en referencia a los antiguos cuadernos de bitácora de los barcos, se utiliza preferentemente cuando el autor escribe sobre su vida propia como si fuese un diario, pero publicado en la web (en línea).

El weblog es una publicación online de historias publicadas con una periodicidad muy alta que son presentadas en orden cronológico inverso, es decir, lo último que se ha publicado es lo primero que aparece en la pantalla. Es muy frecuente que los weblogs dispongan de una lista de enlaces a otros weblogs, a páginas para ampliar información, citar fuentes o hacer notar que se continúa con un tema que empezó

otro weblog. También suelen disponer de un sistema de comentarios que permiten a los lectores establecer una conversación con el autor y entre ellos acerca de lo publicado (Universo del weblog: Concejos prácticos para crear y mantener su blog. Blood, Rebecca, 2005).

Descripción

Habitualmente, en cada artículo de un blog, los lectores pueden escribir sus comentarios y el autor darles respuesta, de forma que es posible establecer un diálogo. No obstante, es necesario precisar que ésta es una opción que depende de la decisión que tome al respecto el autor del blog, pues las herramientas permiten diseñar blogs en los cuales no todos los internautas -o incluso ninguno- puedan participar agregando comentarios.

El uso o tema de cada blog es particular, los hay de tipo: periodístico, empresarial o corporativo, tecnológico, educativo (edublogs), políticos, personales (variados contenidos de todo tipo) y otros muchos temas.

Herramientas para su creación y mantenimiento

Existen variadas herramientas de mantenimiento de blogs que permiten, muchas de ellas gratuitamente y sin necesidad de elevados conocimientos técnicos, administrar todo el **weblog**, coordinar, borrar, o reescribir los artículos, moderar los comentarios de los lectores, etc., de una forma casi tan sencilla como administrar el correo electrónico. Actualmente su modo de uso se ha simplificado a tal punto, que casi cualquier usuario es capaz de crear y administrar un blog personal.

Las herramientas de mantenimiento de weblogs se clasifican, principalmente, en dos tipos: aquellas que ofrecen una solución completa de alojamiento, gratuita (como Freewebs, Blogger y LiveJournal), y aquellas soluciones consistentes en software que, al ser instalado en un sitio web, permiten crear, editar, y administrar un blog, directamente en el servidor que aloja el sitio (como es el caso de WordPress o de Movable Type). Este software es una variante de las herramientas llamadas Sistemas de Gestión de Contenido (CMS), y muchos son gratuitos. La mezcla de los dos tipos es la solución planteada por WordPress.

Las herramientas que proporcionan alojamiento gratuito asignan al usuario una dirección web (por ejemplo, en el caso de Blogger, la dirección asignada termina en "blogspot.com"), y le proveen de una interfaz, a través de la cual se puede añadir y editar contenido. Obviamente, la funcionalidad de un blog creado con una de estas herramientas, se limita a lo que pueda ofrecer el proveedor del servicio, o hosting.

Un software que gestione el contenido, en tanto, requiere necesariamente de un servidor propio para ser instalado, del modo en que se hace en un sitio web tradicional. Su gran ventaja es que permite control total sobre la funcionalidad que ofrecerá el blog, posibilitando así adaptarlo totalmente a las necesidades del sitio, e incluso combinarlo con otros tipos de contenido (Universo del weblog: Concejos prácticos para crear y mantener su blog. Blood, Rebecca, 2005).

Características técnicas

Existe una serie de elementos comunes a todos los blogs.

Comentarios: Mediante un formulario se permite, a otros usuarios de la web, añadir comentarios a cada entrada, pudiéndose generar un debate alrededor de sus contenidos, además de cualquier otra información. (si tu lo prefieres, no se podrán añadir comentarios)

Enlaces: Una particularidad que diferencia a los weblogs de los sitios de noticias, es que las anotaciones suelen incluir múltiples enlaces a otras páginas web (no necesariamente weblogs), como referencias o para ampliar la información agregada. Además y entre otras posibilidades, permite la presencia y uso de:

Un enlace permanente (permalinks) en cada anotación, para que cualquiera pueda citarla.

Un archivo de las anotaciones anteriores.

Una lista de enlaces a otros weblogs seleccionados o recomendados por los autores, denominada habitualmente blogroll.

Enlaces inversos: En algunos casos las anotaciones o historias permiten que se les haga *trackback*, un enlace inverso (o *retroenlace*) que permite, sobre todo, saber que alguien ha enlazado nuestra entrada, y avisar a otro weblog que estamos citando una de sus entradas o que se ha publicado un artículo relacionado. Todos los *trackbacks* aparecen automáticamente a continuación de la historia, junto con los comentarios, pero no siempre es así.

Fotografías y vídeos: Es posible además agregar fotografías y vídeos a los blogs, a lo que se le ha llamado fotoblogs o videoblogs respectivamente.

Redifusión: Otra característica de los weblogs es la multiplicidad de formatos en los que se publican. Aparte de HTML, suelen incluir algún medio para difundirlos, es decir, para poder leerlos mediante un programa que pueda incluir datos procedentes de muchos medios diferentes. Generalmente, para la redifusión, se usan fuentes web en formato RSS o Atom (Universo del weblog: Concejos prácticos para crear y mantener su blog. Blood, Rebecca, 2005).

Características sociales

También se diferencian en su soporte económico: los sitios de noticias o periódicos digitales suelen estar administrados por profesionales, mientras que los weblogs son principalmente personales y aunque en algunos casos pueden estar incluidos dentro de un periódico digital o ser un blog corporativo, suelen estar escritos por un autor o autores determinados que mantienen habitualmente su propia identidad.

Un aspecto importante de los weblogs es su interactividad, especialmente en comparación a páginas web tradicionales. Dado que se actualizan frecuentemente y permiten a los visitantes responder a las entradas, los blogs funcionan a menudo como herramientas sociales, para conocer a personas que se dedican a temas similares; con lo cual en muchas ocasiones llegan a ser considerados como una comunidad.

Tipos de blogs

Hay muchos tipos diferentes de blogs, no solo por el contenido, sino en la forma en la que el contenido se escribe.

Blog personal

El blog personal, un diario en curso o un comentario de un individuo, es el blog más tradicional y común. En general, los blogueros personales se enorgullecen de sus mensajes del blog, aunque no sean leídos por nadie. Los blogs suelen convertirse en algo más que en una forma para comunicarse, también se convierten en una forma de reflexionar sobre la vida u obras de arte. Los blogs pueden tener una calidad sentimental. Pocos blogs llegan a ser famosos, pero algunos de ellos pueden llegar a reunir rápidamente un gran número de seguidores. Un tipo de blog personal es el micro blog, es extremadamente detallado y trata de capturar un momento en el tiempo. Algunos sitios, como Twitter, permiten a los blogueros compartir pensamientos y sentimientos de forma instantánea con amigos y familiares, y son mucho más rápidos que el envío por correo o por escrito (Universo del weblog: Concejos prácticos para crear y mantener su blog. Blood, Rebecca, 2005).

Microblogging

Microblogging es la práctica de publicar pequeños fragmentos de contenido digital (puede ser texto, imágenes, enlaces, videos cortos u otros medios de comunicación) en Internet. Microblogging ofrece un modo de comunicación que para muchos es orgánica y espontánea y captura la imaginación del público. Lo utilizan amigos para mantenerse en contacto, socios de negocios para coordinar las reuniones o compartir

recursos útiles, y las celebridades y políticos para las fechas de sus conciertos, conferencias, lanzamientos de libros u horarios de viajes. Una amplia y creciente gama de herramientas adicionales permite actualizaciones complejas y la interacción con otras aplicaciones, y la profusión resultante de la funcionalidad está ayudando a definir nuevas posibilidades para este tipo de comunicación.

Blogs corporativos y organizacionales

Un blog puede ser privado, como en la mayoría de los casos, o puede ser para fines comerciales. Los blogs que se usan internamente para mejorar la comunicación y la cultura de una sociedad anónima o externamente para las relaciones de marketing, branding o relaciones públicas se llaman blogs corporativos. Blogs similares para los clubes y sociedades se llaman blogs de club, blogs de grupo o por nombres similares; el típico uso consiste en informar a los miembros y a otras partes interesadas en las fiestas del club y en las actividades de sus miembros (Universo del weblog: Concejos prácticos para crear y mantener su blog. Blood, Rebecca, 2005).

Por el género

Algunos blogs se centran en un tema particular, como los blogs políticos, blogs de salud, blogs de viajes (también conocidos como Cuadernos de viaje), blogs de jardinería, blogs de la casa, blogs de moda, blogs de proyectos educativos, blogs de música clásica, blogs de esgrima, blogs jurídicos, etc. Dos tipos comunes de blogs de género son los blogs de música y los blogs de arte. Un blog con las discusiones especialmente sobre el hogar y la familia no es infrecuente llamarlo blogs mamá, y este blog se hizo popular por Erica Diamond creadora de Womenonthefence.com que está seguido por más de dos millones de lectores mensuales. Aunque no es un

tipo legítimo de blog, ya que se utiliza con el único propósito de hacer spams, se conoce como un Splog.

Por el tipo de medios de comunicación

Un blog que incluye videos se llama vlog, uno que incluye enlaces se denomina linklog, un sitio que contiene un portafolio de bocetos se llama sketchblog u otro que incluye fotos se llama fotolog. Los blogs con mensajes cortos y con tipos de medios mixtos se llaman tumblelogs. Aquellos blogs que se escriben en máquinas de escribir y luego son escaneados se denominan blogs typecast. Un tipo raro de blog incluido en el protocolo Gopher es conocido como un Phlog.

Por el dispositivo

Los blogs también pueden diferenciarse por el tipo de dispositivo que se utiliza para construirlo. Un blog escrito por un dispositivo móvil como un teléfono móvil o una PDA podría llamarse moblog. Uno de los blogs más nuevos es el Wearable Wireless Webcam, un diario en línea compartida de la vida personal de una persona que combina texto, vídeo e imágenes transmitidas en directo desde un ordenador portátil y un dispositivo Eye Tap a un sitio web. Esta práctica de semi-automatizado de blogs con vídeo en directo junto con el texto se conoce como sub-supervisión. Estas revistas se han utilizado como pruebas en asuntos legales (Universo del weblog: Concejos prácticos para crear y mantener su blog. Blood, Rebecca, 2005).

Blog inversa

Este blog está compuesto por sus usuarios en lugar de un solo bloguero. Este sistema tiene las características de un blog y la escritura de varios autores. Estos blogs pueden estar escritos por varios autores que han contribuido en un tema o que han abierto uno para que cualquiera pueda escribir. Normalmente hay un límite para el número de entradas para evitar que se opere como un foro de Internet.

Taxonomía

Algunas variantes del weblog son los openblog, fotolog, los vlogs (videoblogs), los audioblogs y los moblog (desde los teléfonos móviles). Además, cada vez son más los weblogs que incorporan podcast como sistema adicional de información u opinión.

Hispanización de la palabra

Muchas personas denominan bitácora a una bitácora de red o blog, haciendo referencia a la idea de llevar un registro cronológico de sucesos, contando cualquier historia o dándole cualquier otro uso (posiblemente influidos por el uso del término que se hace en la serie de ciencia ficción Star Trek para aludir al diario de a bordo del capitán de la nave).

En el año 2005 la Real Academia Española de la Lengua introdujo el vocablo en el Diccionario Panhispánico de Dudas⁹ con el objeto de someterlo a análisis para su

aceptación como acepción y su posterior inclusión en el Diccionario (Universo del weblog: Concejos prácticos para crear y mantener su blog. Blood, Rebecca, 2005).

6.10 Contenido de la propuesta

6.10.1 Cronograma de la charla Psicológica deportiva y de marcha atlética

El curso de capacitación a los docentes se va a realizar en cuatro semanas con la presencia de docentes del Colegio Jorge Álvarez, Los Andes, 12 de Noviembre, y las escuelas centrales del Cantón Píllaro:

Tabla 16: Charla Psicológica y de marcha atlética

CONTENIDOS DE LA CHARLA PSICOLÓGICA DEPORTIVA Y MARCHA ATLÉTICA DIRIGIDA A LOS DOCENTES Y ESTUDIANES DEL COLEGIO NACIONAL JORGE ÁLVAREZ			
Fecha	Horario	Temas	Lugar
Viernes 29 de Marzo del 2013	11:45 a 12:00	<ul style="list-style-type: none"> - La importancia del deporte en el desarrollo físico y psicológico de los deportistas - Importancia de la motivación al deportistas por parte de profesores y entrenadores 	Sala de audio-visual del Colegio Nacional “Jorge Álvarez”
	12:10 a 13:00	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción ¿Qué es la marcha atlética? - Beneficios de la práctica de marcha atlética en la salud 	Sala de audio-visual del Colegio Nacional “Jorge Álvarez”

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

6.10.2 Plan de clases de marcha atlética para los estudiantes del Colegio Jorge Álvarez.

Tabla 17: Plan de clase

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

PLAN DE CLASE

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Colegio Nacional “Jorge Álvarez” **ÁREA:** Cultura Física **AÑO:** 2° de Bachillerato paralelos “A, B y C” **PROFESOR:** Damián Vinicio Campaña Figueroa **TEMA:** Fundamentos técnicos de Marcha atlética **TIEMPO:** Dos periodos clase (90´) **OBJETIVO:** Desarrollar la técnica de marcha atlética en los estudiantes del segundo años de bachillerato para conocimiento general mediante ejercicios básicos de la disciplina.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> - Caminara diferentes ritmos - Variaciones de caminata 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición corporal. • Variaciones de caminata. • Movimiento de brazos • Movilidad de cadera 	<ul style="list-style-type: none"> - Indicaciones generales. - Explicación de la clase - Calentamiento general y específico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pista atlética. • Tizas • Cronómetro • Silbato 	Ejecuta la técnica de marcha atlética y cada uno de los ejercicios básicos.

<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar nuevos movimientos. - Conocer nuestro cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> • Fases de la marcha • Extensión y bloqueo de piernas • Reglas básica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la movilidad de brazos, piernas, cadera y pies. - Familiarización con la marcha atlética. - Fases de la marcha - Ejecución de ejercicios básicos - Evaluación y corrección de errores - Juegos para el desarrollo técnico de marcha atlética. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara 	
<p>OBSERVACIONES: Todos los estudiantes tienen la capacidad para poder practicar marcha atlética, tienen resistencia y no tuvieron problemas para el aprendizaje de la técnica de marcha atlética.</p>				<p>.....</p> <p>f) Rector</p>

ELABORADO POR: Damián V. Campaña F.

6.10.3 Contenido del blog

Marcha Atlética

La marcha atlética es una progresión efectuada de pasos a paso, de tal manera que el contacto con el suelo se mantenga sin interrupción. Las carreras a veces son descriptivas como no técnicas, pero específicamente las carreras presentan en sus fase un momento de apoyo y otro de suspensión, esto la hacen completamente diferente una de la otra.

Los jueces en su criterio de juzgar, deben vigilar que el pie que avanza tome contacto con el suelo antes que el pie retrasado se haya separado del mismo, y que la pierna permanezca recta durante un momento por lo menos, un marchador será descalificado cuando tres jueces estén de acuerdo en que no hace la marcha correctamente. Las fase características del gesto son la de doble apoyo y apoyo simple, teniendo unos momentos específicos de tracción, relajación e impulso (Blog de atletismo, Escuela Universitaria, febrero 2013)

Secuencia completa



Cada paso comprende una fase de apoyo simple anterior y posterior y una fase de apoyo doble.

Reglas básicas:

Un pie debe estar en contacto con el suelo en todo momento, antes que el posterior abandone.

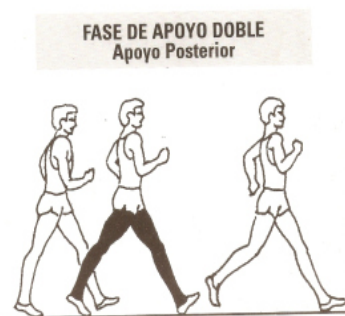
Pierna de apoyo recta en el contacto y posición vertical.



Objetivo: proporcionar aceleración y prepararse para la fase de doble apoyo.

Características técnicas:

Pierna de apoyo extendida todo lo posible y apunta hacia adelante. Pierna libre pasa a la pierna de apoyo, rodilla y pantorrilla.



Objetivo: unir las fases de apoyo anterior y posterior.

Características técnicas:

Pie delantero apoyado sobre talón y trasero con talón elevado.

Ambas rodillas extendidas.

Brazos balancean de forma alternativa



Objetivo: minimizar las fuerzas de freno.

Características técnicas:

Ubicación del pie anterior activo y en barrido.

Fase de desaceleración muy breve.

Rodilla delantera debe estar extendida.

Pierna libre pasa la de apoyo con rodilla y pantorrilla baja.



Objetivo: ubicar el pie correctamente logrando óptima amplitud de paso.

Características técnicas:

Pies en línea recta y dedos apuntando adelante.

Contacto sobre talón, seguido a lo largo de borde externo, hasta metatarso.

El empuje desde el metatarso, seguido hasta la punta del dedo grande.



Objetivo: rotar las caderas, adecuada ubicación del pie y amplitud de paso.

Características técnicas:

Movimiento lateral de caderas es visible, pero no exagerado.

Es esencial la flexibilidad de caderas.



Objetivo: conservar la cantidad de movimiento hacia adelante y el equilibrio.

Características técnicas:

El Cuerpo permanece relajado.

El hombro desciende para contrarrestar el descenso de la cadera opuesta.

Codos en ángulo de 90 grados y juntos al cuerpo.

Manos al nivel de cintura y altura de los hombros (Blog de atletismo, Escuela Universitaria, febrero 2013).

Enseñando ejercicios básicos de la marcha atlética:

- Caminata natural
- Marcha

- Caminando sobre una línea
- Ejercicios específicos de movilidad
- Marcha con ritmo variado
- Marcha sobre distancia
- Juegos (Blog de atletismo, Escuela Universitaria, febrero 2013).

Metodología de la enseñanza de la técnica de marcha atlética

FASE DE APOYO SIMPLE

La fase de Apoyo simple comprende tres momentos:

- Tracción.
- Sostén.
- Impulsión

Tracción: Es el momento en el que la pierna de apoyo entra en contacto con el suelo.

La pierna de apoyo se encuentra extendida a nivel de la articulación de la rodilla. El pie hace contacto con el suelo desde el borde externo del talón pasando por el metatarso, con los dedos apuntando hacia adelante. Este movimiento debe marcar una línea recta para favorecer una mayor longitud de paso y un impulso más fuerte.

El momento de tracción de la pierna de apoyo termina al pasar el pie por la vertical del cuerpo. El pie debe estar apoyado sobre la planta y la pierna permanece extendida.

La pierna libre inicia un movimiento de péndulo. El pie pasa lo más rasante posible al suelo. La rodilla se encuentra flexionada.

La cadera rota sobre el eje vertical desplazándose hacia adelante y atrás para lograr una mayor longitud de paso, para ello la pelvis actúa como una prolongación de las piernas. De esta manera se gana alrededor de un 25% con respecto a una caminata ordinaria, esto significa un avance de 15 a 25 cm.

El tronco se encuentra recto y la mirada hacia el frente a una distancia de 15 a 20 m aproximadamente. Esta posición permite alcanzar un desplazamiento más rápido y eficiente, al mismo tiempo que minimiza la pérdida de contacto con el suelo.

Los hombros deben permanecer totalmente relajados, minimizando las oscilaciones verticales del cuerpo. El movimiento de los brazos ayuda a coordinar y equilibrar el

gesto de la marcha. Este movimiento debe ser amplio, sincronizado y paralelo al torso.

El braceo se realiza con una pendulación hacia adelante y atrás. Los brazos deben estar flexionados a nivel de la articulación del codo 90° aproximadamente. Esta flexión favorece la coordinación general y el ritmo del movimiento. Las manos, con los dedos semiflexionados, se encuentran en línea con el antebrazo y se desplazan desde la altura de la cadera hasta un punto medio entre el mentón y el esternón.

Sostén: Es el enlace entre la tracción y la impulsión

La pierna de apoyo, se mantiene extendida a nivel de la articulación de la rodilla. El peso del cuerpo descansa sobre el pie de apoyo. Se debe observar una línea recta entre la pierna y el tronco. En este momento la cadera del lado de apoyo se encuentra en su punto más alto

La pierna libre, con la articulación de la rodilla flexionada, continúa su movimiento de péndulo y se encuentra relajada. La cadera de este lado se encuentra en su punto más bajo, logrando así una menor oscilación vertical del cuerpo del atleta.

El tronco permanece recto y la mirada al frente. Este es el momento en el que el cuerpo alcanza la mayor economía de esfuerzo, al encontrarse en mayor relajación.

Impulsión: En este momento se inicia la aceleración y se prepara la fase de doble apoyo.

El momento inicia cuando el cuerpo pasa por delante del punto de apoyo. El movimiento se transfiere desde el metatarso hasta la punta del pie por el dedo gordo. La pierna libre, termina su movimiento pendular realizando una extensión hacia adelante con el tobillo en flexión dorsal. Los brazos continúan su movimiento, ayudando a las caderas y al centro de masa del atleta a llevar una trayectoria lo más horizontal posible.

En este momento se logra la mayor aceleración del cuerpo hacia adelante, dando estabilidad al movimiento.

FASE DE APOYO DOBLE

Comprende la terminación de la fase de impulsión de una pierna y el inicio de la fase de tracción de la otra. En este momento ambos pies están en contacto con el suelo.

Los pies deben hacer contacto con el suelo sobre una línea recta, para dirigir el impulso hacia el centro de gravedad, desplazando el cuerpo hacia la dirección deseada.

La pierna anterior se encuentra con la rodilla extendida. El pie se apoya muy suavemente de talón por delante de la vertical del cuerpo. En este momento se encuentra en flexión dorsal con un ángulo de aproximadamente 90° en la articulación del tobillo.

La pierna posterior está terminando el contacto con el suelo, realizando el impulso con la punta de los dedos del pie, que se encuentra en flexión dorsal alcanzando un ángulo en la articulación del tobillo mayor a 90°.

La amplitud del paso resulta de la extensión de las piernas y la rotación horizontal de la cadera. En ella inciden la relajación y movilidad articular del marchista.

La acción de los brazos debe permanecer enérgica, notando que los codos empujan hacia atrás. Los hombros se mantienen totalmente relajados sin elevarlos.

La frecuencia y amplitud del paso determinan la velocidad del marchista. Cada atleta posee una amplitud óptima, dependiendo de sus características individuales.

A medida que el deportista adquiere mayor dominio técnico la fase de tracción tiende a disminuir, es decir, logra que la vertical del cuerpo se presente por encima del apoyo.

Si se traza un triángulo formado por el suelo y las dos piernas y se divide en dos partes por una línea vertical que salga del vértice superior, la parte anterior de la base debería medir aproximadamente un tercio del total de ésta (según, Internet wikibooks, 2013)

EJERCICIOS METODOLOGICOS PARA EL APRENDIZAJE DE LA TECNICA DE MARCHA ATLETICA

La tarea fundamental de la “enseñanza” es presentar una técnica correcta de la marcha atlética que permita ejecutarla sin tensiones innecesarias y a diferentes velocidades de desplazamiento. Por lo tanto se propone una secuencia metodológica para la enseñanza y el aprendizaje de la marcha atlética:

EJERCICIOS PARA LA ADAPTACIÓN DE LA TÉCNICA

Estos ejercicios buscan la familiarización con la técnica de la Marcha Atlética

Ejercicio # 1: Caminar normal con la mirada al frente y hombros relajados.

Ejercicio # 2: Caminar aumentando la frecuencia de paso.

Ejercicio # 3: Caminar aumentado longitud de paso.

Ejercicio # 4: Caminar aumentado longitud y frecuencia de paso.

Ejercicio # 5: Caminar con movimiento exagerado de brazos extendidos.

Ejercicio # 6: Caminar con brazos flexionados.

Ejercicio # 7: Aumentar frecuencia de paso con flexión de brazos a nivel del codo.

Ejercicio # 8: Aumentar frecuencia de paso, haciendo énfasis en el contacto del talón con el suelo.

Ejercicio # 9: Caminar sobre una línea aumentando frecuencia y amplitud de paso, realizando contacto sobre el talón.

Ejercicio # 10: Caminar en círculos aumentando frecuencia y amplitud de paso, realizando contacto sobre el talón.

Ejercicio # 11: Caminar en zig- zag aumentando la frecuencia y amplitud de paso. El contacto del pie con el suelo debe hacerse sobre el talón.

EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN DE LA TÉCNICA

Estos ejercicios buscan enseñar los movimientos correctos de cada segmento corporal durante la ejecución de la técnica de la marcha atlética (según, Internet wikibooks, 2013).

Ejercicios para el movimiento de los miembros inferiores

Ejercicio # 1: Caminar sobre talones con las piernas extendidas.

Ejercicio # 2: Desplazarse con apoyo de talón y tocando la punta de pie.

Ejercicio # 3: Desplazarse tocando la punta del pie de la pierna que avanza que se encuentra extendida a nivel de la articulación de la rodilla. La pierna contraria debe estar flexionada.

Ejercicio # 4: Desplazarse con el tronco flexionado, apoyando las manos en las rodillas y ejerciendo presión hacia atrás.

Ejercicio # 5: Caminar sobre una línea en punta de pies.

Ejercicio # 6: Caminar sobre una línea extendiendo las rodillas y apoyándose sobre los talones.

Ejercicio # 7: Caminar sobre una línea extendiendo las rodillas y apoyándose sobre los talones. El apoyo del pie se traslada hasta el metatarso y por ultimo hace presión hacia atrás con la punta de los pies.

Ejercicio # 8: Realizar pasos continuos con un fuerte impulso desde la punta de los pies.

Ejercicio # 9: Realizar pasos cortos y rápidos con extensión de rodilla y apoyo de los talones.

Ejercicio # 10: Realizar aceleraciones con extensión de la rodilla. Los talones se apoyan y se traslada el apoyo del pie hasta el metatarso, para realizar el impulso desde la punta de los pies.

Ejercicios para el movimiento de la cadera

Ejercicios de movilidad articular

Ejercicio # 1: Apoyándose sobre una valla, se realizan extensiones y flexiones de cadera de izquierda a derecha. Se trata de elevar la pierna lo más lejos posible, el tronco permanece recto y la mirada al frente. Se debe repetir el ejercicio con la otra pierna (según, Internet wikibooks, 2013)

Ejercicios de imitación de pasaje de valla

Ejercicio # 1: El deportista se ubica al lado de una valla ajustando su altura a nivel de la cadera, el atleta apoya sus manos en una baranda con el tronco inclinado hacia adelante con la pierna que esta junto a la valla y sobre esta realiza movimientos que imiten la pierna de recobro del pasaje de valla hacia adelante y luego hacia atrás. El pie que queda apoyado en el suelo durante el ejercicio mantiene una línea anatómica con las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera.

Se debe repetir el ejercicio con la otra pierna.

Ejercicio # 2: Desplazamiento lateral con elevación de la pierna hacia el lado. El ejercicio se realiza con ambas piernas.

Ejercicio # 3: En posición de pie, con el tronco recto, mirando al frente, los pies paralelos y los brazos flexionados. Se inicia un movimiento de rotación de la cadera adelante y atrás.

Ejercicio # 4: En posición de pie, con el tronco recto, mirando al frente, los pies paralelos y los brazos flexionados. Se realizan rotaciones saltando sobre la punta de los pies.

Ejercicio # 5: En posición de pie, con el tronco recto, mirando al frente, los pies paralelos y los brazos flexionados. Se realizan rotaciones con las puntas de los pies apoyadas en el suelo y las piernas flexionadas.

Ejercicio # 6: El deportista realiza un desplazamiento lateral cruzando la pierna derecha por delante de la pierna izquierda. Se continúa con el movimiento abriendo la pierna izquierda. Luego cruza la pierna derecha por atrás de la izquierda. Esta acción se debe repetir a lo largo de 20 m. El desplazamiento deberá ejecutarse en ambos sentidos.

Ejercicio # 7: Sobre una línea desplazarse de forma lenta con movimientos exagerados de cadera hacia adelante y atrás.

Ejercicio # 8: Sobre una línea desplazarse con aceleraciones, con la rodilla extendida apoyando los talones, mediante un impulso enérgico hacia atrás desde la punta de los pies y con exageración del movimiento de cadera hacia adelante y atrás

Ejercicios para el movimiento de los brazos

Ejercicio # 1: Desde la posición de pie con el tronco recto, la mirada al frente y los hombros relajados. Se balancean los brazos extendidos paralelos al torso. Primero en forma bilateral, luego unilateral y por último alterno.

Ejercicio # 2: Desde la posición de pie con el tronco recto, la mirada al frente y los hombros relajados. Se balancean los brazos con flexión de codo a 90° y las manos en dirección del antebrazo y los dedos semiflexionados, primero en forma bilateral, luego unilateral y por último alterno

Ejercicio # 3: Desde la posición de pie con el tronco recto, la mirada al frente y los hombros relajados, se balancean los brazos con flexión de codo a 90° y las manos en dirección del antebrazo y los dedos semiflexionados. Se balancean los brazos con la dirección de las manos desde la cadera hasta la línea media del cuerpo, entre el mentón y el esternón. Primero en forma bilateral, luego unilateral y por último alterno

Ejercicio # 4: Realizar los ejercicios anteriores en el puesto, caminando y marchando (según, Internet wikibooks, 2013)

Ejercicios para la posición del tronco

Ejercicio # 1: Con un bastón sobre los hombros iniciar el movimiento de marcha sobre una línea sin movimientos de hombros.

Ejercicio # 2: Marchar agarrando un bastón adelante del cuerpo, aumentando frecuencia y amplitud de paso.

Ejercicio # 3: Marchar agarrando un bastón arriba de la cabeza, aumentando frecuencia y amplitud de paso.

Ejercicio # 4: Marchar agarrando un bastón ubicado en la parte baja de la espalda, aumentando frecuencia y amplitud de paso.

Ejercicio # 5: Marchar con movimiento de un brazo en círculos hacia adelante mientras la otra mano se apoya sobre el hombro, tronco recto y mirada al frente.

Ejercicio # 6: Marchar con movimiento de un brazo en círculos hacia atrás mientras la otra mano se apoya sobre el hombro, tronco recto y mirada al frente.

Ejercicios para la coordinación del gesto deportivo

Ejercicio # 1: Marchar sobre una línea recta coordinando la extensión de la pierna de apoyo con el contacto sobre talón. El impulso se realiza en la punta del pie, ejecutando un movimiento fluido de la cadera, el tronco permanece recto, la mirada

al frente y el movimiento de brazos oscila adelante y atrás con flexión a nivel del codo de 90°.

PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA

Ejercicio # 1: Realizar la técnica de la marcha atlética con diferentes velocidades.

Ejercicio # 2: Marchar en curva y en recta.

Ejercicio # 3: Partir desde posición de salida alta y acelerar los primeros 20 m, para luego adquirir ritmo de competencia.

Ejercicio # 4: Marchar adelantando en recta.

Ejercicio # 5: Marchar adelantando en curva.

Ejercicio # 6: Marchar aumentando cada día las distancias recorridas (según, Internet wikibooks, 2013).

FOTOGRAFIAS

Ver en anexos 8

ENLACES O VIDEOS UTILES PARA EL BLOG DE MARCHA ATLETICA.

<http://www.youtube.com/watch?v=z47KyUUiQHU>

http://www.youtube.com/watch?v=z8LyZfYe4_s

<http://www.youtube.com/watch?v=aVxklwu9nR4>

<http://www.youtube.com/watch?v=MURyAbQm8O0>

<http://www.youtube.com/watch?v=LrK2KTrZ7Fk>

<http://www.youtube.com/watch?v=rk7F2mPkDOW>

http://www.youtube.com/watch?v=kknArA_TrWo

<http://www.youtube.com/watch?v=N3cH5JaK2rY>

http://www.youtube.com/watch?v=IbvnLm_qdcE

<http://www.youtube.com/watch?v=ORR10vCQy7Mp>

<http://www.youtube.com/watch?v=TRFXmSk4bBs>

<http://www.youtube.com/watch?v=Tu8RrOLD6Do>

<http://vimeo.com/40103806>

<http://www.youtube.com/watch?v=goYuDB0SDMo>

<http://www.youtube.com/watch?v=dg5R5DgPP7s>

<http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Met-Entr.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=To0E9Yn8FdE>

<http://www.youtube.com/watch?v=TreGtXljU8Y>

http://www.youtube.com/watch?v=WrtgBaZ5_LY

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1. Bibliografía

- BERNNASSAR TORRANDELL, Marta (Manual Educación Física y Deportes) MM Editorial océano Milanesat 21- 23, Barcelona –España 2002.

Fundamentos del Atletismo; Fondo, Medio Fondo, Saltos, Lanzamientos y Marcha.

- CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADRO, Capítulo tercero, Sección quinta Niñas, niños y adolescentes; art. 44,45 y 46. Pág.34 y 35.

Artículo 45; Derecho a la integridad Física y Psíquica, Artículo 82; el estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinara la cultura Física, deporte y recreación.

- COX, Richard, Psicología del Deporte Conceptos y sus Aplicaciones, Editorial Médica Panamericana, 6 edición, año 2007, Madrid –España, pág. 5, 10.

La tarea del Psicólogo deportivo.

- GUIMARÃES, Toninho, Entrenamiento Deportivo. Capacidades Físicas, Editorial Cámara Costarricense el libro, año 2002, San José- Costa rica, pág. 40,41, 42.

Entrenamiento Psicológico deportivo; métodos, tipos, Limitantes y principios.

- LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN, Título I Capítulo Único, art. 1 y 2 literales a, b y c. pág. 1

Obligación a la Práctica de Actividad Física y Preparación y Auspicio de Deportistas.

- LINARES, Rafael Eduardo, Psicología Deportiva, la Ventaja Deportiva Psicológica una mirada distinta, Editorial Brujas, Argentina, pág. 75,97.

Psicología deportiva; Objetivo del estudio de la Psicología deportiva.

- ORLICK, Terry, ENTRENAMIENTO MENTAL., Editorial Paidotribo, segunda edición, año 2004, Badalona- España, pág. 147.

Psicología deportiva; Relajación e intensidad

- RIUS SANT, Joan, METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE ATLETISMO, Editorial Paidotribo, año 2005, Barcelona- España, pág. 56.

Marcha atlética; Historia, concepto y reglamento.

- SMITH WEINBERG Robert y GOULD Daniel, Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico, Editorial Médica Panamericana, 4 edición, año 2007, Madrid - España, pág. 4.
- TORREBADELLA FLIX, Javier, 1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo, Editorial Paidotribo, año 2003, Barcelona España, pág. 43.

Vallas, Relevos, saltos y marcha.

- ULISESSGZZ. (Deportes y Sociedad, 1974, Salvat Editores Primera Edición México).
- VINYALS, José (Enciclopedia Interactiva Estudiantil Siglo XXI) Editorial; Polígono Industrial Arroyo molinos EDICION 2000- España.

Deporte; concepto y división de los deportes.

LINKOGRAFIA

Diario EL COMERCIO http://www.elcomercio.com/deportes/falta-apoyo-agobia-talentos_0_665933538.html

<http://www.educaciofisica.com/filosofiaeducaciofisica.htm>

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

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

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

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

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

<http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=451>

<http://atletismo1.wordpress.com/atletismo-de-pista-2/>

http://es.wikibooks.org/wiki/Marcha/T%C3%A9cnica/Texto_completo

<http://atletismoweb.com/marcha/marcha.html>

<http://www.creartest.com/hacertests-66122-Motivacion.php>

<http://www.educaciofisica.com/filosofiaeducaciofisica.htm>

Definición de ontología - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/ontologia/#ixzz2Ciwacyk6>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Heur%C3%ADstica>

Definición de Axiología » Concepto en Definición ABC <http://www.definicionabc.com/general/axiologia.php#ixzz2Cut5Wbwt>

<http://www.monografias.com/trabajos94/fundamentacion-pedagogica-psicologica-y-didactica-actividades-ludicas/fundamentacion-pedagogica-psicologica-y-didactica-actividades-ludicas.shtml>

http://www.filosofia.mx/index.php?/forolibre/archivos/la_ontologia

<http://www.slideshare.net/pioneros/axiologia-277606>

<http://www.monografias.com/trabajos7/inci/inci.shtml>

<http://www.slideshare.net/jimenaja/todo-sobre-el-atletismo>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/El-Atletismo/3630006.html>

http://es.wikibooks.org/wiki/Marcha/T%C3%A9cnica/Texto_completo

<http://es.wikipedia.org/wiki/P%C3%ADllaro>

1. Anexos

Anexo 1: Colegio Jorge Álvarez



Anexo 2: Marcha Atlética

Píllaro

Tungurahua

Ecuador



Anexo 3: Observación

CUADRO 11: Ficha de observación

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO	
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	
CARRERA DE CULTURA FÍSICA	
INVESTIGADOR: Damián Vinicio Campaña Figueroa	
FICHA DE OBSERVACION DE DOCENTES Y ESTUDIANTES	
INSTITUCIÓN: Colegio Jorge Álvarez CURSO: Segundo de bachillerato PARALELOS: “A,B, y C” ÁREA: Cultura Física N° de Ficha: 1	
Objetivo:	Identificar las causas por que los estudiantes de la desmotivación a la práctica de marcha atlética en el Colegio Jorge Álvarez.
Descripción de los Docentes	Los docentes de Cultura Física son el Lcdo. Walter Sevilla es especialista en Fútbol y el Ing. Jorge Mongovejo en Gimnasia.
Descripción de la clase	El problema en las clases de cultura física en las cuales los docentes no imparten la disciplina de marcha atlética a ninguno de los años de la institución, segundo motivo es el mal estado de la pista atlética. No existe el interés por parte de la autoridades del la institución como del área de Cultura Física en desarrollar la disciplina de marcha atlética, la carencia de entrenadores-

Identificar en problema	Enseña marcha atlética NO	Realiza saltos SI	Realizan lanzamientos Si	Realiza carreras SI
Análisis del problema	El docente de cultura Física tienen limitados en atletismo y en especial en marcha atlética, estudiantes no cuentan con las bases necesarias para poder practicar esta disciplina porque carecen de técnica, desconocen el reglamento, y físicamente no están aptos para una competencia, al no existir una infraestructura en buen estado el docente evita tomar en cuenta algunas disciplinas del atletismo para evitar lesiones en sus estudiantes y finalmente las autoridades deportivas del ministerio del deporte, área de Cultura Física y Autoridades de la institución toman poco interés en promocional y desarrollar la marcha atlética			
Interpretación	Al no existir infraestructura en buen estado, el desinterés de las autoridades deportivas e institucionales, y los limitados conocimientos de los docentes de Cultura Física la marcha atlética no se desarrollara en el colegio a menos que se apliquen otros medios para poder enseñar, fomentar y formar deportistas de alto nivel en marcha atlética.			

ELABORADO POR: Damián Campaña

Anexo 4: Entrevista

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA PRESENCIAL

ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS PROFESORES DEL COLEGIO

“JORGE ÁLVAREZ”

OBJETIVO: Conocer los conocimientos en motivación deportiva y marcha atlética de los profesores de Cultura Física mediante la aplicación de la entrevista.

NOMBRE: AÑOS DE EXPERIENCIA:.....

1. ¿Motivaría a los estudiantes a la práctica de marcha atlética?
.....
.....
2. ¿Enseñaría marcha atlética en las clases de atletismo?
.....
.....
3. ¿Tiene conocimientos sobre la técnica de marcha atlética?
.....
.....
4. ¿Considera necesario motivar a los estudiantes a la práctica deportiva?
.....
.....
5. ¿Es indispensable motivar a los estudiantes en cada una de las clases de Cultura Física?
.....
.....

Anexo 5: Encuesta

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA PRESENCIAL

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SEÑORES ESTUDIANTES DEL

COLEGIO DE BACHILLERATO “JORGE ÁLVAREZ”

OBJETIVO: Conocer el nivel de motivación deportiva y bases de marcha atlética en los estudiantes del colegio Jorge Álvarez mediante la aplicación de la encuesta.

NOMBRE:.....CURSO:.....PARALELO:.....

Lea cada una de las preguntas y marque con una X según corresponda.

1. ¿Conoce el reglamento de marcha atlética?

Si () **no** () **poco** ()

2. ¿Los docentes de Cultura Física enseñan marcha atlética en la institución?

Si () **no** () **a veces** ()

3. ¿Ha Intentado realizar la Técnica de marcha atlética?

Si () **no** ()

4. ¿Le gustaría participar en una competencia de marcha atlética?

Si () **no** () **no se** ()

5. ¿Le gustaría aprender la técnica marcha atlética?

Si () **no** ()

6. ¿Le gusta practicar deporte?

Si () **no** ()

7. ¿El profesor de Cultura Física le motiva a la práctica deportiva?

Siempre () **a veces** () **nunca** ()

8. ¿Practicaría algún deporte si el profesor de Cultura Física le motivara hacerlo?

Si () **no** ()

9. ¿Su familia le motiva a la práctica deportiva?

Siempre () **a veces** () **nunca** ()

10. ¿Practicaría un deporte que no conoce?

Juego (gusto) () **obligación** () **necesidad** ()

Anexo 6: Test

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA PRESENCIAL

TEST DE LOS MOTIVIVACIÓN DEPORTIVA

NOMBRE: _____ EDAD: ____

DEPORTE: _____ EDAD DEPORTIVA: _____

FECHA: _____

OBJETIVO: Conocer el nivel de motivación deportiva en los estudiantes del segundo año de bachillerato mediante un test de motivación para conocer cómo actúan los estudiantes durante la actividad física en las clases de Cultura Física o en los entrenamientos de cada deporte.

INSTRUCCIONES: Contesta todas las preguntas marcando con una x, sus respuestas serán de gran importancia para el trabajo de investigación responda de la manera más sincera posible.

1. ¿PRACTICAS ALGUN TIPO DE DEPORTE?

- a) () SI
- b) () NO PRACTICO DEPORTE

2. ¿QUE TIPO DE DEPORTE PRÁCTICAS?

- a) () NINGUNO
- b) () INDIVIDUAL
- c) () COLECTIVO

3. ¿CUANTOS DIAS A LA SEMANA PRACTICAS DEPORTE?

- a) () 1 O 2 VECES POR SEMANA
- b) () DE 3 A 4 VECES POR SEMANA
- c) () TODOS LOS DIAS
- d) () NINGUNO DIA

4. ¿QUÉ TIEMPO DEDICAS A LA PRACTICA DEPORTIVA CADA DIA?

- a) () NINGUNA
- b) () 30 MIN DIARIOS
- c) () 1 HORA APROX.
- d) () MAS DE 2 HORAS DIARIAS

5. ¿QUE TE MOTIVA HACER DEPORTE?

- a) () NADA
- b) () EL DEPORTE AYUDA A ESTAR VIVO
- c) () EL DEPORTE HACE QUE ME OLVIDE DE MIS PROBLEMA
- d) () LO HAGO POR QUE ME ABURRE ESTAR EN MI CASA

6. ¿A QUE EDAD EMPEZASTES A PRACTICAR DEPORTE?

- a) () ANTES DE LOS 10 AÑOS
- b) () ENTRE LOS 10 Y 15 AÑOS
- c) () A PARTIR DE LOS 15 AÑOS
- d) () NUNCA

7. ¿QUE EDAD TIENES?

- a) () 14 AÑOS
- b) () 15 AÑOS
- c) () 16 AÑOS
- d) () DE 17 EN ADELANTE

8. ¿CUANDO TENGAS MAS DE 30 AÑOS SEGUIRAS PRACTICANDO DEPORTE HABITUALMENTE?

- a) () NO LO CREO
- b) () SEGURO QUE SI
- c) () DEPENDE DE MI TRABAJO ESTUDIOS FAMILIA ETC
- d) () SIEMPRE PRACTICARE DEPORTE HABITUALMENTE

9. ¿ACTUALMENTE SI TUS AMIGOS TE LLAMAN PARA JUGAR A FUTBOL O TROTAR QUE HARIAS?

- a) () NADA
- b) () IRIA A JUGAR A FUTBOL
- c) () IRIA A TROTAR

10. ¿QUE ES PARA TI EL DEPORTE?

- a) () DIVERSION
- b) () JUEGO
- c) () ESFUERZO, SUPERACION, VOLUNTAD, MOTIVACION
- d) () ES ALGO QUE SE HACE POR ABURRIMIENTO

GACIAS POR SU COLABORACIÓN

Test psicológico sacado de la página de internet:

<http://www.creartest.com/hacertests-66122-Motivacion.php>

ORGANIGRAMA ESTRUCTURAL DEL COLEGIO JORGE ÁLVAREZ

ELABORADO POR: Damián Campaña

Anexo 7: Croquis Colegio Jorge Álvarez



ELABORADO POR: Damián Campaña

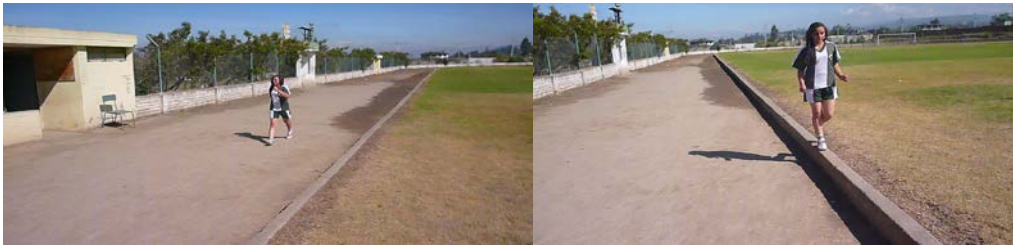
Anexo 8: Fotografías de la clase de marcha atlética
ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE MARCHA ATLETICA



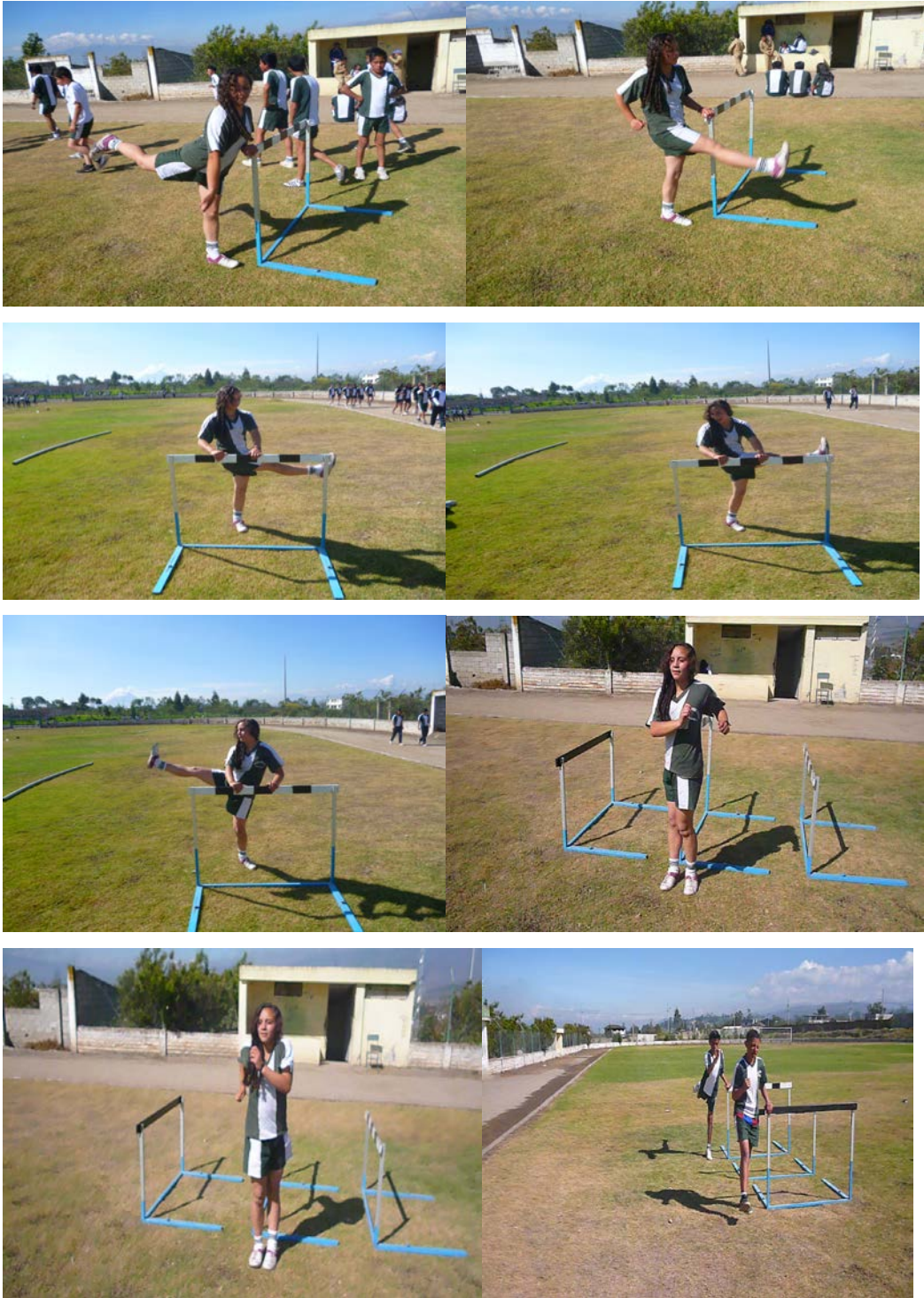
EJECUCIÓN DE MARCHA ATLETICA EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA



EJERCICIOS BÁSICOS



TRABAJO EN EL MOVIMIENTO DE CADERA



Anexo 9: Fotos de la charla de Psicología y marcha atlética

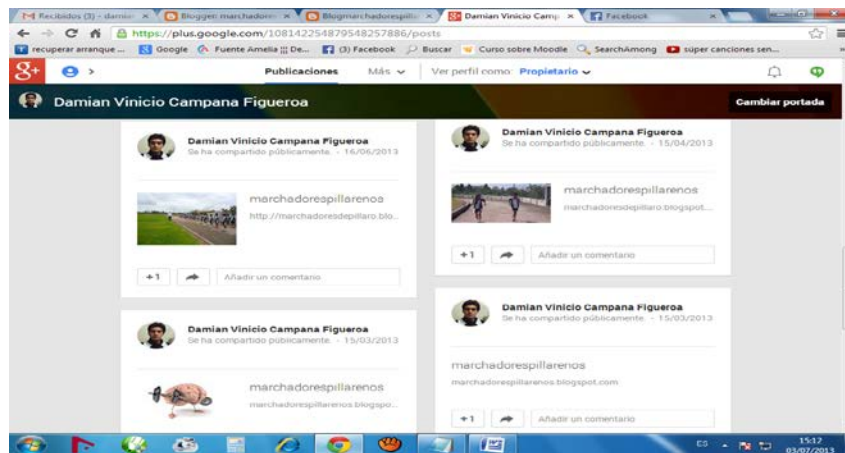
- Exposición de marcha atlética dictada por el deportista Damián Campaña



- Charla Psicológica dictada por el Psicólogo deportivo Israel Yáñez



Anexo 10: Blog



Anexo 11: Lista de estudiantes

Anexo 12: Aprobación del Colegio para Realizar la Investigación