

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

Informe Final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación

Mención: ***Cultura Física***

TEMA:

"EL CALENTAMIENTO GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTOS GRADOS PARALELOS "A Y B" DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL "FE Y ALEGRÍA" DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA"

AUTORA: Diana Teresa Tunja Castro

TUTORA: Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

Ambato - Ecuador

2013

APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIONOTITULACION

CERTIFICA:

Yo, Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire CC 180191350-8 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: "EL CALENTAMIENTO GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTOS GRADOS PARALELOS "A Y B" DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL "FE Y ALEGRÍA" DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA "desarrollado por la egresada, Diana Teresa Tunja Castro considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



……

Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

CC 180191350-8

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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



…….

Tunja Castro Diana Teresa

C.C: 180465007-3

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema“EL CALENTAMIENTO GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTOS GRADOS PARALELOS “A Y B” DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL “FE Y ALEGRÍA” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”,autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



…….

Tunja Castro Diana Teresa

C.C: 180465007-3

AUTORA

Al Consejo Directivo de la Facultad De Ciencias Humanas y de la Educación

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: "EL CALENTAMIENTO GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTOS GRADOS PARALELOS "A Y B" DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL "FE Y ALEGRÍA" DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA ", presentada por la Srta. Diana Teresa Tunja Castro egresada de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo – Agosto 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato, 21 de Junio del 2013

LA COMISIÓN

Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque

Dr. Mg. Segundo Raúl Esparza Córdova
180074918-4

Ing. Mg. Álvaro Fernando Vargas Álvarez
180296721-4

DEDICATORIA

A Dios por darme sabiduría, entereza, humildad y salud para concluir con este trabajo.

A la Universidad Técnica de Ambato y a la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por crear estas Licenciaturas que estimulan la superación personal y profesional.

A mi madre Hilda Castro por contribuir con su cariño, paciencia y comprensión en el pasar de los años universitarios.

A mis hermanos(as) quienes son incondicionales siempre.

A mi esposo Juan Pablo quien con su amor ha sabido comprenderme y darme fuerzas, en este periodo de mi vida.

Y por supuesto a mi querida hija Renata que es la luz de mis ojos e inspiración, quien con su ternura ha sido mi apoyo fundamental para alcanzar mi meta, tú me has traído alegría desde que naciste por eso te dedico con mucho amor este trabajo.

AGRADECIMIENTO

A Dios por permitirme alcanzar un objetivo más en mi vida.

A mis grandes profesores que contribuyeron a mi formación integral dentro de mi carrera y de manera muy especial a los que contribuyeron a que esta investigación pueda culminar sobre todo a mi tutora la Ing. Marcia Vásquez que me regalo tiempo de su vida y sobre todo sus conocimientos para lograr este objetivo.

A Juan Pablo, por ser la persona que más amo en la vida, porque en su compañía las cosas malas se convierten en buenas, la tristeza se transforma en alegría y la soledad no existe.

A mí querida Universidad Técnica de Ambato, mi Facultad Ciencias Humanas de la Educación que me apoyaron en mi gestión como estudiante universitaria.

Diana Tunja

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDO

PAGINAS PRELIMINARES

PORTADA i
APROBACION DEL TUTOR ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN iii
CESION DE DERECHOS DE AUTOR iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL v
DEDICATORIA vi
AGRADECIMIENTO vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDO viii
ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES.....xi
RESUMEN EJECUTIVO xiii

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN 1

CAPITULO 1 3

EL PROBLEMA 3

1.1. TEMA 3

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 3

1.2.1. Contextualización..... 3

1.2.2. Análisis Crítico..... 6

1.2.3. Prognosis 7

1.2.4. Formulación del Problema 8

1.2.5. Preguntas Directrices 8

1.2.6. Delimitación del Objeto de Estudio 8

1.3. JUSTIFICACION 9

1.4.- OBJETIVOS 10

1.4.1. Objetivo General 10

1.4.2. Objetivo Específico 11
CAPITULO 2 12
MARCO TEORICO 12
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS 12
2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA 12
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL 13
2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES 16
2.4.1. Variable Independiente (Calentamiento General) 19
2.4.2 Variable Dependiente (Capacidades Físicas) 31
2.5. HIPOTESIS 44
2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES 44
CAPITULO 3 45
METODOLOGÍA 45
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN 45
3.2. MODALIDAD BÁSICAS DE LA INVESTIGACION 46
3.3. NIVELES O TIPO DE INVESTIGACION 47
3.4. POBLACION Y MUESTRA 49
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 50
3.5.1. Operacionalización de Variable Independiente (El calentamiento) 50
3.5.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE (Desarrollo de Capacidades) 51
3.6. PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION 52
3.8. PLAN OPERATIVO DE LA INVESTIGACION 54
CAPÍTULO 4 56
ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 56

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 56
4.3. VERIFICACION DE HIPOTESIS 75
CAPITULO 5 79
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 79
5.1. CONCLUSIONES 79
5.2. RECOMENDACIONES 80
CAPITULO 6 81
LA PROPUESTA 81
6.1. DATOS INFORMATIVOS 81
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA 81
6.3. JUSTIFICACIÓN 82
6.4.ÁRBOL DE OBJETIVOS 83
6.5. OBJETIVOS 84
6.5.1. Objetivo General 84
6.5.2. Objetivos Específicos 84
6.6. MATRIZ DE INVOLUCRADOS 85
6.7. LÍNEA BASE 85
6.8. MATRIZ DE MARCO LÓGICO 88
6.9. MARCO TEÓRICO DE LA PROPUESTA 91
BIBLIOGRAFIA 126
ANEXOS 129
Anexo 1: Ubicación de la Escuela 130
Anexo 2: Cuestionario de Estudiantes 131
Anexo 3: Modelo de Entrevista 134
Anexo 4: Fotografias 108

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Tabla No. 1: Nivel o tipo de investigación 47

Tabla No. 2: Población y muestra 49

Tabla No. 3: Operacionalización de Variable Independiente (El calentamiento). 50

Tabla No. 4: Operacionalización de Variable Dependiente (Capacidades Físicas) 51

Tabla No. 5: Plan de Recolección de Información 52

Tabla No. 6: Plan de Procesamiento y Análisis 53

Tabla No. 7: Plan Operativo de la Investigación 54

Tabla No.8: Listado de Estudiantes 56

Tabla No. 9: Plan de Observación..... 60

Tabla No. 10: Ficha de Observación..... 63

Tabla No. 11: Resultado de Test de abdominales 65

Tabla No.12: El calentamiento general 67

Tabla No.13: Ritmo de pulsaciones 68

Tabla No.16: Lesiones 69

Tabla No.17: Capacidades Físicas 70

Tabla No.19: La música y los movimientos..... 72

Tabla No. 20: Video y Técnicas..... 73

Tabla No. 30: Frecuencias Observadas 77

Tabla No. 31: Matriz de Involucrados 85

Tabla No. 32: Matriz de Marco Lógico 88

Tabla No. 33: Previsión de la evaluación..... 125

Grafico No. 1: Árbol de problemas 6

Grafico No.2: Categorías Fundamentales 16

Grafico No. 3: Constelación de ideas variable independiente (Calentamiento) ... 17

Grafico No. 4: Constelación de ideas variable independiente (Desarrollo de las capacidades físicas) 18

Gráfico No. 5: El calentamiento general 67

Gráfico No. 6: Ritmo de pulsaciones 68

Gráfico No. 7: Lesiones 69

Gráfico No. 8: Capacidades Físicas 70

Gráfico No. 9: Entrenamiento de Fuerza 71

Gráfico No. 10: La música y los movimientos 72

Gráfico No. 11: Video y Técnicas 73

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

CARRERA DE: EDUCACIÓN PARVULARIA
MODALIDAD: PRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: "EL CALENTAMIENTO GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTOS GRADOS PARALELOS "A Y B" DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL "FE Y ALEGRÍA" DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA"

AUTORA: Diana Teresa Tunja Castro
TUTORA: Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire

Resumen
Todo proceso de investigación debe partir de lo que se quiere investigar. En este caso desde el punto de vista educativo un estudio del proceso de enseñanza y aprendizaje del calentamiento general y desarrollo de las capacidades físicas puede aportar conocimientos nuevos a las investigaciones anteriores realizadas en el ámbito escolar.

Al hablar de Cultura Física una asignatura de alto valor en la actualidad para que el niño desarrolle habilidades y destrezas que le servirán en su vida diaria, se decide abordarla bajo la intención de conocer algunas formas de cómo se enseña en la actualidad. Para los docentes esta experiencia permite formar criterios y emplear métodos de su enseñanza, experiencias en el deporte de la institución.

La hipótesis del trabajo e investigación fue. "EL CALENTAMIENTO GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTOS GRADOS PARALELOS "A Y B" DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL "FE Y

ALEGRÍA" DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA" Con lo que se pretende motivar la práctica de los mismos. Estos planteamientos se comparten entre los maestros de la escuela primaria, y eso permite que se socialicen ideas, se propongan diferentes estrategias y maneras de abordar la cultura física.

Palabras claves

Proceso, Valores, Experiencia, Criterio, Métodos, Enseñanza, Aprendizaje, Estrategia, Calentamiento general, Capacidades física.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se fundamenta en el Calentamiento General y su incidencia en el desarrollo de las Capacidades Físicas de la Escuela Fiscomisional "Fe y Alegría" encaminado a observar las necesidades de la institución y de sus estudiantes, de contar con un guía metodológica sistematizada que sirva para la ejecución de acciones establecidas, dirigida hacia el alcance de los objetivos que se han planteado, a través de estrategias propuestas y la correspondiente secuencia de actividades.

Este trabajo de investigación consta de 6 capítulos,

El capítulo 1 hace referencia al problema de investigación, tema de investigación, Planteamiento del problema, justificación, así como también los correspondientes objetivos.

El capítulo 2 se da inicio a la fundamentación teórica del problema mencionado anteriormente y se toma como aporte los criterios de diversos autores que han realizado estudios previos en otras realidades. Al establecer la red de categorías por cada variable se desea presentar un esquema organizado de los conocimientos científicos que respaldan el trabajo investigativo.

El capítulo 3 se describe el enfoque, estilo y tipos de investigación en el que se fundamenta este trabajo de investigación, al igual que la metodología utilizada, se basa en una búsqueda bibliográfica y en una intervención de campo en la Escuela "Fe y Alegría", a través de un cuestionario a los estudiantes de la misma.

El capítulo 4 se presentan los datos estadísticos en forma de tablas o cuadros, en este proceso incluimos todas aquellas operaciones encaminadas a la obtención de resultados numéricos relativos a los temas de estudio que se tratan en los cuestionarios

Realizamos tabulación, codificación y diseño de gráficos con datos biográficos, de consumo o de opinión. Los resultados serán presentados en tablas y/o mapas

gráficos que expliquen las relaciones existentes entre las diversas variables analizadas. Esta presentación se adecuará a la petición de los estudiantes mediante análisis estadísticos de datos, test de contraste de hipótesis

El capítulo 5 se presentan las conclusiones y recomendaciones, que pretenden contribuir con la posterior ejecución de la guía metodológica -sistematizada para la Escuela "Fe y Alegría" con el fin de direccionar el deporte que permitan alcanzar el nivel de la participación de los estudiantes en eventos deportivos.

El capítulo 6 contiene la propuesta que como tema es Diseño de una guía metodológica- sistematizada para la Escuela "Fe y Alegría" que direccione las acciones de las capacidades físicas que permitan alcanzar logros en el deporte a nivel escolar e incremento de la rentabilidad de la escuela

Se ofrece una amplia relación de bibliografía que el autor ha encontrado útil para trabajar los temas que comprenden este trabajo de investigación.

En los Anexos, se adjuntan el modelo de la encuesta utilizada y la tabla de niveles de confianza de acuerdo al grado de liberta

CAPITULO 1

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

EL CALENTAMIENTO GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTOS GRADOS PARALELOS "A Y B" DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCOMISIONAL "FE Y ALEGRÍA" DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

En el Ecuador la última década ha puesto en un plano secundario la iniciación deportiva en la etapa de Educación Primaria en beneficio de otros aprendizajes: Educación Física de Base, Expresión Corporal, en la actualidad parece resurgir una nueva corriente que trata de impulsar el desarrollo integral del niño a través del deporte educativo. Puesto que realmente el deporte nos ofrece una posibilidad amplia y variada de situaciones educativas tanto en el plano motor cuantitativo y cualitativo, como cognitivo y afectivo-social.

Ciertamente hablamos de un deporte adaptado, tanto en sus reglas como en los factores o elementos que se derivan de ellas. El juego predeportivo adaptado constituye un elemento de iniciación deportiva de gran trascendencia. La

iniciación en el desarrollo de habilidades específicas podremos ir introduciéndolas a partir de los 10 años, tal y como señala Sánchez Bañuelos, desde un una didáctica global sin caer en los movimientos estereotipados, repetitivos y analíticos. Pero antes de estas edades los alumnos ya van experimentando y vivenciando el juego predeportivo como factor de desarrollo de cualidades, habilidades y destrezas motrices (perceptivas, básicas, coordinativas).

Si estamos de acuerdo que el juego es un instrumento metodológico fundamental en la Educación Física, tendremos que aceptar que el deporte, siendo un medio lúdico y de recreación, o sea un juego, también es un elemento a desarrollar en nuestras programaciones.

En el sistema educativo de nuestra Provincia Tungurahua, no se ha logrado influenciar el Calentamiento General y el desarrollo de las Capacidades Físicas en los estudiante, tanto a nivel social como cultural en el ámbito deportivo, para que el deporte logre interactuar,competitivo y con su grupo de pares y dentro del mismo alcance el desarrollo de una buena técnica deportiva, pues el diseño curricular que está en vigencia, no lo están tomando en consideración por ende no favorece la práctica deportiva tanto en lo práctico como teórico , en los grupos de la población estudiantil, no se logra un desarrollo motriz de los contenidos de la planificación anual.

La problemática en torno al cual se desarrolla la investigación está relacionado con el Calentamiento General y el desarrollo de las Capacidades Físicas la Escuela "Fe y Alegría" Ambato, durante el año lectivo 2012 -2013

En la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato no es la excepción, y desea que sus estudiantes alcance el desarrollo de su personalidad en base a una adecuada práctica física deportiva.

Un factor definitivo que retrasa el desarrollo de la misma es la falta de unas Estrategias Metodológicas para el proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la Cultura Física que tiene los estudiantes lo que incide en el desarrollo de las Capacidades Físicas la falta de preparación del Calentamiento General por parte de los estudiantes, lo que se refleja en no llegar a obtener un triunfo y sobre todo la desmotivación al momento de una competencia deportiva el único lugar en donde puede hacerlo es en las canchas de la Institución donde recibe el asesoramiento del profesor y la ayuda de sus compañeros.

La enseñanza de la asignatura en el área de Cultura Física debe estar orientada en un alto porcentaje a la práctica para evitar la monotonía en el deporte, temores y desaciertos futuros por parte de los estudiantes, falta de práctica y visión en los docentes y un conformismo en trabajar bajo los mismos sistemas tradicionales, prácticas limitadas, desconocimiento de material, temor por el manejo de practicar nuevos deportes, reactivos y demás materiales que se encuentran en una bodega que, hacen que los estudiantes carezcan de conocimientos prácticos que exige la educación superior.

Se pretende, por tanto, educar a los estudiantes aprovechando sus energías y talentos, estimulando su imaginación en el desarrollo de las capacidades físicas y sentido de búsqueda, ampliando sus horizontes, alentando y a la práctica de nuevos deportes recreativos dentro y fuera de la sociedad en la que viven.

1.2.2. Análisis Crítico

Árbol de problemas

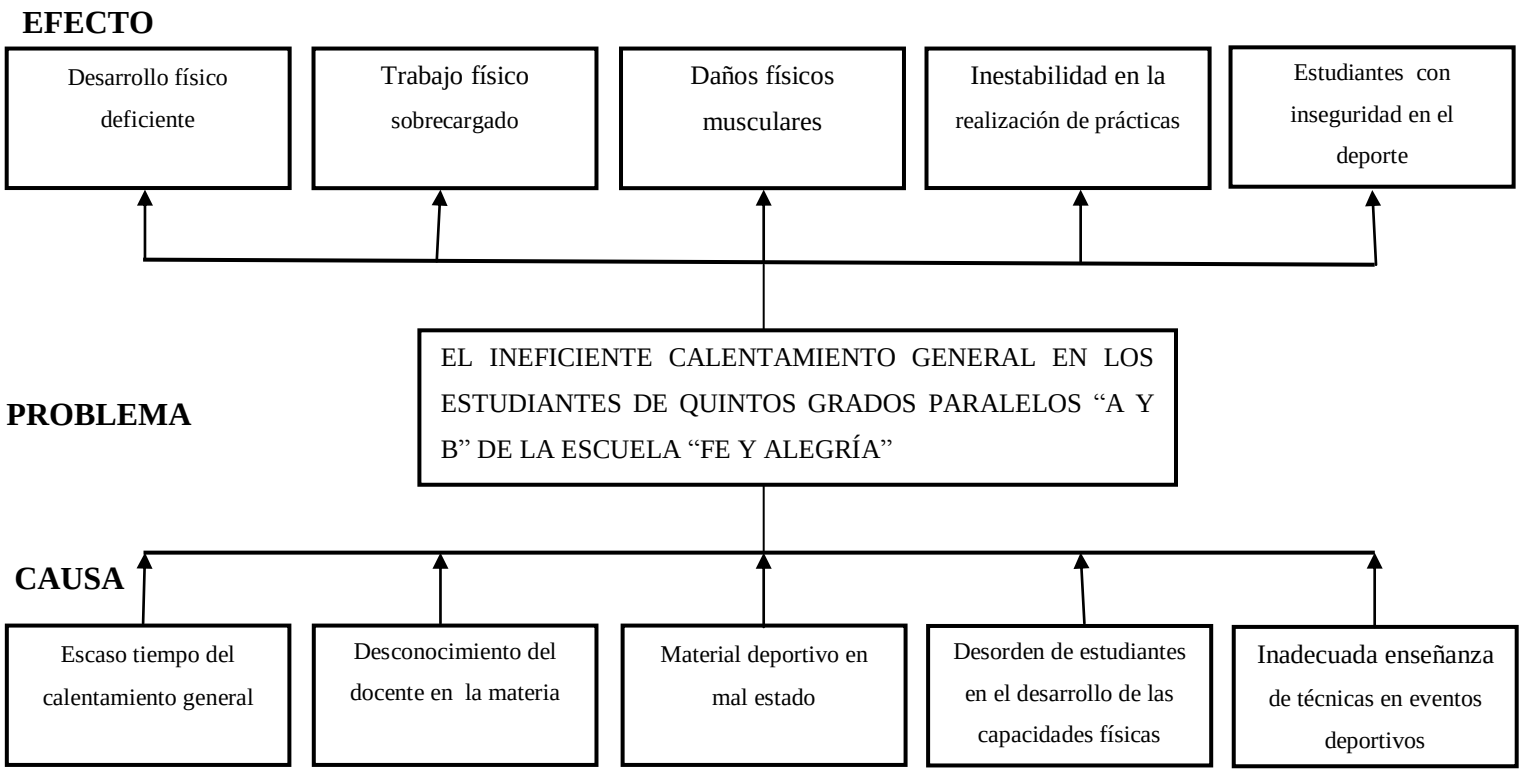


Grafico No. 1: Árbol de problemas
Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

En el problema planteado las principales causas que se originan, es la ineficiencia del estudio del docente, al no realizar de forma adecuada el Calentamiento General en el Desarrollo de las Capacidades Físicas, y la falta de interés que se proporciona el estudiante.

El estudio del desarrollo de las capacidades físicas especialmente en los estudiantes de quintos años paralelos "A y B" de educación básica de la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato no ha logrado desarrollar las capacidades físicas de manera adecuada por lo cual se evidencia una inadecuada metodología y escasa participación en eventos deportivos a nivel provincial

Al no aplicar los conocimientos de una carrera como es la Cultura Física la cual tiene como función investigar y estudiar procesos celebres que hacen de una manera más clara la conducta y toma de decisiones de las personas.

Cada estudiante deberá haber desarrollado las cuatro capacidades físicas para luego poder enfocarse en las que más requiere de acuerdo a su edad para obtener mejor rendimiento deportivo

Todo lo antes mencionado repercute a tener deportistas frustrados que se destinan a competir una sola vez y no a crear un vínculo de satisfacción con ellos mismo y mucho menos con la institución.

1.2.3. Prognosis

De mantener el problema en la Escuela "Fe y Alegría" continuaran los estudiantes con desconocimiento del Calentamiento General como el desarrollo de las Capacidades Físicas, por lo tanto no tendrá deportista de calidad, no habrá procesos permanentes de mejoramiento, de la práctica docente.

La escuela tiene que buscar involucrarse más con su trabajo, a buscar siempre conocimientos nuevos y aplicarlos de una forma interesante, reorientar el proceso de enseñanza y aprendizaje en relación con las necesidades y prioridades en el deporte tanto nacionales como regionales, buscando el fortalecimiento de los niños en el deporte en el empeño por la implementación de proceso de formación competente.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Incide el calentamiento general en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de quintos años de educación básica paralelo "A y B" en la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

Variable independiente: Calentamiento general
Variable dependiente: Desarrollo de las Capacidades Físicas

1.2.5. Preguntas Directrices

¿Porque el calentamiento general es importante en una actividad física?
¿Cómo se estructura operativamente y como se medirá y evaluará el nivel de impacto del desarrollo de las capacidades físicas?
¿Determinar en qué nivel se encuentra la práctica docente en la escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua?
¿Por qué es necesario el desarrollo de las cuatro capacidades físicas en la niñez?

1.2.6. Delimitación del Objeto de Estudio

1.2.6.1 Delimitación de contenidos

- CAMPO: Deportivo
- AREA: Cultura Física
- ASPECTO: El calentamiento general

1.2.6.2. Delimitación Espacial

Esta investigación está realizándose con los estudiantes de quintos grados paralelos "A y B" de educación básica de la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua

1.2.6.3. Delimitación Temporal

La investigación será estudiada durante el periodo comprendido entre septiembre del 2012 a abril del 2013

1.3. JUSTIFICACION

Este trabajo es **original** porque es elaborado por mi esfuerzo y dedicación en investigar el proceso formativo de los estudiantes, su calidad educativa y auto aprendizaje en el área deportiva. Este tema es nuevo y aún no ha sido investigado por lo tanto me llena de satisfacción poder investigarlo.

Me he propuesto investigar este tema de gran **interés** deportivo, pues me preocupa que los estudiantes de quintos grados "A y B" de la Escuela "Fe y Alegría" tengan deficiencias físicas para realizar un calentamiento general completo, ya que esta actividad indispensable para el desenvolvimiento deportivo, considero que esto debería cambiar para bien de los estudiantes, teniendo en cuenta que el deporte es necesario para la vida del ser humano tanto en el aspecto físico como mental.

Cuando visite la Escuela "Fe y Alegría" las autoridades se mostraron de **novedad,** al ver que una persona totalmente extraña se preocupa por el desarrollo físico de los estudiantes, la inspectora de área me comento que este problema ha sido ignorado desde hace varios meses atrás, por la falta de interés del personal

docente, que hoy en día será investigado para darle una posible solución al problema trabajando constantemente en función de mejorar el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.

Se pretende que este trabajo investigativo sea un aporte esencial en el nivel académico de la Institución, ya que todos los **beneficios** y resultados de esta investigación servirá para que los estudiantes, docentes y autoridades, se concienticen en las clases de Cultura Física para mejorar y optimizar los deportes dentro plantel.

La **importancia** de este trabajo de investigación es que los profesores y estudiantes se concienticen en la actividad deportiva que realizan a diario, Ya que estas actividades, resultan decisivas para el desarrollo de muchos aspectos, tanto físicos como psicológicos, teniendo en cuenta que el deporte no es solo diversión, sino que también es salud y facilita el desarrollo integral del niño.

Es **factible,** porque se cuenta con los recursos necesarios, el apoyo incondicional de la institución y sus autoridades, la participación de los estudiantes en las actividades deportivas facilita la adaptación la integración en el grupo del que forma parte, por lo cual se hace necesario realizar este trabajo investigativo, el cual se aplicara de aquí en adelante, con la única finalidad de mejorar el desarrollo de las capacidades físicas y contribuir de una manera positiva en el área de Cultura Física.

1.4.- OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General

Determinar la incidencia del calentamiento general en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de quintos grados paralelos "A y B" de la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua en el periodo 2012-2013

1.4.2. Objetivo Específico

- Analizar el tiempo de la ejecución del calentamiento general en los estudiantes de quintos grados paralelos "A y B" de la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua en el periodo 2012-2013

- Elaborar teóricamente y prácticamente el desarrollo de las capacidades físicas a nivel escolar y la práctica docente

- Proponer una guía metodológica sistematizada para mejorar el problema del calentamiento general y el desarrollo de las capacidades físicas en la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

CAPITULO 2

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Realizando una minuciosa revisión en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato y de la facultad de Ciencias Humanas de la Educación no se encontrado temas que hablen del Calentamiento General y desarrollo de las Capacidades Físicas así como tampoco se ha realizado una investigación en la escuela Fe y Alegría por lo que se considera una investigación original y factible.

"Cada estudiante deberá haber desarrollado las cuatro capacidades físicas para luego poder enfocarse en las más requeridas de acuerdo a su categoría para así tener un mejor rendimiento deportivo.

Con un entrenamiento adecuado los deportistas pueden aprender técnicas y mejorar el rendimiento deportivo en cada una de las disciplinas. Cada capacidad física requiere de una técnica diferente sin embargo las cuatro son importantes y de cierta manera se complementa".

Hoy en día la Cultura física y el Deporte juegan un papel fundamental en la sociedad. Partiendo de esta afirmación vemos a las capacidades físicas flexibilidad, coordinación, rapidez y fuerza como las más utilizadas durante la preparación del futuro atleta teniendo en cuenta las particularidades de cada una.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La Cultura Física constituye un medio fundamental en el proceso de interacción educador estudiante, en el cual se conoce, analiza y práctica principios, fundamentos y reglas de los contenidos curriculares y extra curriculares del área

En el lapso del encuentro pedagógico (periodo de clases) constituye una práctica social en el que el binomio educador – educando no solo aprende los conocimientos por los conocimientos sino estos en función de sus significados, intensiones, sentido criterios prospectivos relacionados con la Cultura Física.

Por este motivo la meta del docente es contribuir a que los estudiantes alcancen experiencias con capacidades, habilidades, destrezas, valores, normas y conocimientos que les permita participar en la forma crítica y constructiva consigo mismo y con los demás.

El estudiante que culmina su Educación Básica debe hacerlo con un dominio aceptable de fortalecimiento corporal y el dominio de su personalidad

El inter-aprendizaje de la Cultura Física en una postura democrática de respeto a la personalidad del alumno, en donde el educador y el educando se consideran estudiantes en el proceso de alcanzar y profundizar conocimientos, experiencias, expectativas, capacidades y habilidades, la diferencia es el grado por factores de edad, preparación, intereses.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Art 82
´´El estado protegerá, estimula y promoverá y coordinara la Cultura Física el deporte y la recreación como actividad para la formación integral de las personas´´

En el artículo mencionado se determina la responsabilidad que tenemos los educadores para promover el desarrollo integral y armónico de los estudiantes, mediante el desarrollo de las capacidades físicas atreves de la actividad física.

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

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

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓNDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Sección 1

GENERALIDADES

Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

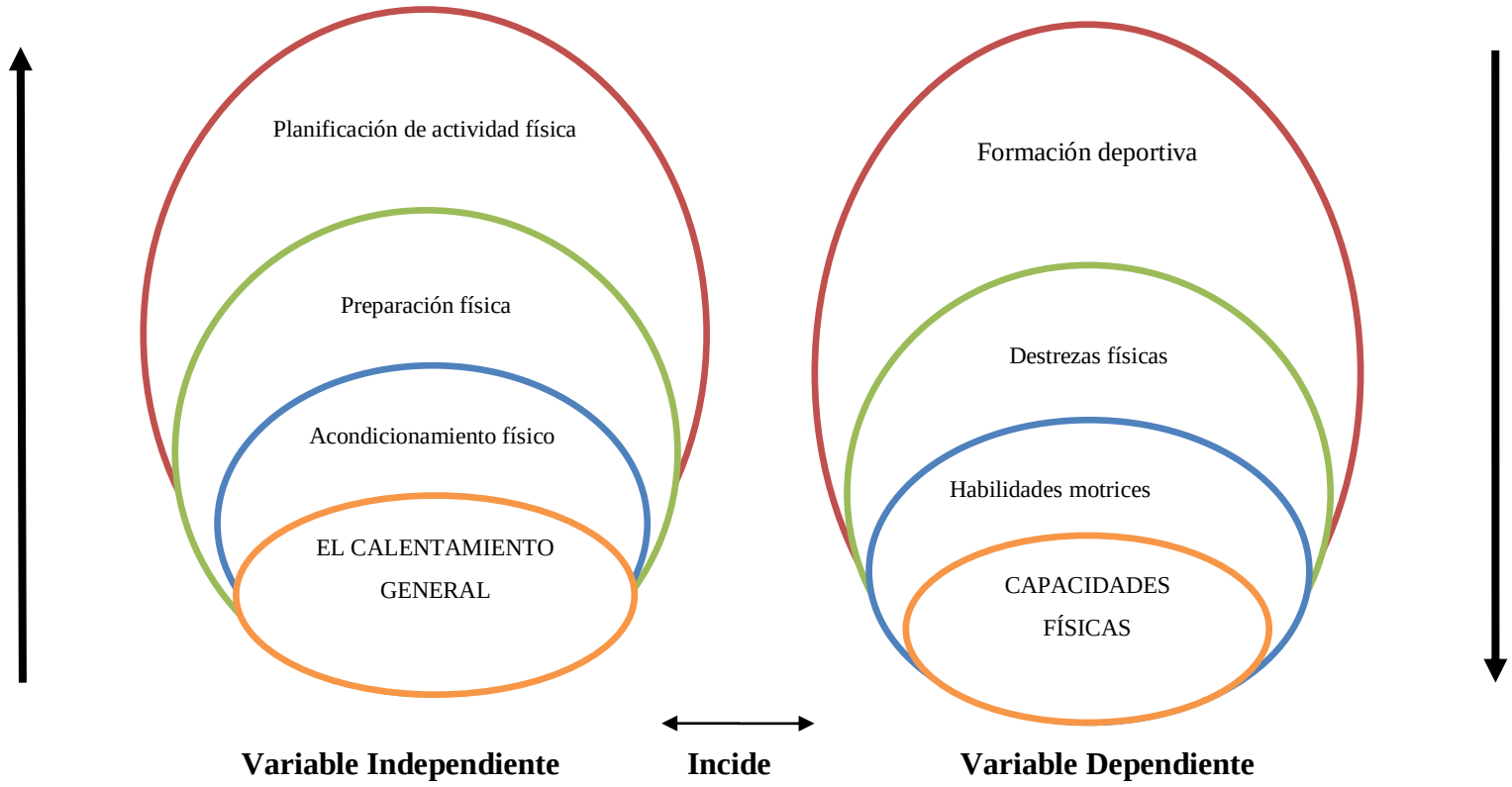


Grafico No.2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

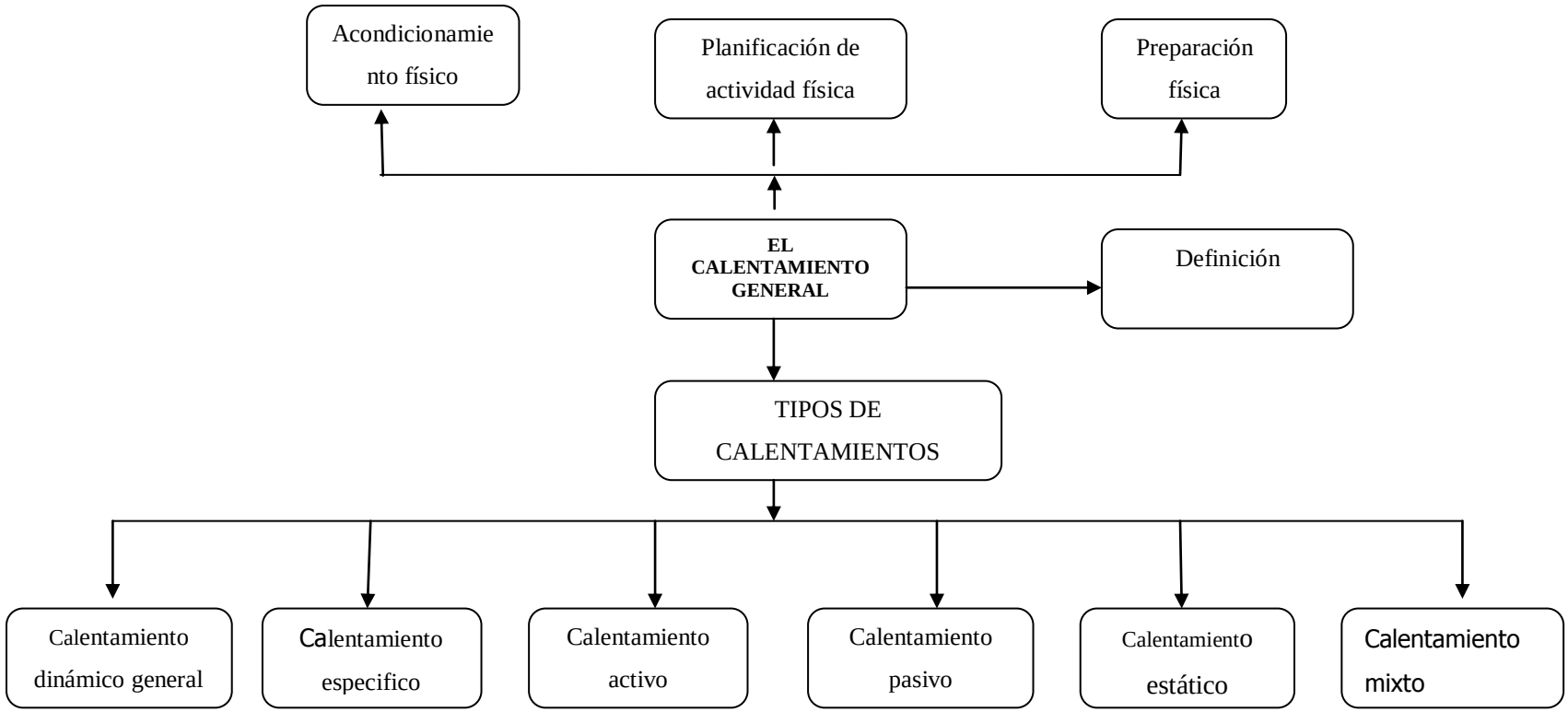


Grafico No. 3: Constelación de ideas variable independiente (Calentamiento)
Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

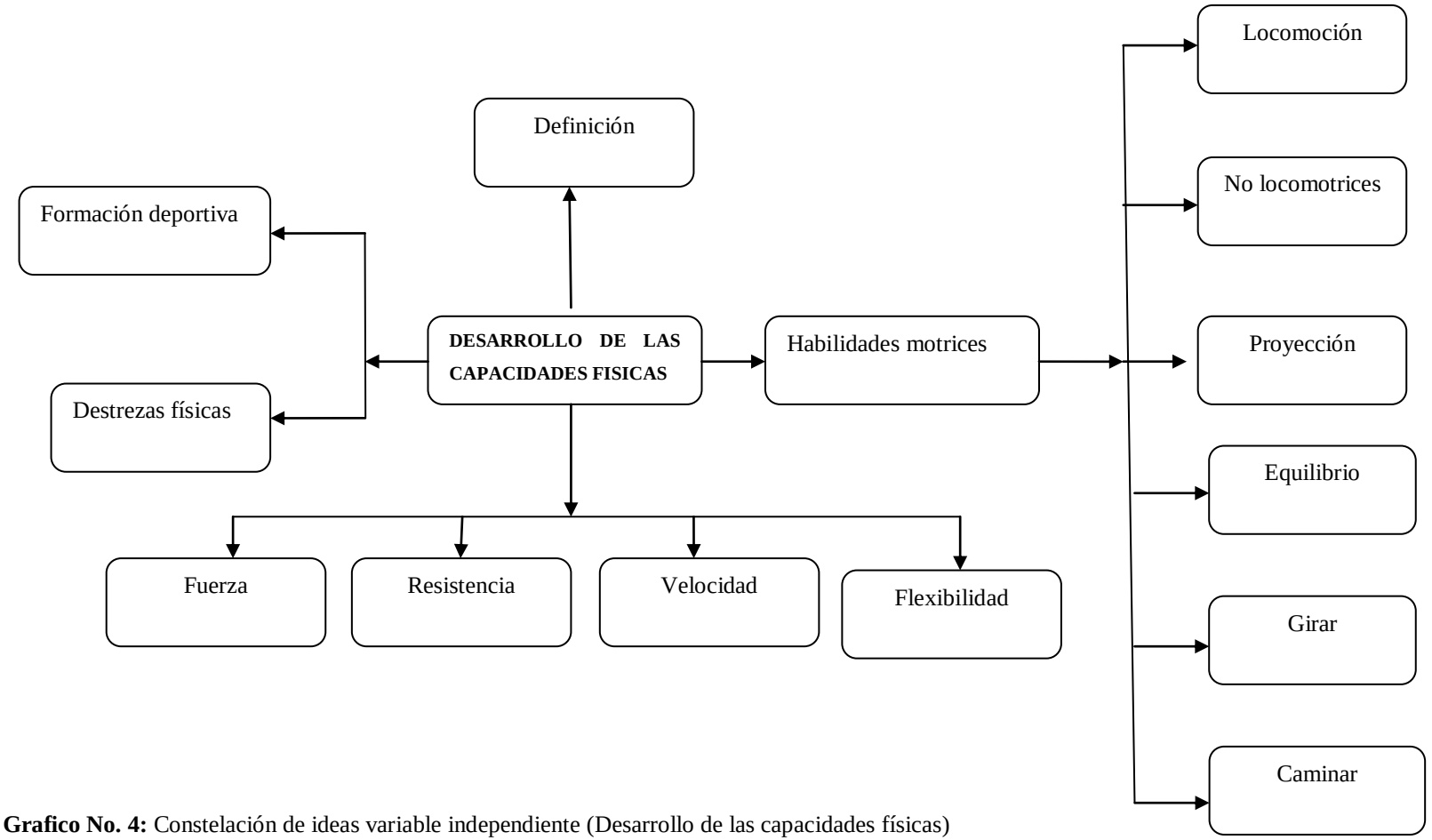


Grafico No. 4: Constelación de ideas variable independiente (Desarrollo de las capacidades físicas)
Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

2.4.1. Variable Independiente (Calentamiento General)

Definición

´´El calentamiento general: tiene la finalidad de preparar todas y cada una de las partes del cuerpo con el objetivo de comenzar alguna actividad física, esta se realiza en forma programada, es decir, seguir un ascenso de ejercicios.´´

El calentamiento se debe realizar según las características y estructurales del ser humano , tomando en consideración la frecuencia con que se realiza la actividad física, para aplicar al calentamiento general podemos utilizar cargas de trabajo no mayor a la capacidad física actual y máxima del estudiante.

Recopilado de: http://www.cuidadodelasalud.com/ejercicios/la-importancia-del-calentamiento/

Tipos de calentamiento general

Calentamiento dinámico general
Calentamiento especifico
Calentamiento estático
Calentamiento Activo
Calentamiento Pasivo
Calentamiento mixto

Calentamiento dinámico general

´Para realizar el calentamiento general correctamente se debe empezar con carrera a intensidad baja o moderada, y la práctica de estiramientos y ejercicios físicos que abarquen la mayor parte posible de nuestro cuerpo, es decir que abarquen un grupo numerosos de músculos y articulaciones. Con esto se pretende poner en movimiento muchas partes de nuestro cuerpo y tener una mayor soltura y

velocidad en los movimientos. El tiempo que dediquemos a estos ejercicios ha de ser lo suficientemente largo como para aumentar la temperatura de nuestro cuerpo. Estos ejercicios deben ser a una intensidad baja o media, ya que con esto evitamos un imposible cansancio hacia la actividad posterior. Sabremos que tenemos que parar de calentar cuando empecemos a sudar, además el calentamiento general es correcto si comenzamos con carrera y estiramientos estáticos y después continuar con ejercicios suaves de gimnasia de tipo general.´´

Calentamiento especifico

´´Este calentamiento empieza después de acabar con el calentamiento general. Llamamos ejercicios específicos a aquellos ejercicios que solo afectan un grupo de músculos que son los que principalmente vamos a usar en la actividad posterior. En este calentamiento se debe empezar a un ritmo bajo y con una intensidad moderada y aumentar después la intensidad para conseguir cierta sobrecarga muscular, y que nuestra frecuencia cardiaca vaya aumentando.´´

Calentamiento estático

´´Tiene como objetivo activar los grupos musculares y articulaciones implicados en la tarea principal. Este tipo de calentamiento está compuesto básicamente por todos los ejercicios de estiramientos y por todos aquellos que no implican un movimiento muscular observable de forma directa. ´´

Calentamiento Activo

´´Mediante actividades físico - deportivas, ejecutando movimientos. Con este calentamiento se consigue un aumento de la irrigación sanguínea casi 6 veces superior al logrado mediante procedimientos de tipo pasivo.´

Calentamiento Pasivo

´´Cuando no se emplean actividades físico - deportivas, utilizando procedimientos como el masaje, diatermia o hidroterapia.

Suelen ser complemento del calentamiento activo, previniendo débilmente de lesiones.´´

Calentamiento mixto

´´Combinado es la mezcla de los diferentes tipos de calentamientos descritos. Su aplicación depende de las características del practicante, de las condiciones en que realiza la actividad y de su adaptación o la combinación de los diferentes métodos.´´

Cada calentamiento tiene que adecuarse a las características de cada individuo y a la actividad física que se vaya a realizar, el profesor de Cultura Física debe saber qué tipo de preparación física necesita el estudiante para evitar lesiones, desgarres, cansancio muscular, es decir cada calentamiento tiene que estar diseñado en función del tipo de trabajo que se vaya a realizar.

Recopilado de: www.fd108/el-calentamiento-tipos.htm

Factores del calentamiento

- Duración
- Intensidad

Duración

´´La duración del calentamiento depende de las características y de la duración de la actividad posterior, pero también de otros factores que dependen de cada persona como son la edad o el grado de entrenamiento.

Generalmente un calentamiento no debe ser inferior a 5 minutos. Si la actividad posterior tiene una intensidad moderada, bastar con un calentamiento que dure entre 15-20 minutos. Si la actividad que posteriormente vamos a realizar es de gran intensidad este tiempo se puede llegar a prolongar.

El tiempo necesario para conseguir un calentamiento correcto varía y tiende a aumentar con la edad.´´

Intensidad

´´Será uno de los factores más importantes a tener en cuenta, si realizásemos un calentamiento demasiado intenso podríamos incurrir en aspectos muy negativos como pueden ser: más deuda de oxígeno, alterar el potencial nervioso, incidir negativamente en el sistema nervioso, crear una fatiga general perjudicial, aumentar la concentración de ácido láctico.´´

Si no ofrecemos al organismo la posibilidad de que se acomode al esfuerzo intensificado a que va ser sometido, aparte de las posibles lesiones musculares, podría ocurrir que se presente un cansancio insuperable ya desde el principio de los ejercicios preparatorios o del partido.´´

Es importante tener en cuenta estos dos factores del calentamiento ya que de ellos depende la incrementación de la actividad física para adaptar nuestro cuerpo al posterior esfuerzo preparando al organismo para mejorar el rendimiento en la actividad que se va a ejecutar y reduce el riesgo de sufrir una lesión.

Fases de estiramiento

- Estiramiento balístico
- Estiramiento estático
- Estiramiento pasivo-activo

Estiramiento balístico

´´Es el estiramiento que se realiza de forma rápida y con rebotes repetidos al final de la amplitud del movimiento (lanzamientos, oscilaciones, rebotes...). También recibe los nombres de isotónico, dinámico cinético, desarrolla la flexibilidad dinámica pero si se realiza de manera incorrecta o sin las suficientes precauciones de control de movimiento (rebote) pueden provocar micro traumatismos en el tejido muscular, aumentará la tensión muscular y se hará más difícil el estiramiento. Además el estiramiento balístico no da tiempo a que se lleve a cabo la adaptación neurológica, por estas razones nunca lo incluiremos en nuestras sesiones.´´

Estiramiento estático

´´Es un estiramiento lento que consiste en llevar parte del cuerpo hasta una postura determinada en la que se siente el estiramiento de la zona durante un tiempo determinado. Durante este tiempo se estiran gradualmente las estructuras, se produce el reflejo de estiramiento por estímulo y se obtiene la relajación muscular.´´

Estiramiento pasivo-activo

´´Inicialmente el estiramiento es realizado por otra persona y después el sujeto intenta mantener la posición, él solo, mediante la contracción isométrica de los músculos antagonistas durante varios segundos.´´

El estiramiento es de gran importancia después del calentamiento general se lo debe ejecutar teniendo en cuenta la especialización y el nivel de preparación de los estudiantes, de tal manera que los profesores de Cultura Física los realicen después de cada actividad física, utilizando series de ejercicios apropiados para el estiramiento, es necesario que los estudiantes ejecuten los ejercicios de

flexibilidad con dinamismo y con distintas repeticiones poniendo su empeño, interés, y tiempo, en aprender a ejecutar bien el calentamiento general y estiramiento para mejorar el nivel de vida y salud.

Recopilado de: www.elongación.comfisioterapia/formas.html

2.4.1.2. Acondicionamiento Físico

Definición: el acondicionamiento físico es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento. Las cualidades físicas son:

-Fuerza.
-Resistencia.
-Velocidad.
- Flexibilidad.

La fuerza: La fuerza es la capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. En lo que implica a la condición física definiremos la fuerza como la capacidad de vencer a una resistencia con la contracción producida por los músculos, es decir, con la capacidad que tienen de realizar un trabajo.

Resistencia: La resistencia es la capacidad que tiene el individuo para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo eficaz, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido. La resistencia es uno de los aspectos más relevantes del desarrollo orgánico del individuo, por cuanto es la aptitud física más exigida en la mayoría de las acciones. Existen básicamente dos tipos de resistencia: Aeróbica u orgánica y Anaeróbica o muscular.

Velocidad: La velocidad es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o bien mover una parte de nuestro cuerpo muy rápido (una mano,

una pierna...). Además, gracias a la velocidad también podremos responder a cualquier estimulo que recibamos.

La velocidad es muy necesaria para la práctica de la mayoría de los deportes: atletismo.

Flexibilidad: Es la cualidad física que nos permite realizar movimientos en toda su amplitud con alguna o varias articulaciones de nuestro cuerpo.

Se puede manifestar de dos formas diferentes:

- **Dinámica. S**e realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.
- E**stática.** Objetivo es adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables.

Recopilado de: http://www.xuletas.es/ficha/flexibilidad-2/

Preparación Física

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros

deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

1-La Preparación Física General.

2-La Preparación Física Específica.

1.-La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.

Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.

Sistema cardiovascular

Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético. Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.

Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.

- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).
- Sistema respiratorio
- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

Sistema nervioso

Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.

Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos

implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia, surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

Sistema locomotor

Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.

Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.

Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Capacidad general del organismo

Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.

Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

2- La Preparación Física Específica, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del estudiante, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo

de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta. Tratando de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios parecidos a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

Recopilado de: http://www.entrenandonos.com/preparacion-fisica.php

Planificación de Actividad Físicas

Planificamos dos semanas de trabajo en dos periodos el tipo de trabajo será adaptado a nuestras características.

Trabajaremos 4 días en cada semana con una duración de la sesión de 1 hora diaria y trabajando los diferentes capacidades físicas.

Nuestro principal objetivo es aumentar nuestra capacidad física.

Período de acontecimiento físico

Este período durará 1 semana trabajaremos fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad.

1º Semana, 1º Día - Haremos un calentamiento fuerte, ya que es el primer día, usaremos 30 min, trabajaremos la flexibilidad con ejercicios de pasivos, sentados en el suelo intentamos llegar a las extremidades de los pies con las manos y manteniendo unos segundos, también podemos intentar abrir las piernas, o usando un apoyo vertical u otros ejercicios similares

1º Semana, 2º Día - Empezaremos con un calentamiento de 15 min. y el tiempo restante estiraremos articulaciones del todo el cuerpo haremos pequeñas carreras sin velocidad pero con gran intensidad y un circuito de obstáculos con zigzag, saltos, zancadas y todo con una intensidad y por ultimo relajación de los músculos.

1º Semana. 3º Día - Empezaremos con un calentamiento de 10 min. Con mas ritmo que los primeros, con el tiempo restante trabajaremos la fuerza nos ayudaremos con pesas ligeras y otras más pesadas alternando, también podemos usar nuestro peso para levantarnos y también balones medicinales levantándolos o lanzarlo.

1º Semana, 4º Día - Este día trabajaremos la velocidad antes de todo un breve calentamiento de 10 min. y haremos carreras con sprim, carrera continua unos 15 min, como máximo y también trabajaremos un circuito alternando zancadas y velocidad máxima, carrera y saltos, reflejos con un descanso de unos minutos antes de repetir el circuito.

Período de conseguir la forma física

Este período durara la semana restante y disminuiremos el trabajo y habrá más intensidad y resistencia en el trabajo.

2º Semana, 1º Día - Empezamos con un calentamiento más intenso de 15 min. Trabajaremos la flexibilidad con ejercicios más activos y continuos, esta vez usaremos un apoyo vertical para estirar y haremos presión al apoyo en posición inclinada, apoyaremos un pie sobre el apoyo y nos aproximamos a la extremidad para estirar y así muchos ejercicios similares hasta cubrir la hora.

2º Semana, 2º Día - Este día haremos velocidad, con un circuito de ejercicios de reacción, resistencia y velocidad, podremos hacer sprim de velocidades cortas con una gran intensidad, saltos de distinta altura con intensidad, zigzag, también podemos utilizar aros y ponerlos en el piso y correr rápido pisando siempre dentro del aro.

2º Semana, 3º Día - Trabajaremos la fuerza pero previo un calentamiento, podemos hacer un circuito de ejercicios de coger pesar en posición horizontal, levantar objetos apoyados a una extremidad, hacer flexiones con las manos sobre una escalera horizontal de un gimnasio y también recorrer toda la escalera con los brazos, cogeremos un balón medicinal y lo lanzamos al aire con los brazos estirados hacia arriba y flexionando con una intensidad fuerte, otro ejercicios es coger unas pesas de peso leve y levantarlos lateralmente alternando cada brazo hasta cubrir la hora.

2º Semana, 4 Día - Este ultimo día empezamos un calentamiento de 5 min. y haremos resistencia haciendo el test de Couper con una duración de 12 min. Con una intensidad alta, al finalizar el test haremos relajación de músculos y trabajaremos diferentes deportes como el fútbol, baloncesto, balonmano, etc. y trabajaremos resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad haciendo los diferentes ejercicios de cada deporte, ya puede ser practicando tiros a canasta o tiros a puerta (utilizaremos las manos), también haciendo sus movimientos fintas, saltos, carreras, zigzag, etc.

Recopilado de: http://html.rincondelvago.com/planificacion-de-actividades-fisicas.html

2.4.2 Variable Dependiente (Capacidades Físicas)

Definición

Podemos definir las capacidades físicas básicas como "los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento"

Son condicionales por varias razones:
a) se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico
b) condicionan el rendimiento deportivo Estas capacidades se dicen que son básicas porque son las componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque son el soporte físico de las cualidades más complejas

El concepto de habilidad motriz básica considera una serie de acciones motrices que aparecen conforme a la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son que son comunes a todos los individuos permiten la supervivencia y son el fundamento de aprendizajes motrices más complejos.
Se consideran habilidades motrices básicas los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Todos ellos son aspectos a ser desarrollados entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno de su esquema corporal.

A través de su progresiva adquisición, la cual dependerá de la maduración del sistema nervioso central y del ambiente social, el niño podrá moverse en el mundo adecuadamente en la interacción con otras personas y los objetos

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son: Ser comunes a todos los individuos. Haber permitido la supervivencia. Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.
Todos ellos son aspectos a ser desarrollados entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno del esquema corporal, Psicofísico y el desarrollo de dichos factores.

El niño comienza su génesis del salto, con aproximadamente los 18 meses. Hacia los 27 puede saltar desde una altura de 30cm.con un pie delante del otro, llegando a ser a los 5-6 años semejante al salto del adulto, con una buena coordinación.
El salto puede ser Vertical u Horizontal.

Giros**:** Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital.

Los giros: desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación del individuo, favoreciendo el desarrollo de las habilidades perceptivo espacial y temporal, capacidad de orientación espacial (orientar el cuerpo en la dirección deseada, por ejemplo), coordinación dinámica general y control postural (maduración neuromuscular y equilibrio dinámico), así como del esquema corporal (el niño, a través de las sensaciones que le producen los giros, se percibe mejor a sí mismo).

Podemos establecer varios tipos de giros:

-Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.
-Giros en contacto con el suelo.
-Giros en suspensión.
-Giros con agarre constante de manos (barra fija).
-Giros con apoyos y suspensión múltiples y sucesivos.

El caminar, correr, saltar y lanzar al igual que el trepar, nadar... son capacidades naturales que el hombre lleva realizando desde que se puso de pie definitivamente y convirtió el bipedismo en su modo de traslación. En la historia biológica del hombre éste fue conquistando sus actuales capacidades, las cuales le sirvieron como sistema de relación con el medio donde vivía; y es en esa interacción

sistemática donde surge el descubrimiento del correr, saltar y lanzar como necesidad básica para la subsistencia, y que hoy con la llegada de la tecnología al servicio del hombre, surgen como necesidad biológica de movimiento, expresándose en el entrenamiento y en la competencia deportiva.

En nuestra época el contacto del hombre con la máquina le ha deparado un poder impresionante como especie, pero ha sumido a éste a una pobreza motriz acuciante. La máquina y su producto final, la tecnología, ha apartado al hombre de la naturaleza y por lo tanto de la práctica motriz espontánea y natural; y este hecho es, en parte, el que facilita la aparición del deporte como realidad social con el fin de restaurar parte de la motricidad perdida en nuestra carrera tecnológica y dar una salida a las grandes masas de personas que viven agrupadas en grandes urbanizaciones poblacionales, con escasas posibilidades de movimiento.

Habilidad motora fundamental o básica son habilidades generales, comunes a todo individuo, que partiendo de la propia motricidad natural han permitido la supervivencia del ser humano desde tiempos ancestrales; y que hoy constituyen la base de actividades motoras más avanzadas y específicas, como las deportivas".

"La adquisición y desarrollo de las habilidades motrices básicas, parece producirse en distintos grados.

Wickstrom (1990) sostiene que el proceso se puede explicar por el aumento de la capacidad que acompaña al crecimiento y desarrollo y en parte, a un proceso natural dirigido, que se produce por imitación, ensayo y error, y libertad de movimiento. Este proceso natural es importante, pero si no se le apoya, se puede perder la oportunidad de progresos de orden superior. De ahí la importancia que tiene la educación motriz en la educación física infantil."
Estudiando a distintos autores encontraremos que coinciden en considerar a las habilidades motoras fundamentales en una perspectiva concreta:

Locomotrices: andar, correr, saltar, galopar, rodar, botar, caer, trepar, subir, bajar, etc.

No Locomotrices: balancearse, estirarse, inclinarse, doblarse, girar, empujar, levantar, traccionar, colgarse, equilibrarse, etc.

Proyecciones: lanzar, recepcionar, golpear, patear, batear, atrapar, driblar, rodar, etc.

Los movimientos básicos fundamentales, se encuentran presentes en todas las disciplinas deportivas como patrones motores sobre los que se construyen las técnicas específicas de cada una de las especialidades.

La técnica, consistente en recursos motores que nos da la propia tecnología para lograr, en una especialidad, la máxima eficacia de acuerdo con las limitaciones reglamentarias. La mayor parte de las veces, la técnica más eficaz en las pruebas atléticas en particular y en las técnicas deportivas en general, no es otra que la recuperación de una serie de gestos naturales perdidos por la especie humana en su proceso de degradación motriz, y que le restan disponibilidad y eficacia en el desempeño de habilidades tan propias del hombre, como el franquear obstáculos, lanzar objetos o simplemente correr.

Al respecto, al detenernos a analizar los trabajos realizados con niños, por técnicos de distintas disciplinas deportivas, observamos que cuando estos están inmersos en proceso de enseñanza aprendizaje trabajan en pos de la obtención de una máxima eficacia en la ejecución de técnicas sofisticadas, más al servicio de los resultados deportivos del momento, que en el acercamiento propio y natural a las actividades propias del niño, que es un ser esencialmente distinto al adulto, y no un hombre en pequeño, como durante largo tiempo se lo ha considerado.

Partiendo de la problemática planteada, proponemos una metodología pedagógica basada en la singularidad del movimiento humano, rescatando al niño en su realidad, respondiendo a su desarrollo psicomotriz en función de las fases o momentos en los cuales hay una predisposición para asimilar mejor determinados

estímulos externos. Proponemos arribar al problema desde una visión general, desde un desarrollo global de las actividades físicas y lúdicas que nos sirven como base necesaria para el desarrollo de los movimientos citados.

Este procedimiento va de lo general a lo específico, de lo sencillo a lo complejo, de la participación grupal al trabajo individual; y en el terreno concreto, de lo global a lo analítico, del juego a la competición, del aprendizaje técnico al entrenamiento y rendimiento físico.

En esta dirección abordamos cada movimiento suponiendo que el niño se incorpora por primera vez a este campo vivencial.

Por ello es que sugerimos toda una transición didáctica que permitirá al alumno conocer de forma natural a las tres habilidades motoras fundamentales.

Para lograr este objetivo realizamos un planteo secuencial que incluye tres fases:

La primera que podríamos denominar introductoria, tiene por objeto motivar al alumno hacia la práctica de la habilidad, a través del juego, recuperando y haciendo hincapié en los juegos tradicionales como las manchas, el juego del elástico, el juego del tejo y la puntería con pelotitas (en reemplazo de las piedras) entre otros. Juegos estos que hasta no hace muchos años cumplieron un papel más que importante en el desarrollo psicomotor de las generaciones pasadas y que hoy han sido desplazados por la cibernética que en la forma de entretenimiento sedentario han invadido a los niños de hoy y futuros jóvenes del segundo milenio.
La segunda fase pretende obtener un patrón maduro de la habilidad, incorporando el aprendizaje técnico de la misma e incorporando además todas las combinaciones motrices que puedan resultar necesarias para lograr nuevas formas de movimiento.

La tercera fase a la que podríamos denominar como aplicada, tiene como objeto afianzar la habilidad motora como tal consolidando sus experiencias, tomando

conciencia de las insuficiencias individuales adaptando así un modelo técnico específico acorde a sus características para así incorporar los beneficios de la aplicación de las habilidades motora a situaciones técnico deportivas. Ejemplo: suma de núcleos de movimientos en el lanzamiento de básquet, posición de poder en el pase saque de etc.

Para finalizar, es oportuno volver a resaltar la importancia que ocupan las fases o períodos sensibles en el proceso de enseñanza aprendizaje de las habilidades básicas o fundamentales.

Cita en G –SE.Paul D Larovere. Caminar, Correr, y Saltar: Movimientos Básicos fundamentales aplicados a todos los deportes. Síntesis recopilativa y propuesta de desarrollo. G-SE Standard. 21/04/2000. g-se.com/a/15/

Un deportista que está bien preparado es aquél que, por una parte, es capaz de coordinar perfectamente los movimientos necesarios para la práctica específica de su deporte, y que por el otro lado, puede participar en el juego con plenas facultades físicas. Las características principales de un deportista, en óptimas condiciones (bien entrenado), pueden ser las siguientes:

a.) Una coordinación motriz impecable; es decir, que la orden transmitida por el cerebro a los centros nerviosos se cumpla en un intervalo de tiempo mínimo.
b.) Una resistencia a la fatiga física, estando su organismo capacitado para eliminar las toxinas con mayor facilidad.
c.) Unas importantes reservas energéticas, que serán bien aprovechadas por el organismo de manera que, éste, no realice un dispendio exagerado durante el esfuerzo.

Habilidades Motrices

La habilidad deportiva es la capacidad que tiene un individuo para resolver un problema motriz específico, para elaborar y dar una respuesta eficaz. Esta es una capacidad que se adquiere como resultado de un **proceso de aprendizaje** (generalmente largo) y que dependerá del conjunto de recursos de que dispone el individuo.

Las habilidades deportivas que adquieren los adultos no surgen de la nada, sino que son el resultado de la aplicación y modificación de las capacidades adquiridas desde su nacimiento.

Patrones Motores

Las primeras investigaciones sobre el desarrollo motor se dirigían a la evolución de; la rapidez de los desplazamientos, el alcance de los lanzamientos o la altura de los saltos. Posteriormente y gracias al desarrollo técnico dichas investigaciones lograron cada vez mayor precisión hasta describir de manera metódica la evolución de los comportamientos del individuo en los patrones motores básicos.

Hoy en día para analizar las habilidades de los deportistas se realizan estudios biomecánicas que analizan; los movimientos corporales que se realizan durante la ejecución de los gestos, las fuerzas ejercidas sobre las superficies (carreras) o sobre los objetos (lanzamientos) y en las acciones de golpeo (balón, pelota...). Los patrones motores básicos se dividen en:

- las habilidades locomotrices
- las habilidades no locomotrices
- las habilidades para recepcionar o proyectar un objeto.

La evolución general en dichas habilidades se va consiguiendo a medida que se logra mayor efectividad en las acciones y siguiendo siempre la misma secuencia pero con un desarrollo en el tiempo diferentes para cada individuo;

- una mejor posición corporal para aplicar las fuerzas de propulsión (bien sea desplazamiento, lanzamientos...).
- una mejor aplicación de la fuerza.
- una mayor fluidez y coordinación del los movimientos.
- una mayor cantidad de movimiento (frecuencia en carrera, velocidad en lanzamiento...).
- una mejor técnica de carrera, lanzamiento (coordinando secuencias, tiempos, diferentes gestos a la vez...).

Recopilado de:
http://www.campusdeportivo.com/formaciondeportiva/cursos/metodologiadeensendeportivas/aprendizaje/intro_apren.asp

Destrezas Físicas

La destreza física está constituida por un conjunto de ejercicios físicos, los cuales no suelen estar en concordancia con los ejercicios que se realizan en el deporte en cuestión. Esta preparación física se efectúa con un solo fin, que es el de mejorar las cualidades motrices del deportista con vistas a un mayor rendimiento. La estructuración de una destreza física adecuada, se realiza a partir de unos conocimientos científicos. Dicha destreza está, pues, estructurada de una manera racional para así llegar a alcanzar unas metas que, el propio deportista, tiene marcadas de antemano. Un deportista que está bien preparado es aquél que, por una parte, es capaz de coordinar perfectamente los movimientos necesarios para la práctica específica de su deporte, y que por el otro lado, puede participar en el juego con plenas facultades físicas. Las características principales de un deportista, en óptimas condiciones (bien entrenado), pueden ser las siguientes:

a.) Una coordinación motriz impecable; es decir, que la orden transmitida por el cerebro a los centros nerviosos se cumpla en un intervalo de tiempo mínimo.
b.) Una resistencia a la fatiga física, estando su organismo capacitado para eliminar las toxinas con mayor facilidad.

c.) Unas importantes reservas energéticas, que serán bien aprovechadas por el organismo de manera que, éste, no realice un dispendio exagerado durante el esfuerzo.

Exigencias de los ejercicios

Para evitar que los ejercicios escogidos no sean los adecuados, estos deben ser seleccionados, conforme a algunas reglas:

Constancia:

Los ejercicios no deben ser interrumpidos, ya que las transformaciones del organismo, para adaptarse a unas nuevas condiciones, requieren mucho tiempo. La mejora de las cualidades motrices requiere un entrenamiento ininterrumpido durante años.

Respuesta del organismo:

Debe haber una relación muy directa entre el ejercicio realizado y la manera en la que responde el organismo, para adaptarse a estos ejercicios. Cada individuo debe ser consciente de cuál es el límite que no debe sobrepasar su organismo. No todos podemos realizar las destrezas con la misma intensidad, ya que tenemos unas condiciones genéticas diferentes. A medida que las aptitudes físicas aumentan, se debe incrementar el ritmo y la intensidad de los ejercicios. No se debe tener nunca prisa en que el individuo alcance unas condiciones físicas muy buenas ya que es un proceso que requiere de tiempo, pues, si el progreso físico del deportista se obtiene en un reducido intervalo de tiempo, más tarde se pagarán las consecuencias, ya que el organismo no habrá tenido tiempo de adaptarse a un cambio tan duro.

Cantidad:

A medida que aumentan las cualidades motrices y físicas en general del individuo, se debe aumentar progresivamente la cantidad de destrezas en las sesiones de preparación física.

Intensidad:

A medida que aumentan las condiciones físicas, debe también aumentar la intensidad de las sesiones preparatorias, para evitar que la persona se quede en un estado estacionario y no mejore.

Recuperación:

Los ejercicios excesivos pueden perturbar mucho el organismo. Para que esto no ocurra se debe garantizar una recuperación después de cada sesión de entrenamiento.

El objetivo de las Destrezas Físicas

El principal objetivo de las destrezas es mejorar las cualidades físicas básicas del sujeto, que son:

La resistencia:

Es la capacidad que se tiene para resistir un esfuerzo prolongado, tanto la capacidad de los sistemas respiratorios y circulatorios (aeróbica), como la del sistema muscular (anaeróbica).

La fuerza:

Corresponde a la facultad de realizar un trabajo para vencer una oposición.

La velocidad:

Capacidad para reaccionar a un estímulo externo y conseguir así, la contracción de los músculos.

La flexibilidad y la elasticidad:

En ellas juegan un importante papel las articulaciones y los músculos. Para esto es necesario un buen funcionamiento de todo el sistema motor.

El equilibrio:

Capacidad de adoptar posiciones opuestas a la fuerza de gravedad.

La agilidad:

Capacidad de hacer fácil lo difícil, mediante movimientos rápidos.

Recopilado de: http://www.monografias.com/trabajos/habimotribas/habimotribas.shtml

Recopilado de:
http://www.campusdeportivo.com/formaciondeportiva/cursos/metodologiadeensendeportivas/aprendizaje/intro_apren.asp

Formación Deportiva

La Formación Deportiva, indiscutiblemente clasifica como un proceso de larga duración, por su puesto con un carácter totalmente perspectivo. En ella se distinguen varias fases o etapas que van desde la Iniciación del deportista hasta el arribo del mismo a la denominada **Maestría Deportiva**, en aquellos casos en los cuales no se trunca el proceso.

El alcance de la Maestría Deportiva, se convierte entonces en la principal aspiración tanto del deportista como del entrenador involucrado en el difícil mundo del Deporte de Rendimiento.

Pero qué significa para el deportista haber alcanzado la Maestría Deportiva.

Es el arribo a la Fase Superior, dentro del proceso de Formación Deportiva, en otras palabras la excelencia en el ámbito del deporte de competencia, lo que significa la manifestación más equilibrada en cuanto al desempeño integral del deportista, tanto desde el punto de vista físico - funcional, motriz, psicológico, intelectual y moral, todo ello bajo la égida de un pedagogo - entrenador.

De acuerdo con esta definición se puede afirmar que el mencionado proceso de Formación Deportiva es de una altísima complejidad dada su gran responsabilidad desde el punto de vista social la cual va más allá del simple hecho de prestigiar al deportista, un club o un país a raíz del resultado logrado, sino de preparar integralmente a sus actores principales los deportistas para que la sociedad pueda disponer de personas con las capacidades y cualidades óptimas para propulsar su desarrollo de forma ininterrumpida.

Para el cumplimiento del referido encargo desde el punto de vista social, la Formación Deportiva se apoya en uno de sus principales procesos que de hecho es el que garantiza el alcance de tan importante aspiración dado su carácter pedagógico como se puede apreciar en la siguiente definición.

Es un proceso pedagógico que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobre compensación y mejora las capacidades físicas, tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. Por la otra parte dicho proceso activa las posibilidades cognoscitivas, tanto por la vía de la instrucción como del auto instrucción intelectual, contribuyendo de igual modo a la formación de la personalidad del deportista, a través de la preparación moral y volitiva en función de las necesidades y prioridades de la sociedad.

Precisamente la misión de preparar al deportista en correspondencia con las necesidades y prioridades de la sociedad en que vive en función de contribuir a su

desarrollo de forma sostenida a través de la extrapolación de todas las capacidades y habilidades adquiridas durante su tránsito por las diferentes etapas de la Formación Deportiva a su futuro quehacer social, como protagonista identificado y comprometido con la transformación cualitativa dentro de su esfera de actuación; hacen que la labor pedagógica por parte del entrenador se convierta en el núcleo de este proceso, en cuanto al logro del éxito del mismo.

Para esto el pedagogo - entrenador se sustenta en los conocimientos aportados por la Pedagogía Deportiva, como ciencia encargada de estudiar las particularidades del proceso de Entrenamiento Deportivo, desde el punto de vista formativo o educativo, como puede apreciarse en el contenido que la define.

Recopilado de: http://www.efdeportes.com/efd54/form.htm

2.5. HIPOTESIS

H_o El calentamiento general no incide en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de quinto grados paralelos "A y B" de educación básica de la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

H_1 El calentamiento general incide en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de quinto grados paralelos "A Y B" de educación básica de la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.6.1. Variable independiente: Calentamiento general

2.6.2. Variable dependiente: Desarrollo de las capacidades físicas

CAPITULO 3

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Para realizar mi trabajo de investigación utilice y puse en práctica el **paradigma cualitativo, cuantitativo** que tuvo como eje al investigador, que participará en todas y cada una de las fases de la investigación, se involucró con todos los actores del problema para obtener la información veraz, efectiva y natural en el lugar de los hechos.

Este paradigma tuvo algunas características que sirvieron de guía para conocer el campo de acción entre las que podemos anotar las siguientes:

Paradigma por la participación del investigador

Se aplicó el **paradigma critico-propositivo,** porque el investigador puso en ejecución su enfoque investigativo y así pudo entender y comprender el problema, y pudo emitir un criterio basado en hechos reales y en la propia realidad del problema, se pudo proponer las posibles soluciones al problema, que fueron ejecutadas y puestas en prácticas, para obtener los beneficios realizables deseados para los estudiantes.

Todo esto se logró atreves de un trabajo de investigación dedicado utilizando metodologías, técnicas, adecuadas para obtener la información real, precisa, veraz, que me dio una idea clara y precisa de cómo poder solucionar el problema.

3.2. MODALIDAD BÁSICAS DE LA INVESTIGACION

INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA- DOCUMENTAL

Se obtuvo **información primaria** de los registros del profesor, donde están especificados las nóminas y calificaciones de los estudiantes alcanzadas por ellos durante la realización de las prácticas deportivas en todo el año lectivo.

También se requirió de **información secundaria recogida** en los centros de información como: libros, internet, revistas, periódicos que constituye el marco teórico del problema, que no es sino la investigación documentada sobre las dos variables del problema

INVESTIGACION DE CAMPO.

Se realizó en la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato, donde se tuvo contacto directo con los docentes y estudiantes para obtener la información directa, real y veraz sobre el problema que relaciona el calentamiento general y su incidencia influye en el desarrollo de las Capacidades Físicas de los niños.

3.3. NIVELES O TIPO DE INVESTIGACION

Tabla No. 1: Nivel o tipo de investigación

NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACION	METODOS
INVESTIGACION DOCUMENTAL **Explicativa**: Causa la Calentamiento General efecto capacidades físicas Por medio de la información ya recogida podremos dar a conocer las características de los estudiantes niños en lo que respecta al calentamiento general, que han recibido la incidencia de una mala práctica del desarrollo de las Capacidades Físicas. **Correlacional:** Se establece la relación de la variable independiente (el calentamiento general) sobre la variable dependiente (desarrollo de las capacidades físicas), a tal punto que su incide es decisiva sobre los involucrados (niños). En el caso de la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua se determina la relación causa-efecto de la variable independiente sobre la variable dependiente. **Exploratoria:** *Se visitó la Escuela "Fe y Alegría" con el fin de observar a los niños realizar una clase de Cultura Física para detectar si el	Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación son: **METODO CIENTIFICO**. Es científico porque se aplican técnicas que permiten comprobar hechos investigativos y obtener posibles soluciones al problema. **METODO EMPIRICO.** Se utiliza para captar directamente el problema del Calentamiento General y su incidencia en la práctica del desarrollo de las Capacidades Físicas. **METODO DE LA OBSERVACION.** Este método es utilizado en todo trabajo de investigación, se observa, se dialoga con los involucrados la mala práctica del desarrollo de las Capacidades Físicas. **METODOS TEORICOS** **METODO HISTORICO** El investigador dialoga con los involucrados para saber cómo es el problema en su totalidad y la realidad del mismo para lograr dar posibles soluciones. **METODO ANALITICO SINTETICO** Visto el problema nos permite analizar el contexto del Calentamiento General y su incidencia en la práctica del desarrollo de las capacidades físicas.

calentamiento general incide en el desarrollo de las capacidades físicas de los niños y en el transcurso que avanza su edad. *Se detectó durante el proceso de investigación en la Escuela "Fe y Alegría" si el Calentamiento Generala está incidiendo en el desarrollo de las Capacidades Físicas de los niños, que son las variables del problema. *Se observó la clase que realizan los niños en Cultura Física y mediante esta se plantearon dos hipótesis una alterna y una nula que con la investigación podremos detectar cual es la verídica. *Se buscó la mejor manera o método para poder obtener la información más adecuada sin que moleste al maestro, estudiantes o los padres de familia, pues los métodos tradicionales de información encuestas y entrevistas, test podrían ser aplicados.	**METODO EXPLORATORIO** El trabajo de investigación permite conocer más sobre la problemática del desconocimiento y nos ayuda a descubrir nuevas formas de realizar el calentamiento general y prevenir una inadecuada Capacidad Física en los niños al momento de realizar los ejercicios. **METODO INDUCTIVO-DEDUCTIVO Y SISTEMATICO** Con estos métodos nos permite trabajar en la investigación, para lograr dar posibles soluciones con el afán de realizar propuestas para ayudar a la comunidad educativa a prevenir la mala ejecución de las capacidades físicas. La inducción consiste en ir de los casos particulares a la generalización. La deducción, en ir de lo general a lo particular. El proceso deductivo no es suficiente por sí mismo para explicar el conocimiento.es útil principalmente para la lógica y las matemáticas, donde los conocimientos de las ciencias pueden aceptarse como verdaderos por definición. Algo similar ocurre con la inducción, que solamente puede utilizarse cuando a partir de la validez del enunciado particular se puede demostrar el valor de verdad del enunciado general. La combinación de ambos métodos significa la aplicación de la educación en la elaboración de hipótesis.

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

3.4. POBLACION Y MUESTRA

En el presente trabajo de investigación estuvo involucrada escasa población por lo que trabajaremos con todos ellos y no será necesario utilizar muestra

El total de la población está dividida en dos estratos que comprenden:

Tabla No. 2: Población y muestra

POBLACIÓN	**FRECUENCIA**	**ENCUESTA ENTREVISTA%**	**MUESTRA**
Estudiantes	**78**	**100%**	**80**
Docentes	**2**		
TOTAL DE LA MUESTRA			**80**

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

En vista que la población a investigar es pequeña, para su confiabilidad, se trabajará con la totalidad de la misma.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.5.1. Operacionalización de Variable Independiente (El calentamiento)

Tabla No. 3: Operacionalización de Variable Independiente (El calentamiento)

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENCIONES	INDICADORES	ÍTEM	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
El calentamiento general tiene la finalidad de preparar todas y cada una de las partes del cuerpo con el objetivo de comenzar alguna actividad física, ésta se realiza en forma programada, es decir siguiendo una ascenso de ejercicios	Actividad Física Ejerciticos	Planificada Repetitiva Tren superior Tren inferior	1.-¿El calentamiento general es importante en una actividad física? SI ( ) NO ( ). 2.¿El profesor de cultura física controla la actividad física atraves del ritmo de pulsaciones? SI ( ) NO ( ) 3.-¿Cree usted que las lesiones son provocadas por un mal calentamiento general? SI ( ) NO ( ) 4.-¿Sabe que son las capacidades físicas? SI ( ) NO ( ) 5.-¿Sabía que la fuerza es una capacidad física fácil de mejorar con un entrenamiento adecuado? SI ( ) NO ( ) 6.-¿Cuándo usted escucha música puede usted crear nuevas formas de movimientos? SI ( ) NO ( ) 7.- ¿Con la proyección de un video de capacidades físicas lograría aprender la técnica de algunos movimientos? SI ( ) NO ( )	Técnica: Encuesta Instrumento Cuestionario

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

3.5.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE (Desarrollo de Capacidades)

Tabla No. 4: Operacionalización de Variable Dependiente (Capacidades Físicas)

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENCIONES	INDICADORES	ÍTEM	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
Podemos definir las capacidades físicas básicas como "los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento y su aptitud fisica´´	Capacidades Aptitud física	Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad Prevención de lesiones Preparación fisiológica Preparación emocional	1.-¿El calentamiento general es importante en una actividad física? SI ( ) NO ( ). 2.¿El profesor de cultura física controla la actividad física atraves del ritmo de pulsaciones? SI ( ) NO ( ) 3.-¿Cree usted que las lesiones son provocadas por un mal calentamiento general? SI ( ) NO ( ) 4.-¿Sabe que son las capacidades físicas? SI ( ) NO ( ) 5.-¿Sabía que la fuerza es una capacidad física fácil de mejorar con un entrenamiento adecuado? SI ( ) NO ( ) 6.-¿Cuándo usted escucha música puede usted crear nuevas formas de movimientos? SI ( ) NO ( ) 7.- ¿Con la proyección de un video de capacidades físicas lograría aprender la técnica de algunos movimientos? SI ( ) NO ( )	Técnica: Encuesta Instrumento Cuestionario

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

3.6. PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION

Tabla No. 5: Plan de Recolección de Información

PREGUNTAS	**EXPLICACIÓN**
¿Para qué?	Para posicionar el deporte escolar en la zona
¿A qué personas o sujetos?	La recolección de información se aplica a los estudiantes de quintos grados "A y B" de la escuela "Fe y Alegría"de la ciudad de Ambato
¿Sobre qué aspectos?	**VI: El calentamiento General** ¿Domina bien las partes de su cuerpo? ¿Realiza las prácticas deportivas de forma voluntaria o involuntaria? ¿Controla el equilibrio de todos los ejercicios que ejecuta? ¿Posee coordinación de su cuerpo? ¿Domina su flexibilidad si ningún problema? ¿Por qué parte del cuerpo empieza su estiramiento? ¿Coordina sus movimientos corporales? **VD: Capacidades Físicas** ¿Controla bien el tren superior e inferior al rato de ejecutar un ejercicio? ¿Es participativo y colabora en la práctica deportiva? ¿Mantiene el equilibrio cuando ejecuta un ejercicio? ¿Tiene coordinación de los ejercicios durante una actividad física? ¿Maneja la flexibilidad durante una actividad física? -Su estiramiento es moderado?
¿A quién?	A la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato
¿Cuándo?	La recolección de la información será de Septiembre de 2012 a Marzo 2013.
¿Lugar de recolección de la información?	En la Escuela "Fe y Alegría"de la ciudad de Ambato
¿Cuántas veces?	Según el caso lo amerite.
¿Qué técnicas de recolección?	Se emplea para la técnica de la encuesta, entrevistas. Observación de test
¿Con qué?	Para ello se elabora una Ficha de los estudiantes Cuestionario.
¿En qué situación?	La recolección de la información se realiza cuando se visite a la Escuela "Fe y Alegría"

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANALISIS

Tabla No. 6: Plan de Procesamiento y Análisis

Técnica de información	Técnica de investigación	Instrumento de información-investigación
Información Primaria	Observación	Listado de estudiantes
	Instrumentos	Ficha-matriz o formato
	Fichas, observación Individual	Flash memory y CD.
	Medios mecánicos de la observación: Cámaras, Filmadoras y celulares.	
	Entrevista	Cuestionario-Matriz
	Cuestionario, Libros y Internet.	Formato entrevista Registro de entrevista parcialmente estructurada
	Encuesta	Listado estudiantes
		Formato Cuestionario
		Gráficos y tablas
		Flash memory y CD
	Test	Listado de estudiantes
	Medios mecánicos: Cronómetro.	Tabla de apuntes del test
	Medios manuales: tizas, conos, silbato.	Ficha de cada estudiante
		Cronómetro, tizas, conos, silbato.
Información Secundaria	Lectura científica	Libros
	Instrumento	
	Fichaje y resúmenes	Internet
	Libros	
	Internet	

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

3.8. PLAN OPERATIVO DE LA INVESTIGACION

Tabla No. 7: Plan Operativo de la Investigación

ETAPA	**1 PLANIFICACIÓN**	**2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**	**3 1RA REVISIÓN**	**4 2RA REVISIÓN**	**5 3RA REVISIÓN**	**6 VERSIÓN DEFINITIVA DE LA INVESTIGACIÓN**
PLAZO DIAS						
CONTENIDO11. Contacto con las autoridades. 2. Investigación de Campo.	1. Oficio para aprobar la investigación 2. Técnicas 2.1 Observación Estudiantes de Quinto grado de la escuela fisco misional Fe y Alegría. 2.2 Entrevistas	21-11-2012 Horas de Cultura de Lunes a Viernes del 26 al 28 de Noviembre. Miércoles 28 de	Acceder a la Investigación. Identificar si se aplica el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de quintos	X X X	X X X	DR. José Romero A los estudiantes quintos Grados "A y B" de educación básica de la escuela "Fe y Alegría" Lic. Wilfrido Arévalo profesor

	Profesor de Cultura Física de la escuela 2.3 Encuestas 3.1 Tabulación 4.1Cálculos estadísticos, traficación y comentarios.	Noviembre del 2012. . 12/ 06 /l2012 21-12-2012 25-12-2012 08/01/2013 06-02-2013 26/02/2013	grados "A y B" .	X X X X X X	X X X X X X	de cultura física Lic. Carlos Colina profesor de cultura física (UTA) A los estudiantes quintos Grados "A y B" de educación básica de la escuela "Fe y Alegría"
3. Análisis de Resultados.						
4.Interpretación de Resultados						
5.Comprobación de Hipótesis						
6. Conclusiones y Recomendaciones						
7. Propuesta						

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

CAPÍTULO 4

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Observación

Listado de los estudiantes de quintos grados paralelos "A" de la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Tabla No.8: Listado de Estudiantes

No	NOMBRES Y APELLIDOS
	HOMBRES
1	ACARO ACARO CHISTOPHER DANIEL
2	AISABUCHE TORRES KEVIN ALEXIS
3	ALTAMIRANO CHANGO AYRTON RODOLFO
4	BAÑO MARTINEZ JOSEP ISAIAS
5	BORJA TORO JOEL ISAEL
6	BRAVO CANDELARIO MOISES ALEJANDRO
7	CASCO VILLASIS MATEO ALEXANDER
8	CHAVES SEDEÑO DAMIAN ALEJANDRO
9	COBA ACOSTA DENNIS PAUL
10	FREIRE VELA JOEL PATRICIO
11	GUAMANQUISPE GUAMANQUISPE KEVIN
12	XIMENES VACA BRAYAN MAURICIO
13	LARA ROSERO ALEXIS ISRAEL
14	LOPEZ LAGUA SEBASTIAN MOISES
15	MALDONADO PARRA WAGNER PAUL
16	MAÑAY MONTECHANA BRYAN ALEXANDER
21	UNDA NUÑEZ MATEO JOSUE
22	VALENCIA ESPIN ALAN ISAAC
23	VELASCO CASERES ANTONIO EDUARDO
24	VILLEGAS SALASAR BRUCE FARID

	MUJERES
1	ACOSTA SALASAR GENESSIS SALOME
2	ALVARES SANISACA KERLI ANDREA
3	BARRAGAN VARGAS NATHALY
4	DURAN SULCA VIVIANA ABIGAIL
5	GOVEA BASTIDAS GENESIS
6	GUEVARA BRONCANO JOSELYN PAOLA
7	LOPEZ ROJAS DOMENICA ASIEL
8	LOZADA SAILEMA GLORIA DE LAS MERCEDES
9	PALIZ SOLEDISPA ALEJANDRA MIKAELA
10	PICO SANCHES JENNIFER NICOL
11	PIMBO CARRERA MONSERATH DE LOS ANGELES
12	QUINTIGUIÑA CORDOVA CAREN ESTEFANIA
13	SANTOS CARLOSAMA JOSELYN FERNANDA
14	SUPE SUAREZ HEIDI JULISSA
15	YUNAPANTA REVELO ADRIANA NICOLE
17	MORETA PULLUPAXI BRYAN ALEXANDER
18	POAQUIZA VALENCIA STEVEN ISMAEL
19	QUINGA MENA ANGEL GABRIEL
20	SANCHEZ LEMA PAUL ISRAEL

Listado de los estudiantes de quintos grados paralelos “B” de la Escuela “Fe y Alegría” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

No	NOMBRES Y APELLIDOS
	HOMBRES
1	ACOSTA PEREZ KEVIN SANTIAGO
2	BEDON MIRANDA CHISTIAN SILVERIO
3	COBA FIALLOS CHISTOPHER LEONARDO
4	CULQUI RAMIREZ STALIN MAURICIO
5	CHICO VILLASIS ERICK GABRIEL
6	DOTA HACHI CRISTHIAN SEBASTIAN
7	ESPIN AYAUCA EVERSON RENATO
8	IBARRA QUINATOA BRANDON JOEL
9	JORDAN PONCE SEBASTIAN JOEL
10	LOPEZ QUINAPANTA FERNANDO JAVIER
11	MALAN CHATO AARON ISMAEL
12	MORALES ARBOLEDA CARLOS MATEO
13	MORETA MORETA BRAYAN ESTIVEN
14	MOZO PACHO ALEXANDER SEBASTIAN
15	PEREZ VALENCIA JOSE DAVID
16	SISLEMA SHANÑAY KEVIN STALIN
17	TOAPANTA YANCHAPANTA ALEXIS JAIR
18	VILLASIS LEMA JONATHAN ALEXANDRO
19	YANCHAPANTA GUEVARA JOSUE AGUSTIN

20	ZAMBRANO VILLAFUERTE DANIEL SEBASTIAN
21	ZAPATA JEREZ CHISTIAN JOSUE
	MUJERES
1	ARCOS NUÑES DAYANA CRISTINA
2	AYUQUINA BONILLA PAULA MARIBEL
3	BEDON MIRANDA KATHERINE MICHELLE
4	CARRERA OLIVIO ANDREA ELIZABETH
5	CASILLAS PEÑAA SCARLETT RAQUEL
6	FLORES NOVOA MELINA SOFIA
7	FLORES NOVOA SARA NAOMI
8	GAVILANES MERA JULIANA SCARLET
9	GOMEZ CORDONILLO LESLI NAYELI
10	PACHO HINOJOSA EVELIN FERNANDA
11	POVEDA JIMENEZ KEYLA FERNANDA
12	PUNGAÑA CADENA CLARA MARIBEL
13	QUIROGA CAISABANDA EMELY CAROLINA
14	RUIZ GRANJA EMELY SOLANGE
15	SUPE LUISA SANDRA ABIGAIL
16	UNDA RAMIREZ ALISON VALENTINA
17	VALLE BARRENO DAMARIS NICOHOL
18	ZAPATA PEREZ MARTHA ESTEFANIA

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

FICHA DE LA PARTICIPACION 1

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULDAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION

CARRERA: CULTURA FISICA

GRUPO DE ESTUDIANTES PARALELO“ A”

ESCUELA“FE Y ALEGRÍA”

FECHA……. HORA DE INICIO……LUGAR……HORA DE FINALIZACION……

		TIPO DE PARTICIPACION									
N.-	APELLIDOS /NOMBRES	POSITIVAS								SUMA	
		Llega puntual a las clases	Tiene todo lo necesario para en pesar las clases	Trabaja en equipo	Realiza el calentamiento de forma consiente	Practicas alguna capacidad física	Utiliza adecuadamente los recursos didácticos	Utiliza el espacio en forma correcta	Atiende las indicaciones del profesor	SI	NO
1	ACARO ACARO CHISTOPHER DANIEL	si	no	si	si	si	si	si	si	7	1
2	AISABUCHE TORRES KEVIN ALEXIS	si	no	si	si	si	no	si	si	6	2
3	ALTAMIRANO CHANGO AYRTON RODOLFO	si	si	si	si	si	si	si	si	8	
4	BAÑO MARTINEZ JOSEP ISAIAS	no	si	si	si	si	si	si	si	7	1
5	BORJA TORO JOEL ISAEL	si	si	si	si	si	si	si	si	8	
6	BRAVO CANDELARIO MOISES ALEJANDRO	no	si	si	si	si	no	si	si	6	2
7	CASCO VILLASIS MATEO ALEXANDER	si	si	si	no	si	si	no	si	6	2
8	CHAVES SEDEÑO DAMIAN ALEJANDRO	no	si	si	si	si	si	si	si	7	1
9	COBA ACOSTA DENNIS PAUL	si	si	si	si	si	si	si	no	7	1
10	FREIRE VELA JOEL PATRICIO	si	si	si	si	si	si	si	si	8	
11	GUAMANQUISPE GUAMANQUISPE KEVIN	si	si	si	si	si	si	no	si	7	1
12	JIMENES VACA BRYAN MAURICIO	si	si	si	si	no	si	no	no	5	3
13	LARA ROSERO ALEXIS ISRAEL	si	si	si	si	si	si	si	si	8	
14	LOPEZ LAGUA SEBASTIAN MOISES	si	si	no	si	no	si	si	no	5	3
15	MALDONADO PARRA WAGNER PAUL	si	si	no	si	si	si	si	no	6	2

16	MAÑAY MONTECHANA BRYAN ALEXANDER	si	si	si	no	si	si	si	si	7	1
17	MORETA PULLUPAXI BRYAN ALEXANDER	no	si	si	si	no	si	no	si	5	3
18	POAQUIZA VALENCIA STEVEN ISMAEL	si	si	si	no	si	si	si	si	7	1
19	QUINGA MENA ANGEL GABRIEL	si	si	si	si	no	no	si	si	6	2
20	SANCHEZ LEMA PAUL ISRAEL	si	si	si	si	si	si	si	si	8	
21	UNDA NUÑEZ MATEO JOSUE	si	no	si	no	no	si	si	no	4	4
22	VALENCIA ESPIN ALAN ISAAC	si	si	si	si	si	si	no	si	7	1
23	VELASCO CASERES ANTONIO EDUARDO	si	si	si	si	no	si	si	si	7	1
24	VILLEGAS SALASAR BRUCE FARID	si	no	no	si	no	si	si	si	5	3
	MUJERES	si	no	si	no	si	no	si	si	5	3
1	ACOSTA SALASAR GENESSIS SALOME	si	no	si	si	si	no	si	si	6	2
2	ALVARES SANISACA KERLI ANDREA	si	si	si	si	no	no	si	no	5	3
3	BARRAGAN VARGAS NATHALY	si	si	si	si	si	no	si	si	7	1
4	DURAN SULCA VIVIANA ABIGAIL	si	no	si	si	si	si	si	si	7	1
5	GOVEA BASTIDAS GENESIS	si	no	si	no	no	si	si	si	5	3
6	GUEVARA BRONCANO JOSELYN PAOLA	si	no	si	si	no	si	si	si	6	2
7	LOPEZ ROJAS DOMENICA ASIEL	si	no	si	si	si	si	si	no	6	2
no	LOZADA SAILEMA GLORIA DE LAS MERCEDES	no	no	si	si	si	si	si	no	5	3
9	PALIZ SOLEDISPA ALEJANDRA MIKAELA	si	si	si	si	si	si	si	si	8	
10	PICO SANCHES JENNIFER NICOL	si	si	no	si	si	si	si	si	7	1
11	PIMBO CARRERA MONSERATH DE LOS ANGELES	si	si	no	si	no	si	si	no	5	3
12	QUINTIGUINA CORDOVA CAREN ESTEFANIA	si	si	si	si	no	si	si	si	7	1
13	SANTOS CARLOSAMA JOSELYN FERNANDA	si	si	si	no	si	no	si	si	7	1
14	SUPE SUAREZ HEIDI JULISSA	si	si	si	no	no	si	no	si	5	3
15	YUNAPANTA REVELO ADRIANA NICOLE	si	no	si	no	si	no	si	no	4	4

Tabla No. 9: Plan de Observación
Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

Se plantea que no todas las Capacidades Físicas son desarrolladas al máximo regularmente el estudiante de quinto grado "A" no aprende al mismo ritmo de los demás, mantiene una conducta que molesta e interfiere en el proceso de enseñanza-aprendizaje, mostrándose muy pasivo y desinteresado en las clases de Cultura Física.

Se recomienda que el estudiante sea paciente y observador, ordenado y sistemático, durante el desarrollo de la práctica deportiva, caracterizar a los estudiantes con dificultades en el aprendizaje mediante un patrón universal de sus características, sin tener en cuenta que cada estudiante constituye un caso diferente.

FICHA DE PARTICIPACION 2

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULDAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION

CARRERA: CULTURA FISICA

GRUPO DE ESTUDIANTES PARALELO " B"

ESCUELA"FE Y ALEGRÍA"

FECHA……. HORA DE INICIO……LUGAR……HORA DE FINALIZACION……

		TIPO DE PARTICIPACION									
N.-	APELLIDOS /NOMBRES	POSITIVAS								SUMA	
		Llega puntual a las clases	Tiene todo lo necesario para en pesar las clases	Trabaja en equipo	Realiza el calentamiento de forma consiente	Practicas alguna capacidad física	Utiliza adecuadamente los recursos didácticos	Utiliza el espacio en forma correcta	Atiende las indicaciones del profesor	SI	NO
1	ACOSTA PEREZ KEVIN SANTIAGO	si	no	Si	no	si	si	no	si	5	3
2	BEDON MIRANDA CHISTIAN SILVERIO	si	no	Si	si	si	no	si	si	6	2
3	COBA FIALLOS CHISTOPHER LEONARDO	si	si	Si	no	no	si	si	si	6	2
4	CULQUI RAMIREZ STALIN MAURICIO	no	si	Si	si	no	si	si	si	6	2
5	CHICO VILLASIS ERICK GABRIEL	si	si	Si	si	no	si	si	si	7	1
6	DOTA HACHI CRISTHIAN SEBASTIAN	no	si	Si	si	si	no	si	no	5	3
7	ESPIN AYAUCA EVERSON RENATO	si	si	Si	no	si	si	no	no	5	3
8	IBARRA QUINATOA BRANDON JOEL	si	si	Si	si	no	si	no	si	6	2

10	LOPEZ QUINAPANTA FERNANDO JAVIER	si	No	si	si	si	no	no	si	5	3
11	MALAN CHATO AARON ISMAEL	si	Si	si	si	si	si	no	si	7	1
12	MORALES ARBOLEDA CARLOS MATEO	si	Si	si	si	no	si	no	no	5	3
13	MORETA MORETA BRAYAN ESTIVEN	si	Si	si	si	no	si	si	si	7	1
14	MOZO PACHO ALEXANDER SEBASTIAN	si	Si	no	si	no	si	si	no	5	3
15	PEREZ VALENCIA JOSE DAVID	si	Si	no	si	si	no	si	no	5	3
16	SISLEMA SHANÑAY KEVIN STALIN	si	Si	si	no	si	si	si	si	7	1
17	TOAPANTA YANCHAPANTA ALEXIS JAIR	no	Si	si	si	no	si	no	si	5	3
18	VILLASIS LEMA JONATHAN ALEXANDRO	si	No	si	no	si	si	si	no	4	4
19	YANCHAPANTA GUEVARA JOSUE AGUSTIN	si	Si	si	si	no	no	si	si	6	2
20	ZAMBRANO VILLAFUERTE DANIEL SEBASTIAN	si	Si	si	si	si	no	si	si	7	1
21	ZAPATA JEREZ CHISTIAN JOSUE	si	Si	si	si	no	si	si	si	7	1
	MUJERES										
1	ARCOS NUÑES DAYANA CRISTINA	si	Si	si	si	no	si	si	si	7	1
2	AYUQUINA BONILLA PAULA MARIBEL	si	No	no	si	no	si	si	si	5	3
3	BEDON MIRANDA KATHERINE MICHELLE	no	Si	si	si	si	si	si	si	7	1
4	CARRERA OLIVIO ANDREA ELIZABETH	si	No	si	si	no	no	no	si	4	4
5	CASILLAS PEÑAA SCARLETT RAQUEL	si	No	si	si	si	no	si	si	6	2
6	FLORES NOVOA MELINA SOFIA	si	Si	si	si	no	no	si	no	5	3
7	FLORES NOVOA SARA NAOMI	si	No	si	si	si	no	si	si	6	2
8	GAVILANES MERA JULIANA SCARLET	si	No	si	si	no	si	si	si	6	2
9	GOMEZ CORDONILLO LESLI NAYELI	si	No	si	si	si	si	si	no	6	2
10	PACHO HINOJOSA EVELIN FERNANDA	no	No	si	si	si	si	si	no	5	3
11	POVEDA JIMENEZ KEYLA FERNANDA	si	Si	si	si	no	si	no	si	6	2
12	PUNGAÑA CADENA CLARA MARIBEL	si	Si	no	si	no	si	si	si	6	2
13	QUIROGA CAISABANDA EMELY CAROLINA	si	Si	no	si	no	si	si	no	5	3
14	RUIZ GRANJA EMELY SOLANGE	si	Si	si	si	no	si	si	si	7	1
15	SUPE LUISA SANDRA ABIGAIL	si	Si	si	no	no	no	si	si	4	4
16	UNDA RAMIREZ ALISON	si	No	si	no	no	no	no	si	5	3

17	VALLE BARRENO DAMARIS NICOHOL	si	No	si	no	si	no	si	si	5	3
18	ZAPATA PEREZ MARTHA ESTEFANIA	si	Si	si	no	si	si	si	si	7	1

Tabla No. 10: Ficha de Observación
Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

Se concluye que no todas las capacidades físicas son desarrolladas al máximo regularmente el estudiante de quinto grado "B" no aprende al mismo ritmo de los demás, mantiene una conducta que molesta e interfiere en el proceso de enseñanza-aprendizaje, mostrándose muy pasivo y desinteresado en las clases de Cultura Física

Se recomienda aplicar una guía metodológica sistematizada en la enseñanza de la Cultura Física en los quinto grado de educación básica ´´B´´ de la Escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato durante el periodo Septiembre 2012 a Marzo 2013.

4.2,1.-TEST

Según (Lefevre, 1990).**Test de fuerza abdominal o *"Curl-Up":***la finalidad de este test es evaluar la fuerza-resistencia dinámica de los músculos abdominales.

El ejecutante debe colocarse en decúbito supino, con las piernas flexionadas aproximadamente a 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante ha de sujetarle los pies para fijarlos al suelo.

Al escuchar la señal del evaluador, el ejecutante debe tratar de hacer el mayor número posible de repeticiones en 30", tocando siempre con los codos las rodillas y con la espalda en la colchoneta. El ayudante contará en voz alta el número de repeticiones.

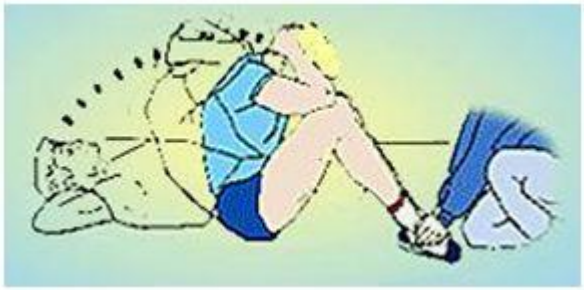


Ilustración 1: Test de abdominales en 30" (Imagen tomada de Gálvez, 2010).
Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

El evaluado debe incorporarse (flexionar), desde la posición descrita anteriormente, lentamente deslizando las manos sobre los muslos hasta que las puntas de los dedos tocan las rotulas y se retorna a la posición inicial hasta hacer contacto con las manos del evaluador. Se realiza el máximo de repeticiones en 30".

Con los resultados obtenidos se sacaron los percentiles de cada capacidad evaluada, por sexo y por edad.

Así, la Aptitud Física de los escolares se valoró teniendo en cuenta la clasificación o categoría. Tabla, Clasificación de los valores

Tabla No. 11: Resultado de Test de abdominales

LISTADO	SEXO	EDAD	CLASIFICACION
1	FEMENINO	10	MALA
2	MASCULINO	10	BUENA
3	FEMENINO	9	MUY BUENA
4	MASULINO	9	EXELENTE

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

A partir de esto, a cada niño se le dio un reporte de su evaluación, que incluía recomendaciones para mejorar su condición física.

Los valores evaluados mediante el test de Leger, son presentados en la tabla para niñas y niños, respectivamente.

Tomado en cuenta la edad y sexo en niñas, fue decreciendo con respecto a la edad, registrándose los valores más altos en las niñas de 10 años y el más bajo en las niñas de 9 años

En el sexo masculino, aumenta y fue mayor a la edad de 10 y 11 años. Exhibiendo, mayores niveles de esta capacidad por las que las niñas

Beneficios de los test

Motivar a los alumnos(as)
Conocer el nivel de las capacidades físicas al inicio del curso
Proponer grupo homogéneos para tareas futuras por niveles
Conocer la progresión de las capacidades físicas

ISSN 1988 -6040 DEP.LEGAL: GR 2922/2007 N 27 DE FEBRERO
Tesis de innovación y experiencias educativas (Jorge Santiago Luis) pág. 8

Conclusión

Como profesores de cultura física entre los múltiples aspectos a controlar, la evaluación de las capacidades físicas ocupa un papel prioritario en el proceso de enseñanza esta evaluación se la realiza mediante la aplicación de los test o pruebas físicas en la cual el profesor podrá detecta posibles alteraciones en el proceso de enseñanza, con una buena la aplicación de test, y así poder iniciar en la formación inicial en los diferentes ámbitos deportivos.

Recomendación

La institución debe adoptar políticas internas en el Área de Cultura física, para normar la utilización de test con el afán de obtener mejores resultados en el desarrollo de las capacidades físicas, proponer una educación competente en la disciplina deportiva para de esta manera detectar errores en el desarrollo de la formación de los estudiantes e irlos corrigiendo día a día

ENCUESTA ESTUDIANTES PARALELO "A y B"

1.- ¿El calentamiento general es importante en una actividad física?

SI ( ) NO ( )

¿Por qué ?. . . . .

Tabla No.12: El calentamiento general

Categoría	Valor	Porcentaje
SI	35	45%
NO	43	55%
TOTAL	78	100%

Elabora por Diana Teresa Tunja Castro
Fuente: Encuesta

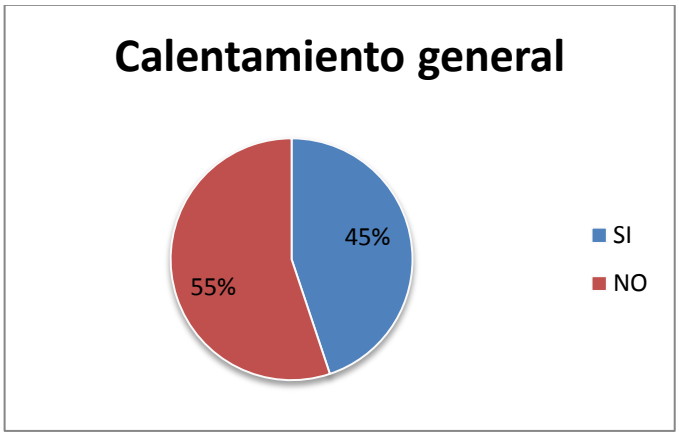


Gráfico No. 5: El calentamiento general
Elaborado por Diana Tunja
Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

De la muestra tomada entre niños y niñas el 55% responde que el calentamiento general es importante en una actividad física y el 45% responde que no

Por lo que se indica que la mayoría de estudiantes si realiza un calentamiento general.

2.- ¿El profesor de Cultura Física controlan la actividad física atreves del ritmo de pulsaciones?

SI ( ) NO ( )

Tabla No.13: Ritmo de pulsaciones

Categoría	Valor	Porcentaje
SI	22	28%
NO	56	72%
TOTAL	78	100%

Elabora por Diana Teresa Tunja Castro
Fuente: Encuesta

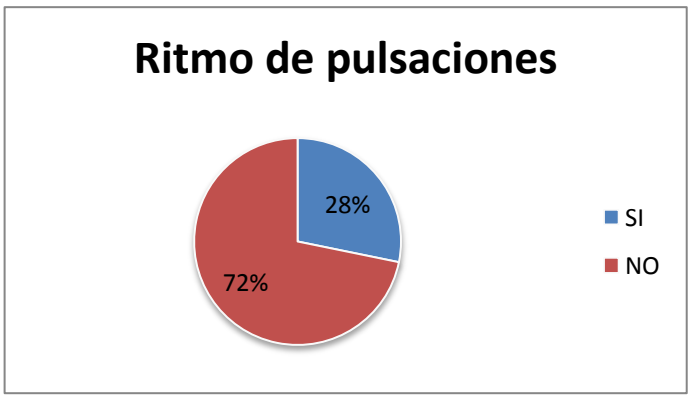


Gráfico No. 6: Ritmo de pulsaciones
Elaborado por Diana Tunja
Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

De la muestra tomada entre niños y niñas el 72% responde que el profesor de Cultura Física no controlan la actividad física atreves del ritmo de pulsaciones y el 28% responde que si

Por lo que se indica que el profesor de Cultura Física no controla la actividad física atreves del ritmo de pulsaciones si realiza un calentamiento general

3.- ¿Cree usted que las lesiones son provocadas por un mal calentamiento general?

SI ( ) NO ( )

¿Por qué ?. . . . .

Tabla No.14: Lesiones

Categoría	Valor	Porcentaje
SI	34	44%
NO	44	56%
TOTAL	78	100%

Elabora por Diana Teresa Tunja Castro
Fuente: Encuesta

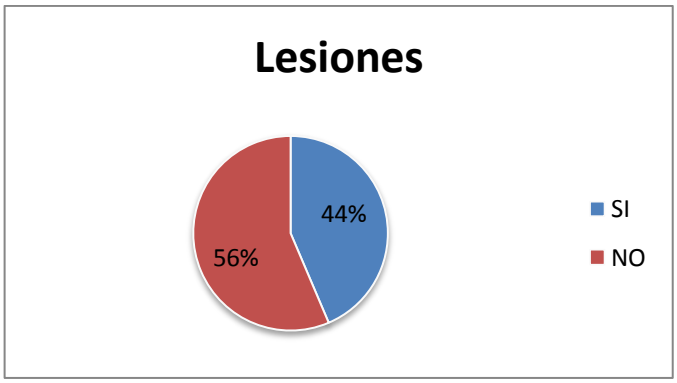


Gráfico No. 7: Lesiones
Elaborado por Diana Tunja
Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

De la muestra tomada entre niños y niñas el 56% responde que las lesiones si son provocadas por un mal calentamiento general y el 44% responde que no

Por lo que se indica que la mayoría de estudiantes si creen que las lesiones si son provocadas por un mal calentamiento general

4.-¿Sabe que son las capacidades físicas?

SI ( ) NO ( )

Tabla No.15: Capacidades Físicas

Categoría	Valor	Porcentaje
SI	15	19%
NO	63	81%
TOTAL	78	100%

Elabora por Diana Teresa Tunja Castro
Fuente: Encuesta

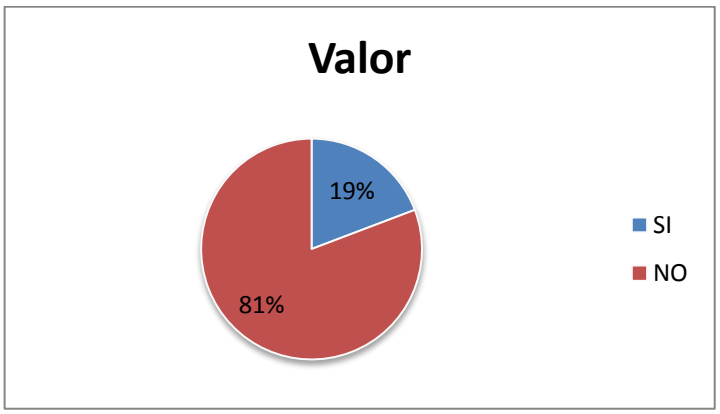


Gráfico No. 8: Capacidades Físicas
Elaborado por Diana Tunja
Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

De la muestra tomada entre niños y niñas el 81% responde que no saben que son las capacidades físicas y el 19% responde que si

Por lo que se indica que la mayoría de estudiantes no saben que son las capacidades físicas.

5 ¿Sabía que la fuerza es una capacidad física fácil de mejorar con entrenamiento adecuado?

Tabla No. 16: Fuerza

Categoría	Valor	Porcentaje
SI	21	27%
NO	58	73%
TOTAL	78	100%

Elabora por Diana Teresa Tunja Castro
Fuente: Encuesta

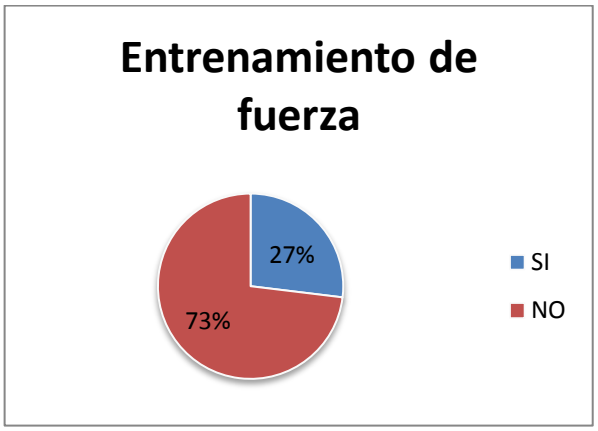


Gráfico No. 9: Entrenamiento de Fuerza
Elaborado por Diana Tunja
Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

De la muestra tomada entre niños y niñas el 73% responde que no saben que la fuerza es una capacidad física fácil de mejorar con un entrenamiento adecuado y el 27% responde que si

Por lo que se indica que la mayoría de estudiantes no saben que la fuerza es una capacidad física fácil de mejorar con un entrenamiento adecuado

6.-¿Cuándo usted escucha música puede usted crear nuevas formas de movimientos?

SI ( ) NO ( )

¿Por qué ?. . . . . .

Tabla No.17: La música y los movimientos

Categoría	Valor	Porcentaje
SI	18	23%
NO	60	77%
TOTAL	78	100%

Elabora por Diana Teresa Tunja Castro
Fuente: Encuesta

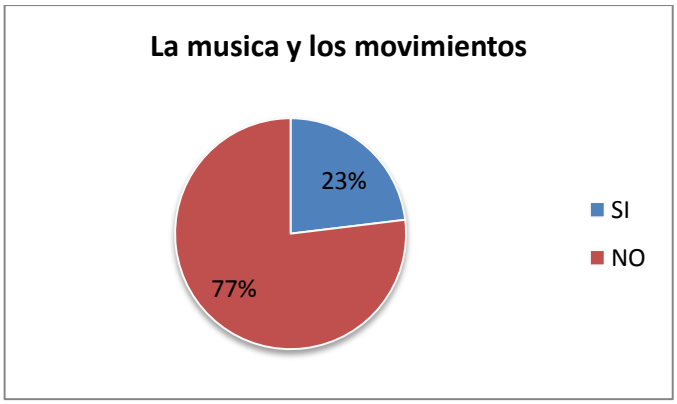


Gráfico No. 10: La música y los movimientos
Elaborado por Diana Tunja
Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

De la muestra tomada entre niños y niñas el 77% responde que cuándo escucha música no pueden crear nuevas formas de movimientos y el 23% responde que si

Por lo que se indica que la mayoría de estudiantes no pueden crear nuevas formas de movimientos cuando escucha música

7.- ¿Con la proyección de un video de capacidades físicas lograría aprender la técnica de algunos movimientos?

SI ( ) NO ( )

¿Por qué?.... . . . .

Tabla No. 18: Video y Técnicas

Categoría	Valor	Porcentaje
SI	28	64%
NO	50	34%
TOTAL	78	100%

Elabora por: Diana Teresa Tunja Castro
Fuente: Encuesta

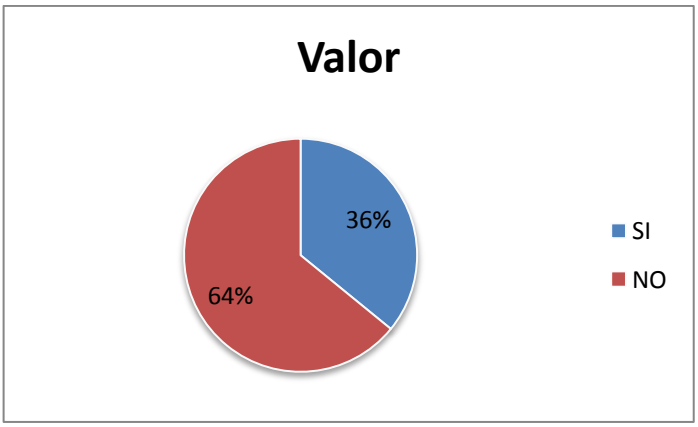


Gráfico No. 11: Video y Técnicas
Elaborado por Diana Tunja
Fuente: Encuesta

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

De la muestra tomada entre niños y niñas el 64% responde que con la proyección de un video de capacidades físicas no lograría aprender la técnica de algunos movimientos y el 36% responde que si Por lo que se indica que la mayoría de estudiantes no aprenden ningún movimiento con la proyección de un video de capacidades físicas

MODELO DE ENTREVISTA

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

Dirigida a: Lic.- Wilfrido Arévalo, docente de cultura física de la Escuela "Fe y Alegría"

Tema: Calentamiento general y desarrollo de Las capacidades físicas.

Objetivo: Analizar el proceso de enseñanza del docente de cultura física en el desarrollo de las Capacidades Físicas, para evaluar su gestión en el aula.

Investigador: Diana Tunja

ENTREVISTA

1.- ¿Usted planifica el calentamiento general antes de ponerlo en práctica?

Si primero explico y luego lo ejecuto antes de la práctica deportiva

2.- ¿Usted utiliza métodos para enseñar la ejecución de un ejercicio?

Si ya que cada estudiante es totalmente diferente en estructura corporal

3.- ¿Usted realiza un calentamiento previo antes de iniciar clases?

Si lo realizo de 10 a 15 minutos

4- ¿Cree usted que todos sus estudiantes coordina bien sus las capacidades físicas?

Algunos y otros y hacen su mayor esfuerzo en clases

5.- ¿Cree usted que las capacidades físicas son de gran utilización para comprender el proceso del desarrollo del niño?

Si ya las cuatro capacidades físicas tienen que ser desarrolladas en la primaria y complementadas en la secundaria para su desarrollo integro

4.3. VERIFICACION DE HIPOTESIS

4.3.1.-Formulación de la hipótesis

Tema: ´´El calentamiento general y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de quintos grados paralelos `` A y B`` de educación básica de la escuela Fiscomisional ´´Fe y Alegría´´ de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua ´´

$H_{o=}$ Hipótesis nula
$H_{1=}$Hipótesis alterna

H_o El calentamiento general no incide en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de quinto grados paralelos "A y B" de educación básica de la Escuela "Fe y Alegría"de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

H_1 El calentamiento general incide en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de quinto grados paralelos "A y B"de educación básica de la Escuela "Fe y Alegría"de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Elección del nivel de significación

Se utiliza el nivel ∞=0.05 correspondiente al (95%)

Descripción de la población

Se extrajo una muestra 78 estudiantes a quienes, se les aplico un cuestionario sobre el tema, que contiene tres categorías

Especificación del estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia 4*3 utilizamos la formula

$$X^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

∑= sumatoria

X^2 = ji cuadrado

O = frecuencias observadas

E= frecuencias esperadas

Especificaciones de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir las regiones, primero determinamos los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas

Filas= f	gf= (f- 1) (c-1)
Columnas = c	gf=(4-1) (2-1)
Gf=grados de libertad	gf= 3*1=3

Entonces con tres grados de grados de libertad, y un nivel x = 0.05 tenemos en la tabla del ji cuadrado el valor 7.815 por lo que se acepta la hipótesis nula por lo tanto valor de ji cuadrado calculado que se encuentra hasta 7.815 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores de 7.815

La representación gráfica seria

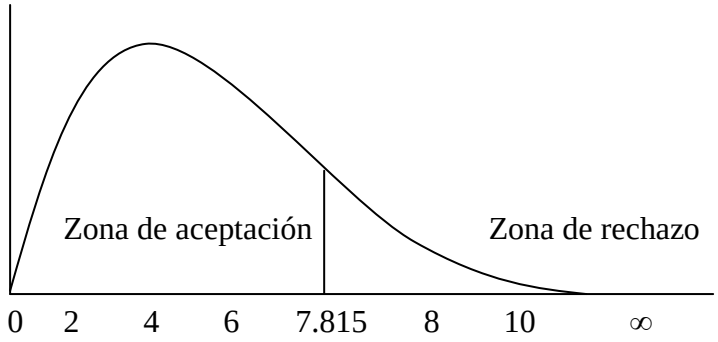


Gráfico No. 12: representación Gráfica

Recolección de datos y cálculos estadísticos

Tabla No. 19: Frecuencias Observadas

PREGUNTAS	CATEGORIA		SUB TOTAL
	SI	NO	
1.¿El calentamiento general es importante en una actividad física?	35	43	78
3.¿Cree usted que las lesiones son provocadas por un mal calentamiento general?	34	44	78
4.¿Sabe que son las capacidades físicas?	15	63	78
5.¿Sabía que la fuerza es una capacidad física fácil de mejorar con un entrenamiento adecuado?	21	57	78
SUBTOTALES	105	207	312

Tabla No. 20: Frecuencia Esperadas

PREGUNTAS	CATEGORIA		SUB TOTAL
	SI	NO	
1.¿El calentamiento general es importante en una actividad física?	26.25	51.75	78
3.¿Cree usted que las lesiones son provocadas por un mal calentamiento general?	26.25	51.75	78
4.¿Sabe que son las capacidades físicas?	26.25	51.75	78
5.¿Sabía que la fuerza es una capacidad física fácil de mejorar con un entrenamiento adecuado?	26.25	51.75	78
SUBTOTALES	105	207	312

Tabla No. 21: Chi cuadrado

O	E	O-E	(O-E)2	------ E
35	26.25	8.75	76.5625	2.9166
43	51.75	-8.75	76.5625	1.4794
34	26.25	7.75	60.0625	2.2881
44	51.75	-7.75	60.0625	1.1606
15	26.25	-11.25	126.5625	4.8214
63	51.75	11.25	126.5626	2.4456
21	26.25	-5.25	27.5625	1.05
57	51.75	5.25	27.5625	0.5326
312	312			16.6943

D**ecisión**

Para tres grados de libertad y un nivel de x = 0.05 se obtiene la tabla de ji cuadrado el valor de 7.815 y como el valor de ji cuadrado calculado es 16.6943 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

´´El calentamiento general incide en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de quinto grados“A y B”de educación básica de la Escuela “Fe y Alegría”de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.´´

CAPITULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Se concluye que en la escuela "Fe y Alegría"no se realizan charlas de capacitación y motivación en la **metodología** dirigida a la enseñanza del docentes, tomando en consideración que el campo deportivo es algo más que un espacio de intercambios cognitivos, metodologías, construcción de actitudes y vivencias subjetivas gestadas tanto por los estudiantes como por el docente.
- Se sugiere que el docente de cualquier especialidad, nivel y modalidad que tenga a su cargo el área de Cultura Física, debe estar capacitado en el uso adecuado de las Estrategias Metodológicas, **técnicas** deportivas que permitirá lograr el domino total de sus habilidades motrices y el desarrollo de la personalidad de los estudiantes.
- Se plantea que no todas las capacidades físicas son desarrolladas al máximo regularmente el estudiante que no aprende al mismo ritmo de los demás, mantiene una conducta que molesta e interfiere en el proceso de aprendizaje, o se muestra muy pasivo y desinteresado.
- Reconocer la personalidad como un valor fundamental en los actos de conocer, pensar, actuar y relacionarse se constituye en una parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje. Luego de la encuesta se concluye que los profesores no utilizan los Equipos audiovisuales, como medio de técnicas de enseñanza para motivar a sus estudiantes.
- Se concluye que la institución no cuenta con una guía metodológica sistematizada para la enseñanza de la Cultura Física en los quintos grados de educación básica "A y B" de la Escuela "Fe y Alegría"de la ciudad de Ambato durante el periodo Septiembre 2012 a Marzo 2013.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda que en la escuela "Fe y Alegría" se realizan charlas de capacitación y motivación en la **metodología** dirigida a la enseñanza del docentes, tomando en consideración que el campo deportivo es algo más que un espacio de intercambios cognitivos, metodologías, construcción de actitudes y vivencias subjetivas gestadas tanto por los estudiantes como por el docente.
- Se sugiere que el docente de Cultura Física debe ser especializado en el área deportiva, debe estar pendiente de la individualidad de cada estudiante, y planificar estrategias metodológicas en el proceso de enseñanza y aprendizaje, para la difusión de una **técnica** adecuada en las diferentes actividades deportivas deportivas.
- Se plantea que el estudiante sea paciente y observador, ordenado y sistemático, durante el desarrollo de la práctica deportiva, caracterizar a los estudiantes con dificultades en el aprendizaje mediante un patrón universal de sus características, sin tener en cuenta que cada estudiante constituye un caso diferente.
- La institución debe adoptar políticas internas en el Área de Cultura física, para normar la utilización de Equipos Audiovisuales con el afán de obtener mejores resultados en el desarrollo de las capacidades físicas. Los profesores y la institución deberían dotarse del material audiovisual de la disciplina deportiva para de esta manera detectar errores e irlos corrigiendo día a día
- Se recomienda aplicar una guía metodológica sistematizada en la enseñanza de la Cultura Física en los quintos grados de educación básica "A y B" de la escuela "Fe y Alegría"de la ciudad de Ambato durante el periodo Septiembre 2012 a Marzo 2013.

CAPITULO 6

LA PROPUESTA

6.1. DATOS INFORMATIVOS

TEMA: Elaborar una guía metodológica – sistematizada para la enseñanza del desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de quintos grados paralelos ‘A y B ´´ de la Escuela Fiscomisional “Fe y Alegría” Provincia de Tungurahua durante el periodo Septiembre 2012 -Marzo 2013.

AUTOR: Diana Teresa Tunja Castro
TUTORA: Ing. Mg. Marcia Eulalia Vásquez Freire
FECHA: Septiembre 2012 a Marzo 2013.

6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Para esta investigación tuve la necesidad de acudir a la Escuela“Fe y Alegría” y he visto de cerca como el escaso Calentamiento General afecta el desarrollo de las capacidades físicas en los eventos deportivos, es por ello que el personal docente necesita concientizar al respecto de la importancia que tiene el Calentamiento General y desarrollo de las Capacidades Físicas Para así poder conseguir logros y resultados positivos. En cuanto a la práctica deportiva se refiere la presente propuesta va encaminada a la participación integral de la comunidad, educativa de la institución debemos buscar alternativas para incentivar a los niños en la práctica en los campeonatos internos. Deportiva como mecanismo que se pueda solventar dicha participación.

6.3. JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta es **importante** ya que los beneficiar directos son los niños y los docentes de "Cultura Física" que fueron el pilar básico para la realización de este proyecto junto con mi persona que les sirvió de guía por lo que la propuesta tiene propósitos buenos y positivos para la Institución en otro caso también serán beneficiados los padres de familia porque tendrán un conocimiento más amplio de lo que se refiere a calentamiento general y comprenderán que el desarrollo de las capacidades físicas son importantes para los niños.

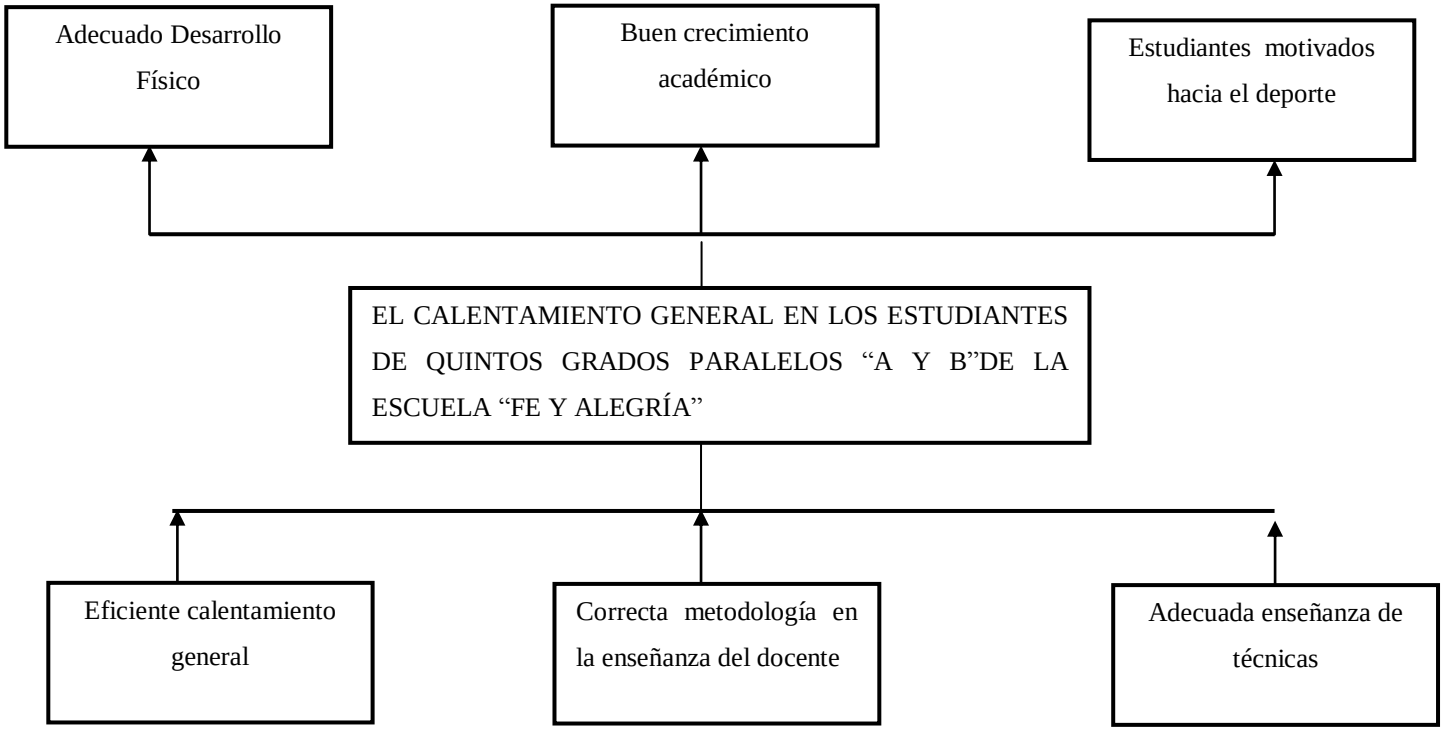
Se pretende que este trabajo investigativo sea un aporte esencial en el nivel académico de la Institución, ya que todos los **beneficios** y resultados de esta investigación servirá para que los estudiantes, docentes y autoridades, se concienticen en las clases de Cultura Física para mejorar y optimizar los deportes dentro plantel.

Este trabajo es **original** porque es elaborado por mi esfuerzo y dedicación en investigar el proceso formativo de los estudiantes, su calidad educativa y auto aprendizaje en el área deportiva. Este tema es nuevo y aún no ha sido investigado por lo tanto me llena de satisfacción poder investigarlo.

Es **factible,** porque se cuenta con los recursos necesarios, el apoyo incondicional de la institución y sus autoridades, la participación de los estudiantes en las actividades deportivas facilita la adaptación la integración en el grupo del que forma parte, por lo cual se hace necesario realizar este trabajo investigativo, el cual se aplicara de aquí en adelante, con la única finalidad de mejorar el desarrollo de las capacidades físicas y contribuir de una manera positiva en el área de Cultura Física.

6.4.ÁRBOL DE OBJETIVOS

EFECTOS



CAUSA

Grafico No. 13: Árbol de Objetivos
Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

6.5. OBJETIVOS

6.5.1. Objetivo General

- Elaborar una guía metodológica –sistematizada para la enseñanza del desarrollo de las capacidades físicas para los estudiantes de quintos grados paralelos "A y B" de la Escuela "Fe y Alegría"provincia de Tungurahua durante el periodo Septiembre 2012 – Marzo 2013

6.5.2. Objetivos Específicos

- Realizar charlas de capacitación y motivación en la metodología dirigida a docentes para mejorar sus procesos de enseñanza.

- Incentivar la técnica deportiva en sus diferentes disciplinas para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.

- Aplicar una guía metodológica de las capacidades físicas en la Escuela "Fe y Alegría"de la ciudad de Ambato para mejorar el desempeño del deporte en los niños.

6.6. MATRIZ DE INVOLUCRADOS

Tabla No. 31: Matriz de Involucrados

GRUPOS	INTERES	PROBLEMAS	RECURSOS	MANDATOS
.Honorable Consejo .Autoridades	Incremento de la población estudiantil de la Unidad Educativa	No integración de la comunidad educativa	Infraestructura Presupuesto Recurso Humano	Constitución Ley Orgánica de Educación Secundaria
.Docentes .Padres de familia .Estudiantes Sociedad	Prestigio y trascendencia del Establecimiento Educativo	Falta de comunicación e integración	Recurso Humano Aporte Económico	Constitución
.Administrativos .Empleados	Empleo permanente	Falta de comunicación e integración	Recurso Humano	Mandato 8

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

6.7. LÍNEA BASE

Ubicación Geográfica.-

CANTON AMBATO.-Ambato se encuentra a dos mil 500 metros sobre el nivel del mar, en una hondonada rodeada por seis mesetas, la de Píllaro, Quisapincha, Tisaleo, Quero, Huambaló; y Cotaló que le da un clima entre 14 °C y 19 °C.

La provincia de Tungurahua, se encuentra en el Centro del País en la región sierra. Limita al norte con la provincia de Cotopaxi, al sur con la provincia de Chimborazo, al este con las provincias de Pastaza y Ñapo y al oeste con las provincias de Cotopaxi y Bolívar.

Superficie:Con una superficie de 3.369.4km2, Tungurahua es la segunda Provincia más pequeña del Ecuador, pero con una de las densidades poblacionales mas altas del país con 134.9 Hab/Km2.

Demográfica-Cultural.-

Población: La población de la provincia, según el VI Censo de Vivienda en Noviembre del es de 441.989 habitantes de los cuales 252.788 el 57.3%, se encuentran en la zona rural, y 214.040, el 42.7%, en zonas urbanas. La capital de Tungurahua, Ambato; concentra la mayor población urbana con 287.282 habitantes. Un aspecto fundamental en la conformación de la población de la provincia es la participación indígena con la presencia de importantes comunidades que tienen un alto grado de marginalidad.

POBLACIÓN

Cantón Ambato
Habitantes 38.748
Parroquia Huachi Loreto
Habitantes zona urbana 214.040,
Habitantes zona rural 252.788

Legal Política.-
La factibilidad legal se sustenta en el cumplimiento de la ley de la constitución de la república del ecuador de tal manera que se proporciona una educación competitiva eficiente con garantía para el estudiante y le sirva para su formación futura

Económica.-
La mayor parte de la población económicamente activa se encuentra en el área urbana de Ambato tanto de hombres como de mujeres. Esto está en relación directamente proporcional con la población total del cantón.

Tecnológica.-

Los avances tecnológicos han determinado el crecimiento y desarrollo del cantón especialmente por los aportes realizados de las empresas privadas y públicas y de la federación deportiva de Tungurahua

6.8. MATRIZ DE MARCO LÓGICO

Tabla No. 23: Matriz de Marco Lógico

3.3 MATRIZ DE MARCO LÓGICO:			
Resumen Narrativo de Objetivos	**Indicadores Verificables Objetivamente**	**Fuentes de Verificación**	**Supuestos de Sustentabilidad**
Fin:	**Indicadores del fin:**	**Medios del fin:**	**Supuestos del fin**
Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar ,fomentar desarrollar el deporte, la educación física y la recreación	En Febrero el 2013 fomentar y transmitir el adecuado del calentamiento general y desarrollo de las capacidades físicas	Guía metodológica-sistemática de las capacidades físicas	Apoyo del Gobierno, del Ministerio del Deporte, Ministerio de Cultura. Promover la Interculturalidad
Propósito (objetivo general):	**Indicadores del propósito:**	**Medios del propósito:**	**Supuestos del propósito:**
Elaborar una guía metodológica – sistematizada para la enseñanza del desarrollo de las capacidades físicas para los estudiantes de quintos grados“A y B”de la Escuela “Fe y Alegría” provincia de Tungurahua durante el periodo Septiembre 2012 – Marzo 2013	En Febrero del 2013 fomentar y transmitir el adecuado calentamiento general y desarrollo de las capacidades físicas y desarrollar 78 que es el 100% niños de quintos grados“A y B”de la Escuela “Fe y Alegría” la ciudad de Ambato	En la práctica de la Cultura Física en horas clase. Componentes internas y externas	Desinterés de las Autoridades, Docentes y estudiantes. Recursos Oportunos

Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores Verificables Objetivamente	Fuentes de Verificación		Supuestos de Sustentabilidad
Componentes/productos (resultados u objetivos específicos):	**Indicadores de componentes:**	**Medios de componentes:**		Supuestos de componentes
1.- Realizar charlas de capacitación y motivación en la metodología dirigida a docentes para mejorar sus procesos de enseñanza,	24/02/2013 100% de información recopilada para editar	Diagnóstico de tesis Marco teórico Metodología Dirección de la Escuela Anexo 4		Incumplimiento de lo planificado Existencia de recursos Presupuesto
2.- Incentivar la técnica deportiva en sus diferentes disciplinas para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.	25/02/2013 Estará lista la guía metodológica sistematizada Ejecución de la guía con los estudiantes de quinto grado "A y B"	Guía metodológica Anexo 5		
3.-Aplicar una guía metodológica de las capacidades físicas en la Escuela "Fe y Alegría"de la ciudad de Ambato para mejorar el desempeño del deporte en los niños	26/02/2013 Se aplicara la propuesta de la guía metodológica en el aula de clases de los estudiantes, de quintos grados "A y B" de la Escuela "Fe y Alegría"	Propuesta Anexo 6		Indiferencia de las Autoridades Indiferencia de los involucrados
Actividades del Componente 1	**Fecha**	**Presupuesto**	**Medios de actividades:**	**Supuestos de actividades:**
1.- Levantamiento de Información sobre para el diseño de la guía metodológica sistematizada	27/02/2013.	50.00 $	Tesis	Presupuesto general
1.1 Clasificación de la información de la guía Metodológica-sistematizada	28/02/2013	60.00 $	Guía metodológica sistematizada	Indiferencia de las Autoridades

1.2 Organización de la Información de la guía Metodológica - sistematizada	03/03/2013	35.00 $		
1.3 Diseño del contenido de la guía Metodológica-sistematizada	04/03/2013	20.00 $		Borrador de la guía metodológica sistematizada
Actividades del Componente 2				
1.- Levantamiento de la información correspondiente a las capacidades físicas	05/032013	25.00 $	Marco teórico de la propuesta	
Equipos				
Un computador hardware		400 $	Exposición y fotos	Perdida de Información
Una flash CS3 software		30.00 $		
Una cama fotográfica SONY 10		180.00 $	fotos	presupuesto general
Recurso Humanos			Información	
Total	Inversión Presupuesto del investigador	**800 $**		
3- Socialización y difusión		250.00 $		
Oficios al rector para la correspondiente comunicación a la trilogía educativa		10.00 $	Fecha de numero de contenidos	
Salón de juntas		120.00 $		
Alquiler de equipos (proyector)		60.00	Fotografías ,videos, propuesta	
Agenda de actividad		12,00 $	Agenda del actividades Ejecución de la guía metodológica	
Total		**1252 $**		

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

6.9. MARCO TEÓRICO DE LA PROPUESTA

6.9.1. Guía metodológica sistematizada.- capacidades físicas

DEFINICIÓN DE GUÍA METODOLÓGICA SISTEMATIZADA

"La guía es un instrumento que organiza sistemáticamente la evaluación de los diferentes factores que determinan el nivel de preparación de una comunidad del mundo en desarrollo. La guía requiere una significativa participación e interpretación por parte de los usuarios."
http://cyber.law.harvard.edu/readinessguide/spanish/theguide.html
Esta guías sirve como resumen de una unidad y que permiten al estudiante tener una visión global de lo que se ha tratado en varias clases

Un e esquema con los conceptos principales o un listado de definiciones pueden se una buena alternativa. Esta guía brinda pautas y orienta al docente en el objetivo de sensibilizar y comprometer a la institución, para la participación activa en eventos deportivos.

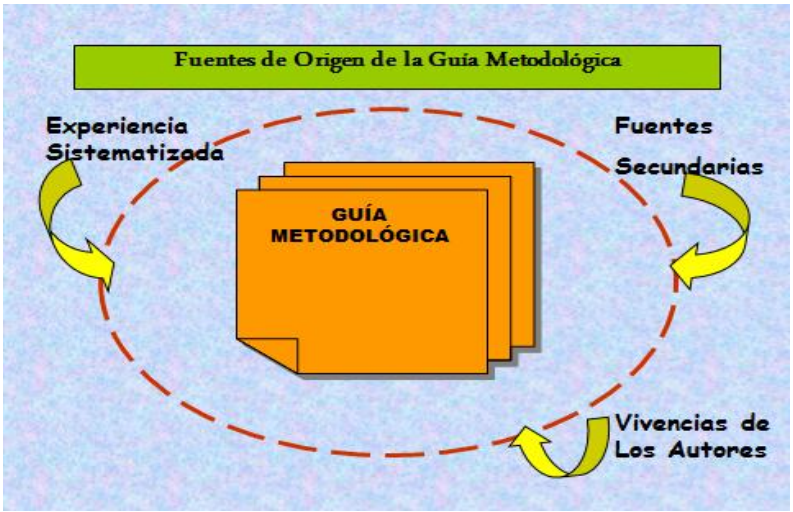


Ilustración No. 2: Origen de la guía metodológica

"La sistematización es un proceso de reconstrucción analítica sobre una experiencia vivida implica un proceso de investigación análisis y documentos."

Tabla No. 24: Investigación y análisis

PRESENTE	FUTURO
Aprender de las experiencias	Transferir la experiencia y comparar con otras
Indagar los problemas, las medidas de solución y factores de éxito	Analiza r y adaptar metodologías de trabajo
Evaluar impactos	Diseñar enfoque futuros y diseñar proyectos
Comparar la practica con la teoría	generar la memoria institucional
Acumular conocimientos generales desde la práctica deportiva	iniciar y promover la cooperación y los trabajos en la red

Recopilado de: http://www.enlaceacademico.org/uploads/media/guia.pdf

Clasificaciones Metodológicas

"En la primera década de nuestro siglo dentro del campo metodológico de las ciencia sociales en general y de la psicología en particular, ha surgido un interés por clasificar las diversas metodologías utilizadas de acuerdo a las características de las investigaciones, muestras, posibilidades de los análisis de datos, condiciones de las variables, etc. Dicho énfasis ha estado relacionado, con el auge de las publicaciones en general, y con las publicaciones on-line y open journal en particular.

Sirviendo estas clasificaciones de mucha utilidad para clasificar las gran masa de papers que llegan a los diferentes comités editoriales de las revistas. Este primer contexto, fue superado y han alcanzado el ámbito de los entes internacionales y nacionales de diferentes países. Encontramos dos clasificaciones aceptadas por la comunidad académica, la primera de ellas es la realizada por la American Psychological Asossiation (2010). Ésta se encuentra disponible en el Publication Manual, la cual clasifica las investigaciones de acuerdo al campo y características generales de los informes o papers. Dispone de seis categorías dentro de las cuales encontramos las siguientes: estudios empíricos, artículos de revisión, artículos teóricos, artículos metodológicos, estudios de caso y finalmente una categoría general donde se incluyen los artículos que no cumplen con los criterios previos. La segunda clasificación, más aceptadas en el mundo iberoamericano, ha sido la clasificación de Montero y Leon (2002, 2005, 2007). Su sistema está basado en la clasificación del tipo de plan de investigación que se utiliza en cada caso.

El primer nivel, se compone de tres grandes grupos: a) estudios teóricos, b) estudios empíricos cuantitativos y c) estudios empíricos cualitativos. El primer grupo se descompone en estudios clásicos de revisión y estudios meta-analíticos.
El segundo grupo se desglosa en siete clases: estudios descriptivos mediante observación, estudios descriptivos de poblaciones mediante encuestas, experimentos, cuasi experimentos, estudios ex post facto, experimentos de caso único y estudios instrumentales.

El tercer grupo queda desglosado en etnografía, estudio de casos e investigación-acción. Se presentan las características más importantes de cada clase de estudio y, dentro de ellas, las claves que permiten identificar cada una de sus posibles variantes. Siempre se ilustran con investigaciones publicadas (Montero &Leon, 2007)
Está recomendado el uso de dicha clasificación (Montero, &Leon, 2007) tanto para las publicaciones, como para los proyectos de investigación en general, debido a que esta ha sido ampliamente difundida y aceptada por la comunidad científica psicológica”

American Psychological Asossiation (2010). *Publication Manual* (6ta. Ed.). Washington: APA

Montero, I., & León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and HealthPsychology, 7* (3), 847-862.

Como elaborar una guía metodológica –sistematizada

"La sistematización es un proceso de reconstrucción analítica sobre una experiencia vivida implica un proceso de investigación análisis y documentos."

http://www.enlaceacademico.org/uploads/media/guia.pdf

PRESENTACION.

La presente Guía metodológica sistematizada pretende ser un instrumento de apoyo para la tesis de grado con el tema (El Calentamiento general y su incidencia en el Desarrollo de las Capacidades Físicas en los quintos grados ´´A y B´´ de la escuela Fe y Alegría de la ciudad de Ambato) Ha sido elaborada en el marco del Convenio por la Universidad Técnica de Ambato, el Departamento de Seminarios de facultad de Ciencias Humanas de la educación, Tutora Ing.Mg.Marcia Vásquez UTA,Tutores Ing. Mg. Segundo Esparza , Ing. Mg. Álvaro Vargas y Estudiante Diana Tunja.

El equipo técnico responsable de la elaboración de esta guía metodológica consideró importante que el capacitador de esta GUIA tenga a la mano esta herramienta que integra de manera consistente, ágil y completa los aspectos de procedimiento educativos, metodológicos, con los contenidos teóricos y conceptuales del tema tratado en la tesis.

Diferenciadas de la guía

- La Guía Metodológica, que brinda pautas y orienta al capacitador, en el objetivo de sensibilizar y comprometer a la comunidad educativa para la participación activa en el desarrollo de las capacidades físicas con un enfoque critico propositivo.

- La Guía de Contenidos, cuyo propósito es ampliar los conocimientos y contenidos teóricos con respecto a la Cultura Física

Esperamos que este documento sea de utilidad para la institución involucrada en la tarea de capacitar a los estudiantes de quintos grados ´´A y B´´ en el deporte, a través de la colaboración de la directora de la institución y personal docente, para la ejecución de la propuesta. Agradeceremos sus sugerencias y aportes de los niños a fin de mejorar la educación escolar.

Diana Tunja

INTRODUCCION

La presente Guía Metodológica sistematizada sirve para el desarrollo de la propuesta que ha sido elaborada con la finalidad de apoyar el deporte en los niños de la institución involucrada en el Sector de la ciudadela la Carolina en la ciudad de Ambato

Comprende dos partes:

- El Calentamiento General.
- Desarrollo de las Capacidades Físicas.

Este documento brinda al capacitador(a) pautas para el desarrollo de eventos de capacitación orientadas a sensibilizar y comprometer a la institución su activa participación en eventos deportivos, con la finalidad de garantizar la educación actual

1.1.-Objetivo General

Mejorar el calentamiento general con una guía metodológica del desarrollo de las capacidades físicas para los estudiantes de quintos grados ´´A y B´´ de la escuela fisco misional´´ Fe y Alegría´´.

1.2.-Objetivos Específicos

- Realizar charlas de capacitación y motivación en la metodología dirigida a docentes para mejorar sus procesos de enseñanza.
- Incentivar la técnica deportiva en sus diferentes disciplinas para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.
- Aplicar una guía metodológica de las capacidades físicas en la escuela fisco misional ´´Fe y Alegría´´ de la ciudad de Ambato para mejorar el desempeño del deporte en los niños.

1.3.-Alcance

La presente guía está dirigida a personal representante de las institución involucrada en el Sector del barrio la Carolina, tales como personal docente, padres de familia, estudiantes, entre otros, responsables de la capacitación a recursos humanos.

1.4.-Perfil del Capacitador(a).

- Ser facilitador(a) de procesos participativos.
- Conocer los contenidos y manejo de técnicas participativas.
- Ser motivador(a) dinámico(a) y saber escuchar.
- Ser responsable y comprometido con su trabajo.
- Ser facilitador/a de la equidad de género, es decir brindar igualdad de oportunidades de participación da varones y mujeres.

1.5.-Población Beneficiaria.

- Población en general (varones, mujeres, niños/niñas) de la institución, comunidad que se encuentra alrededor de la institución.

1.6.- METODOLOGIA

- A fin de lograr los objetivos propuestos en la capacitación se recomienda que el número de participantes no exceda a 80 personas.
- Asimismo es necesario elaborar la matriz de planificación del taller de capacitación, presentada en el anexo Nº 1; donde se considera:

Actividad	Procedimiento	Tiempo	Recursos. Materiales.	Responsable

De acuerdo a la psicología de la educación, la metodología ha superado la concepción tradicional de los métodos estandarizados.

Al analizar los hechos esenciales del proceso de aprendizaje, se pone de manifiesto un variado número de procedimientos, criterios, recursos, técnicas y normas prácticas que el profesor puede utilizar en cada caso.

La metodología, más que exponer y sistematizar métodos, se esfuerza en proporcionar al profesor los criterios que le permitan justificar y construir el método, que bajo razones pedagógicas, responda a las expectativas educativas de cada situación didáctica que se le plantea, a partir de tres situaciones y responsabilidades del docente.

Planeación

Implica una acción previsora que tiene como propósito asegurar que las condiciones mínimas indispensables para alcanzar los fines, estén dadas en plazos determinados y etapas definidas.

La racionalización o dosificación de contenidos debe estar orientada por criterios Pedagógicos; es decir, por un profundo conocimiento de las características generales de desarrollo de los educandos (psicológicas, biológicas y afectivo sociales) y que a partir de ello pueda determinar ¿qué es lo que necesita en relación a sus intereses? y dar un énfasis a ciertos contenidos de aprendizaje.

Énfasis de Contenidos

Los contenidos de Educación Física para la Educación Básica tienen un tratamiento acorde a las características, necesidades e intereses del niño, se pretende su aprovechamiento para propiciar vivencias y experiencias de aprendizaje significativas, que trasciendan positivamente en su crecimiento y desarrollo.

El énfasis de contenidos implica por una parte, precisar la atención y dosificación del trabajo por parte del profesor para llevar a cabo la planeación y por otra, el considerar la problemática detectada que permita atender aspectos que no se consideran dentro de las características generales del alumno, como son: problemas de aprendizaje; problemas sociales (vandalismo, drogadicción); etc., para poder implementar sus propósitos de aprendizaje e incidir favorablemente el proceso educativo.

PROPÓSITOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

Mejorar la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones del movimiento que repercuta en la resolución de problemas en los ámbitos cognoscitivo, motriz, afectivo y social.

Estimular, desarrollar y conservar la condición física del educando a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas, atendiendo a las características individuales del educando.

Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico - deportivas y recreativas, que le permitan interactuar con los demás.

Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos de ejercitación diaria: higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, con la práctica de actividades complementarias que condicionen su efectiva repercusión en la salud individual y colectiva.

Fomentar la manifestación de actitudes positivas individuales y grupales, así como la adquisición de valores a partir de aquellas actividades que utilicen al movimiento como una forma de expresión.

5º G R A D O S CARACTERÍSTICAS

El funcionamiento del organismo es óptimo y sus características biológicas son propicias para iniciar el desarrollo de algunas de sus capacidades físicas.

Las percepciones corporales aumentan y se incrementa rápidamente la posibilidad de rendimiento físico, acortando el tiempo de recuperación. Demasiada intensidad o esfuerzo corporal provoca dolor y esto ocasiona que se pueda perder el interés en el movimiento.

El alumno es más crítico, autosuficiente y responsable. Las tareas interesantes que representan un reto a la dificultad, le atraen, pero deben estar a su alcance y ser retribuidas con reconocimiento para estimular las capacidades volitivas y psicológicas.

A esta edad, la fuerza influye en el desarrollo de la velocidad y la resistencia, por lo que se estimulará multilateralmente, la resistencia se trabaja en forma aeróbica, de media duración.

La velocidad de reacción, la frecuencia de movimiento y la velocidad acíclica se desarrolla preferentemente por medio de juegos de corta duración. En la fuerza de resistencia se consideran todos los grupos musculares del cuerpo: brazos, abdomen, dorso y piernas; de preferencia se atiende con el propio peso corporal o poco sobrepeso.

Se le dedica mayor atención a la flexibilidad, ya que en esta edad comienza a decrecer, debido a que el tejido cartilaginoso está en proceso de osificación; además deberán procurarse la dosificación de ejercicios amplios y de movilidad general.

Las características biológicas son óptimas para el desarrollo de la coordinación, la capacidad de diferenciación de movimiento facilitan el aprendizaje motor y la consecución de habilidades más específicas.

El uso del pre deporte como medio didáctico contribuye a la formación de hábitos, actitudes y valores. Lleva al alumno a descubrir el valor de la ejercitación física y le motiva para mantenerse preparado para ello.

Énfasis

La actividad pre deportiva se aprovecha como medio para ampliar los fundamentos técnicos y estimular las capacidades físicas coordinativas. Se incrementa el trabajo de la velocidad y flexibilidad, se mejora la resistencia, los hábitos y valores son susceptibles de mejor comprensión.

Efectos del Ejercicio Físico en el Organismo

La práctica de la actividad física produce cambios benéficos en el organismo al estimular adecuadamente sus funciones. Las acciones que el profesor proponga a sus alumnos para fortalecer sus diferentes sistemas, deben estar basadas en un conocimiento detallado de la forma como se desarrollan dichos procesos, para orientar acertadamente al alumno en la identificación de los beneficios que a corto y largo plazo se obtienen con la práctica del ejercicio, e intentar que sea capaz de dosificar por sí mismo sus esfuerzos, no sólo en la clase de Educación Física sino también fuera de ella.

Algunos de los aspectos que el alumno debe observar son el aumento de la temperatura y la sudoración, procesos que se manifiestan como resultado del trabajo físico. Posteriormente, la identificación del aumento en las frecuencias cardíaca y respiratoria, para aumentar la ventilación a nivel sanguíneo motivada por la necesidad de oxígeno para satisfacer la producción de energía requerida durante el ejercicio físico.

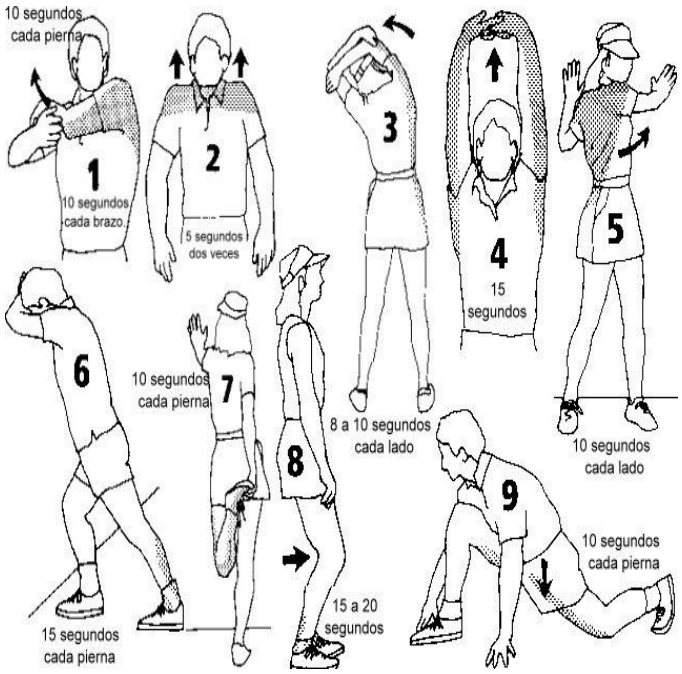
Por otro lado, el estar en espacios cerrados produce cansancio, ansiedad, poca atención y malestar cuando son varias las personas que se encuentran en el mismo lugar, esta carencia de oxígeno necesaria para el organismo se hace más notoria y problemática cuando los alumnos regresan de la clase de Educación

Física por esto, es importante que el maestro propicie la recuperación del alumno antes de continuar con su trabajo diario.

Alternativa didáctica, se presenta a continuación un ejemplo para interrelacionar varios contenidos de diferentes asignaturas que pueden programarse y lograrse a partir de 2 situaciones: La primera, partiendo del manejo de contenidos de Educación Física, vinculándolos con las otras asignaturas, como se señala en los ejemplos anteriores; la segunda, tomando como punto de partida contenidos de otras asignaturas para interrelacionarlos con los de Educación Física y de esta manera propiciar situaciones de aprendizaje significativas que contribuyan en la formación.

QUE ES EL CALENTAMIENTO GENERAL

Conjunto de ejercicios de carácter general primeo y luego especifico que se realiza antes de cualquier actividad física.



PARA QUE CALENTAMOS

Tiene dos objetivos fundamentales

1.- Ayuda a prevenir lesiones



2.- Prepara al individuo, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad distinta a la normal.



COMO CALENTAMOS

- Forma general: ponemos en función poco a poco las partes del cuerpo
- Forma específica: dirigidas a las partes del cuerpo que luego intervendrán de forma principal
- Vuelta a la calma: Tratamos de recuperar el ritmo cardiaco

RECUERDA

A la hora de realizar un calentamiento deberemos tener en cuenta

INTENCIDAD

- Deberá ser baja ya que estamos comenzando una actividad y nuestro organismo aún no está preparado
- Esta intensidad baja la iremos aumentando poco a poco a lo largo del calentamiento general

REPETICIONES

- Debemos evitar las repeticiones excesivas para no aumentar la intensidad
- De este modo la actividad es más variada y entretenida
- Puede ser entre 3-8 repeticiones

PAUSAS

- En ejercicios de baja intencidad no sera necesario
- Entre el calentamiento y la actividad posterior dejaremos entre 1-3 minutos

TIPOS DE CALENTAMIENTOS

- General
- Especifico
- Estático
- Dinámico
- Mixto
- Lúdico

CALENTAMIENTO GENERAL

- Debemos poner en funcionamiento poco a poco todas las partes de nuestro cuerpo
- Las actividades no utilizan una sola parte del cuerpo, sino que intervendrán todas en su conjunto

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

- Se dirige a las partes del cuerpo que intervendrán de forma prioritaria
- No se debe olvidar calentar el resto del cuerpo

CALENTAMIENTO ESTATICO

- Está formado por ejercicios de3 estiramiento realizados en el mismo lugar Ejemplo
- Lanzamiento de piernas
- Flexiones laterales
- Lanzamiento de brazos

CALENTAMIENTO DINAMICO

- Los ejercicios se realizan en desplazamiento por el terreno

Ejemplo

- Carrera suave
- Cuadrúpedias
- Saltos ligeros
- Giros

CALENTAMIENTO MIXTO

- Es una mescla del estático y el dinámico
- Es aconsejable comenzar con ejercicios dinámicos para finalizar con ejercicios estáticos
- Se puede intercalar los ejercicios estáticos entre dinámicos

CALENTAMIENTO LÚDICO

- Es aquel que utiliza el juego para ponerlo en funcionamiento todos los sistemas
- Prepara de forma general y divertida para ejercicios más intensos

VUELTA A LA CALMA

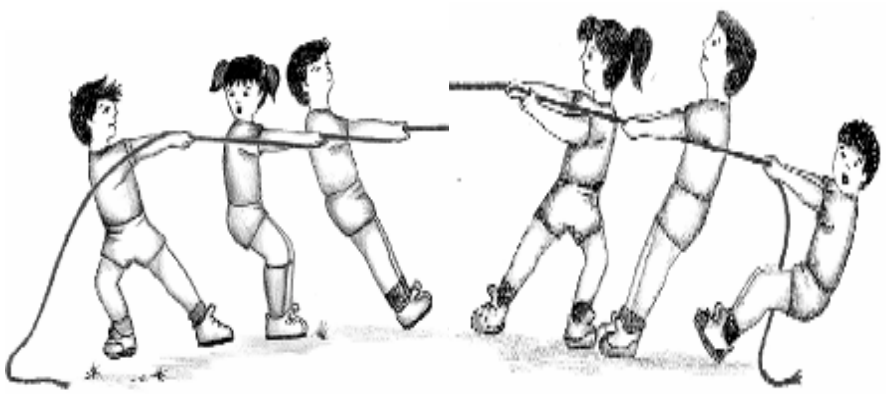
- Necesitamos que nuestro organismo vuelva a la normalidad suavemente
- Utilizamos ejercicios relajantes y calmantes
- Iremos disminuyendo poco a poco la intensidad del cuerpo

Ejemplo

- Carrera suave
- Caminar
- Ejercicio respiratorios

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas condicionales son el potencial existente en el ser humano de manera innata o adquirida y se manifiestan al ejecutar un trabajo físico.
Están determinadas por factores como sexo, edad, estado de salud, actitud, motivación, intensidad de trabajo, medio ambiente, así como del consumo y liberación de energía.



Las capacidades físicas se han clasificado pedagógicamente de la siguiente manera:

Los componentes y elementos de este eje temático son:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

FUERZA

La fuerza es una cualidad física de nuestro organismo que nos permite vencer una oposición mediante la acción de nuestros músculos.

En edades menores de los 12 años es recomendable ejecutarla utilizando el propio peso corporal, evitando transportar a otro compañero.
Para fines metodológicos se distinguen varios tipos de fuerza:



FACTORES QUE CONDICIONAN LA FUERZA

Es cuando una capacidad puede triplicarse mediante el entrenamiento, aunque también viene determinada genéticamente

1. Volumen de musculo: a mayor cantidad de fibras musculares, mayor grosor, mayor fuerza
2. Tipos de fibras:(que predomina en el musculo) existen 3 tipos las rápidas o blancas, las lentas o rojos y unas que están entre las dos anteriores. Las mas aptas para el trabajo de fuerza son las blancas aunque son menos resistentes
3. La longitud: a mayor longitud el musculo mas fuerte, porque la contracción será mejor
4. Tipo de inervación: a mayor cantidad de estímulos que le lleguen, se activaran mayor cantidad de fibras y será mayor fuerza
5. La edad y el sexo: a los 12 años no hay diferencias a partir de los 14 aumenta notablemente en los chicos hasta alcanzar su máximo a los 30 años aprox. Las chicas alcanzan su mayor a los 25 años aprox.
   Los hombres tienen mayor fuerza porque tienen más masa muscular por la concentración de hormonas masculinas.

Otros factores como motivación y entusiasmo favorecen los estímulos produciendo mayor fuerza. El entrenamiento además de aumentar la fuerza hace que se aprenda a utilizar la misma de forma más efectiva.

EFECTOS DEL TRABAJO DE FUERZA SOBRE LA SALUD POSITIVO

- Aumento del grosor de fibras musculares: aumenta el volumen del musculo y con ello la fuerza.
- Aumento de la mioglobina: lo que conlleva una mayor capacidad para mantener durante más tiempo el trabajo muscular

- Aumento del número de capilares del musculo
- Aumento del número y de frecuencia de impulsos nerviosos
- Mejora la tonicidad muscular: evitando el riesgo de posturas corporales inadecuadas

NEGATIVO

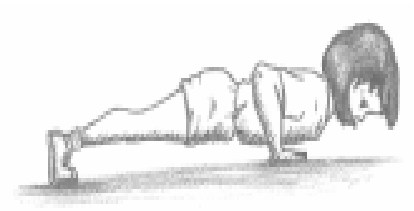
- Los ejercicios bruscos y posturas incorrectas pueden provocar lesiones en ligamentos, tendones y músculos.
- La utilización de pesos exagerados y mal aplicados, pueden provocar lesiones articulares y deformidades óseas, sobre todo en edad de crecimiento.
- El aumento de masa corporal puede perjudicar la rapidez en los movimientos y la coordinación, así como provocar un acortamiento muscular

RESISTENCIA

La resistencia es una cualidad o capacidad física de nuestro organismo que nos permite aguantar cualquier esfuerzo durante mucho tiempo.

Es la capacidad que permite incrementar el rendimiento del organismo contra el cansancio para soportar esfuerzos prolongados. El alumno práctica este tipo de fuerza de manera natural al realizar esfuerzos para controlar su propio peso corporal, se estimula a partir del 4º grado.

Ejemplo: Lagartijas y dorsales no más de 25 segundos.



FACTORES QUE CONDICIONAN LA RESISTENCIA

1.- consumo de oxigeno y capacidades de absorcion: es la mayor cantidad de oxigeno que un individuo puede utilizar durante un trabajo fisico. El entrenamiento y la practica de actividad fisica son fundamentales para mejorar y aumentar la absorcion del oxigeno.
2.-capacidad para absorver y soportar y eliminar el accido lactico: cuando se realiza ejercicios sin aporte necesario de oxigeno, se produce accido lactico. El entremamienbto mejora la capacidad de transportar oxigeno a los musculos, favoreciendo su utilizacion y disminuyendo disminuyendo la produccion de acido lactico, por lo tanto , los niveles d e este producto toxico son mas elevados en personas no entrenadas que no entrenan al realizar la misma actividad.
3.- factor morfologico: como el peso y la talla, el tipo de fibras (si son predominadamente blancas o rojas) el % de grasas.

RESISTENCIA

Resistencia aerobica

Es cuando se realiza un esfuerzo de larga duracion, pero de intencidad moderada, la cantidad de oxigeno que se utiliza es igual al que se absorbe

Resistencia anaerobica

Es La capacidad de soportar esfuerzos(en deudas de oxigeno) el mayor tiempo posible

EFECTOS DEL TRABAJO DE RESISTENCIA SOBRE LA SALUD

La actividad **aeróbica** es popularmente conocida por el éxito en los planes de descenso de peso y en la prevención de enfermedades cardíacas. Pero el ejercicio

aeróbico tiene muchos más beneficios que es importante que conozcas ya que podrás utilizarlo para mejorar tu calidad de vida.

Los beneficios de la actividad aeróbica son múltiples, nombraré los más importantes en la forma más sencilla posible para que puedas determinar la utilidad práctica de este tipo de ejercicio.

Aeróbico significa "en presencia de oxígeno" y son las tareas motoras que se realizan por un tiempo prolongado, en forma continua y a una mediana-baja intensidad. Por eso, cuando realizas esta clase de actividades, te empiezas a fatigar luego de pasado cierto período de tiempo, el cual varía en función de tu estado de forma.

Beneficios en el Metabolismo

El entrenamiento aeróbico produce cambios en el metabolismo de las grasas e hidratos de carbono mejorando la capacidad de utilización de estos sustratos. En otras palabras, puedes quemar grasa más rápida y eficientemente; los hidratos de carbono, por tanto, no se convertirán en tejido adiposo ya que son eliminados velozmente.

Beneficios en la Circulación

El ejercicio aeróbico aumenta la capilarización de pulmones y corazón, esto significa que hay mayor cantidad de pequeñísimas arterias por donde circula sangre que transporta oxígeno a los músculos, ayudando a que se eliminen las toxinas. Pero lo más importante es que disminuye la presión arterial en reposo.

El corazón también se ve beneficiado aumentando el grosor de sus paredes y elevando su capacidad para bombear sangre a todo el organismo, por lo que trabajará menos veces por minuto. Esta eficiencia cardíaca se comprueba con la disminución del pulso en reposo, por lo tanto te fatigas menos en cualquier actividad física que realices.

Beneficios en la Respiración

La **práctica aeróbica** mejora notablemente la eficiencia de los músculos respiratorios del tórax. También aumenta la cantidad de oxígeno que puedes consumir en un minuto, **desarrollando tu resistencia muscular y orgánico-funcional**. Por lo que puedes correr más, jugar más tenis, hacer varias clases en tu gimnasio sin cansarte y cualquier otra actividad que se te ocurra.

Ejemplos de actividades aeróbicas son: correr, marchar, pedalear, remar,nadar, esquiar, las clases de aerobics de tu gimnasio como **step, aerobox**, etc. y toda aquella actividad que realices durante 3 minutos sin parar.

EJERCICIO FÍSICO ANAERÓBICO

Según Warner, W. y Sharon, A. (2005), este tipo de ejercicios nos sirven para acrecentar la fuerza y masa muscular, la movilidad y la flexibilidad de las articulaciones y no tienen un impacto significativo en el funcionamiento del sistema cardiovascular. Ya que se realizan en ausencia de oxígeno.

Durante la práctica de los ejercicios anaeróbicos se activan de manera intensa, grupos musculares específicos, y son sometidos a un intenso trabajo, durante muy poco tiempo (algunos segundos), existe una repetición con intervalos de tiempo muy corta y se llevan a cabo prácticamente con la respiración bloqueada. Dentro de los ejercicios físicos Anaeróbicos más representativos encontramos al levantamiento de peso y a las pruebas de velocidad, tales como los sprints, Bagur, C. y Serra, R. (2004).

En cuanto a la energía que se utiliza para realizar el ejercicio físico anaeróbico, esta se obtiene a partir de dos sistemas de energía, el Aeróbico Láctico y el Anaeróbico Aláctico, los cuales los explicaremos más adelante. McArdle, W.; Katch, F.; Katch, V. (2004)

VELOCIDAD

Esta cualidad física es la que nos permite realizar movimientos lo más rápido posible.

Se estimula en toda la Educación Básica.

Ejemplo: Salida en una carrera.



FACTORES QUE CONDICIONAN LA VELOCIDAD

De todas las capacidades es la que más influenciada esta por factores hereditarios de manera que esta capacidad será la que menos evolucione con el entrenamiento. Así que los factores de los que dependerá fundamentalmente serán los siguientes:

1. La estatura: no existe limitación alguna de la estatura en un velocista, aunque la estadística ha demostrado que los grandes especialistas de la velocidad en pista miden entre 1,65 metros y 1,90 metros los técnicos coinciden en asegurar que el exceso de altura es más un implemento que la falta de la talla física a la hora de formar un velocista de 100 y 200 metros lisos

2. El peso: el velocista debe ser un atleta armónico tienen que estar en un peso justo los últimos análisis de porcentajes de grasa del atleta han revelado que son los especialistas de 400 metros lisos, maratón y 100 metros lisos los que tienen menos cantidad de grasa en sus cuerpos
3. Tipo de fibras: en los músculos se pueden distinguir varios tipos de fibras: rojas n(lentas). Mixtas o intermedias (rápidas con capacidades aeróbicas) y blancas (rápidas con caracteriza al velocista de 100 metros lisos)
4. La musculación: cada vez resulta más raro encontrar a un velocista que destacan por su exagerada delgadez y se tiende, por el contrario, al velocista potente, fuerte y musculoso. algunos atletas acompañan su habitual trabajo de musculación A través de pesas con fuerte sesiones de masaje que sirve para mantener relajada la masa muscular
5. La nutrición: los velocistas tieneto mayores dificultades para eliminar grasas por las caracteristicas de su entrenamieto, ya que fundamentalmente realizan trabajo anaerobico y no quedan casi esas reservas.por ese motivo deben cuidarse mucho su dieta
6. El maximo pico de velocidad es alcanzado entre los 19 y los 24 años

EFECTOS DEL TRABAJO DE VELOCIDAD SOBRE LA SALUD

Es la unica capacidad fisica que no repercute directamente sobre la salud sus beneficios estaran orientados fundamentalmente al rendimiento deportivo.

A pesar de esto, cierto grado de velocidad se va a necesitar en aquellas actividades cotidianas en las que intervienen el, factor tiempo es decir nos va a servir de cara mejorar la eficiencia de accion motriz.

Dentro del rendimiento deportivo: es evidente la importancia que tiene el desarrollo de la velocidad para la evolución del resto de las capacidades físicas y cualidades motrices tanto para los deportes individuales como para los de equipo

- Mejora la coordinación de nuestro movimiento
- Mejora de la fuerza
- Mejora de la técnica de la carrera o el desplazamiento
- Mejora nuestra agilidad

FLEXIBILIDAD

Es la cualidad física que nos permite realizar movimientos muy amplios con alguna parte de nuestro cuerpo.

La estimulación oportuna con trabajos apropiados para cada capacidad física con respecto a las características (fases sensibles) del alumno dará por resultado un incremento en el nivel de su condición física, que se manifestará en la capacidad motora y su estado de salud.



FACTOR QUE CONDICIONA LA FLEXIBILIDAD

1. La edad: con la edad, las personas van perdiendo la flexibilidad. Desde el nacimiento y en los primeros años de vida es cuando se posee mayor flexibilidad
2. El sexo. Las mujeres son mas flexibles que los hombres. Hay factores fisiológicos que hacen que las mujeres poseen La estructura muscular y articulaciones mas flexibles que los hombres
3. La hora del día: por la mañana la flexibilidad es bastante reducida, hacia el medio día las condiciones mejoran. Los ejercicios de flexibilidad que se realicen a primera horas en la mañana debe ser despéese un calentamiento más largo y cuidadoso que lo habitual para compensar los efectos

provocados por las horas de sueño.como por ejemplo la disminución del riego sanguíneo, la disminucion de liquido sinovial en las articulacionesetc.

4. La temperatura ambiental: cuando menor es la temperatura exterior,menor es el grado de flexibilidad,las condiciones mas favorables estan por encima de los 18 grados
5. La fatiga:el cansancio general y local generan un aumento involuntario de la tencion muscular,por lo tanto debemos realizar estiramiento para favoreser los procesos de recupewracion
6. La respiracion los ritmos respiratorios afectan al grado de tencion muscular,la espiracion se relaciona con la disminucion de la tencion muscularmientras que la inspiracion con un incremento de la misma.las exhalaciones profundas favoresen una mayor relajacion.
7. En entrenamiento:es un fundamento que influye sobre la flexibilidad, un joven que entrene la flexibilidad tendra mayor amplitud de movimientos que otros que no entrenen

EFECTOS DEL TRABAJOP DE FLEXIBILIDAD SOBRE LA SALUD POSITIVOS

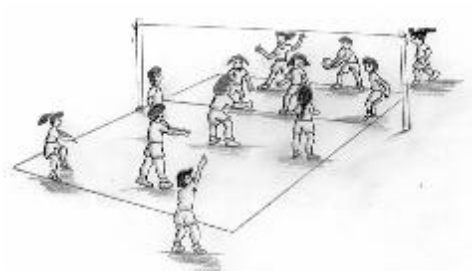
- Reduce la posibilidad de lesiones en componentes musculares
- Evita el acortamiento de los musculos, aumenta el rango de movilidad articular
- Favorece la correcta realización de las técnicas deportivas
- Estimula la secreción de líquido sinovial, a mayor producción de líquido sinovial mejor es el deslizamiento entre los cartílagos articulares y por lo tanto, menor será la fricción y el desgaste de estos
- Construye a aliviar los efectos característicos del estrés, como por ejemplo las tenciones conntraturas etc

- Retraza los efectos de envejecimiento de las estruccturas musculares y a rticulacione como por ejemplo, las calcificaciones de la capsula articular y la reduccion de agua en el tejido

NEGATIVO

- Problemas específicos deportivos por ejemplo hiperdolosis en gimnastas
- Hiperlaxitud que con el tiempo puede derivarse en artritis
- Roturas fibrilares etc. por un trabajo excesivo o mal realizado

FORMACIÓN DEPORTIVA



La Formación Deportiva Básica es un proceso pedagógico de carácter formativo que tiende a sentar las bases metodológicas, psicológicas y sociológicas que norman la práctica del deporte escolar, entendiéndose como una actividad física con características lúdicas y formativas, portadora de valores, integradora de actitudes y formadora del carácter, cuya práctica está animada por el deseo de obtener cada vez mejores resultados, no en tiempos ni en distancias, sino en la eficiencia, prontitud y precisión de movimientos corporales.

Por ello, es importante emprender una acción educativa que establezca diferencias notables entre las características del deporte de alto rendimiento, espectáculo, comercializado, a las del deporte formativo; el primero es selectivo, busca la especialización y se desarrolla en condiciones de reglamentación diferentes al

segundo, para el que no se requieren grandes dotes y exigencias y que se realiza en un marco de respeto a las posibilidades del educando.

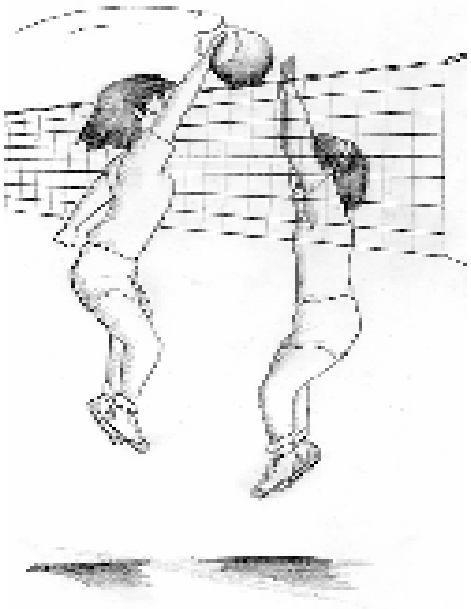
Fundamentos Técnicos

Es la utilización de movimientos básicos en la ejecución de tareas motrices específicas para la actividad deportiva.

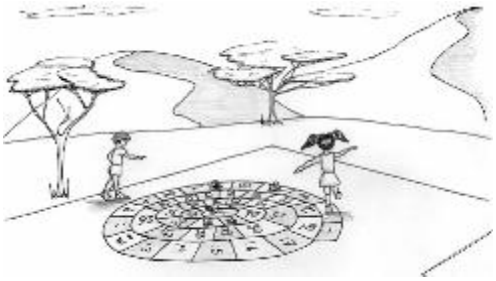


A) Deporte Escolar

Actividad física individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes, de carácter eminentemente formativo, favorecedor de aprendizajes, habilidades y actitudes.



ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD



La Organización Mundial de la Salud; define como:
"El estado de completo bienestar físico, mental y social"

La Educación Física como disciplina pedagógica, tiene una amplia gama de posibilidades para contribuir al estado de bienestar físico, mental y social, específicamente por el carácter sistemático de las actividades físicas que propone, siempre respetuosa de las fases sensibles del educando.

Estar sano, representa para el individuo un buen funcionamiento de órganos y sistemas, que lo mantengan dispuesto para realizar sus actividades cotidianas.
Para estar sano el organismo requiere de alimentación, higiene y descanso, aspectos que deben ser practicados integralmente.

Así mismo, no se debe pasar por alto la problemática de carácter ecológico que ha afectado el medio ambiente donde el organismo se desenvuelve cotidianamente.

La Educación Física con su enfoque actual trata de vincular los aspectos propios para una buena salud abordando los siguientes componentes y elementos:

A) Nociones y Conceptos para la Práctica del Ejercicio Físico

Este componente pretende resaltar lo más importante para proporcionar opciones que contribuyan a superar las condiciones para el mejor crecimiento y desarrollo del educando, a través de los siguientes elementos:

Higiene

Para conservarse sano es importante reducir la presencia de microbios, bacterias y gérmenes que alteren el buen estado y funcionamiento físico del cuerpo. El educando debe conocer que cuando realiza ejercicio físico aumentan sus secreciones y por ello es necesario la higiene personal y el uso de ropa adecuada sin olvidar el aseo posterior a la realización de las actividades físicas.

Por otra parte, es importante hacer conciencia en el alumno sobre la prevención de accidentes, pidiendo se quiten anillos, pulseras, aretes, relojes, diademas, collares y tener las uñas cortas.



Alimentación

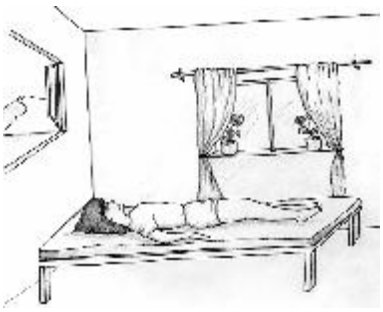
La importancia de ésta radica en que de ella depende el desarrollo normal del organismo del niño, porque al haber una proporción suficiente de nutrientes, habrá el suministro necesario para satisfacer las demandas de crecimiento y desarrollo del educando.

Así mismo, para mejorar la alimentación, el maestro debe orientar a los padres de familia acerca del uso de recursos alimentarios de la región y evitar gastos superfluos (alimentos chatarra).



Descanso

Este hábito en muchas ocasiones se pasa por alto, sin embargo, es importante que el profesor oriente a sus alumnos sobre la necesidad de disfrutar de tiempos de reposo y de sueño que compensan en gran medida el desgaste energético provocado en la práctica de la actividad física. Dentro de la clase de Educación Física se deben tener períodos de recuperación que favorezcan la descarga emocional, que permita mantener el buen estado de funcionamiento del sistema nervioso y así mismo, el crecimiento y desarrollo.



Conservación del medio

Las condiciones del medio donde el educando realice sus actividades físicas deben ser adecuadas, ya que de lo contrario repercuten en el fortalecimiento de la salud, por lo tanto, para formar conciencia en el alumno, el compromiso se inicia con la adecuación del lugar donde se desarrolla la clase de Educación Física y se debe hacer extensivo hacia el entorno en que se desenvuelve.



CONCLUSIONES

Luego de haber realizado un interesante análisis teórico sobre el ejercicio físico, pero particularmente del calentamiento general y desarrollo de las capacidades físicas, es necesario destacar, que la práctica regular de este, proporciona grandes beneficios a la salud integral del cuerpo de los seres humanos.

A modo de conclusiones podemos decir que el desarrollo de las capacidades físicas en nuestros estudiantes a través de la **educación física, deporte y la recreación**, ocupa un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes, van a constituir un elemento muy importante para elevar la capacidad de trabajo, sus niveles de preparación física, mejorar en gran medida su salud y los previene del padecimiento de diversas enfermedades mejorando su calidad de vida para realizar diversas tareas de la sociedad en que vivimos

Escriba su pregunta aquí. SI requiere de mayor espacio, solicite un nuevo formulario

……

……

Por favor responda la siguiente pregunta

¿A participado anteriormente en un evento similar a este?

Si ( ) NO ( )

¿Le parece útil para usted y su comunidad la realización de este tipo de guía metodológica?

Si ( ) NO ( )

¿Participaría usted nuevamente en un evento de esta naturaleza?

Si ( ) NO ( )

MODELO OPERATIVO

Tabla No. 25: Modelo operativo

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDAD	RECURSO	RESPONSABLE	TIEMPO	LUGAR	FUENTE DE VERIFICACIÓN
Concientización	Capacitar a los docentes a través de una charla de motivación sobre los efectos y beneficios que ocasiona el calentamiento general y el desarrollo de las capacidades físicas en los niños	Socialización del contenido de la guía metodológica sistematizada Extraer las diferencias de la charla Emitir un compromiso de cambio	Humano Laptop Guía impresa en hojas	Investigadora Diana Tunja	24/02/2013 9:00 am-11:00 am	Dirección de la escuela	
Ejecución	Dar a conocer a los estudiantes la guía metodológica para el área Cultura	Entrega de la guía metodológica a la Directora Y Profesor de Cultura Física	Humano Guía metodológica sistematizada	Investigadora	25/02/2013 8:00 am-10am	Patio de la escuela	

	Física	Aplicación de técnicas y aplicación para la ejecución de ejercicios					
Evaluación	Evaluar los resultados que obtuvo con la aplicación de las técnicas de enseñanza y de las actividades para lograr el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de quintos grados ´´A y B´´ de la escuela	Aplicación de un test para verificar el desarrollo de las capacidades físicas Realización de una conversación al docente y directora sobre la propuesta	Humano Material de oficina	Investigadora	26/02/2013 11:00am-12:30pm	Aula de la escuela	

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Cas

6.10. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Tabla No. 26: Previsión de la evaluación

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	**Interesados en la evaluación** Escuela "Fe y Alegría"de Ambato
2. ¿Por qué evaluar?	**Razones que justifican la evaluación** Socializar el calentamiento general y el desarrollo de las capacidades físicas a través de juegos
3. ¿Para qué evaluar?	**Objetivos del Plan de Evaluación** Conocer los niveles de participación e integración a través de los juegos Aplicar la guía didáctica sistematizada para difundir y socializar calentamiento general y el desarrollo de las capacidades físicas
4. ¿Qué evaluar?	**Aspectos a ser evaluados** El aprendizaje y la aplicación del calentamiento general y desarrollo de las capacidades físicas
5. ¿Quién evalúa?	**Personal encargado de evaluar**
6. ¿Cuándo evaluar?	**En periodos determinados de la propuesta** Actividades y sub actividades de la propuesta
7. ¿Cómo evaluar?	**Proceso Metodológico** Propósito marco lógico
8. ¿Con que evaluar?	**Recursos** Medios de verificación fichas, registros, cuestionarios

Elaborado por: Diana Teresa Tunja Castro

BIBLIOGRAFIA

ÁNGELA AISENSTEIN: Repensando la educación física escolar. Entre la educación integral y la competencia motriz luego deportivo se presenta como un espejo de la sociedad..

CARLOS PERAL GARCÍA: Editorial Visión Libros, 2009 - 81 página fundamentos teóricos de las capacidades física

Este libro se utilizó como base científica y extraer información para la tesis

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Artículo 82: Sección uno decima referente a los deportes:

Se utiliza un artículo como base para la tesis

DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: manual de educación y editorial de la real lengua española

Diccionario de una lengua o idioma es el conjunto ordenado de letras o términos para la búsqueda de significados referentes a la tesis

DOMINGO BLÁZQUEZ SÁNCHEZ: INDE, 2004 - 101 páginas El calentamiento**:** Una vía para la autogestión de la actividad física

En esta obra se explican los fundamentos del calentamiento y se proponen ejercicios sencillos y actividades para que sean resueltas por el estudiante

Este libro fue utilizado para comprender las variables de la tesis

J. GARCÍA HERRERO: La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos

Basado en las prácticas deportivas alternativas para el tiempo libre y el ocio, el libro proporciona innumerables recursos para profesionales.

LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ Y RAÚL GÓMEZ (COORD.): La educación física y el deporte en la edad escolar. El giro reflexivo en la enseñanza

Este libro brinda una serie de trabajos que ayudan a cuestionar y a ofrecer alternativas frente a las formas tradicionales de concebir la disciplina.

Este libro es un medio de conocimiento en la elaboración de la tesis

OCÉANO: es un centro de recursos especialmente desarrollado para bibliotecas, entidades educativas y entornos corporativos, que permite consultar vía Internet entradas de diccionarios y gramáticas específicos.

Paul D Larovere G-SE Standard. 21/04/2000. g-se.com/a/15/

PIERRE PARLEBAS: Juegos, deportes y sociedad. Léxico motriz

Esta obra pretende demostrar que estas prácticas merecen algo más que. Los juegos deportivos, sus estructuras, interacciones en la sociedad.

PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR

Sección 6°

Fuente: INEC, Encuesta de Condiciones de Vida 1999 y 2005-2006, INEC Elaboración: Subsecretaría de Información e Investigación. SENPLADES

Fuente: INEC, Encuesta de Uso de Tiempo, 2007

Elaboración: Subsecretaría de Información e Investigación. SENPLADES

Cita en G-SE Wickstrom (1990)

Ley aprobada para el bienestar del niño e investigación para la elaboración de la tesis

S.e.p. - c.o.n.a.d.e. juegos tradicionales y organizados i. 1992

S.e.p. dirección general de educación física. programa de educación física. 1993.

S.e.p. - d.g.e.f. manual de educación física. alteraciones del aparato músculo-esquelético más comunes en los escolares.
1986.

S.e.p. - d.g.e.f. guía metodológica de educación física para docentes del medio rural (primaria), 1989.

S.e.p. plan y programas de estudio. educación básica, primaria.
1993.

PEDAGÓGICO. Edit. Stadium. Argentina, 1987.

LINCOGRAFIA

http://www.cuidadodelasalud.com/ejercicios/la-importancia-del-calentamiento/(www.google.com)

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

http://www.futsalcartagena.es/.../2º%20PARTE

http://www.google.com(efd108/el-calentamiento-tipos.htm)

http://www.google.com(html.rincon delvago.com/calentamiento-10.html)

http**:// (**www.google.com(elongación.comfisioterapia/formas.html)

http://www.todomonografias.com/educacion-y-pedagogia/acondicionamiento-fisico

http://html.rincondelvago.com/planificacion-de-actividades-fisicas.html

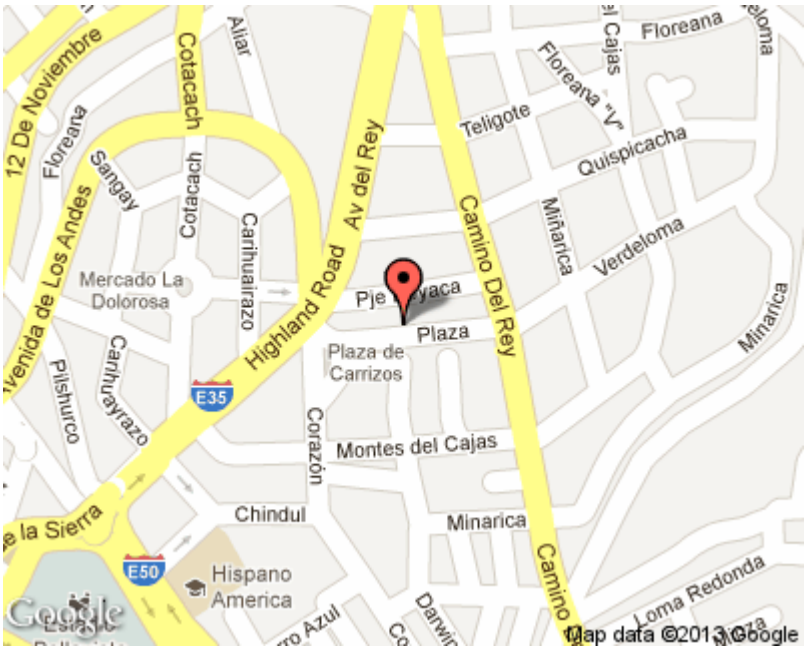
http:/www.slideshare.net/fjimmun416/diapositivas-cualidades-fsicas-bsicas From: Carlos Rodriguez Views:

http://www.g-se.com/a/15/caminar-correr-y-saltar-movimientos-basicos-fundamentales-aplicados-a-todos-los-deportes.-sintesis-recopilativa-y-propuesta-de-desarrollo/)

ANEXOS

Anexo 1: Ubicación de la Escuela

Gràfico1: Ubicación de la Escuela ´´Fe y Alegría´´



Anexo 2: Cuestionario de Estudiantes

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

Cuestionario aplicado a estudiantes de quintos grados paralelo ´´A y B´´ de educación básica de la escuela ´´Fe y Alegría´´ de la ciudad de Ambato

Objetivo: Identificar las causas por las cuales no se realiza el calentamiento general y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas en la escuela fisco misional ´´Fe y Alegría´´ 14/12/2012

GENERO

F/M:……..

EDAD:……PARALELO:……

INSTRUCTIVO:

- Procure ser lo más objetivo y veraz
- Seleccione solo una de las alternativas que se propone.
- Marque con una X la repuesta que es usted crea conveniente.

ENCUESTA

1.-¿El calentamiento general es importante en una actividad física?

SI ( ) NO ( )

¿Por qué ?. . . . .

¿El profesor de cultura física controla la actividad física atraves del ritmo de pulsaciones?

SI ( ) NO ( )

3.-¿Cree usted que las lesiones son provocadas por un mal calentamiento general?

SI ( ) NO ( )

¿Por qué ?. . . . .

4.-¿Sabe que son las capacidades físicas?

SI ( ) NO ( )

5.-¿Sabía que la fuerza es una capacidad física fácil de mejorar con un entrenamiento adecuado?

SI ( ) NO ( )

6.-¿Cuándo usted escucha música puede usted crear nuevas formas de movimientos?

SI ( ) NO ( )

¿Por qué ?. . . . .

7.- ¿Con la proyección de un video de capacidades físicas lograría aprender la técnica de algunos movimientos?

SI ( ) NO ( )

¿Por qué?.... . . . .

GRACIAS POR SU COLABORACION

Anexo 3: Modelo de entrevista

MODELO DE ENTREVISTA

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

Dirigida a: Lic.- Wilfrido Arévalo, docente de cultura física de la Escuela "Fe y Alegría"

Tema: Calentamiento general y desarrollo de Las capacidades físicas.

Objetivo: Analizar el proceso de enseñanza del docente de cultura física en el desarrollo de las Capacidades Físicas, para evaluar su gestión en el aula.

Investigador: Diana Tunja

ENTREVISTA

1.- ¿Usted planifica el calentamiento general antes de ponerlo en práctica?

Si primero explico y luego lo ejecuto antes de la práctica

2.- ¿Usted utiliza métodos para enseñar la ejecución de un ejercicio?

Si ya que cada estudiante es totalmente diferente en estructura corporal

3.- ¿Usted realiza un calentamiento previo antes de iniciar clases?

Si lo realizo de 10 a 15 minutos

Algunos y otros y hacen su mayor esfuerzo clases

5.- ¿Cree usted que las capacidades físicas son de gran utilización para comprender el proceso del desarrollo del niño?

Si ya las cuatro capacidades físicas tienen que ser desarrolladas en la primaria y complementadas en la secundaria para su desarrollo integro

Anexo 4: Fotografías

CHARLA DE CAPACITACIÓN Y MOTIVACIÓN EN LA METODOLOGÍA DEL ÁREA DEPORTIVA A DOCENTES DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA









CLASE DE INCENTIVACIÓN EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA CON LOS NIÑOS DE 5TO GRADO PARALELO ´´A´´











ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO PARALELO ´´B´´

CHARLA DE LA GUIA METODOLOGICA- SISTEMATIZADA







