



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

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

Mención Cultura Física

TEMA:

**“LOS BLOG VIRTUALES EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES
DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JOAQUÍN
HERVAS DEL CANTÓN MOCHA EN EL AÑO LECTIVO 2010 “**

AUTOR: JUAN CARLOS CHUQUIANA GAVILANES

TUTOR: ING. FERNANDO JAVIER CARRILLO SARABÍ

AMBATO-ECUADOR

2010-2011

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación sobre el tema: “LOS BLOG VIRTUALES EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JOAQUÍN HERVAS DEL CANTÓN MOCHA EN EL AÑO LECTIVO 2010”, desarrollado por: Juan Carlos Chuquiana Gavilanes, estudiante de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Educación Física considero que dicho trabajo de Graduación reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios para ser sometido a la evaluación por parte de la Comisión de Estudio y Calificación designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, 13 de diciembre del 2010

ING. FERNANDO JAVIER CARRILLO SARABÍ
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien 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.

Juan Carlos Chuquiana Gavilanes

AUTOR

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

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de graduación sobre el Tema “LOS BLOG VIRTUALES EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JOAQUÍN HERVAS DEL CANTÓN MOCHA EN EL AÑO LECTIVO 2010”, presentado por el Sr. Juan Carlos Chuquiana Gavilanes egresado de la Carrera de Educación Física promoción 2010 – 2010, una vez revisado la investigación aprueba con la calificación de 9.5 (nueve punto cinco) en razón que cumple con los principios básicos, técnicos, científicos y reglamentarios establecidos.

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

LA COMISIÓN

Ing. Msc. Ivone Beatriz Freire Ll.

C. MIEMBRO

Lcdo. Wilmer Alejandro Jordán

MIEMBRO

DEDICATORIA

La presente investigación está dedicada a los niños y personas que practican alguna clase de deporte y que no tienen el suficiente conocimiento de la manera correcta de cómo deben desarrollar las actividades físicas y corren el constante peligro de lesiones leves o severas, por medio de este tema quiero brindar un breve conocimiento sobre la manera en que la tecnología puede influir positivamente en pro de la actividad deportiva sin causar daños a los que la practican.

AGRADECIMIENTO

“La paciencia es un árbol de raíz amarga, pero de frutos muy dulces”

Proverbio árabe.

A Dios por darme la oportunidad de vivir y cumplir mis deseos de realizarme profesionalmente para aportar al desarrollo del país, a mi madre la señora Cecilia Gavilánez quien me apoyó desde mi niñez y nunca ha desmayado en su caminar para darme todo lo que necesité, a mis maestros por todos los conocimientos impartidos y por medio de los cuales he logrado forjar mi carrera.

Mi sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato y especialmente a la Escuela Ciencias Humanas y de la Educación Carrera Cultura Física, por abrir sus puertas hacia jóvenes que buscan un porvenir mejor y ayudar a alcanzar el éxito.

A mis compañeros y amigos con quienes compartí años inolvidables.

ÍNDICE GENERAL

CAPÍTULO 1.....	3
EL PROBLEMA.....	3
Contextualización Macro.....	3
Contextualización Meso.....	4
Contextualización Micro.....	4
Análisis Crítico.....	7
Prognosis.....	8
Formulación del problema.....	9
Interrogantes de la investigación.....	9
Delimitación de la investigación.....	10
Justificación.....	10
Objetivos.....	11
CAPÍTULO II.....	13
MARCO TEÓRICO.....	13
Antecedentes de la investigación.....	13
Fundamentaciones.....	14
Fundamentación Fisiológica.....	14
Fundamentación Ontológica.....	16
Fundamentación Epistemológica.....	17
Fundamentación pedagógica.....	18
Fundamentación legal.....	19
Categorías fundamentales.....	26
Hipótesis.....	64
Determinación de variables.....	64
CAPÍTULO III.....	65
MARCO METODOLÓGICO.....	65
Modalidades básicas de la investigación.....	65
Tipo de investigación.....	66

Población y muestra.....	67
Operación de variable.....	70
Técnicas e instrumentos.....	74
Plan para recolección de información.....	74
Plan de procesamiento de información.....	74
CAPÍTULO IV.....	76
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	76
Interpretación de datos de encuesta.....	76
Verificación de variables.....	86
CAPÍTULO V.....	88
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	88
Conclusiones.....	88
Recomendaciones.....	88
CAPÍTULO VI.....	90
PROPUESTA.....	90
Datos informativos.....	90
Antecedentes de la propuesta.....	90
Justificación.....	91
Objetivos.....	92
Análisis de factibilidad.....	93
Fundamentación.....	93
Modelo operativo.....	94
Administración.....	97
Previsión de Evaluación.....	97
BIBLIOGRAFÍA.....	100
ANEXOS.....	101

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Población Escuela Joaquín Hervas.....	67
Cuadro N° 2: Variable Independiente.....	70
Cuadro N° 3: Variable Dependiente.....	72
Cuadro N° 4: Blogs Virtuales.....	76
Cuadro N° 5: Funciones blogs virtuales.....	77
Cuadro N° 6: Capacitación.....	78
Cuadro N° 7: La tecnología en el aprendizaje.....	79
Cuadro N° 8: Investigaciones en blogs virtuales.....	80
Cuadro N° 9: Ejercicio para la salud.....	81
Cuadro N° 10: Lesiones deportivas.....	82
Cuadro N° 11: Reglas deportivas.....	83
Cuadro N° 12: Aprendizaje del deporte.....	84
Cuadro N° 13: Experiencias.....	85
Cuadro N° 14: Capacitación.....	94
Cuadro N° 15: Uso adecuado del internet.....	95
Cuadro N° 16: Ampliar conocimientos a los estudiantes.....	96

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N°1: Árbol del Problema.....	7
Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales.....	26
Gráfico N° 3: Blogs Virtuales.....	76
Gráfico N° 4: Funciones blogs virtuales.....	77
Gráfico N° 5: Capacitación.....	78

Gráfico N° 6: La tecnología en el aprendizaje.....	79
Gráfico N° 7: Investigaciones en blogs virtuales.....	80
Gráfico N° 8: Ejercicio para la salud.....	81
Gráfico N° 9: Lesiones deportivas.....	82
Gráfico N° 10: Reglas deportivas.....	83
Gráfico N° 11: Aprendizaje del deporte.....	84
Gráfico N° 12: Experiencias.....	85

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

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:“LOS BLOG VIRTUALES EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JOAQUÍN HERVAS DEL CANTÓN MOCHA EN EL AÑO LECTIVO 2010”.

AUTOR: JUAN CARLOS CHUQUIANA GAVILANES

TUTOR: ING. FERNANDO JAVIER CARRILLO SARABÍ

Resumen: El presente trabajo contiene información relevante sobre las lesiones a las cuales se encuentran expuestos los estudiantes de primaria y la manera de prevenir las mismas mediante la utilización de la tecnología exclusivamente los blogs virtuales, a través de los cuales se puede enseñar a los estudiantes de una forma más divertida sin caer en el proceso de enseñanza aprendizaje, además se trata de crear una nueva cultura y forma de pensamiento a los alumnos con respecto a la correcta utilización de la tecnología en pro de la educación, también se realiza un propuesta que sirva a los docentes de la Escuela Joaquín Hervas con las pautas necesarias para acoger el nuevo proceso de enseñanza de la Educación Física en los escolares, previniendo los posibles inconvenientes que se pueden producir en el desarrollo del deporte y sufriendo algún tipo de lesiones.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enfoca en BLOG VIRTUALES EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JOAQUÍN HERVAS DEL CANTÓN MOCHA EN EL AÑO LECTIVO 2010-2010. Con el transcurso del tiempo y el avance tecnológico la vida se ha ido haciendo más sencilla por lo mismo la utilización de la tecnología para el correcto desarrollo de actividades físicas en niños, que no son acostumbrados a él, puede ser un aliado que ayude a evitar lesiones en los mismos al momento que desarrollan los distintos deportes impartidos en la escuela.

Al hablar del uso de la tecnología para un buen desarrollo deportivo, me refiero a la utilización de un blog virtual que contenga toda la información necesaria y actualizada sobre el calentamiento adecuado que debe tener los niños antes de ejecutar algún ejercicio o deporte, para lo cual las autoridades del establecimiento deben ser los primeros en conocer los beneficios que brinda el uso de un blog virtual para prevenir lesiones deportivas en los niños del plantel.

Este proyecto se enfoca en prevenir las lesiones mediante la entrega oportuna de toda la información que necesitan conocer los maestros de la Escuela Joaquín Hervas para evitar las lesiones más comunes como son esguinces, torceduras, desgarros de músculos, tendones, lesiones en la rodilla, hinchazón muscular, fracturas, dislocaciones entre otras, por la mala práctica de entrenamiento o calentamiento y prevenir accidentes escolares durante el desarrollo de deportes.

Es obligación de los docentes salvaguardar la integridad física de sus estudiantes, por lo cual deben incluir en sus planes educativos la manera

correcta de realizar deporte, además deben asegurarse de que la alimentación e higiene del estudiante sea la adecuada, de esto debe preocuparse los padres de familia y el maestro, por lo que mediante el blog virtual se puede conseguir toda esta clase de información para la adecuada formación educativa del estudiante.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema: LOS BLOG VIRTUALES EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JOAQUÍN HERVAS DEL CANTÓN MOCHA EN EL AÑO LECTIVO 2010 “.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización Macro

A nivel mundial, las lesiones en el deporte, ocurren durante la mala práctica deportiva ya sea que el entrenador o maestros a cargo de un deportista o estudiante, no tienen conocimiento del uso adecuado de los métodos y técnicas que permita a la persona que ejecuta el deporte desarrollarlo sin inconvenientes y peor aun enfrentar cualquier tipo de lesión que de forma indirecta afecta a compañeros y familiares, convirtiéndose en un problema de salud y afectando a la vida del deportista y estudiante.

Con frecuencia, las lesiones se las conoce poco y no se curan adecuadamente. Su frecuencia depende de la actividad deportiva que se realice, intensidad y preparación física. En los últimos años, ha existido un aumento de lesiones debido a la falta de conocimiento sobre la forma correcta de la práctica deportiva. Los músculos más afectados suelen ser los biauriculares del miembro inferior, cuádriceps y tríceps. Suelen ser lesiones producidas por un agente traumático externo: un agente que incide en el músculo o lesiones producidas por un agente interno: la propia tensión muscular produce la lesión.

Las lesiones deportivas son lo que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio.

1.2.2 Contextualización Meso

En el Ecuador el alto índice de lesiones deportivas ocurren principalmente en los centros deportivos o “Clubs” de algún deporte en particular ya que las lesiones ocurren principalmente por el excesivo esfuerzo muscular que incurre en el desgastamiento del mismo llevándolo a atrofiar y a derramar el ácido láctico como consecuencia del mal tratamiento del músculo.

A nivel de instituciones educativas, al momento de realizar Cultura Física, los docentes encargados de realizar esta actividad no imparten los conocimientos adecuados que permitan el buen desarrollo físico de los estudiantes, dándoles instrucciones básicas de lo que deben realizar, sin tener en cuenta un calentamiento previo y de lo que deben saber acerca de las lesiones que pueden sufrir o de las cosas que no son prudentes, en ocasiones existen accidentes deportivos por los cuales los estudiantes pueden tener consecuencias inesperadas ya sea en el transcurso del deporte o a futuro.

1.2.3 Contextualización Micro

Antecedentes de la Contextualización

En la Escuela Joaquín Hervas no se ha realizado ningún tipo de investigación sobre la manera adecuada de realizar deporte y la forma de prevenir las lesiones en sus estudiantes.

La Escuela Joaquín Hervas brinda educación a la niñez mochana desde 1963, actualmente el plantel brinda educación básica de segundo a séptimo año; para el período 2010-2011 fue nombrado como autoridad titular Oscar Cerda, director. La institución se encuentra ubicada en el centro del cantón, consta con infraestructura adecuada, laboratorio de computación, laboratorio de ciencias, sala de audiovisuales, Internet, biblioteca, salón múltiple, actividades deportivas y recreativas.

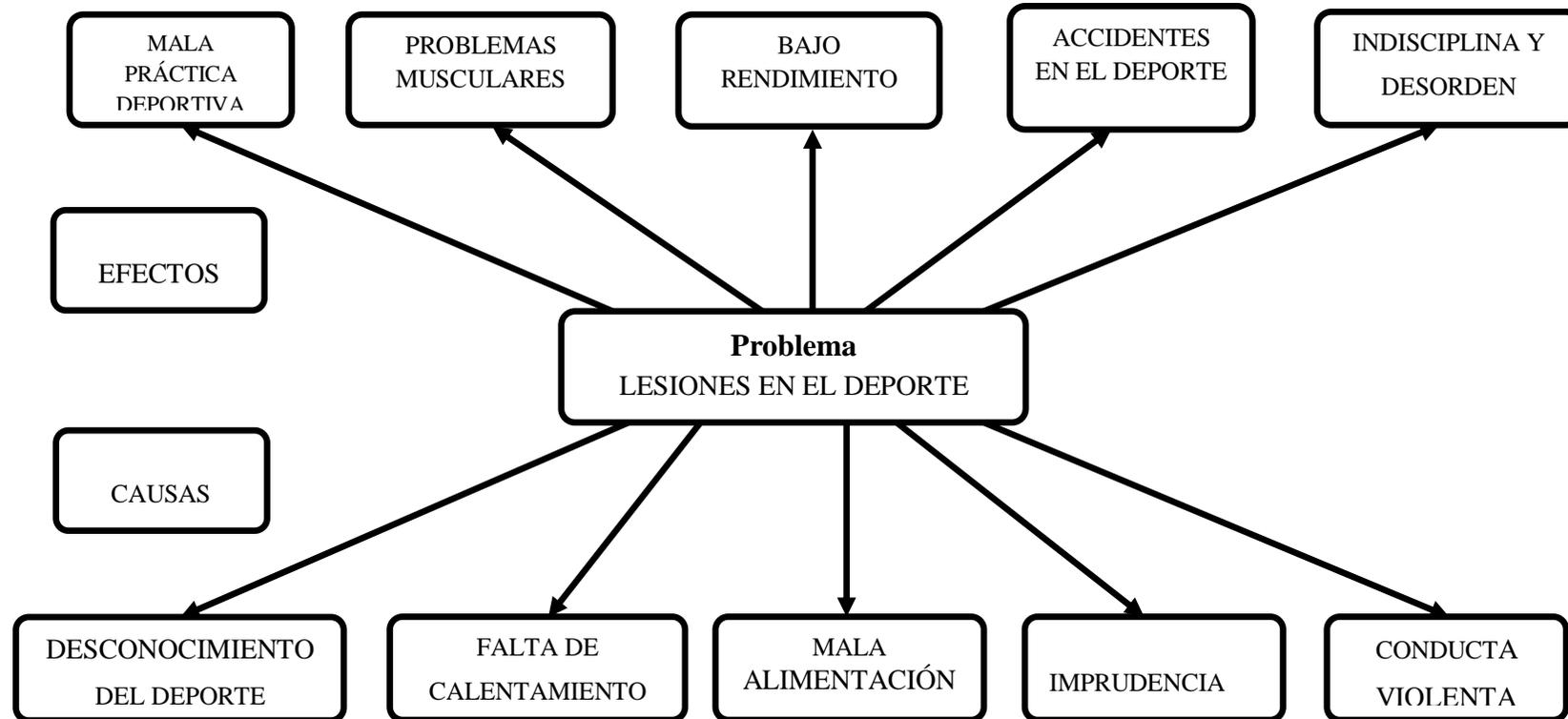
La escuela actualmente no cuenta con un maestro de Cultura Física, siendo esta materia impartida por el profesor encargado del curso, por lo que no existe un adecuado conocimiento sobre los deportes existentes que pueden efectuar los estudiantes, es así que al momento de realizar Educación Física no tienen determinado el deporte adecuado para cada niño acorde a su edad y menos los conocimientos sobre la manera en que deben calentar antes de la actividad física, existiendo muchos problemas con los estudiantes, que a menudo no saben las reglas básicas para la práctica del deporte.

Además, la falta de incentivo por parte de padres de familia hacia sus hijos es notorio, debido que no fomenta el desarrollo deportivo, viendo a muchos niños entregados a actividades sedentarias como mirar televisión, jugar vía internet, asistir a máquinas de juegos entre otros, motivo por el cual los estudiantes al momento de realizar deporte no le ponen mucha atención, y lo realizan de manera inapropiada arriesgando su integridad física y poniendo en riesgo a sus compañeros.

El problema de la falta de conocimiento sobre el correcto desarrollo de la actividad física, radica en los estudiantes más pequeños, que no tienen la disciplina suficiente para acatar órdenes y son los más propensos a sufrir lesiones o golpes, por lo que la investigación ayudará a controlar el problema y brindar un conocimiento extra a los maestros encargados de ejecutar las actividades físicas.

Árbol del Problema

Gráfico N° 1: Árbol del Problema



Fuente: Observación estudiantes Escuela Joaquín Hervas.

Elaborador: Investigador.

1.2.4 Análisis Crítico

En la actualidad, es más común ver en los escolares sumirse a la tecnología y relegar a un segundo plano la práctica deportiva, motivo por el cual no tienen interés en realizar actividad física, debido a que se concentran en jugar en la computadora a través del internet, del celular o simplemente desperdiciar su tiempo, lo que desencadena en el desconocimiento sobre la manera adecuada de realizar deporte; así, como consecuencia se da un mal desarrollo deportivo debido a la carencia de fundamentos básicos para su ejecución, por ejemplo una persona que juegue fútbol por primera vez no va a saber jugar y puede lesionarse o abandonar el juego por temor a ser lastimado.

Por falta de conocimiento, se puede obviar aspectos importantes que se deben realizar antes de la práctica de deporte; como es, la falta de calentamiento que puede ocasionar daños severos en la masa muscular, ya que ésta se encuentra distribuida por todo el cuerpo humano y es propensa a sufrir desgarres, calambres, ocasionados por la inactividad física en que se encuentra la persona que realiza deporte.

Es importante que los estudiantes y deportistas tengan una buena alimentación, con vitaminas, minerales y suplementos alimenticios que le ayuden a fortalecer su cuerpo, de lo contrario una mala alimentación provoca un bajo rendimiento físico, psicológico y motriz, además el desinterés por realizar actividad física; hay que tener en cuenta que el estudiante es receptivo activo y se debe aprovecharlo en educarlo y mejorar su salud motora y psicológica, ya que el hacer deporte o actividad física diariamente ayuda al buen desarrollo del cuerpo y la mente; el estudiante siempre se guía de lo visual mas no de imitación.

Por naturaleza, los seres humanos tenemos la tendencia a ser imprudentes en las acciones que realizamos, más aún un niño que recién se encuentra educando y adquiriendo sus primeros conocimientos, es por ello, que los establecimientos educativos y lugares donde se desarrollan deportes deben tener la precaución de observar que los estudiantes o personas no cometan actos imprudentes que puedan causar accidentes deportivos en su contra o de algún compañero.

En el desarrollo de cualquier tipo de deporte, en ocasiones los participantes pueden presentar conductas violentas que desencadenan indisciplina y desorden provocando que el evento deportivo sea desagradable para los espectadores y jugadores. En los últimos años, se ha ido denigrando los deportes, como por ejemplo el fútbol, que se ha visto empañado en riñas callejeras por parte de los hinchas y que dan un penoso espectáculo.

1.2.5 Prognosis

El no contar con una educación adecuada sobre la práctica del deporte puede acarrear varios problemas en los estudiantes, desde lesiones hasta el desinterés de practicar algún deporte y desperdiciar su tiempo en actividades no productivas trayendo como consecuencia el sedentarismo, la monotonía, falta de concentración, desinterés por el deporte, motivo por el cual si no se realiza un análisis a este problema se expandirá a tal punto que termine por afectar la salud mental y física del estudiante.

El objetivo de esta investigación, es que en lo futuro sirva como un aporte positivo para Autoridades Institucionales, Profesores, Estudiantes, Padres de Familia, y en conjunto a la sociedad educadora; que se dedican al estudio de los procesos de enseñanza y aprendizaje como el objeto de

aplicar la actividad física diaria en la vida del estudiante aplicando medidas preventivas hacia el correcto desarrollo del deporte evitando accidentes en el plantel educativo y utilizando todo lo bueno que trae consigo la tecnología y mediante su actualización ir adquiriendo mejores conocimientos sobre la forma de prevenir lesiones en los estudiante y puedan desarrollar amor por el deporte.

La utilización del internet en el deporte sería muy útil al momento de introducir al estudiante al mundo del deporte, ya que se puede crear un blog entretenido que sea interesante y a la vez educativo para el proceso psicológico mental del estudiante y pueda desarrollar correctamente sus actividades físicas sin estar propenso a lesiones que le imposibiliten físicamente y que por el trauma puedan alejarse de la actividad física.

1.2.6 Formulación del Problema

¿Como incide LOS BLOG VIRTUALES EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JOAQUÍN HERVAS DEL CANTÓN MOCHA EN EL PERIODO JUNIO-OCTUBRE 2010.

1.2.7 Interrogantes de la Investigación

- 1.- ¿Qué beneficios brinda los blog virtuales?
- 2.- ¿Qué lesiones son más frecuentes en los estudiantes?
- 3.- ¿Tienen conocimiento los estudiantes sobre prevenir lesiones?
- 4.- ¿Qué efectos tienen las lesiones en los estudiantes?
- 5.- ¿Tienen conocimientos para practicar deporte?

1.2.8 Delimitación de la investigación

Campo: Deportivo

Área: Cultura física

Aspecto: La utilización de los blog virtuales

Delimitación Espacial

Se realiza en la Escuela Joaquín Hervas

Delimitación Temporal

Periodo Junio- Octubre 2010

Unidades de Observación

- Autoridades del Plantel(entrevista).
- Docentes (entrevista).
- Estudiantes (entrevista/observación).
- Padres de familia (entrevista).

1.3 Justificación

El gran avance tecnológico que se ha dado en los últimos años a nivel mundial ha cambiado por completo la manera de vivir del hombre, motivo por el cual el uso de la informática ha facilitado las actividades diarias, y más aún se debe aprovechar en el proceso de la educación deportiva.

Por lo tanto, se plantea la presente investigación debido a que en la Escuela no cuenta con la información adecuada que le permita desarrollar deporte eficiente a más que los docentes no son los adecuados para impartir la materia de Cultura Física y a la falta creciente en casa de no existir un adecuado impulso hacia el deporte.

Mediante la utilización de blog virtual se puede enseñar a los estudiantes al desarrollo eficaz del deporte, aprendiendo de manera divertida las normas y reglamentos teóricos de cada uno de los deportes, además se puede encontrar información actualizada sobre la clase de calentamiento, la forma de prevenir lesiones.

El tener un conocimiento adecuado sobre la manera correcta de educar a los estudiantes sobre los diferentes deportes puede ser una gran ventaja al momento de prevenir las lesiones en los estudiantes del establecimiento, ya que ellos sabrán lo que pueden y deben hacer.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Prevenir lesiones deportivas a través de los blog virtuales en los estudiantes de la Escuela “Joaquín Hervas” del cantón Mochaen el año lectivo 2010.

1.4.2 Objetivos Específicos

Dar a conocer a las autoridades del Plantel que son los blog virtuales, sus ventajas y beneficios.

Determinar

- Establecer la importancia y la necesidad del uso de blog virtual para

con las autoridades docentes, estudiantes, y padres de familia en lo que es un método para prevenir las lesiones en los estudiantes.

Realizar conferencias sobre el uso adecuado de los blog virtuales.

- Conocer las lesiones más frecuentes en los estudiantes al momento de realizar Cultura Física.

Dotar a los estudiantes los conocimientos necesarios sobre la manera de realizar deporte y las pautas para prevenir lesiones.

- Uso de los Blog virtuales esta es la propuesta

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

En la Escuela “Joaquín Hervas” no se han realizado estudios o investigaciones relacionadas con un proceso adecuado de enseñanza aprendizaje del deporte en sus distintas disciplinas por lo cual existe un desconocimiento por parte de autoridades y estudiantes de las ventajas de los blogs virtuales que puede ofrecer al momento de realizar el deporte y evitar cualquier lesión.

En la actualidad, en las escuelas de la región no se ha implantado la utilización de blogs virtuales ya que la información sobre esta herramienta es mínima razón por la cual no tienen conocimiento sobre este; pero a nivel mundial existen países que ya hacen utilización de este método con grandes resultados pues es una manera fácil de que los estudiantes puedan aprender de manera sencilla, como es el caso de países de Estados Unidos y España.

La pregunta de si la enseñanza virtual es tan efectiva como la enseñanza presencial para el logro de resultados de aprendizaje, continuará siendo objeto de debates e investigaciones durante mucho tiempo. En un reporte sobre el tema Phipps y Merisotis (1999) señalan que los estudios realizados pueden agruparse en tres categorías: los que contrastan resultados alcanzados por los estudiantes, los que comparan las actitudes de los estudiantes frente al aprendizaje a través de estos medios, y los que evalúan el nivel de satisfacción de los alumnos con la enseñanza virtual. Por ejemplo, en una investigación realizada por Shutte (1996), los estudiantes de un curso sobre estadística social se asignaron aleatoriamente a una clase virtual y a una clase presencial.

Los contenidos de las clases y de los exámenes fueron comparables para ambos grupos. Se encontró que los estudiantes de la clase virtual obtuvieron mejores resultados en las pruebas. El investigador concluye que las diferencias en el desempeño pueden atribuirse a una mejor capacidad de los estudiantes para colaborar entre ellos cuando trabajan en línea. En efecto, se observó que los estudiantes con un mejor desempeño en ambos grupos también evidenciaron una mayor interacción con sus compañeros. Shutte señala que este factor colaboración es una variable clave que debe controlarse cuidadosamente en futuros estudios.

Palloff y Pratt (2001), dos especialistas en el tema de educación virtual, comentan que su experiencia de trabajo con la enseñanza en-línea ha cambiado significativamente la manera como se acercan a los alumnos en una clase presencial; ya no centran su trabajo docente en exposiciones orales de los contenidos de los libros; ahora asumen que los estudiantes pueden leer estos contenidos, y por lo tanto conciben la clase como un espacio para estimular el trabajo colaborativo y autónomo.

2.2 Fundamentación Filosófica

La presente investigación se fundamenta en el paradigma crítico propositivo ya que se indica un cambio en el esquema enseñanza-aprendizaje en el deporte. Es crítico porque cuestiona la realidad actual de las instituciones primarias de los cantones que quedan alrededor de la ciudad de Ambato, en las cuales no existen todos los maestros que puedan satisfacer las necesidades de aprendizaje de los estudiantes en sus distintas materias, como es el caso de la Escuela en estudio que no tiene un profesor adecuado para realizar Cultura; y, es propositivo porque a más de la observación de los fenómenos, se busca y plantea alternativas de solución social al problema investigado.

Se utiliza el método cualitativo y cuantitativo que deben centrarse al objeto de estudio, el mismo que permitir determinar con los esquemas mentales conductistas a través del paradigma de análisis crítico. Señalamos que es cuantitativo porque se cuantifica la información para la obtención de los resultados sin margen de error. Es Cualitativo porque observamos el desarrollo intelectual del docente a sus estudiantes mediante la utilización de la tecnología para un mejor proceso de aprendizaje del estudiante que les permitir desenvolverse de manera eficiente en el campo deportivo.

Reconsideración Crítica de la Filosofía de la Educación

Tal como menciona la UNESCO "Para vivir, aprender y trabajar con éxito en una sociedad cada vez más compleja, rica en información y basada en el conocimiento, estudiantes y docentes deben utilizar la tecnología digital con eficacia. En un contexto educativo sólido, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) pueden ayudarnos a adquirir las capacidades necesarias para llegar a ser".

En la actualidad el ser humano se ve inmerso en el mundo de las TICs, la Web 2.0 y pronto la Web 3.0, este es el caso de las instituciones educativas y fundaciones que buscan de una manera u otra invertir en estas herramientas innovadoras con el propósito prepara a los docentes en las exigencias de hoy en día y de esta forma mejorar exitosamente el proceso de aprendizaje dentro del aula teniendo como eje fundamental en aprender a aprender y el aprender a hacer. Los docentes deben tener competencias que serán necesarias para el aprovechamiento de la tecnología y le permitirán dimensionar las nuevas necesidades académicas que los estudiantes requieren para ser competentes en el futuro. La educación se ha convertido en un instrumento indispensable, permite el desarrollo de destrezas, habilidades y capacidades que conlleva a cada persona a ser responsable de

sí mismo, a integrarse y a cooperar con los demás.

Por tal razón esta propuesta pretende que todos profesores y estudiantes de la Escuela Joaquín Hervas, adquieran las competencias necesarias y apliquen esta herramienta en el proceso deportivo favoreciendo de una forma exitosa al desempeño físico a función que los estudiantes tienen como entes activos y constructores de su propio conocimiento cumpliendo con los estándares internacionales y respetando sus especificidades culturales.

Todo lo anterior permite fundamentar que el blog es un medio de comunicación interactivo, que puede utilizarse en la escuela para promover competencias comunicativas y así favorecer la participación estudiantil en el deporte, a través del desarrollo de aprendizajes actitudinales como el trabajo colaborativo y el intercambio de ideas, al mismo tiempo adquirir conocimiento adecuado para evitar lesiones deportivas.

2.3 Fundamentación ontológica

La educación de los chicos y de las chicas como ciudadanos y ciudadanas capaces de entender y participar de forma activa, crítica y autónoma en las prácticas deportivas como practicantes, como consumidores y como espectadores, aprovechando las posibilidades que pueda ofrecer el deporte para contribuir a su bienestar personal y a la transformación y mejora social, no constituye una idea ajena a la formación profesional (inicial y permanente) de las personas que han de contribuir a su socialización en tales prácticas. Por el contrario, tal idea puede y debe entenderse a modo de fundamento ontológico sobre el que ha de cimentarse y construirse la enseñanza deportiva en el ámbito escolar, y lleva implícita la asunción, como docente, de una responsabilidad profesional, moral y social.

Es preciso, por tanto, que dicha formación integre el conocimiento, la comprensión y la capacidad de analizar y reflexionar críticamente acerca de cuestiones tales como en *qué forma de entender el deporte se ha de iniciar a los niños y a las niñas, qué efectos* educativos pueden producirse en función de la opción elegida, y a *qué necesidades* formativas se debe atender, desde el punto de vista del significado, sentido y finalidades de la enseñanza deportiva en un marco educativo.

2.4 Fundamentación Epistemológica

El movimiento como objeto de estudio de la Educación Física ha sido recogido por un amplio grupo de autores desde inicios del siglo XX. José M^a Cagigal (1996) define el objeto de estudio de la Educación Física como “el hombre en movimiento capaz de movimiento, y las relaciones sociales creadas a partir de esta aptitud o actitud”. Sobre esta noción recoge, dentro de su obra “Deporte, pulso de nuestro tiempo”, una serie de autores que sitúan precisamente este objeto como objeto central de la Educación Física. Así, Muller (1928) manifestaría que lo sustancial de todo ejercicio físico sería el movimiento sin un fin, el movimiento en sí. Más tarde Zeuner (1934 y 1959) mantiene que el movimiento orgánico puede situarse como objeto de la ciencia de los ejercicios físicos, dando existencia a una ciencia de la educación del movimiento. En 1953, Carl Diem entendería la ciencia del deporte como la ciencia del hombre en movimiento.

La Educación Física se puede definir de una forma simple. Se trata de la Pedagogía de la conducta motriz. La noción de conducta motriz se apoya sobre dos bases: de una parte de datos observables y objetivos de comportamiento motórico, de desplazamientos en el espacio y en el tiempo; pero también sobre las características subjetivas de las personas: las percepciones, las motivaciones. En este caso las otras disciplinas siguen

siendo interesantes, pero no para situarlas en el primer plano de nuestro interés. No es el movimiento el que cuenta, sino la persona que se mueve.

De ahí que la utilización de un blog virtual es una forma de contribuir al procesos de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, darles a conocer las reglas esenciales para la práctica adecuada del deporte, con la finalidad de mejorar su salud deportiva para que puedan acoger al deporte como una forma de vida que le ayudará a ser más activo física y mentalmente; sobre todo aprendiendo de una forma más activa y aprovechando las cuantiosas ventajas que brinda la tecnología.

2.5 Fundamentación Pedagógica

La Tendencia pedagógica conocida con el nombre de la Escuela Nueva, puede decirse que surgió con el filósofo y pedagogo norteamericano John Dewey (1859-1952), quien planteó desde un principio que el propósito principal de la educación, acondicionador de las distintas tareas o aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje debía estar dado por los intereses de los propios alumnos, es decir, por las fuerzas interiores que llevan a estos a la búsqueda de la información educativa y al desarrollo de las habilidades capacitivas. En esta tendencia pedagógica alcanzan un mayor auge los intentos por dirigir a los educandos más hacia las acciones prácticas concretas, que hacia los ejercicios teóricos, situación esta que ya se había iniciado hacia finales del siglo XIX con una mayor propagación en las primeras décadas de este siglo y en cuya esencia todo se dirigía, a una crítica profunda de los procedimientos autoritarios e inflexibles condicionados por la Tendencia Pedagógica Tradicional, en contra del enciclopedismo pasivo asignado al alumno.

La Pedagogía Crítica Según Olmos (2008) la Pedagogía Crítica se puede

definir como una forma de abordar la formación que permite “entender y resolver los problemas relacionados con la práctica pedagógica, mediante la investigación, la reflexión crítica y toma de conciencia orientada a transformar la praxis.

La aparición de herramientas que facilitan la elaboración y la edición de contenidos en la Red han generado nuevos medios de comunicación, entre los que sobresale el blog, y nuevos géneros textuales. Todo ello lleva a extender el concepto de alfabetismo a estos nuevos usos de la lengua y obliga a la institución escolar, y muy especialmente a las áreas lingüísticas, a asumir nuevas responsabilidades educativas.

Visto de este modo, el uso de estos nuevos medios de comunicación – blogs, wikis, presentaciones en línea, etc.- son algo más que meras herramientas; constituyen un nuevo ámbito discursivo que ha de incorporarse a las metas educativas.

2.6 Fundamentación Legal

El presente proyecto se encuentra respaldado por:

- Constitución de la República del Ecuador.
- Ley de educación.
- Ley de telecomunicaciones.

Constitución de la República del Ecuador

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

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

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

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Sección séptima

Comunicación social

Art. 384.- El sistema de comunicación social asegurará el ejercicio de los derechos de la comunicación, la información y la libertad de expresión, y fortalecerá la participación ciudadana.

El sistema se conformará por las instituciones y actores de carácter

público, las políticas y la normativa; y los actores privados, ciudadanos y comunitarios que se integren voluntariamente a él. El Estado formulará la política pública de comunicación, con respeto irrestricto de la libertad de expresión y de los derechos de la comunicación consagrados en la Constitución y los instrumentos internacionales de derechos humanos. La ley definirá su organización, funcionamiento y las formas de participación ciudadana.

Sección octava

Ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales

Art. 385.- El sistema nacional de ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales, en el marco del respeto al ambiente, la naturaleza, la vida, las culturas y la soberanía, tendrá como finalidad:

1. Generar, adaptar y difundir conocimientos científicos y tecnológicos.
2. Recuperar, fortalecer y potenciar los saberes ancestrales.
3. Desarrollar tecnologías e innovaciones que impulsen la producción nacional, eleven la eficiencia y productividad, mejoren la calidad de vida y contribuyan a la realización del buen vivir.

Art. 386.- El sistema comprenderá programas, políticas, recursos, acciones, e incorporará a instituciones del Estado, universidades y escuelas politécnicas, institutos de investigación públicos y particulares, empresas públicas y privadas, organismos no gubernamentales y personas naturales o jurídicas, en tanto realizan actividades de investigación, desarrollo tecnológico, innovación y aquellas ligadas a los saberes ancestrales.

El Estado, a través del organismo competente, coordinará el sistema, establecerá los objetivos y políticas, de conformidad con el Plan Nacional de Desarrollo, con la participación de los actores que lo conforman.

Art. 387.- Será responsabilidad del Estado:

1. Facilitar e impulsar la incorporación a la sociedad del conocimiento para alcanzar los objetivos del régimen de desarrollo.
2. Promover la generación y producción de conocimiento, fomentar la investigación científica y tecnológica, y potenciar los saberes ancestrales, para así contribuir a la realización del buen vivir, al *sumak kawsay*.
3. Asegurar la difusión y el acceso a los conocimientos científicos y tecnológicos, el usufructo de sus descubrimientos y hallazgos en el marco de lo establecido en la Constitución y la Ley.
4. Garantizar la libertad de creación e investigación en el marco del respeto a la ética, la naturaleza, el ambiente, y el rescate de los conocimientos ancestrales.
5. Reconocer la condición de investigador de acuerdo con la Ley.

Art. 388.- El Estado destinará los recursos necesarios para la investigación científica, el desarrollo tecnológico, la innovación, la formación científica, la recuperación y desarrollo de saberes ancestrales y la difusión del conocimiento. Un porcentaje de estos recursos se destinará a financiar proyectos mediante fondos concursables. Las organizaciones que reciban fondos públicos estarán sujetas a la rendición de cuentas y al control estatal respectivo.

Ley de Educación

Objeto de la Ley

Art. 1.- La presente Ley tiene como objeto fijar los principios y fines generales que deben inspirar y orientar la educación, establecer las regulaciones básicas para el gobierno, organización y más funciones del

sistema educativo y determinar las normas fundamentales que contribuyen a promover y coordinar el desarrollo integral de la educación.

Art. 3.-b) Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país;

e) Estimular el espíritu de investigación, la actividad creadora y responsable en el trabajo, el principio de solidaridad humana y el sentido de cooperación social;

Investigación Pedagógica

Formación y Perfeccionamiento Docentes

Art. 58.- La investigación pedagógica, la formación, la capacitación y el mejoramiento docentes son funciones permanentes del Ministerio de Educación destinadas a lograr la actualización del Magisterio para asegurar un eficiente desempeño en el cumplimiento de los fines de la educación nacional.

Art. 59.- La formación de profesionales docentes está a cargo de las facultades de filosofía, letras y ciencias de la educación y de los colegios e institutos normales del país. Estos últimos, los colegios e institutos, tienen la finalidad específica de preparar docentes para los niveles preprimaria y primario.

En cuanto a los colegios e institutos normales el Ministerio fijará los cupos de estudiantes en relación a la demanda nacional de este tipo de profesionales y a las disponibilidades fiscales del país.

Ley de Telecomunicaciones

Art. 1.- ÁMBITO DE LA LEY.- La presente Ley Especial de Telecomunicaciones tiene por objeto normar en el territorio nacional la instalación, operación, utilización y desarrollo de toda transmisión, emisión o recepción de signos, rreales, imágenes,sonidos e información de cualquier naturaleza por hilo, radio, electricidad, medios ópticos y otros sistemas electromagnéticos.

Art. 5.- NORMALIZACIÓN Y HOMOLOGACIÓN.- El Estado formular, dictar y promulgar reglamentos de normalización de uso de frecuencias, explotación de servicios, industrialización de equipos y comercialización de servicios, en el area de telecomunicaciones, como normas de homologación de equipos terminales y otros equipos que se considere conveniente acordes con los avances tecnológicos, que aseguren la interconexión entre las redes y el desarrollo arménico de los servicios de telecomunicaciones.

Art. 7.- FUNCIÓN BÁSICA.- Es atribución del Estado dirigir, regular y controlar todas las actividades de telecomunicaciones.

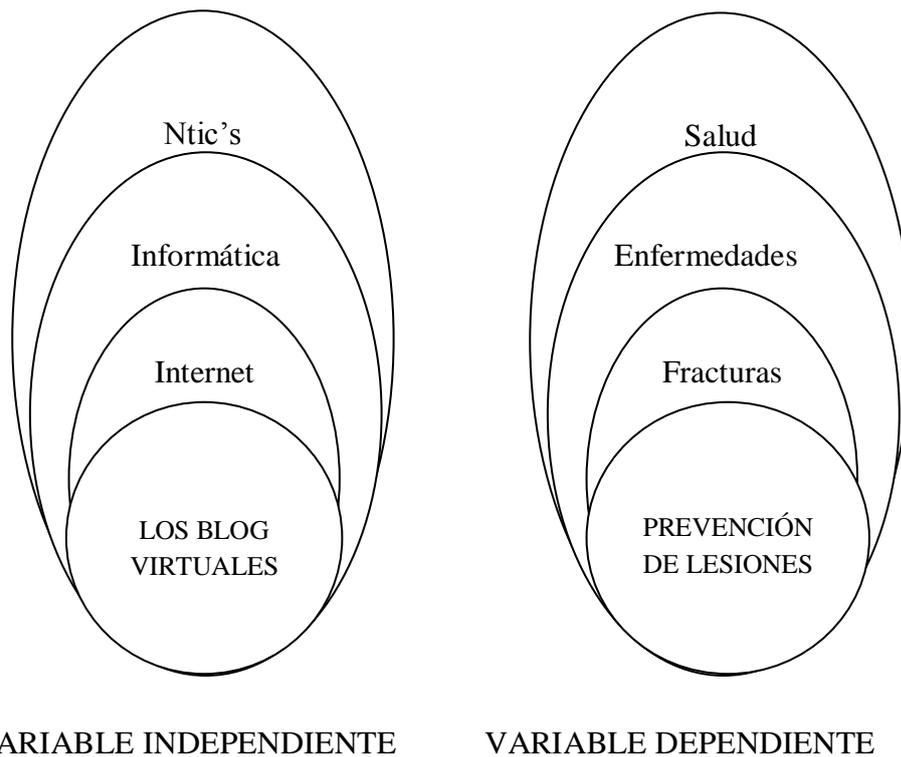
Art. 10.- INTERCOMUNICACIONES INTERNAS.- No ser necesaria autorización alguna para el establecimiento o utilización de instalaciones destinadas a intercomunicaciones dentro de residencias, edificaciones e inmuebles públicos o privados, siempre que para el efecto no se intercepten o interfieran los sistemas de telecomunicaciones públicos. Si lo hicieran, sus propietarios o usuarios estarán obligados a realizar, a su costo, las modificaciones necesarias para evitar dichas interferencias o intercepciones, sin perjuicio de la aplicación de las sanciones previstas en esta Ley. En todo caso, también estas instalaciones estarán sujetas a la regulación y control por parte del Estado.

Art. 25.- DERECHO AL SERVICIO.- Todas las personas naturales o jurídicas, ecuatorianas o extranjeras, tienen el derecho a utilizar los servicios públicos de telecomunicaciones condicionado a las normas establecidas en los reglamentos y al pago de las tasas y tarifas respectivas.

Las empresas legalmente autorizadas deben establecer los mecanismos necesarios para garantizar el ejercicio de los derechos de los usuarios.

2.7 Categorías Fundamentales

Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales.



Fuente: Investigación.

Elaborado por: Investigador.

Ntic's

Llamadas también “Tecnologías de avanzada” o “Nuevas Tecnologías”, se usa para hacer referencia al entorno multimedia, la televisión satelital, el hipertexto, CD-ROM, Mundos virtuales, entre otros. “Un conjunto de aparatos, redes y servicios que se integran o se integraran a la larga, en un sistema de información interconectado y complementario. La innovación tecnológica consiste en que se pierden la frontera entre un medio de información y otro”

Funciones de las NTIC'S en la Educación

Las principales funciones de las TIC en los centros están relacionadas con:

- Alfabetización digital de los estudiantes (profesores y familia.)
- Uso personal (profesores, alumnos): acceso a la información, comunicación, gestión y proceso de datos.
- Gestión del centro: secretaría, biblioteca, gestión de la tutoría de alumnos.
- Uso didáctico para facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- Comunicación con las familias (a través de la web de centro).
- Comunicación con el entorno.
- Relación entre profesores de diversos centros (a través de redes y comunidades virtuales): compartir recursos y experiencias, pasar informaciones, preguntas.

Razones para usar la TIC en educación

- Alfabetización digital de los alumnos

- Productividad
- Innovar las prácticas educativas

Ventajas

- Interés. Motivación.
- Interacción. Continúa actividad intelectual.
- Desarrollo de la iniciativa.
- Aprendizaje a partir de los errores
- Mayor comunicación entre profesores y alumnos.
- Aprendizaje cooperativo.
- Alto grado de interdisciplinariedad.
- Alfabetización digital y audiovisual
- Desarrollo de habilidades de búsqueda y selección de información.
- Mejora de las competencias de expresión y creatividad.
- Fácil acceso a mucha información de todo tipo.
- Visualización de simulaciones.

Desventajas

- Distracciones.
- Dispersión.
- Pérdida de tiempo.
- Informaciones no fiables.
- Aprendizajes incompletos y superficiales.
- Diálogos muy rígidos.
- Visión parcial de la realidad.
- Ansiedad.
- Dependencia de los demás.

Aportaciones de las Ntic's

- Fácil acceso a una inmensa fuente de información (Digitalización)
- Proceso rápido y fiable de todo tipo de datos (Instantaneidad)
- Canales de comunicación inmediata (Interconexión)
- Digitalización para almacenar gran cantidades de información y la automatización de trabajos
- Interactividad (asincrónica – sincrónica)
- Mayor calidad de imagen y video

¿Qué debe saber un profesor para integrar las Ntic's en el aula?

- Planificar el proceso de enseñanza - aprendizaje
- Ofrecer informaciones y explicaciones comprensibles
- Manejar las NTIC's
- Relacionarse con los alumnos.
- Reflexionar e investigar sobre la enseñanza con empleo de las NTIC's
- Seleccionar y presentar el contenido de las áreas
- Enseñar a sus alumnos a buscar, analizar y seleccionar la información.

Las NTICs como instrumento de apoyo en la acción educativa.

No se puede desconocer que el desarrollo tecnológico está produciendo cambios muy significativos en el conjunto de las relaciones sociales. Por ello, hay que replantear qué importancia y lugar se otorga a la tecnología en las escuelas. Está claro que sólo con la tiza y el pizarrón en el aula no es suficiente hoy. De ahí, en parte, el desinterés de los alumnos por las clases.

Es preciso reconocer que las nuevas tecnologías otorgan beneficios tanto económicos, sociales, pedagógicos como culturales a quienes las utilizan apropiadamente. Sin embargo, en el contexto pedagógico local su impacto sobre la educación no ha sido significativo hasta ahora. Cabe agregar, que los alumnos hacen uso extensivo de las mismas fuera de la escuela. Por esta razón, es una buena idea utilizar las nuevas tecnologías como dispositivo didáctico.

Desde una mirada constructivista, tenemos que contemplar el uso de las TICs como instrumento cognitivo, es decir, *enseñar-aprender* CON las TICs llevando a cabo actividades colaborativas e interdisciplinarias (Marquès Graells 2000).

"Para que las TICs desarrollen todo su potencial de transformación (...) deben integrarse en el aula y convertirse en un instrumento cognitivo capaz de mejorar la inteligencia y potenciar la aventura de aprender" (Beltrán Llera citado en Marquès Graells 2000)

Convengamos, además, que la verdadera revolución se produce con la aparición y la difusión de la World Wide Web (WWW), puesto que ha permitido poner al alcance de todos el acceso a la información y a un sin fin de recursos de comunicación.

Mediante las TICs el modelo de aprendizaje sufrió cambios significativos, como lo expresa Don Tapscott (citado en Duart & Sangrà): del aprendizaje lineal al aprendizaje interactivo con hipermedia, de la instrucción a la construcción del aprendizaje, del aprender centrado en el experto profesor al aprender centrado en la persona que aprende, del absorber contenidos y conocimientos al aprendizaje de cómo aprender y cómo navegar, del aprendizaje masivo al aprender personalizado, del

aprendizaje aburrido por falta de actividad al aprendizaje divertido y desafiante, del aprender que define al profesor como un transmisor al aprender que tiene al profesor como un facilitador, del aprender interactuando solamente con materiales didácticos al aprender interactuando también con otras personas conectadas en red de forma sincrónica o asincrónica.

Informática

La Informática es la ciencia aplicada que abarca el estudio y aplicación del tratamiento automático de la información, utilizando sistemas computacionales, generalmente implementados como dispositivos electrónicos. También está definida como el procesamiento automático de la información.

Conforme a ello, los sistemas informáticos deben realizar las siguientes tres tareas básicas:

- Entrada: captación de la información.
- Proceso: tratamiento de la información.
- Salida: transmisión de resultados.

En los inicios del procesado de información, con la informática sólo se facilitaban los trabajos repetitivos y monótonos del área administrativa. La automatización de esos procesos trajo como consecuencia directa una disminución de los costes y un incremento en la productividad.

En la informática convergen los fundamentos de las ciencias de la computación, la programación y metodologías para el desarrollo de software, la arquitectura de computadores, las redes de computadores, la

inteligencia artificial y ciertas cuestiones relacionadas con la electrónica. Se puede entender por informática a la unión sinérgica de todo este conjunto de disciplinas.

Esta disciplina se aplica a numerosas y variadas áreas del conocimiento o la actividad humana, como por ejemplo: gestión de negocios, almacenamiento y consulta de información, monitorización y control de procesos, industria, robótica, comunicaciones, control de transportes, investigación, desarrollo de juegos, diseño computarizado, aplicaciones/herramientas multimedia, medicina, biología, física, química, meteorología, ingeniería, arte, etc. Una de las aplicaciones más importantes de la informática es proveer información en forma oportuna y veraz, lo cual, por ejemplo, puede tanto facilitar la toma de decisiones a nivel gerencial (en una empresa) como permitir el control de procesos críticos.

Entre las funciones principales de la informática se cuentan las siguientes:

- Creación de nuevas especificaciones de trabajo.
- Desarrollo e implementación de sistemas informáticos.
- Sistematización de procesos.
- Optimización de los métodos y sistemas informáticos existentes.

La Informática en la Educación

Informática no puede ser una asignatura más, sino la herramienta que pueda ser útil a todas las materias, a todos los docentes y a la escuela misma, en cuanto institución que necesita una organización y poder comunicarse con la comunidad en que se encuentra. Entre las aplicaciones más destacadas que ofrecen las nuevas tecnologías se encuentra la

multimedia que se inserta rápidamente en el proceso de la educación y ello es así, porque refleja cabalmente la manera en que el alumno piensa, aprende y recuerda, permitiendo explorar fácilmente palabras, imágenes, sonidos, animaciones y videos, intercalando pausas para estudiar, analizar, reflexionar e interpretar en profundidad la información utilizada buscando de esa manera el deseado equilibrio entre la estimulación sensorial y la capacidad de lograr el pensamiento abstracto.

En consecuencia, la tecnología multimedia se convierte en una poderosa y versátil herramienta que transforma a los alumnos, de receptores pasivos de la información en participantes activos, en un enriquecedor proceso de aprendizaje en el que desempeña un papel primordial la facilidad de relacionar sucesivamente distintos tipos de información, personalizando la educación, al permitir a cada alumno avanzar según su propia capacidad. No obstante, la mera aplicación de la multimedia en la educación no asegura la formación de mejores alumnos y futuros ciudadanos, si entre otros requisitos dichos procesos no van guiados y acompañados por el docente.

El docente debe seleccionar criterios amenté el material a estudiar a través del computador; será necesario que establezca una metodología de estudio, de aprendizaje y evaluación, que no convierta por ejemplo a la información brindada a través de un CD-ROM en un simple libro animado, en el que el alumno consuma grandes cantidades de información que no aporten demasiado a su formación personal. Por sobre todo el docente tendrá la precaución no sólo de examinar cuidadosamente los contenidos de cada material a utilizar para detectar posibles errores, omisiones, ideas o conceptos equívocos, sino que también deberá fomentar entre los alumnos una actitud de atento juicio crítico frente a ello.

La Informática incide a través de múltiples facetas en el proceso de

formación de las personas y del desenvolvimiento de la sociedad; puede ser observado desde diversos ángulos, entre los que cabe destacar:

- a) La informática como tema propio de enseñanza en todos los niveles del sistema educativo, debido a su importancia en la cultura actual; se la denomina también "Educación Informática".
- b) La informática como herramienta para resolver problemas en la enseñanza práctica de muchas materias; es un nuevo medio para impartir enseñanza y opera como factor que modifica en mayor o menor grado el contenido de cualquier currículo educativa; se la conoce como "Informática Educativa".
- c) La informática como medio de apoyo administrativo en el ámbito educativo, por lo que se la denomina "Informática de Gestión".

Internet

Es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas que utilizan la familia de protocolos TCP/IP, garantizando que las redes físicas heterogéneas que la componen funcionen como una red lógica única, de alcance mundial.

Sus orígenes se remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión de computadoras, conocida como ARPANET, entre tres universidades en California y una en Utah, Estados Unidos.

Uno de los servicios que más éxito ha tenido en Internet ha sido la World Wide Web (WWW, o "la Web"), hasta tal punto que es habitual la confusión entre ambos términos. La WWW es un conjunto de protocolos que permite, de forma sencilla, la consulta remota de archivos de hipertexto.

Ésta fue un desarrollo posterior (1990) y utiliza Internet como medio de transmisión.

Historia de Internet

En el mes de julio de 1961 Leonard Kleinrock publicó desde el MIT el primer documento sobre la teoría de conmutación de paquetes. Kleinrock convenció a Lawrence Roberts de la factibilidad teórica de las comunicaciones vía paquetes en lugar de circuitos, lo cual resultó ser un gran avance en el camino hacia el trabajo informático en red. El otro paso fundamental fue hacer dialogar a los ordenadores entre sí. Para explorar este terreno, en 1965, Roberts conectó una computadora TX2 en Massachusetts con un Q-32 en California a través de una línea telefónica conmutada de baja velocidad, creando así la primera (aunque reducida) red de computadoras de área amplia jamás construida.

1969: La primera red interconectada nace el 21 de noviembre de 1969, cuando se crea el primer enlace entre las universidades de UCLA y Stanford por medio de la línea telefónica conmutada, y gracias a los trabajos y estudios anteriores de varios científicos y organizaciones desde 1959 (ver: Arpanet). El mito de que ARPANET, la primera red, se construyó simplemente para sobrevivir a ataques nucleares sigue siendo muy popular. Sin embargo, este no fue el único motivo. Si bien es cierto que ARPANET fue diseñada para sobrevivir a fallos en la red, la verdadera razón para ello era que los nodos de conmutación eran poco fiables, tal y como se atestigua en la siguiente cita: A raíz de un estudio de RAND, se extendió el falso rumor de que ARPANET fue diseñada para resistir un ataque nuclear. Esto nunca fue cierto, solamente un estudio de RAND, no relacionado con ARPANET, consideraba la guerra nuclear en la transmisión segura de comunicaciones de voz. Sin embargo, trabajos posteriores enfatizaron la

robustez y capacidad de supervivencia de grandes porciones de las redes subyacentes. (Internet Society, A Brief History of the Internet)

1972: Se realizó la Primera demostración pública de ARPANET, una nueva red de comunicaciones financiada por la DARPA que funcionaba de forma distribuida sobre la red telefónica conmutada. El éxito de ésta nueva arquitectura sirvió para que, en 1973, la DARPA iniciara un programa de investigación sobre posibles técnicas para interconectar redes (orientadas al tráfico de paquetes) de distintas clases. Para este fin, desarrollaron nuevos protocolos de comunicaciones que permitiesen este intercambio de información de forma "transparente" para las computadoras conectadas. De la filosofía del proyecto surgió el nombre de "Internet", que se aplicó al sistema de redes interconectadas mediante los protocolos TCP e IP.

1983: El 1 de enero, ARPANET cambió el protocolo NCP por TCP/IP. Ese mismo año, se creó el IAB con el fin de estandarizar el protocolo TCP/IP y de proporcionar recursos de investigación a Internet. Por otra parte, se centró la función de asignación de identificadores en la IANA que, más tarde, delegó parte de sus funciones en el Internet registry que, a su vez, proporciona servicios a los DNS.

1986: La NSF comenzó el desarrollo de NSFNET que se convirtió en la principal Red en árbol de Internet, complementada después con las redes NSINET y ESNET, todas ellas en Estados Unidos. Paralelamente, otras redes troncales en Europa, tanto públicas como comerciales, junto con las americanas formaban el esqueleto básico ("backbone") de Internet.

1989: Con la integración de los protocolos OSI en la arquitectura de Internet, se inició la tendencia actual de permitir no sólo la interconexión de

redes de estructuras dispares, sino también la de facilitar el uso de distintos protocolos de comunicaciones.

En el CERN de Ginebra, un grupo de físicos encabezado por Tim Berners-Lee creó el lenguaje HTML, basado en el SGML. En 1990 el mismo equipo construyó el primer cliente Web, llamado WorldWideWeb (WWW), y el primer servidor web.

2006: El 3 de enero, Internet alcanzó los mil cien millones de usuarios. Se prevé que en diez años, la cantidad de navegantes de la Red aumentará a 2.000 millones.

Internet en la Educación

La comunidad escolar necesita estar conectada a una red global. Una vez que lo logre, los educadores utilizarán los recursos, para subrayar los programas institucionales y lograr metas educativas específicas. Estas pueden ser tan simples como demostrar la relación entre tecnología y aprendizaje o de efecto tan amplio como el integrar el aprendizaje a una comunidad más amplia. Por lo que la mayoría de proyectos en línea no son un fin en sí mismos.

Existe una gran cantidad y variedad de información disponible en Internet. Llega de diferentes formas: texto, dibujos, porciones de vídeo, archivos de sonido, documentos multimedia y programas. Se tiene que tener cuidado y no pensar que dar a los alumnos información es lo mismo que darles conocimientos. El conocimiento es el resultado de la transformación individual de la información. El conocimiento es privado mientras que la información es pública. Entonces el conocimiento no puede ser comunicado, sólo se puede compartir la información.

Por lo tanto, es importante que las personas de la "Era de la información", no sólo aprendan a tener acceso a la información sino más importante, a manejar, analizar, criticar, verificar, y transformarla en conocimiento utilizable. Deben poder escoger lo que realmente es importante, dejando de lado lo que no lo es.

Funcionamiento del internet

Internet es un conjunto de redes locales conectadas entre sí a través de una computadora especial por cada red, conocida como gateway o puerta. Las interconexiones entre gateways se efectúan a través de diversas vías de comunicación, entre las que figuran líneas telefónicas, fibras ópticas y enlaces por radio. Pueden añadirse redes adicionales conectando nuevas puertas. La información que se debe enviar a una máquina remota se etiqueta con la dirección computarizada de dicha máquina.

Ventajas

- Hace la comunicación mucho más sencilla.
- Es posible conocer e interactuar con muchas personas de todas partes del mundo.
- La búsqueda de información se vuelve mucho más sencilla, sin tener que ir forzosamente a las bibliotecas tradicionales.
- Es posible encontrar muchos puntos de vista diferentes sobre alguna noticia.
- Es posible la creación y descarga de software libre, por sus herramientas colaborativas.
- La computadora se actualiza periódicamente más fácil que si no existiera internet.

- Es posible encontrar soporte técnico de toda clase sobre alguna herramienta o proceso.
- El seguimiento de la información a tiempo real es posible a través del Internet.
- Es posible comprar fácilmente a otras tiendas de otros países.
- Y es posible compartir muchas cosas personales o conocimientos que a otro le puede servir, y de esa manera, se vuelve bien provechoso.

Desventajas

- Así como es de fácil encontrar información buena, es posible encontrar de la misma forma información mala, desagradable (pornografía, violencia explícita, terrorismo) que puede afectar especialmente a los menores.
- Genera una gran dependencia o vicio del internet, descuidando de muchas cosas personales o laborales.
- Hace que los estudiantes se esfuercen menos en hacer sus tareas, debido a la mala práctica del copy/paste.
- El principal puente de la piratería es el internet.
- Distrae a los empleados en su trabajo.
- Dependencia de procesos. Si hay un corte de internet, hay muchos procesos que se quedan varados por esa dependencia.
- Dependencia de energía eléctrica. Si hay un corte de energía en la casa, adiós internet (no es el caso de la telefonía convencional).

- Hace que nazcan otros males tales como el spam, el malware, la proliferación de los virus, el phishing, etc.

Blog Virtuales

Un blog, también llamado web log o bitácora, es un sitio Web fácil de crear y utilizar, el cual te permite, entre otras muchas cosas, publicar, compartir e interactuar contenidos que van desde tus conocimientos, noticias, artículos u opiniones sobre una determinada temática hasta simplemente tu propia historia de vida.

Uso educativo de los blogs

El término web-log lo acuñó Jorn Barger en el 97 para referirse a un diario personal en línea que su autor o autores actualizan constantemente. Más adelante, las dos palabras “Web” y “log”, se comprimieron para formar una sola, “Web log” y luego, la anterior, se convirtió en una muy corta: “Blog”. En pocas palabras, un blog es un sitio Web que facilita la publicación instantánea de entradas (postes) y permite a sus lectores dar retroalimentación al autor en forma de comentarios. Las entradas quedan organizadas cronológicamente iniciando con la más reciente.

Un blog requiere poco o ningún conocimiento sobre la codificación HTML y muchos sitios de uso libre (sin costo) permiten crear y alojar blogs. Algunos de los más populares incluyen a: WordPress; Blegger; Livejournal; Xanga y Edublogs.

Ventajas educativas

Los Blogs ofrecen muchas posibilidades de uso en procesos educativos. Por ejemplo, para estimular a los alumnos en: escribir, intercambiar ideas,

trabajar en equipo, diseñar, visualizar de manera instantánea de lo que producen, etc. La creación de Blogs por parte de estudiantes ofrece a los docentes la posibilidad de exigirles realizar procesos de síntesis, ya que al escribir en Internet deben ser puntuales y precisos, en los temas que tratan.

Los docentes pueden utilizar los Blogs para acercarse a los estudiantes de nuevas maneras, sin tener que limitar su interacción exclusivamente al aula. Por ejemplo, publicando materiales de manera inmediata y permitiendo el acceso a información o a recursos necesarios para realizar proyectos y actividades de aula, optimizando así el tiempo.

También, ofrece a los estudiantes la posibilidad de mejorar los contenidos académicos, enriqueciéndolos con elementos multimedia les como: videos, sonidos, imágenes, animaciones u otros Web 2.0.

La facilidad con que se crean y alimentan los Blog los hace muy llamativos porque gracias a los asistentes y las plantillas (diseños) prediseñadas, no hay que concentrarse en la implementación técnica sino en los contenidos y materiales a publicar. Esto permite que cualquier docente o alumno, sin importar el área académica, pueda crear recursos y contenidos de temas educativos sin necesidad de instalar aplicaciones o de tener conocimientos de programación.

Los trabajos colaborativos se han venido posicionando como una buena estrategia educativa. Sin embargo, esta metodología tiene el inconveniente de requerir casi siempre la confluencia de los integrantes del grupo en un mismo espacio. Con los Blogs se supera esa dificultad pues ofrecen un espacio virtual, independiente del sitio físico en el que se encuentren, donde pueden combinarse dependiendo de la actividad o proyecto de clase: Blogs generados entre docentes y alumnos y Blogs creados solo por estudiantes.

Esto posibilita al docente, actuando de facilitador del aprendizaje, guiar constantemente a los estudiantes. Al respecto, se puede aprovechar otra de las tecnologías asociadas con la Web 2.0: la sindicación de contenidos o RSS.

Utilización de RSS en Blogs de docentes y estudiantes

Los estudiantes pueden incluir en sus Blogs el RSS del Blog del profesor y así actualizarse permanentemente con las últimas entradas publicadas por este. Lo mismo puede hacer el docente con los RSS de los Blogs de sus estudiantes, de manera que tan pronto alguno publique una entrada, pueda accederla desde su Blog. Lo anterior facilita a los docentes, el control y revisión de trabajos asignados a los estudiantes que involucren su publicación en Blogs.

Para un docente o Institución Educativa, los Blogs pueden convertirse en la herramienta que permita comunicarse con toda la comunidad educativa, de manera gratuita. Por ejemplo, mantener informados a padres de familia y/o acudientes sobre novedades de los estudiantes o de la institución. Otro uso son los periódicos estudiantiles digitales que pueden publicarse en un Blog, ahorrando costos de impresión y distribución.

Los Blogs también ofrecen al docente facilidades para crear, visualizar, actualizar y compartir con otros colegas su propio banco de proyectos de clase y de actividades.

Una recomendación a tener en cuenta por los docentes respecto al uso educativo de Blogs, es la formulación clara de los objetivos de aprendizaje que pretenden alcanzar con actividades que involucren su utilización. Además deben planear en detalle las actividades que se van a realizar.

Variable dependiente

Salud

La salud es uno de los tesoros más preciados por la humanidad. La falta de ella significa una cierta invalidez parcial o completa, en ciertos casos más graves. Por lo mismo, todas las personas buscan, el mantenerse sanos.

Pero la salud es más que sentirse sanos. La salud es la ausencia de toda enfermedad en el organismo, pero al mismo tiempo, considera la falta de enfermedades mentales o de la psiquis. Algo que es bastante poco común hoy en día. Debido principalmente, al gran ajeteo que significa, vivir en cualquier ciudad grande, de algún país desarrollado o en vías de. La competitividad, la indolencia, la agresividad y el egoísmo, nos lleva a un estilo de vida, alejada de todos los principios normales de un ser humano, en sociedad.

Lo que redundo principalmente, en ciertos trastornos psicológicos. Dentro de los cuales, los más comunes, son el estrés y la depresión. Casos que mal tratados, pueden llevar a la muerte.

Con respecto al organismo, este debe ser cuidado. Por medio de una dieta balanceada, alejada de las grasas y los azúcares. Rica en verduras y frutas. Fibra, minerales, calcio, vitaminas y otros agentes esenciales, para que nuestro cuerpo, se mantenga saludable. Otro capítulo importante de la salud, es el deporte o ejercicio. Este debe estar presente en la vida de todo ser humano. Al menos, tres días a la semana, por períodos de media hora, como mínimo. Actividad, que nos ayudará a mantener el peso a raya, al igual que el colesterol y otras patologías vinculadas con el sedentarismo (Como por ejemplo, los problemas cardíacos). Asimismo, retardar el envejecimiento inherente a todo hombre y mujer.

Otro aspecto importante dentro de la salud, es darse el tiempo de estar tranquilo. Disfrutar de momentos de ocio o de dispersión. Junto con los queridos o realizando aquellas actividades que nos gustan. Por ejemplo, avocarse a algún tipo de hobby. Esto ayudará a descomprimir el agotamiento y las preocupaciones, que se nos acumulan durante la semana.

No hay que olvidarse que la salud, es uno de los derechos humanos, más preciados que tenemos. Es obligación de nosotros el buscarla y exigirla a nuestros gobiernos.

La salud en la educación

La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente destinadas a mejorar la alfabetización sanitaria que incluye la mejora del conocimiento de la población y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la mejora de la salud. Es un proceso educativo que tiene como finalidad responsabilizar a los ciudadanos en la defensa de la salud propia y colectiva. Es un instrumento de la promoción de salud y por tanto una función importante de los profesionales sanitarios, sociales y de la educación.

El deporte y sus beneficios en la salud física y mental y psicológica.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo

con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

En el V Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:

Sobre el corazón

- Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

Sobre el sistema circulatorio:

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso.
- Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

Sobre el metabolismo:

- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.

- Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena. Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.
- Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.
- Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon.

Sobre el tabaquismo:

- Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Sobre los aspectos psicológicos:

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión. Disminuye la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo.

Sobre el aparato locomotor:

- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.

- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene el deterioro muscular producido por los años.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.
- Mejora el sueño.

Enfermedades

La enfermedad es un proceso y el *estatus* consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado ontológico de salud. El estado o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos como extrínsecos al organismo enfermo: estos factores se denominan *noxas* (del griego *nósos*: «enfermedad», «afección de la salud»).

La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medioambientales y sociales. Generalmente, se entiende a la enfermedad como una entidad opuesta a la salud, cuyo *efecto negativo* es consecuencia de una alteración o desarmonización de un sistema a cualquier nivel (molecular, corporal, mental, emocional, espiritual, etc.) del estado fisiológico o morfológico considerados como normales, equilibrados o armónicos (cf. homeostasis).

Por definición, existe una sola enfermedad, pero la caracterización e identificación de variados procesos y estados diferentes de la salud, ha llevado a la discriminación de un universo de entidades distintas (entidades nosológicas), muchas de ellas son entendidas estrictamente como enfermedades, pero otras no (cf. síndrome, entidad clínica y trastorno).

De esta forma, las enfermedades y procesos sucedáneos y análogos, son entendidas como categorías determinadas por la mente humana.

Cuadro clínico

Cuadro clínico, es un contexto o marco significativo, definido por la relación entre los signos y síntomas que se presentan en una determinada enfermedad (en realidad, que presenta el enfermo). La semiología clínica es la herramienta que permite definir un cuadro clínico, donde cabe distinguir:

- **Síntomas:** Son la referencia subjetiva que da el enfermo sobre la propia percepción de las manifestaciones de la enfermedad que padece. Los síntomas son la declaración del enfermo sobre lo que le sucede. Los síntomas, por su carácter subjetivo, son elementos muy variables, a veces poco fiables y no muy certeros; muchas veces, su interpretación puede ser difícil. Aún así, su valor en el proceso diagnóstico es indudable. El dolor es el principal síntoma que lleva al individuo a solicitar atención médica.
- **Signos clínicos:** Son los indicios provenientes del examen o exploración psicofísica del paciente. Los signos clínicos son elementos sensoriales (relacionados con los sentidos); se recogen de la biología del paciente a partir de la observación, el olfato, la palpación, la percusión y la auscultación, además de la aplicación de ciertas maniobras. Cada signo es pleno en significado, pues tiene una interpretación particular según un contexto semiológico.

Consecuencias de la inactividad física

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

Las enfermedades más importantes sobre las que el ejercicio físico ejerce una acción protectora son: las del corazón (que desembocan en el infarto de miocardio o la angina de pecho), las de los vasos sanguíneos (hipertensión, accidentes cerebro-vasculares), las del aparato digestivo (cáncer de colon) y las debidas a alteraciones del manejo de la grasa (obesidad y colesterol alto), de los glúcidos (diabetes tipo II), y del calcio (osteoporosis).

¿Cómo actúa el ejercicio físico para prevenir esas enfermedades crónicas?

El ejercicio físico habitual actúa previniendo o mejorando los factores de riesgo de esas enfermedades. ¿Qué son los factores de riesgo?: son factores que favorecen que el avance de las enfermedades crónicas evolucione más rápidamente. En otras palabras, que, por ejemplo, la obstrucción de las arterias del corazón se produzca más velozmente. Por ejemplo, los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares clásicamente admitidas por la Organización Mundial de la Salud y por la Sociedad Internacional de Cardiología son: el tabaquismo, la hipertensión arterial y los niveles altos de colesterol en la sangre. Desde 1994, la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de Cardiología han afirmado oficialmente que el sedentarismo es un factor de riesgo tan importante como los otros tres, y probablemente independiente de ellos, aunque esto último está por confirmar.

Fracturas

Una fractura es una ruptura, generalmente en un hueso. Si el hueso roto rompe la piel, se denomina fractura abierta o compuesta. Las fracturas comúnmente ocurren debido a accidentes automovilísticos, caídas o lesiones deportivas. Otra causa es la osteoporosis, que causa debilitamiento de los huesos. El exceso de uso puede provocar fracturas por estrés, que son fisuras muy pequeñas en los huesos.

Los síntomas de una fractura son:

- Dislocamiento de una extremidad o una articulación.

- Hinchazón, hematomas o hemorragias.
- Dolor intenso.
- Entumecimiento y hormigueo.
- Movilidad limitada o incapacidad para mover una extremidad.

Ante una fractura, debe obtener ayuda médica de inmediato. Tal vez tenga que usar un yeso o una férula. Algunas veces es necesario usar cirugía para colocarles placas, clavos o tornillos y así mantener el hueso en su lugar.

Su origen puede ser muy diverso, desde una fractura causada por una enfermedad en los huesos que hace que sean débiles y propensos a las fracturas hasta una fractura causada por la aplicación de una fuerza o presión sobre el hueso más allá del que éste puede soportar.

Causas de las fracturas:

A parte del origen de la enfermedad en los huesos, las causas que hacen que éstos se rompan son muy variadas.

Algunos ejemplos son:

- Impacto directo
- Caída desde una altura
- Accidentes de coche, moto, etc.
- Maltrato
- Estrés o sobrecarga, fuerzas repetitivas (que provoca una fisura delgada en el hueso).

Tipos de fracturas:

Dependiendo del aspecto de la fractura externo, vamos a distinguir dos tipos:

- Fractura cerrada: en la que el hueso está roto pero la piel ha quedado intacta.
- Fractura abierta: en la que el hueso está roto y además la piel ha quedado lesionada.

Dependiendo del aspecto interno del hueso al romperse, distinguimos:

- Fractura Oblicua: fractura en ángulo con el eje
- Conminuta: el hueso queda fracturado en muchos fragmentos más o menos pequeños.
- Espiral: la fractura gira alrededor del eje del hueso
- En tallo verde: el hueso se ha fracturado de forma incompleta, sólo se dobla.

Síntomas de las fracturas:

Las características de una fractura son:

- Dolor intenso, que además aumentará conforme intentemos mover la zona.
- Deformidad de la parte del cuerpo lesionada.
- Amor atamiento o enrojecimiento de la zona afectada.
- Incapacidad de movimiento.
- Hinchazón.

En niños

Las fracturas en niños y adolescentes tienen varias características que las distinguen de las que se presentan en adultos. En comparación con el hueso

maduro de los adultos, el hueso en crecimiento tiene un coeficiente de elasticidad mayor, debido a su particular composición histológica. Esta elasticidad condiciona la aparición de fracturas que no se acompañan de ruptura completa del hueso en el foco de fractura. Debido a que no existe una ruptura completa, los síntomas observados en muchas fracturas en niños suelen ser de menor intensidad que los que se ven en adultos.

Existen diversos tipos de patrones de fractura exclusivos del hueso en crecimiento de los niños y adolescentes:

- En "rama verde": El hueso está incurvado y en su porción convexa se observa una línea de fractura que no llega a afectar todo su espesor. En su porción cóncava el hueso solamente se encuentra deformado.
- En "botón o torus": La corteza del hueso se fractura solamente en uno de sus lados, deformándose sobre sí misma.
- Deformación plástica: La diáfisis del hueso lesionado se incurva, sin que exista una fractura lineal que pueda observarse en radiografías. Sin embargo, sí se puede observar ruptura de las trabéculas óseas al microscopio.

El tratamiento de las fracturas en niños suele ser más sencillo y tiene en general mejores resultados que en adultos, debido a la alta capacidad de regeneración y remodelación del esqueleto en crecimiento.

Prevención de lesiones

¿De qué factores depende la prevención de las lesiones deportivas?

Las lesiones deportivas ocurren con ocasión de la actividad física tanto recreativa como de competición.

Pueden aparecer por accidentes o por sobrecarga (presión excesiva sobre un hueso o articulación, etc.), y no difieren de las lesiones que se producen por causas ajenas al ejercicio físico.

Las lesiones necesitan no sólo un correcto diagnóstico y un tratamiento adecuado, sino también una prevención que contribuya a una sensación de bienestar y a una mejor calidad de vida derivados de la práctica deportiva.

La prevención de lesiones en el deporte depende de una serie de factores, como son:

- Una adecuada preparación física.
- Utilización del equipo apropiado, (incluyendo los protectores).
- Cumplimiento de las reglas o normas del deporte que se practique.
- Pasar controles de salud.
- Llevar una correcta alimentación e hidratación.

También es muy importante dar el reposo necesario a aquellas partes del cuerpo que se sobrecargan con el esfuerzo físico.

¿Cuál es la base más importante para evitar lesiones?

Una buena forma física es la base más importante para evitar lesiones; aquellas personas que están por debajo de este nivel tienen más probabilidades de padecer lesiones tanto por accidente como por sobrecarga.

Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte antes de decidir el esquema de entrenamiento. La intensidad y la carga de este deben ser adaptadas de forma individual en función del nivel técnico y de la condición física de cada uno.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física, (por ejemplo después de un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva.

¿Cuál es la función del calentamiento?

Los ejercicios de calentamiento están pensados para preparar al organismo para la actividad física. Cumplen dos funciones muy importantes: evitar las lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.

En reposo, el flujo sanguíneo hacia los músculos es relativamente bajo, y los pequeños vasos están cerrados. Con la actividad, el flujo sanguíneo aumenta a medida que los vasos se van abriendo y preparan a los músculos para el trabajo que van a realizar.

La actividad física al incrementar la producción de energía hace que aumente la temperatura de los músculos, lo que mejora la coordinación y disminuye la probabilidad de lesiones.

El calentamiento debe iniciarse con movimientos de grandes grupos musculares para que se produzca un gran aflujo de sangre. Posteriormente se van activando grupos musculares más específicos.

Además, también es preciso realizar ejercicios de estiramiento de los distintos grupos musculares. La última fase del calentamiento está dirigida al gesto técnico específico de cada deporte.

Los ejercicios de calentamiento deben realizarse, siempre, antes del entrenamiento y de la competición, son los factores más claros en la prevención de lesiones y en el aprovechamiento del rendimiento deportivo.

Después del entrenamiento o de la competición, se deben hacer ejercicios de enfriamiento para volver a la situación de reposo de forma paulatina, y para relajar los músculos y dejarlos listos para la siguiente sesión.

Los accidentes en poblaciones escolares

Un accidente siempre es dramático, pero en especial si las víctimas son niños. Los educadores jugamos un papel fundamental en la prevención de lesiones y accidentes en la educación física, y es especialmente alarmante que en la formación del profesorado (en la mayoría de facultades) no exista una asignatura específica sobre los primeros auxilios en la escuela.

La actividad física no está exenta de riesgos, eso es una obviedad, pero no se puede renunciar al deporte pensando en lo que pudiera pasar. Por tanto se deben establecer las medidas de seguridad oportunas para cada tarea, actividad y lugar, para así minimizar riesgos, y a la vez conocer los procedimientos de intervención en caso de que suceda un accidente.

Principales riesgos en las actividades físico-deportivas.

Para evitar accidentes, el primer paso es prevenirlos, por tanto es debe conocer los riesgos específicos de cada actividad y entorno físico-deportivo donde habitualmente de desarrollan actividades físicas escolares.

Hemos seleccionado los lugares donde los escolares realizan estas actividades, analizando los accidentes potenciales e indicando las recomendaciones básicas para prevenirlos y evitarlos.

Estos espacios son:

- El aula de educación física y su entorno.
- Actividades en la nieve.
- Actividades en el campo.
- Actividades en espacios acuáticos.

En la clase de educación física y su entorno

Los percances que determinan la accidentabilidad en las clases de educación física dependen principalmente de tres factores.

- El tipo de actividades y tareas a realizar.
- La organización del material de educación física.
- Accidentes provocados por mal estado o inadecuado uso del mobiliario de educación física.

El tipo de actividades y tareas a realizar

A lo largo de un curso lectivo, en la educación física escolar o en actividades de campamento, se realizan juegos de muy diversa índole. La familia de las actividades físicas engloba múltiples habilidades, unas de mayor riesgo que otras. Podemos destacar:

Actividades de lucha. El contacto físico, las caídas, la diferencia de nivel entre dos participantes o el desconocimiento de las técnicas básicas pueden provocar accidentes. Entre las recomendaciones para evitar percances destacamos:

- Realizar un calentamiento completo.
- Enseñar la técnica básica.
- Partir de lo sencillo para luego ir a lo complejo.
- Aprender a caer.
- Acondicionar el espacio (colchonetas, tatami...)
- Establecer códigos verbales o gestuales para detener la actividad.
- Agrupar por nivel (peso, altura y conocimientos previos).
- Establecer objetivos donde no sea prioritario la victoria o la competición.
- Realizar estiramientos al acabar la sesión.

Habilidades gimnásticas. Dentro de la educación física, una de las tareas más complejas son las relacionadas con la gimnástica. Volteretas, equilibrios o desplazamientos en situaciones desequilibrantes requieren una concentración óptima y ayudas adecuadas. Otra especialidad dentro de las habilidades gimnásticas es el acrosport (elaboración de figuras acrobáticas con el cuerpo humano). Esta actividad implica cargas, equilibrios y trabajo coordinado en equipo. Dentro de este apartado, los principales accidentes se relacionan con las caídas, las malas posturas o la carga inadecuada de pesos (compañeros). Para evitar accidentes en este tipo de actividades recomendamos:

- Realizar un buen calentamiento.
- Partir de lo simple a lo complejo.
- Acondicionar el lugar de práctica (colchonetas, quitamiedos)

- Enseñar las ayudas antes que la propia práctica.
- Enseñar mediante explicación-demostración y utilizar feedbacks de forma continuada.
- En las construcciones humanas, los participantes más fuertes formarán la base.
- Adecuar las actividades al nivel físico y cognitivo del alumnado.
- Realizar estiramientos al finalizar la sesión.

Deportes de gran contacto físico. Son muchos los deportes que una de sus principales características es el contacto físico. Balonmano, rugby o incluso fútbol no son ajenos a golpes y encontronazos que pueden desencadenar un accidente. Proponemos las siguientes recomendaciones para evitar percances.

- Realizar un correcto calentamiento.
- Equitación adecuada con protecciones si fuese necesario (rodilleras, guantes, coderas)
- Terreno de juego en buenas condiciones (sin charcos, desniveles, piedras u otros objetos que pudieran dañar al deportista)
- Materiales en buen estado y con los anclajes de seguridad pertinentes (porterías, canastas, etc)
- Control de la agresividad, sancionando los comportamientos violentos o antideportivos y dando feedbacks ante las acciones deportivas.

Actividades de equilibrio o que se desarrollen en altura. El contacto físico, las caídas, la diferencia de nivel entre dos participantes o el desconocimiento de las técnicas básicas pueden provocar accidentes. Las medidas a tener en cuenta son:

- Realizar un correcto calentamiento.
- Establecer unas normas éticas y fomentar el juego por encima de la victoria a cualquier precio.
- Controlar la intensidad de la actividad.
- Controlar el nivel de concentración de los participantes.
- Acondicionar el lugar de la práctica (colchonetas, protecciones...)
- Establecer las ayudas que requiera la actividad.

La organización del material de educación física

Muchos accidentes son causados por un deficiente acondicionamiento del medio donde se realiza la práctica deportiva. Unas veces es motivado por la mala colocación del material, otras por el mal estado y otras por el mal uso. Las indicaciones a tener en cuenta son:

- Revisar el estado general de la instalación antes de comenzar la actividad.
- Comprobar todo el material que se va a utilizar antes de que los niños lo manipulen.
- Prestar en todo momento atención durante la actividad. A veces el material puede fallar aún comprobándolo con anterioridad. Debemos ser capaces de detectar esas situaciones.
- Utilizar material de protección complementariamente a los aparatos que se utilicen para la sesión.
- Explicar al alumnado el uso del material antes de ser manipulado.
- El profesor será el último en abandonar la instalación, así se asegurará que no suceda nada al finalizar la clase.

Accidentes provocados por mal estado o inadecuado uso del mobiliario de educación física. Cada poco tiempo podemos leer en la prensa sucesos relacionados con el material deportivo. Canastas, porterías o grandes colchonetas que caen sobre algún niño y que le causan importantes daños. Cuadros de luz accesibles, cables a la vista, piscinas con bordes cortantes o demasiado deslizantes, etc.

En estos casos se debe informar de forma inmediata y por escrito (para que así quede constancia) al propietario de la instalación (colegio, ayuntamiento, particular) y por supuesto, evitaremos realizar prácticas deportivas en estas instalaciones potencialmente peligrosas.

Actividades en el campo

Las actividades en el campo se encuentran en auge dentro de la educación física escolar. Salidas al campo para realizar carreras de orientación, senderismo o caminatas didácticas ocupan un lugar importante dentro de las propuestas deportivas.

Las consideraciones a tener en cuenta son:

La indumentaria. Tiene que ser apropiada al lugar donde se va a desarrollar la actividad y a poder ser de gran visibilidad (colores vivos que se pueden identificar a gran distancia). Es muy importante prestar atención al calzado, ya que puede condicionar el buen desarrollo de la actividad. Si los terrenos son agresivos recomendamos botas o zapatillas de trekking. Para terrenos más suaves y blandos, unas buenas zapatillas de deporte será lo que necesitemos.

La climatología. El parte del tiempo debe ser consultado antes de salir. Hoy en día se puede conocer con varios días de antelación y con una alta fiabilidad, en Internet, en los medios de comunicación o en el teléfono.

Si nos sorprende una tormenta con aparato eléctrico debemos protegernos en un lugar seguro, y evitar estar en contacto con objetos metálicos. Si por el contrario, el sol y el calor son los "acompañantes" de nuestra actividad, estableceremos paradas para hidratarse y recuperar energías a la sombra.

Durante la actividad:

- Hidrátate en todo momento.
- Protegerse del elementos sol/frío/lluvia.
- Nunca caminar solo.
- El más lento irá delante.
- Si se percibe un peligro, avisar a todo el grupo.
- Si no se conoce el lugar o se tienen dudas, mejor no acercarse (recordemos el refrán de *la curiosidad mató al gato*)
- Si te pierdes no te pongas nervioso. Trata de recordar por donde viniste y vete dejando indicaciones en lo árboles o en las rocas de la dirección que has tomado y a hora a la que has pasado.

Excursiones a espacios acuáticos

Cuando la actividad deportiva se va a realizar en entornos acuáticos se extremarán las medidas de seguridad. Para ello es necesario conocer las técnicas básicas de salvamento y socorrismo, así como disponer del material necesario para tal efecto. En piscinas y parques acuáticos ya suele haber socorristas profesionales, con la preparación y medios materiales necesarios.

2.8 Hipótesis

El conocimiento sobre los beneficios que brindan los blogs virtuales en la

materia deportiva, por parte de los estudiantes de la escuela Joaquín Hervas del cantón Mocha Año Lectivo 2010, harán que éstos obtengan bases sólidas que les permitan desarrollar una buena actividad deportiva, disminuyendo el riesgo a sufrir lesiones deportivas.

2.9 Determinación de variables

Variable Independiente:

La Utilización de los blog virtuales

Variable Dependiente:

Prevención de lesiones en estudiantes

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Modalidad básica de la Investigación

Para la ejecución del presente proyecto se realizará una investigación de campo a aplicarse en la Escuela Joaquín Hervas del Cantón Mocha, en forma directa con la finalidad de obtener la información de la fuente primaria, y mediante la observación obtener datos esenciales que permitan desarrollar eficazmente la investigación y ayuden a conseguir los objetivos del proyecto.

Para el apoyo de la investigación, se utilizarán instrumentos y técnicas de investigación, tales como la observación y la encuesta dirigida a las autoridades del plantel, docentes, estudiantes y padres de familia; con el propósito de obtener información veraz y adquirir un conocimiento real sobre la problemática, de esta manera plantear una propuesta acorde a las necesidades existentes en el plantel educativo.

Para que la investigación tenga mayor veracidad, se recolectará información mediante las siguientes fuentes de investigación:

- Fuentes Primarias: es necesario acudir a la investigación documental y recolectar información de autores reconocidos sobre el tema investigativo así como revisar reportajes de prensa, entre otros y acudir a las personas involucradas en el proyecto.

- Fuentes secundarias: se recurrirá a la tecnología y el recurso de la información en la red, para la recolección de información sobre el proyecto.

3.2 Tipo de investigación

Debido a la cantidad considerable de métodos, resulta difícil escoger un método como el ideal y único camino para realizar la investigación, debido a que muchos de ellos se complementan y relacionan entre sí. Para la ejecución de la presente investigación se ha considerado utilizar el Método Hipotético-Deductivo, ya que es el método más completo, en él se plantea una hipótesis que puede ser analizada deductiva o inductivamente y posteriormente comprobada experimentalmente, es decir que se busca que la parte teórica no pierda su sentido, por ello la teoría se relaciona posteriormente con la realidad.

En el caso de la presente investigación con la aplicación de este método se puede comenzar por la lógica, analizando brevemente las falencias que se presenta en la Escuela Joaquín Hervas en la parte de Cultura Física al no existir un docente especializado en la materia y en la forma en que el profesor encargado del aula realiza los diferentes deportes con sus estudiantes.

En esta investigación se utilizará el método hipotético-deductivo, el mismo que es necesario y su utilización se fundamenta y especifica a continuación:

Método Hipotético-Deductivo: Se plantea una hipótesis que puede ser analizada deductiva o inductivamente y posteriormente comprobada experimentalmente, es decir que se busca que la parte teórica no pierda su sentido, por ello la teoría se relaciona posteriormente con la realidad.

Método Inductivo.- Según Lucas Achig, es un proceso de razonamiento lógico en el que partiendo de la observación de los casos particulares se

generaliza y se llega al final.

Método Deductivo.- Según Lucas Achig es un proceso que permite presentar principios, definiciones, reglas a partir de las cuales se analiza, sintetiza, se generaliza y se demuestra.

3.3 Población y muestra

Población.

La población de la Escuela Joaquín Hervas está compuesta por:

Cuadro N° 1: Población Escuela Joaquín Hervas

ELEMENTOS	NIVEL	NUMERO
AUTORIDAD	1	100%
DOCENTES	10	100%
PADRES DE FAMILIA	220	96 %
ESTUDIANTES	229	100%
TOTAL	460	99%

Fuente: Registros de la Escuela Joaquín Hervas.

Elaborado por: Investigador.

Muestra

El método para determinar la muestra, de la presente investigación, es el muestreo aleatorio simple, debido a que “cada elemento de la población tiene la misma probabilidad de ser seleccionado para integrar la muestra.

Esta probabilidad es llamada *razón de muestreo (sampling ratio)*, y es igual al número de elementos de la muestra dividido por el número de la población.

De acuerdo a esta percepción, la muestra que ayudará a desarrollar la presente investigación será de 56 personas, obtenidas de la siguiente manera:

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

En donde,

N: Tamaño del universo o población.

K²: Constante cuyo valor es de 2.69.

E: Error máximo admitido. Es un valor fijado por el investigador, para este caso 10%.

p: Probabilidad a favor de que una respuesta sea favorable, 0.5.

q: Probabilidad de que en una respuesta sea desfavorable. q= (1-p).

DETERMINACIÓN DE LA MUESTRA

			% de confianza	K²
E	10%	Margen de error	90%	1,96
E²	0,01		95%	2,69
Confianza	95%	Grado de confianza		
P	50%			
Q	50%			
K²	2,69	K al 95% de confianza		
N	460	Universo		

$$n = \frac{(2,69)(0,5)(0,5)(460)}{(0,01)(330 - 1) + (2,69)(0,50)(0,50)}$$

$$n = \frac{221,93}{3,29 + 0,6725}$$

$$n = \frac{221,93}{3,9625}$$

$$n = 56 \text{ encuestas}$$

Para la realización de la investigación se aplicara 56 encuestas dirigidas a los estudiantes.

3.4 Operacionalización de Variables

Variable Independiente.

- Utilización de los blog virtuales

Cuadro N° 2: Variable Independiente

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Un blog, también llamado weblog o bitácora, es un sitio Web fácil de crear y utilizar, el cual te permite, entre otras muchas cosas, publicar, compartir e interactuar contenidos que van desde tus	Sitio Web blog virtuales	Capacitación Información Funciones	¿Podría capacitarse para el manejo adecuado de los blogs virtuales? ¿Sabe qué son los blogs virtuales? ¿Conoce usted las funciones de los blogs	Técnicas: Observación Encuestas Instrumentos: Cuestionarios

<p>conocimientos, noticias, artículos u opiniones sobre una determinada temática hasta simplemente tu propia historia de vida.</p>	<p>Compartir conocimientos</p>	<p>La tecnología</p> <p>Investigación</p>	<p>virtuales?</p> <p>¿Tiene conocimiento sobre la aplicación de la tecnología en el aprendizaje de los blogs virtuales?</p> <p>¿Cree que las investigaciones pueden ser fortalecidas en los blog virtuales?</p>	
--	--------------------------------	---	---	--

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Investigador.

Variable Dependiente.

- Prevención de lesiones en estudiantes.

Cuadro N° 3: Variable Dependiente

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
<p>Las lesiones deportivas ocurren con ocasión de la actividad física tanto recreativa como de competición.</p> <p>Pueden aparecer por accidentes o por sobrecarga (presión excesiva sobre un hueso o articulación, etc.), y no</p>	<p>Actividad física</p> <p>Accidentes y Sobre cargas</p> <p>Prevención</p>	<p>Ejercicios</p> <p>Lesiones</p>	<p>¿Cree usted que el ejercicio es bueno para la salud?</p> <p>¿Cree usted que al sufrir lesiones deportivas los estudiantes bajan su rendimiento académico y deportivo?</p>	<p>Observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Cuestionarios</p>

difieren de las lesiones que se producen por causas ajenas al ejercicio físico.	Conocimiento	¿Cree usted que tener conocimiento sobre reglas deportivas ayuda a prevenir lesiones?
	Aprendizaje	¿Los blog virtuales pueden ser un medio entretenido para el aprendizaje del deporte?
	Cambio	¿Cree usted que las experiencias expuestas en los blogs virtuales ayudarán a prevenir lesiones?

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Investigador.

3.5 Técnicas e instrumentos

Encuesta

Dirigido a los docentes, y estudiantes, elaborada con preguntas cerradas que permitirán obtener información sobre las variables que intervienen en la presente investigación.

3.6 Plan para la recolección de información

<i>Preguntas Básicas</i>	<i>Explicación</i>
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar objetivos de investigación
2.- ¿De quéé personas u objetos?	Autoridades, Docentes, Estudiantes.
3.- ¿Sobre qué aspecto?	Indicadores
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador
5.- ¿Cuándo?	Año 2010-2011
6.- ¿Dónde?	Escuela Joaquín Hervas Tungurahua
7.- ¿Cuántas veces?	Dos veces
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9.- ¿Con qué?	Instrumentos, encuesta
10.- ¿En qué situación?	En las aulas

3.7 Plan de Procesamiento de la información

Para la interpretación de la información que se recolectará a través de la encuesta, se seguirá el siguiente plan:

Recolección de datos: Se escogerá un día específico para la aplicación del cuestionario dirigido a autoridades, estudiantes, docentes y padres de familia.

Revisión: De la información recolectada; se procederá a revisar la misma para eliminar palabras defectuosas, contradictorias, e impertinentes, etc.

Repetición: De la recolección, para corregir fallas de contestación de los diferentes encuestados.

Tabulación.- Los cuadros de las variables presentadas en la hipótesis manejo de información, estudio estadístico de los datos presentados en la encuesta.

Cuadros.- De una sola variable, cuadros con cruce de variables, etc.

Estudio estadístico.- De datos para presentación de resultados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez concluido con la recolección de datos a través de la encuesta, se procederá con el análisis en forma técnica y pormenorizada, lo que permitirá obtener la interpretación objetiva de los resultados obtenidos.

4.1 Interpretación de datos de la encuesta

1. ¿Sabe qué son los blogs virtuales?

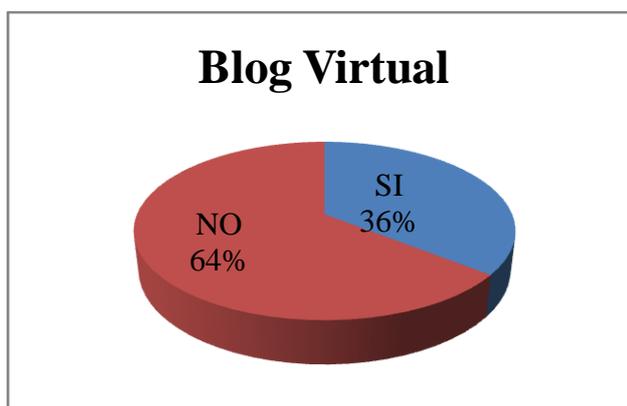
Cuadro N° 4: Blogs Virtuales

OPCIÓN DE RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	20	36%
NO	36	64%
TOTAL	56	100%

Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Gráfico N° 3: Blogs Virtuales



Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Análisis: El 64% de los encuestados no conocen sobre lo que es un blog virtual, y no porque no tengan acceso a internet, sino porque existe poca cultura en cuanto al manejo de la tecnología, mientras que un 36% de los estudiantes no tienen conocimiento de lo que es un blog virtual.

Interpretación: Existe poco conocimiento sobre las ventajas que ofrece la web en términos educativos y deportivos, debido a la falta de interés por los estudiantes de investigar.

2. ¿Conoce usted las funciones de los blogs virtuales?

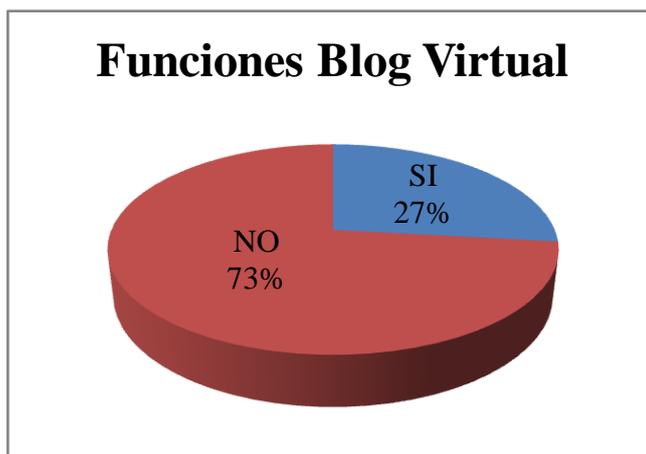
Cuadro N° 5: Funciones blogs virtuales

OPCIÓN DE RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	15	27%
NO	41	73%
TOTAL	56	100%

Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Gráfico N° 4: Funciones blogs virtuales



Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Análisis: Del total de encuestados, el 27% conocen sobre las funciones que realiza un blog virtual, mientras que un 73% no conocen sobre sus funciones.

Interpretación: Los estudiantes no tienen nada de conocimiento sobre las funciones de los blogs virtuales, debido a que no existe investigación del tema por parte de los mismos.

3. ¿Podría capacitarse para el manejo de los blogs virtuales?

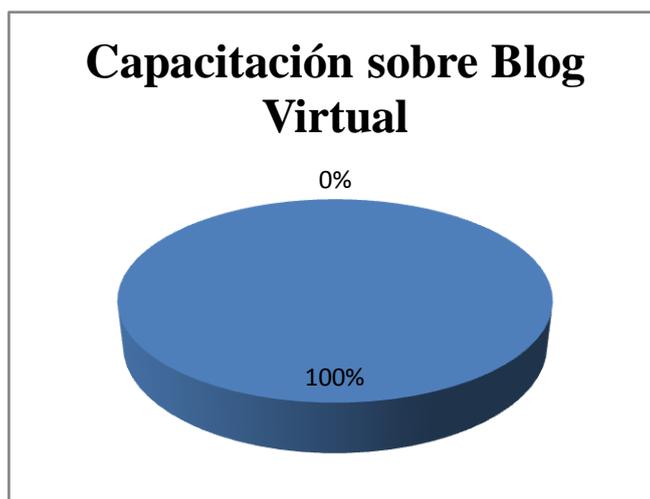
Cuadro N° 6: Capacitación

OPCIÓN DE RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	56	100%
NO	0	0%
TOTAL	56	100%

Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Gráfico N° 5: Capacitación



Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Análisis: El 100% de los encuestados se encuentran predispuestos a capacitarse sobre los blog virtuales, conocer sus aplicaciones y manejo en beneficio de su aprendizaje deportivo.

Interpretación: Se encuentra mucho interés por parte de los estudiantes en obtener más y mejores conocimientos sobre los blogs virtuales en el aprendizaje del deporte.

4. ¿Tiene conocimiento sobre la aplicación de la tecnología en el aprendizaje de los blogs virtuales?

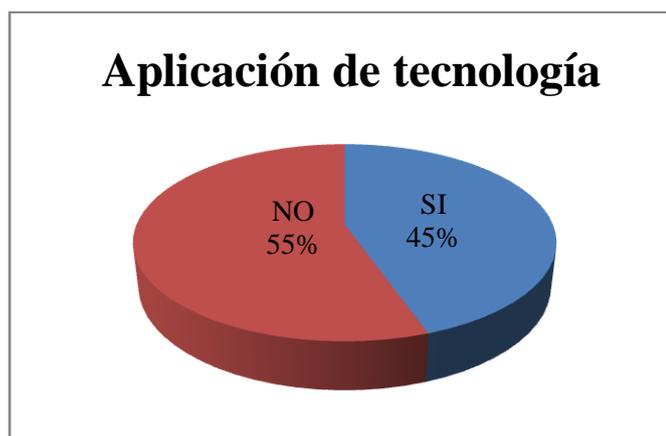
Cuadro N° 7: La tecnología en el aprendizaje

OPCIÓN DE RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	25	45%
NO	31	55%
TOTAL	56	100%

Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Gráfico N° 6: La tecnología en el aprendizaje



Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Análisis: Un 45% de los encuestados conoce sobre la aplicación de la tecnología en el aprendizaje sobre los blogs virtuales, ya que la tecnología ha permitido facilitar el proceso de enseñanza – aprendizaje, mientras que el 55% no conocen sobre el tema.

Interpretación: El proceso de enseñanza-aprendizaje ha sufrido grandes cambios y para poder aplicarlos es necesario utilizar como aliado la tecnología, con la finalidad de ayudar al estudiante a ampliar sus conocimientos deportivos.

5. ¿Cree que las investigaciones pueden ser fortalecidas en los blog virtuales?

Cuadro N° 8: Investigaciones en blogs virtuales

OPCIÓN DE RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	52	93%
NO	4	7%
TOTAL	56	100%

Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Gráfico N° 7: Investigaciones en blogs virtuales



Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Análisis: Un 7% de los encuestados no creen que la utilización de un blog virtual ayude a motivar a los estudiantes a la práctica del deporte, mientras que el 93% cree que mediante la utilización de la tecnología puede motivarse al desarrollo de una manera adecuada de la actividad física evitando accidentes deportivos en el transcurso del deporte.

Interpretación: A través de la investigación en los blogs virtuales se puede fortalecer los conocimientos deportivos adquiridos ya que en estos sitios se encuentra gran cantidad de información que son actualizadas conforme el tiempo transcurre.

6. ¿Cree usted que el ejercicio es bueno para la salud?

Cuadro N° 9: Ejercicio para la salud

OPCIÓN DE RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	56	100%
NO	0	0%
TOTAL	56	100%

Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Gráfico N° 8: Ejercicio para la salud



Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Análisis: El 100% de los encuestados se encuentran convencidos que el realizar ejercicio es muy bueno para la salud, ya que vitaliza cuerpo y mente.

Interpretación: El ejercicio es muy bueno para mantener un excelente estado físico, anímico y mental, debido a que compromete a todo el cuerpo y lo ayuda a desechar toxinas que son dañinas.

7. ¿Cree usted que al sufrir lesiones deportivas los estudiantes bajan su rendimiento académico y deportivo?

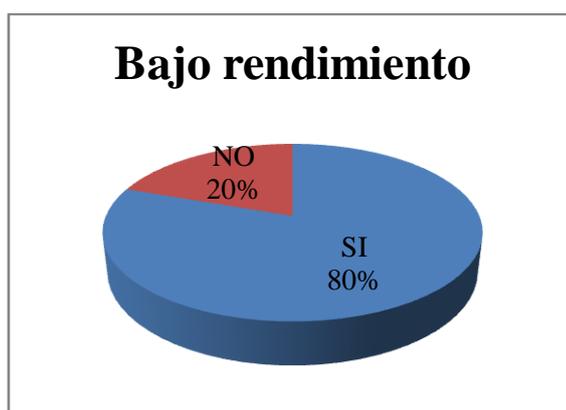
Cuadro N° 10: Lesiones deportivas

OPCIÓN DE RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	45	80%
NO	11	20%
TOTAL	56	100%

Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Gráfico N° 9: Lesiones deportivas



Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Análisis: El 80% de los encuestados están de acuerdo que al sufrir lesiones pueden bajar su rendimiento académico y deportivo, mientras que un 20% de los encuestados creen que sufrir lesiones no interviene en el rendimiento del estudiante.

Interpretación: Un estudiante al sufrir una lesión deportiva, tiende a bajar su rendimiento intelectual debido al dolor causado por la lesión, además después de superar la lesión puede llegar a tener un bajo desempeño deportivo debido al temor causado por el trauma.

8. ¿Cree usted que tener conocimiento sobre reglas deportivas ayuda a prevenir lesiones?

Cuadro N° 11: Reglas deportivas

OPCIÓN DE RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	52	93%
NO	4	7%
TOTAL	56	100%

Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Gráfico N° 10: Reglas deportivas



Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Análisis: El tener conocimiento sobre las reglas deportivas ayudan al estudiante a tener cuidado al momento de realizar actividad física de esta manera puede prevenir posibles lesiones, esto lo comparte el 93% de los encuestados, mientras que el 7% de los encuestados no comparten este criterio.

Interpretación: El tener conocimiento sobre manera correcta de realizar deporte es una ventaja que los estudiantes pueden aplicar en sus prácticas deportivas, esto le servirá para que no sufra ninguna lesión o pueda causar una a su compañero durante la práctica deportiva.

9. ¿Los blog virtuales pueden ser un medio entretenido para el aprendizaje del deporte?

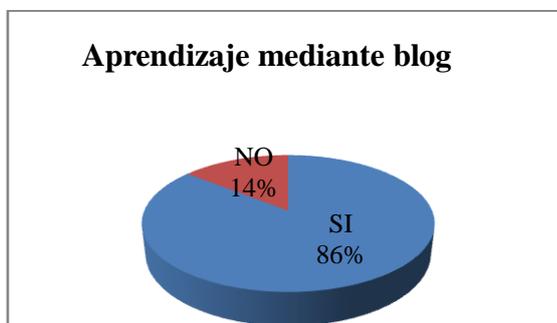
Cuadro N° 12: Aprendizaje del deporte

OPCIÓN DE RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	48	86%
NO	8	14%
TOTAL	56	100%

Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Gráfico N° 11: Aprendizaje del deporte



Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigado

Análisis: La utilización de los blog virtuales puede ser un medio entretenido de aprendizaje del deporte para los estudiantes, eso es lo que piensan el 86% de los encuestados, mientras que el 14% de los encuestados no lo creen.

Interpretación: El blog virtual al ser un medio magnético y que se encuentra en la web, es un medio atractivo y divertido de aprendizaje para los estudiantes, debido a las numerosas maneras de presentación de la información.

10. ¿Cree usted que las experiencias expuestas en los blogs virtuales ayudarán a prevenir lesiones?

Cuadro N° 13: Experiencias

OPCIÓN DE RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	51	91,07
NO	5	8,93
TOTAL	56	100%

Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Gráfico N° 12: Experiencias



Fuente: Encuesta.

Realizado por: Investigador.

Análisis: A través de experiencias vividas se puede adquirir nuevos conocimientos que ayuden a los estudiantes a mejorar su desenvolvimiento en el deporte esto es lo que aseguran el 91% de los encuestados, mientras que el 9% opina que si no experimentan por su propia persona no podrán adquirir conocimiento.

Interpretación: Mediante las experiencias de otras personas se puede adquirir nuevos conocimientos, especialmente si éstos ayudan al estudiante a fortalecer los conocimientos adquiridos.

4.2 Verificación de la hipótesis

Luego de hacer un estudio objetivo en los métodos y técnicas de estudio en la Escuela Joaquín Hervas se ha llegado a determinar en primera instancia que la Hipotesis planteada en el capítulo dos fue cierta ya que los estudiantes de la Escuela Joaquín Hervas no ponen mucho interés al momento de realizar Cultura Física debido a que la explicación del docente no motiva al estudiante al deporte y no le atrae su práctica y mucho menos pone atención a las explicaciones de cómo debe comportarse al momento de realizar la actividad física de tal modo que prevenga lesiones al estudiante o sus compañeros.

Hoy en día por medio del avance tecnológico y la globalización, se debe abrir al cambio y no resistirse pues lo desconocido siempre da miedo de empezar pero es peor si no se intenta cambiar y mejorar lo que se está haciendo, es por eso que mediante la utilización de la tecnología se puede avanzar hacia una nueva generación en el proceso de enseñanza-aprendizaje en pro de los conocimientos y salud física y mental de los estudiantes

Mediante el análisis de los resultados obtenidos se puede concluir que un

90,58% de estudiantes y docentes encuestados abren sus mentes hacia el uso de la tecnología en pro de la educación deportiva; específicamente la utilización de blog virtuales ayudará a que los estudiantes obtengan una mejor información sobre la forma correcta de realizar deporte y las cosas que no se deben realizar al momento de hacer deporte y las lesiones que pueden sufrir por no tener conocimientos básicos.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Existe una gran resistencia al cambio, a pesar de que todos, docentes y estudiantes, están de acuerdo que la tecnología es la mejor forma de adquirir nuevos conocimientos educativos y deportivos, y puedan aprender de una manera fácil y divertida.
- Los estudiantes de la Escuela Joaquín Hervas tienen poco conocimiento sobre las bases necesarias que deben saber para la práctica deportiva, poniendo en peligro su salud y la de sus compañeros.
- A pesar de que los docentes no tienen un amplio conocimiento sobre lo que deben enseñar a sus estudiantes en lo referente al deporte, hacen lo posible por acercar a los niños al deporte.
- Existe poca información sobre la utilización de los blogs virtuales, sus ventajas y la manera de manipular la información en la web.

Recomendaciones

- Realizar una constante actualización de conocimientos en los docentes para que puedan transmitir a sus estudiantes información adecuada a los avances tecnológicos y a los rápidos cambios que se presentan en el día a día.

- Ayudar a los estudiantes a adquirir un hábito positivo sobre el deporte, ya que en cuerpo sano mente sana.
- Realizar charlas sobre las nuevas tecnológicas que se encuentran en auge.
- Motivar al estudiante mediante incentivos emocionales, psicológicos para que practiquen el deporte y contribuya a su buen desarrollo físico y mental.
- Dar a conocer a los estudiantes todo lo relacionado con las lesiones que pueden llegar a sufrir por la falta de desconocimiento.
- Capacitar a los docentes y estudiantes sobre el manejo adecuado de los blogs virtuales.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos informativos

Título

“Uso de los blog virtuales para prevenir lesiones deportivas en estudiantes de la escuela Joaquín Hervas “

País: Ecuador

Provincia: Tungurahua

Cantón: Mocha

Dirección: Avenida el Rey

Institución: Joaquín Hervas

Beneficio: Autoridades, Docentes, Estudiantes

Equipo Técnico: Realizado por el investigador y guiado por el tutor.

Costo:

6.2 Antecedentes de la propuesta

La Escuela Joaquín Hervas se encuentra ubicada en el cantón Mocha, es

la primera escuela que abrió sus puertas para la educación de la niñez mochana, su nombre se debe a su fundador.

Debido al cambio vertiginoso que está sufriendo el mundo y por ende el campo educativo, se necesita actualizar conocimientos de los docentes con el propósito de que los estudiantes obtengan excelentes conocimientos que les ayuden a enfrentar los retos que se les presenten en su vida profesional, de la misma forma se debe fortalecer los conocimientos acerca de la cultura deportiva, mediante la actualización de la enseñanza del deporte; ya que, el ser humano a parte de adquirir conocimientos sobre las diferentes ciencias, también necesita fortalecer su espíritu deportivo.

En la Escuela Joaquín Hervas, la enseñanza de la Cultura Física, se da de forma empírica, debido a la falta de teoría básica que les ayude a fomentar la práctica de los diferentes deportes que se enseñan en la Escuela, existiendo algunos inconvenientes por parte de los estudiantes, ya que en muchas ocasiones existen niños que no han practicado deporte alguno y no saben como realizarlo.

También, los docentes están abiertos a cambiar y ampliar sus conocimientos para ayudar en la formación de excelentes estudiantes y en un futuro excelentes profesionales que aporten al desarrollo del país, para lo cual la tecnología, exclusivamente los blogs virtuales ayudarán a los docentes a que los estudiantes aprendan de una manera más entretenida y hagan del deporte una forma de vida, evitando que los estudiantes sufran posibles lesiones que lo alejen de la actividad física.

6.3 Justificación

No es difícil darse cuenta que los tiempos han cambiado, debido a los

inventos y descubrimientos que se dan cada día, mismos que han contribuido y mejorado nuestra calidad de vida; de la misma forma, muchos de estos inventos como la computadora, el internet, no han contribuido de mejor forma para los estudiantes, ya que se han convertido en distracciones, pero esto es una ventaja, ya que se les pueden orientar al uso del internet a través de los blogs virtuales para ampliar sus conocimientos y aprendan de forma más entretenida.

Además, es notable la falta de desinterés por parte de la humanidad hacia mejorar su salud física, cayendo en el sedentarismo, razón por la cual el gobierno ecuatoriano y seccionales han impulsado diversas campañas que impulsan el deporte como una forma de vida más saludable; por lo tanto, se ha visto la importancia de impulsar la presente propuesta para promover el uso de Blogs virtuales para la enseñanza del deporte y poder prevenir lesiones a través de la ampliación de los conocimientos de los estudiantes en reglas, reglamentos y normas básicas que deben conocer sobre las distintas disciplinas deportivas que se practican en la escuela.

6.4 Objetivos

Objetivo General

Promover la utilización de blogs virtuales a las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia para prevenir lesiones deportivas.

Objetivos Específicos

- Capacitar a autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia toda la información relacionada sobre la utilización de Blogs Virtuales.

- Guiar a los estudiantes a la utilización del internet para mejorar su capacidad física y mental.
- Ampliar los conocimientos de los estudiantes sobre la forma de realizar deporte sin sufrir lesiones y provocarlas a sus compañeros.

6.5 Análisis de factibilidad

Mediante los datos recolectados, la investigación realizada y los fundamentos expuestos, filosóficos, ontológicos, epistemológicos, pedagógicos y legales, ésta propuesta es aplicable para mejorar la calidad física de los estudiantes y ayudarles a prevenir lesiones que los puede alejar del deporte, a más de aprender de forma más entretenida mediante los blogs virtuales. Por medio de la capacitación a autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia se ampliará conocimientos y se los actualizará; además, se cuenta con los recursos necesarios para implementar la propuesta; además, se cuenta con la aprobación de la autoridad del plantel y con la predisposición de los docentes al cambio y actualización de los métodos de enseñanza.

6.6 Fundamentación

Observar, analizar y modificar el problema existente al momento de la práctica deportiva, con datos reales obtenidos mediante la investigación realizada, adaptándola al lugar donde se aplicará el proyecto, con características propias del lugar donde se desarrolla la actividad física, las opiniones y sugerencias de los estudiantes con la finalidad de obtener los mejores resultados con la aplicación del proyecto.

6.7 Modelo operativo

Plan de acción de la propuesta

Cuadro N° 14: Capacitación

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables
<p>Designar la persona que ayudará a la capacitación.</p> <p>Establecer los días que se realizará la capacitación.</p> <p>Diseñar el plan de capacitación, escogiendo toda la información relevante que se necesita dar a conocer sobre los blogs virtuales y que sea de fácil aprendizaje.</p>	<p>Identificar los beneficios que brindan los blogs virtuales a los estudiantes para que puedan desarrollar de forma efectiva el deporte y no sufran lesiones.</p>	<p>Observación.</p> <p>Evaluación.</p> <p>Práctica.</p>	<p>Capacitador.</p> <p>Conferencias.</p> <p>Internet.</p> <p>Videos.</p>	<p>50 horas distribuidas en un mes.</p>	<p>Investigador.</p>

Fuente: Investigador.

Elaborado por: Investigador.

Cuadro N° 15: Uso adecuado del internet

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables
<p>Realizar una evaluación a los estudiantes con la finalidad de averiguar para que utilizan el internet.</p> <p>Exponer los beneficios que brindan los blogs virtuales en el fortalecimiento del aprendizaje y deporte.</p> <p>Fomentar la práctica deportiva mediante videos deportivos.</p>	<p>Dotar de los conocimientos necesarios a los estudiantes para que realicen el deporte adecuadamente y no sufran una lesión.</p>	<p>Observación.</p> <p>Evaluación.</p> <p>Práctica.</p>	<p>Capacitador.</p> <p>Conferencias.</p> <p>Videos.</p>	<p>Dos semanas.</p>	<p>Investigador.</p>

Fuente: Investigador.
Elaborado por: Investigador

Cuadro N° 16: Ampliar conocimientos a los estudiantes

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables
<p>Realizar una charla que exponga la forma de calentar antes de realizar un deporte.</p> <p>Dar a conocer las formas de comportarse durante la práctica deportiva.</p> <p>Exponer las lesiones que pueden sufrir los estudiantes al no cumplir con las normas deportivas</p>	<p>Prevenir lesiones deportivas en los estudiantes.</p> <p>Fomentar la actividad física para mejorar la calidad intelectual y física de los estudiantes.</p>	<p>Observación.</p> <p>Evaluación.</p> <p>Práctica.</p>	<p>Capacitador.</p> <p>Conferencias.</p> <p>Videos.</p>	<p>Dos semanas.</p>	<p>Investigador.</p>

Fuente: Investigador.

Elaborado por: Investigador

6.8 Administración

El director del plantel debe programar las capacitaciones a los docentes por los menos cada dos meses, en la forma de utilizar correctamente los blogs virtuales, debido a que la información cambia constantemente y debe brindarse a los estudiantes información actual.

Se debe llevar un control de las actividades que se desarrollan para tener un registro de los avances que se van consiguiendo.

Observar a los estudiantes las mejoras que se vayan dando a lo largo de las capacitaciones.

6.9 Previsión de Evaluación

Instrumentos

Las conferencias y los temas a tratarse deben ser interactivos con la finalidad de involucrar a todos los actores para alcanzar el objetivo planteado y así el estudiante tenga mayor confianza al momento de realizar deporte.

Técnicas

Las técnicas a aplicarse deben ser activas, críticas y flexibles con la finalidad de abarcar una visión amplia del proceso aplicado, estas técnicas son la observación de campo, la experimentación científica, la entrevista, la encuesta y el cuestionario.

Crterios

El nuevo esquema de enseñanza del deporte debe ser progresivo, permanente, continuo, sustentable y sostenible en el tiempo con la finalidad de ayudar al estudiante a desarrollar su locomoción.

Evaluación diagnóstica

Se aplicará cuestionarios que ayuden a conocer el cambio que se ha generado, además mediante la observación se podrá notar las nuevas reacciones que adoptan los estudiantes sobre la forma de cómo realizar actividad deportiva.

Evaluación Formativa

Mediante la proyección de videos, visitas a blogs deportivos, dibujos se formará el conocimiento del estudiante, para llevarlos a la práctica y realizar una evaluación al final de cada actividad para mirar los conocimientos adquiridos.

Evaluación Final

Se cuantificará los logros obtenidos y las modificaciones, cambios o refuerzos que se deben aplicar al esquema propuesto; además se elaborará un informe que permita conocer los resultados obtenidos.

BIBLIOGRAFÍA

- CASTRO, Alfonso, GUARDERAS, Carlos, Quito-Ecuador. Primera Edición. 1987.
- DICCIONARIO GALEGO DE TÉRMINOS MÉDICOS (2002): Santiago de Compostela: *Real Academia de Medicina e Ciruxía de Galicia. Dirección Xeral de Política Lingüística. Xunta de Galicia.*
- GÓMEZ, C.: El desafío de los nuevos medios de comunicación en México. AMIC, México. 1992.
- MEDINA, A.; DOMÍNGUEZ, C. (1995): *Elaboración de Unidades Didácticas*. [Vídeo] y guía didáctica. Madrid: UNED.
- MORENO, G. (1980): *Historia de la Educación*. Madrid: Paraninfo.
- MOSSTON, M. (1993): *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona: Hispano-Europea.
- OMS (1948): "Derecho a la Salud" en *Congreso de Constitución de la OMS*. Ginebra: WHO.
- OMS (1983): "Nuevos métodos de educación Sanitaria en la acción primaria de salud". *Informe técnico*, 690. Ginebra: WHO.
- OMS (1985): *Reg. Of. For Europe, Spain. Evaluation on the strategy for Health for all by year 2000*. Copenhagen: WHO; pp. 188-191.
- OMS (1985): "Prospect Risk Factor" In *J. Epid.* 1985, 18 supl. S; pp. 46-55.
- SAINZ, M. (1984): *Educación para la salud*. Madrid: ADEPS.
- SÁNCHEZ, F. (1996): *La Actividad Física orientada hacia la Salud*. Madrid: Biblioteca Nueva S.L.
- VENEGAS JIMÉNEZ, Joffre, *Diccionario Básico Ilustrado*.
- <http://www.culturafisicajc.blogspot.com>
- <http://www.monografias.com/trabajos24/educacion-virtual/educacion-virtual.shtml>

- http://www.fod.ac.cr/pdf/publicaciones/otros/2009/propuesta_uso_de_tic_pronie_mep_fod.pdf
- <http://www.portalfitness.com/Nota.aspx?i=1801>
- <http://www.monografias.com/trabajos10/recped/recped.shtml>
- <http://www.cibersociedad.net/congres2006/gts/comunicacio.php?id=84>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Internet>
- <http://www.ulpgc.es/otros/tutoriales/internet/tutor/ventajas.html>
- <http://portal.educar.org/foros/internet-y-su-funcion>
- <http://www.uclm.es/profesorado/ricardo/webnntt/Bloque%202/Internet.htm#81>
- <http://www.misrespuestas.com/que-es-salud.html>
- <http://portal.aragon.es/portal/page/portal/IAJ/PREVENSAIUD/EDUCACIONSAIUD>
- <http://www.deportesalud.com/deporte-salud-el-deporte-y-sus-beneficios-en-la-salud-fisica-y-mental-y-psicologica-.html>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad>
- <http://www.educacion-fisica.org/2009/04/22/%C2%BFpor-que-es-importante-hacer-deporte/>
- <http://www.euroresidentes.com/salud/consejos/primeros-ayudios/fracturas.htm>
- http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/prevencion_lesiones.htm
- <http://atletasmaster.com.ar/Medicina/Cardiologia/prevenciones.htm>
- <http://tiscar.com/2006/12/01/presentacion-sobre-el-uso-educativo-de-los-blogs/>

ANEXOS

6. ¿Cree usted que el ejercicio es bueno para la salud?

SÍ ()

NO ()

7. ¿Cree usted que al sufrir lesiones deportivas los estudiantes bajan su rendimiento académico y deportivo?

SÍ ()

NO ()

8. ¿Cree usted que tener conocimiento sobre reglas deportivas ayuda a prevenir lesiones?

SÍ ()

NO ()

9. ¿Los blog virtuales pueden ser un medio entretenido para el aprendizaje del deporte?

SÍ ()

NO ()

10. ¿Cree usted que las experiencias expuestas en los blogs virtuales ayudarán a prevenir lesiones?

SÍ ()

NO ()

BLOG VIRTUAL

