



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A
DISTANCIA.**

**TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN MENCION EDUCACIÓN BÁSICA.**

TÍTULO DE LA TESIS

Incidencia de los conocimientos metodológicos en el desarrollo de las capacidades físicas.

Autor: Salazar Neira Ángel Alfonso.

Milagro, mayo 2013

Ecuador

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Por la presente hago constar que he analizado la tesis de grado presentada por el estudiante Salazar Neira Ángel para optar al título de Licenciado en Educación Mención Educación Básica y que acepto tutorar al estudiante, durante la etapa del desarrollo del trabajo hasta su presentación, evaluación y sustentación.

Viernes, 09 de agosto de 2013

Carolina Villacis Macías MSC
TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El autor de esta investigación declara ante el Consejo Directivo de la UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado es de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o Grado de una institución nacional o extranjera.

Viernes, 09 de agosto de 2013

Salazar Neira Ángel Alfonso

C. I. 090729108-2

CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de LICENCIADO EN EDUCACIÓN Mención Licenciatura en Educación Básica, otorga a la presente tesis de investigación las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTIFICA ()

DEFENSA ORAL ()

TOTAL ()

EQUIVALENTE ()

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

PROFESOR DELEGADO

PROFESOR SECRETARIO

Dedicatoria

Dedicamos este proyecto a Dios todo poderoso fuente de mi inspiración en mis momentos de angustia, esmeros, alegrías y tristezas que caracteriza el transitar por este camino que hoy vimos realizado.

Con el más alto sentimiento de amor puro, dedico este trabajo en especial a Lilia, Joel y Daniela, que siempre ha estado pendiente de mí. Es el soporte en el que descansa mi vida, lo que me da fortaleza para seguir adelante hasta la consecución de mis más anhelados objetivos.

Salazar Neira Ángel Alfonso

AGRADECIMIENTO

A Dios, sobre todas las cosas, por la vida, por la paz, por mi trabajo, por su inspiración, que me ha permitido enfocar el rumbo de mi existencia alrededor de mis seres queridos; a mi esposa e hijos que me siguen apoyando en todo lo posible para culminar este trabajo a nuestro profesor de la UNEMI, que hoy pueden ver un reflejo de lo que han formado y que sin duda me ha permitido escoger esta profesión, por el amor que hemos visto reflejados en su desarrollo profesional

Gracias a todos.

Salazar Neira Ángel Alfonso

CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Licenciado

FELIX CHENCHE MUÑOZ MSC.

Decano de la Unidad Académica de Educación Semipresencial y a Distancia

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer la entrega de la Cesión de Derechos del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Tercer Nivel, cuyo tema es: Incidencia del conocimiento metodológicos de los docentes que imparten la asignatura de Cultura Física en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Escuela Ing. Arturo Quirola Villalba, y que corresponde a la Unidad Académica de Educación Semipresencial y a Distancia.

Viernes, 09 de agosto de 2013

Salazar Neira Ángel Alfonso

C. I. 0907291082

ÍNDICE GENERAL

Tema	Pág.
Caratula.....	i
Aceptación del tutor.....	ii
Declaración de autoría de la investigación.....	iii
Certificación de la defensa.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Cesión de derechos de autor.....	vii
Índice General.....	viii
Índice de Cuadros.....	xi
Índice de Gráficos.....	xiii
Resumen.....	xiv
Abstract	1
Introducción.....	

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Tema	Pág.
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.1.1. Problematización.....	3
1.1.2. Delimitación del problema.....	6
1.1.3. Formulación del problema.....	7
1.1.4. Sistematización del problema.....	7
1.1.5. Determinación del tema.....	7
1.2. Objetivos.....	8
1.2.1. Objetivo General.....	8
1.2.2. Objetivos Específicos.....	8
1.3. Justificación.....	8

CAPÍTULO II
MARCO REFERENCIAL

Pág

Tema	
2.1. Marco Teórico.....	10
2.1.1. Antecedentes Históricos.....	10
2.1.2. Antecedentes Referenciales.....	18
2.1.3. Fundamentación.....	19
2.2. Marco Legal.....	20
2.3. Marco conceptual.....	21
2.4. Hipótesis.....	22
2.4.1. Hipótesis General.....	22
2.4.2. Hipótesis Particulares.....	23
2.4.3. Declaración de Variables.....	23
2.4.4. Operacionalización de las variables.....	24

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

Tema	Pág
3.1. Tipo y Diseño de la investigación y su Perspectiva general.....	25
3.2. Población y muestra.....	25
3.2.1. Población.....	25
3.3. Los métodos y las técnicas.....	27
3.3.1 Métodos teóricos.....	27
3.3.2 Técnicas e instrumentos.....	28
3.4. El tratamiento estadístico de la información.....	28

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis de la situación actual.....	30
---	----

4.2.	Análisis comparativo, evolución, tendencia y perspectiva.....	30
4.3.	Resultados.....	31
4.4.	Verificación de hipótesis.....	44

CAPÍTULO V PROPUESTA

	Pág	
5.1.	Tema.....	46
5.2.	Fundamentación.....	46
5.3.	Justificación.....	46
5.4.	Objetivos.....	47
5.4.1.	Objetivo General de la propuesta.....	47
5.4.2.	Objetivos Específicos de la propuesta.....	47
5.5.	Ubicación.....	48
5.6.	Factibilidad.....	50
5.7.	Descripción de la propuesta.....	50
5.7.1.	Actividades.....	50
5.7.2.	Recursos, análisis financiero.....	51
5.7.3.	Impacto.....	52
5.7.4.	Cronograma.....	52
5.7.5.	Lineamiento para evaluar la propuesta.....	52
	Conclusiones.....	54
	Recomendaciones.....	55
	Bibliografía.....	56
ANEXOS		59

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1.	
Resultados estudio exploratorio	5
Cuadro 2.	
Resultados de investigación realizada por otros autores	19
Cuadro 3.	
Operacionalización de variables	24
Cuadro 4.	
Métodos que recomiendan los docentes para el desarrollo de la rapidez en sus estudiantes	32
Cuadro 5.	
Tiempo que le dedican al desarrollo de la rapidez	33
Cuadro 6.	
Ejercicios utiliza los profesores en sus clases para el desarrollo de rapidez de traslación en sus estudiantes	34
Cuadro 7.	
Método de progresión de la carga que recomiendan los docentes para el desarrollo de las capacidades física en sus estudiantes	35
Cuadro 8.	
Componente de la carga que los docentes le conceden mayor importancia para el desarrollo de las capacidades físicas de rapidez y fuerza	36
Cuadro 9.	
Tiempo que los docentes le dedican al desarrollo de la capacidad física Resistencia	37
Cuadro 10.	
Cursos de superación que han recibido los docentes sobre los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas	38

Cuadro 11.	
Tiempo que les dedican los docentes al desarrollo de la capacidad física fuerza	39
Cuadro 12.	
Métodos que recomiendan los docentes para el desarrollo de la capacidad resistencia	40
Cuadro 13.	
Tiempo que les dedican los docentes al desarrollo de la capacidad física Resistencia	41
Cuadro 14.	
Cursos de superación recibidos por los docentes sobre los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas	42
Cuadro 15.	
Resultados obtenidos en los tests pedagógicos de las capacidades físicas y condicionales	43
Cuadro 16.	
Verificación de hipótesis	44
Cuadro 17.	
Ubicación sectorial y física	48
Cuadro 18.	
Recursos materiales	51
Cuadro 19.	
Cronograma	52

ÍNDICE DE GRÁFICO

	Pág.
Gráfico 1	32
Gráfico 2.	33
Gráfico 3.	34
Gráfico 4.	35
Gráfico 5.	36
Gráfico 6.	37
Gráfico 7.	38
Gráfico 8.	39
Gráfico 9.	40
Gráfico 10.	41
Gráfico 11.	42

RESUMEN

Esta investigación, se basa en la modalidad descriptiva con diseño de campo, el objetivo que guio la investigación fue: Determinar la influencia de la metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del quinto año de la escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal durante el periodo lectivo 2012- 2013.

Para la realización de este trabajo se escogió como población a los 40 estudiantes de quinto año que presentan dificultades con el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, y los 6 docentes que imparten la asignatura de Cultura Física en esta institución educativa a los que se les aplicó como instrumentos un test pedagógico para determinar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas a los estudiantes y una encuesta a los docentes para conocer la metodología que utilizan en sus clases para el desarrollo de las capacidades físicas, los datos obtenidos de la aplicación de la encuesta fueron tabulados y procesados mediante el estadígrafo del cálculo porcentual (%) y la media aritmética (\bar{X}).

Para la realización de la investigación se utilizaron los métodos del nivel teórico de análisis –síntesis, inductivo-deductivo, histórico- lógico e hipotético deductivo que posibilitaron la fundamentación teórica del problema objeto de estudio a partir del análisis de las diferentes fuentes documentales relacionadas con el tema y el análisis de los resultados.

Durante el desarrollo de la investigación se pudo comprobar que los docentes que fueron objeto de investigación presentan dificultades desde el punto de vista metodológicos, en cuanto a la utilización de la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas de enseñanza que limita el desarrollo de las mismas en los estudiantes que fueron objeto de investigación, lo que posibilitó diseñar la propuesta encaminada a la superación metodológica de los docentes con el objetivo de contribuir al desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los estudiantes investigados

Palabras claves: metodología, desarrollo, capacidades físicas.

ABSTRACT

This research is based on descriptive mode field design, the objective guided the research was: To determine the influence of the methodology used by the professors who teach the subject of Physical Culture for the development of physical abilities conditional on students the fifth year of Basic Education School Arturo Villalba Canton Quirola Orangery during the academic year 2012-2013. For the realization of this work was chosen as the population to 40 fifth graders who have difficulty with the development of physical abilities conditional, and the 6 teachers who teach the subject of Physical Culture in this educational institution to which they are applied teaching as a test instrument to determine the level of development of physical abilities for students and teachers to survey the methodology they use in their classes to the development of the physical, data obtained from the application of the survey were tabulated and processed by calculating the statistic percentage (%) and the arithmetic mean (X). To carry out the research used the theoretical methods of analysis-synthesis, inductive-deductive, historical and hypothetical deductive logic that allowed the theoretical foundation of the problem under study from the analysis of different sources related documentaries subject and analyzing the results. During the course of the investigation it was found that teachers who were investigated have difficulties from the methodological point of view, as to the use of the methodology for the development of teaching physical abilities which limits the development of these on students who were investigated, which allowed designing the proposal to the methodological improvement of teachers with the aim of contributing to the development of physical abilities conditional on students investigated.,

Keywords: methodology, development, physical abilities.

INTRODUCCIÓN

Mediante el contenido de los programas de Cultura Física se desarrollan las habilidades motrices y las capacidades físicas condicionales y coordinativas de los estudiantes, los que a su vez contribuyen al desarrollo de los valores morales y éticos, así como al desarrollo de hábitos de organización y control y al fortalecimiento de salud

Desde las antiguas civilizaciones Griegas y Romanas, se conoce que la Cultura Física forma parte de la malla curricular en los diferentes tipos de enseñanza, debido a que esta asignatura tiene una gran influencia sobre el desarrollo multilateral e integral de niños, jóvenes y adolescentes, por lo desempeña un papel importante dentro del currículo escolar, debido a que contribuye a la formación integral de la personalidad de niños, jóvenes y adolescentes.

La Cultura Física tiene su didáctica específica que estudia su práctica escolar a través de un proceso de enseñanza - aprendizaje institucionalizado, mediante un currículo. La didáctica de la Cultura Física es la que se encarga de la investigación de los métodos, procedimientos, recursos didácticos, objetivos y sistema de evaluación, que tienen que ver con el proceso de enseñanza aprendizaje.

La Cultura Física tiene que ver con la práctica de las actividades físico deportivas a través del proceso de enseñanza y aprendizaje, de ahí que esté ubicada en el campo de las ciencias pedagógicas o de la educación, y que forme parte del currículo de la formación del profesional en la Licenciatura en Educación Básica que se estudia en las diferentes universidades del país.

Otro elemento a destacar es que los profesionales en Licenciatura en Educación General Básica tienen la responsabilidad social de impartir esta asignatura en las diferentes instituciones escolares de este tipo de enseñanza en nuestro país.

La Cultura Física al igual que el resto de las asignaturas que conforman la malla curricular o el Plan de Estudio en los diferentes años de la Educación General Básica, permite a través del tratamiento metodológico de sus contenidos establecer relaciones inter e intra disciplinarias.

En el Primer capítulo, se hace referencia a la problemática, el cual consiste en las deficiencias que existen en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas

condicionales, así como contiene los objetivos y la justificación tanto teórica como práctica los cuales permiten guiar el trabajo.

El Segundo Capítulo describe el marco teórico que permite entender los aspectos teóricos referente a la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y su incidencia en el desarrollo integral del niño.

El Tercer capítulo, se muestra la población y la muestra de esta investigación, como los métodos y las técnicas que se aplicaron.

El Cuarto capítulo, contiene la presentación y análisis de la investigación. Este capítulo es de mucha importancia en el que se evidencia la problemática existente en la institución educativa en cuanto a las dificultades que presentan los estudiantes de quinto año en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas, con la aplicación de un test pedagógico y las dificultades metodológicas que presentan los docentes que imparten la asignatura de Cultura Física mediante una encuesta

El Quinto capítulo muestra la propuesta de solución para el problema que es plan de capacitación para elevar la preparación metodológica de los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física para el desarrollo de las capacidades físicas.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. Problematicación

A partir del año 2010 el Gobierno de la Revolución Ciudadana presidido por el economista Rafael Correa Delgado , partiendo del principio de la equidad social en cuanto a educación física, el deporte y la recreación, ha venido realizando una serie de reformas curriculares a los programas de la Cultura Física en los diferentes tipos de enseñanza y específicamente en la enseñanza de Educación General Básica, tomando como punto de partida que el objetivos de la asignatura Cultura Física están dirigidos al a la formación general e integral y al fortalecimiento de la salud de nuestro niños, jóvenes y adolescentes como una vía de formar las nuevas generaciones a partir de las demandas y las necesidades actuales de la sociedad ecuatoriana, con vistas a elevar la calidad de vida de nuestra población a través del Plan del buen vivir.

A partir de estos elementos, el Ministerio de Educación y el Ministerio del Deporte, como instituciones que representan al Estado ecuatoriano con el propósito de mejorar la calidad de la educación, mediante el perfeccionamiento de los procesos de aprendizaje e inter aprendizaje intencionales a partir de un enfoque significativos, por medio del movimiento; para permitir al estudiante acceder al conocimiento teórico y práctico de las actividades físicas y deportivas, y para el desarrollo de la motricidad corporal mediante el desarrollo de la habilidades de en cuanto al manejo de objetos, implementos y elementos que desarrollen las capacidades físicas, cognitivas y afectivas, para su formación integral y para lograr el objetivo principal: alcanzar un mejor estilo de vida

El desarrollo de las capacidades físicas al igual que el desarrollo de las habilidades motrices constituyen a:

- a) La formación integral de la personalidad mediante el desarrollo de los valores morales y éticos.
- b) Al desarrollo de hábitos higiénicos y de organización y control.
- c) Al fortalecimiento de la salud de los estudiantes.

Durante el desarrollo de su actividad profesional durante 17 años como docente de la escuela Carmen Mora De Encalada el autor ha notado que en reiteradas ocasiones los estudiantes de quinto año de escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal han presentado dificultades en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas condicionales, lo que ha incidido de forma negativa en el rendimiento físico en las clases, esto se ha evidenciado en los resultados de los test pedagógicos para valorar el desarrollo de las capacidades físicas que han realizado los docentes que imparten la asignatura de Cultura en esta institución educativa del cantón Naranjal, donde se aprecia que existen dificultades en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, lo que incide de forma negativa en el rendimiento físico de los estudiantes durante el desarrollo de las clases.

Para constatar la magnitud de la situación problemática antes mencionada, el autor aplicó un test pedagógico a los sujetos que fueron investigados, con el objetivo de evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales, el que arrojó los resultados siguientes:

CUADRO 1

TEST DE FUERZA (40 estudiantes)	X
Flexión y extensión de brazos (fuerza de brazos Repeticiones)	5
Salto largo sin impulso (fuerza de piernas Cms)	0.20
Abdominales de tronco (fuerza abdominal Repeticiones)	4
TEST DE RAPIDEZ (40 estudiantes)	
Carrera de velocidad a una distancia de 20 metros (Segundos)	8.06
TEST DE RESISTENCIA (40 estudiantes)	
Carrera a una distancia de 800 metros (Minutos)	8.08

Elaboración: Autor

Como se puede apreciar en el cuadro 1, donde se muestran los resultados obtenidos en el test pedagógico que fue aplicado como parte de un estudio exploratorio para determinar la magnitud de la situación problemática en cuanto al nivel de desarrollo de las capacidades físicas.

En cuanto al desarrollo de la capacidad física fuerza de los diferentes planos musculares (brazos, piernas y abdomen) los sujetos investigados presentan dificultades porque los limitan en la realización de movimientos de saltos, lanzamientos y carreras, que se corresponden con el bloque curricular de Movimientos Naturales.

De igual manera sucede con el desarrollo de las capacidades físicas de rapidez y resistencia, donde se aprecia que el promedio de los tiempos realizados en las distancias de estos test son muy elevados, lo que impide la realización eficaz de actividades que requieran de movimientos rápidos y de un trabajo prolongado durante un determinado tiempo.

Las causas de este test pedagógico se de muestra que hay:

- Incorrecta utilización de métodos para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Bajo nivel metodológicos de los profesores que imparten la asignatura de cultura física
- Incorrecta utilización de los recursos didácticos de los profesores que imparten cultura física.
- Dificultades en las planificaciones de los profesores que imparten de cultura física.

Las consecuencias de este test pedagógico se de muestra que hay:

- Bajo conocimiento de desarrollo que las capacidades físicas.
- Falta de interés de los estudiantes en el área de cultura física.
- Bajo rendimiento físico de los estudiantes.
- Baja calidad de las clases de cultura física.

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente y de la necesidad que representa el dar solución a esta problemática científica, relacionada con el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, como una condición indispensable para elevar la calidad de la clase de Cultura Física y el fortalecimiento de la salud de los estudiantes, es que el autor decidió realizar esta investigación como parte de su tesis de grado para optar por el título de Licenciado en Educación, Mención de Licenciatura en Educación Básica.

1.1.2. Delimitación del problema

Área: Educación y Cultura.

Línea: Modelos innovadores de aprendizajes.

Campo de acción: Escuela Fiscal Mixta Ing. Arturo Quirola Villalba, quinto año de Educación General Básica

Ubicación geoespacial: Provincia del Guayas, Cantón Naranjal

Ubicación temporal: 2012- 2013.

1.1.3. Formulación del problema

¿Cómo la metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura física en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de quinto año de la escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal durante el periodo lectivo 2012 - 2013?

1.1.4. Sistematización del problema

1. ¿Cuál es la metodología que utilizan los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física de la escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal para el desarrollo de las capacidades físicas?

2. ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de quinto año de la escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal?

3. ¿Cuáles son los recursos didácticos que utilizan en sus clases los profesores en la asignatura de cultura física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de la escuela Ing. Arturo Quirola Villalba de Canton Naranjal.

1.1.5. Determinación del tema

Incidencia de los conocimientos metodológicos de los docentes que imparten la asignatura de Cultura Física en el desarrollo de las capacidades físicas

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo General

Determinar la influencia de la metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del quinto año de la escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal durante el periodo lectivo 2012-2013.

1.2.2 Objetivos Específicos

1. Identificar la metodología que utilizan los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física de escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal para el desarrollo de las capacidades físicas.
2. Determinar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes quinto año de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba_ del Cantón Naranjal
3. Analizar los recursos didácticos que utilizan en las clases los profesores para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en la asignatura de cultura física de la Escuela Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal.

1.3 JUSTIFICACIÓN

1.3.1 Justificación de la investigación

La realización de esta investigación tiene gran importancia para la metodología del desarrollo de las capacidades físicas condicionales específicas que se imparten en los programas de Cultura Física de la enseñanza básica y específicamente para el incremento del rendimiento físico en los estudiantes, además de proporcionales a

los profesores de Cultura Física algunas sugerencias encaminadas al trabajo para el mejoramiento del desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes que reciben la asignatura de Cultura Física como parte de la malla curricular en esta institución educativa.

Con esta investigación además de elevar el rendimiento físico de los estudiantes que fueron objeto de investigación, se incrementara el nivel de salud de los sujetos investigados teniendo en cuenta la influencia que ejerce la carga interna sobre los diferentes órganos y sistemas lo que se pone de manifiesto en el incremento de la capacidad vital pulmonar, disminución de la cantidad de latidos del corazón con una mayor expulsión de sangre a los diferentes órganos y tejidos, por lo que también contribuirá a darle salida al programa del buen vivir como eje transversal que se trabaja en las clases de Cultura Física en la Educación General Básica.

Con los resultados emanados de esta investigación se está incidiendo de forma positiva en el desarrollo físico y mental de los niños y esto a su vez repercute favorablemente en el rendimiento físico y mental de los mismos lo que contribuye al incremento de su capacidad de trabajo y con ello al rendimiento físico e intelectual en las diferentes actividades curriculares y extracurriculares que tienen que desarrollar como parte de su régimen de vida diario tanto en la escuela, como en la comunidad donde residen los estudiantes que fueron objeto de investigación.

Se realizara un programa de capacitación a los docentes sobre el desarrollo de las capacidades físicas, el cual se beneficiaran toda la comunidad educativa de la Escuela Fiscal Arturo Quirola Villalba del Cantón de Naranjal.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Antecedentes históricos.

Según Acuña, (1996), las capacidades físico deportivas o cualidades físicas motoras están condicionadas en la propia estructura biológica del organismo, las cuales dependen considerablemente de determinados factores genéticos y hereditarios, su desarrollo en el tiempo transcurre de forma natural pero a niveles determinados, sin embargo, para alcanzar niveles superiores de desarrollo, tenemos necesariamente que aprovechar los períodos sensitivos de cada una de las capacidades físicas, cumpliendo para ello con un numeroso grupo de aspectos biometodológicos.

La comprensión de este fenómeno por parte del hombre, es el resultado de la necesidad que tenemos de conocer más acerca de su desarrollo. El tema de las capacidades físicas constituye actualmente en el ámbito internacional una de las temáticas más investigadas y estudiadas, sin embargo, a pesar de todo ello, mucho camino falta aún por recorrer.

Retornando al concepto de capacidades físico deportivas, a criterio del autor este fenómeno se puede entender como :

Aquellas cualidades biopsíquicas que posee un individuo para ejecutar diferentes movimientos espacio corporales con un alto nivel de rendimiento, que se expresan en disímiles facultades físicas del hombre, manifestándose en la práctica por la resistencia y la rapidez con que el mismo hala, empuja , presiona y soporta una

carga externa o interna satisfactoriamente, por la rapidez de su sistema neuromuscular de reaccionar ante un estímulo externo, la de accionar un plano muscular o la de trasladar el cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible y la de resistir por un tiempo prolongado a la ejecución de rápidas e intensas contracciones musculares, además de la capacidad aeróbica de resistir a esfuerzos de larga duración sin la presencia del cansancio muscular y la de realizar grandes amplitudes de movimientos de forma rítmica y fluida

Importancia del desarrollo de las capacidades físicas para el rendimiento físico en las clases de Cultura Física

\No se puede concebir un rendimiento físico sin el desarrollo multifacético de las capacidades físicas.

Los resultados en la clase de Cultura Física en la actualidad dependen fundamentalmente entre otras cosas, del desarrollo físico general y específico que exige la actividad física practicada. El desarrollo de las capacidades físico deportivas, tales como la resistencia, la fuerza y la rapidez constituyen la base fundamental para la preparación física, cuando un estudiante alcanza un desarrollo adecuado de estas, entonces, mayor serán las posibilidades de asimilar las cargas de los ejercicios físicos, aspectos estos que sin dudas permiten alcanzar formas superiores en cuanto al perfeccionamiento de la salud física y mental del estudiante.

La capacidad física de resistencia permite al estudiante crear las condiciones básicas para realizar actividades físico deportivas, mientras mayores posibilidades tenga un organismo para intercambiar el oxígeno a nivel intracelular, entonces mayor será el tiempo del cual dispondrá para continuar ejercitando sus músculos, por ende, más se tardará la aparición y presencia del cansancio o fatiga muscular. Cuando realizamos ejercicios destinados al desarrollo de la resistencia elevamos considerablemente la eficacia de nuestros sistemas y órganos, bioquímicamente se incrementan las reservas mitocondriales, lo que trae como resultado mayores posibilidades para contrarrestar los niveles de cansancio y mayor capacidad para resistir a esfuerzos físicos prolongados, aspecto este sumamente importante en el mundo del deporte y la Cultura Física .

El desarrollo de la fuerza no sólo aumenta la masa muscular del organismo e incrementa la capacidad para acelerar los movimientos corporales, sino que al realizar ejercicios para fortalecer nuestro sistema muscular, las miofibrillas se activan, se multiplican y se engrosan en dependencia del tipo de fuerza que se desarrolla, esto trae por consiguiente, una mayor disposición para realizar contracciones musculares con alto grado de rendimiento. Cuando los músculos se ponen en acción con cierta frecuencia de tiempo y como resultado de la adaptabilidad del estudiante se elevan internamente los mecanismos del cuerpo para realizar actividades físicas.

La rapidez como capacidad física reclama en su accionar práctico de las propiedades del sistema neuromuscular para contraerse y la de relajarse constantemente a una máxima velocidad de ejecución, esta capacidad es esencial en la mayoría de los ejercicios que se realizan en las clases de Cultura Física.

Factores que condicionan el desarrollo de las capacidades físicas en el estudiante según Fleitas, (1990)

El desarrollo de las capacidades físicas motrices en los estudiantes ocurre como un proceso natural dentro de su propio período evolutivo. Ella es la resultante de determinadas funciones fisiológicas y bioquímicas que tienen lugar de forma muy parecida en todos los seres humanos en determinados períodos de su vida.

El organismo humano, biológicamente está preparado para activar y desarrollar todas las cualidades físicas, esto se manifiesta durante la práctica de las actividades físico deportivas.

Ahora bien, cabe cuestionarnos la siguiente interrogante

¿Cuáles son los factores de que depende el desarrollo de las capacidades físico deportivas en el hombre?, en nuestra opinión existen tres elementos esenciales que determinan su desarrollo, ellos son:

Condiciones genéticas, hereditaria y somato típicas del individuo

La condición genética y somato típica del individuo constituyen un factor importante en el desarrollo de las cualidades físicas motoras. Recientes

investigaciones han revelado el descubrimiento del genoma humano, donde se recogen las codificaciones genéticas que trae en el ADN un individuo, es decir, la humanidad cuenta ya con el mapa de los genes, y aunque aún falta mucho por saber en este sentido, sólo se está comenzando, estamos convencido que también el deporte se beneficiará de estos adelantos de la ciencia moderna. Las más novedosas investigaciones realizadas en este campo demuestran que genéticamente todos los hombres son iguales, sin embargo, no significa que todos los organismos reaccionen de la misma forma ante un mismo estímulo o fenómeno. Todo ello nos hace pensar prácticamente que en el campo del deporte encontramos múltiples diferencias entre un sujeto y otro. ¿Por qué los gemelos no poseen el mismo desarrollo de las cualidades físicas deportivas?, ¿ Por qué cuando dos gemelos practican un mismo deporte se encuentran diferencias en cuanto al rendimiento se refiere?; todas estas interrogantes nos conducen a la duda.

El factor genético y hereditario constituye un elemento indispensable en el desarrollo de las capacidades físicas de un sujeto dado. Las condiciones somato típicas del individuo (Relación entre la estatura y el peso corporal), su composición muscular, el nivel de funcionalidad de sus órganos y sistemas, su factor y grupo sanguíneo, son entre otros, aspectos biológicos que inciden directamente en el desarrollo de las capacidades físico deportivas de cualquier individuo.

Determinados rasgos de la personalidad del hombre

Este es otro aspecto importante en el desarrollo de las capacidades físicas. Es conocido por todos de la influencia que ejerce sobre la psiquis del hombre el medio y las circunstancias en que este se desarrolla, además de cómo el desarrollo psíquico de un hombre puede verse transformado por las características de las actividades que este realiza, lo que se deduce que existe una interacción entre el hombre como ente social y las condiciones del entorno donde vive y se desarrolla.

No existen dudas de la importancia y del papel que juegan determinados rasgos morales y volitivos de la personalidad del hombre en el desarrollo de las capacidades físicas. El carácter y el temperamento de un individuo son determinantes en el desarrollo físico, así como la voluntad, la perseverancia, la tenacidad, el grado de motivación e interés del individuo. etc.

Determinadas condiciones objetivas y subjetivas

El desarrollo de las capacidades físicas puede tener lugar gracias a determinadas condiciones objetivas y subjetivas.

Entre las objetivas se encuentran:

- a) Condiciones económicas del sujeto,
- b) Alimentación,
- c) Régimen de vida,
- d) Atención médica,
- e) Medios disponibles para desarrollar las capacidades, entre otras,

Mientras dentro de las subjetivas podemos mencionar

- a) El tipo de entrenamiento,
- b) Los conocimientos y experiencia de quien prepara al atleta,
- c) La edad,
- d) El sexo. etc.

Sistema de principios básicos para el desarrollo de las capacidades físicas, según, Beraldo, 1995

El desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas se fundamenta en cualquier proceso pedagógico en un conjunto de regularidades, leyes y principios, los cuales constituyen una especie de guía metodológica para profesores de Educación Física y entrenadores deportivos.

El proceso de desarrollo de las capacidades físicas requiere de un basamento teórico que garantice a cada pedagogo los pasos esenciales, los aspectos que no deben violarse, para llevar a cabo un eficiente proceso en el desarrollo de las mismas, para lo cual se deben cumplir los principios siguientes:

Principio de la selección adecuada del contenido.

Este principio presupone la necesidad de seleccionar un contenido (carga física) adecuado que responda a las necesidades físicas de los estudiantes y a las exigencias del contenido de la clase. La carga física seleccionada por el profesor

debe garantizar la correcta asimilación por parte de los estudiantes. Aquí se establece la necesidad de elegir los ejercicios que garanticen el desarrollo de las capacidades que se desean desarrollar; el orden y la interconexión de las mismas en todo el período lectivo.

Generalmente el perfeccionamiento de las capacidades físicas en los estudiantes constituye la base para posteriormente dar cumplimiento a objetivos específicos del programa de la asignatura, de ahí que el profesor debe seleccionar un complejo y variado grupo de ejercicios que aseguren el logro de los objetivos previstos, partiendo siempre de una correcta elección.

Este principio nos expresa la necesidad de definir para el desarrollo de cada capacidad física un conjunto de ejercicios pedagógicamente organizado, con una correcta determinación de objetivos claros y precisos, que partan de los niveles de la media grupal, haciendo énfasis en el trabajo individual de cada estudiante, donde tome como referencia o punto de partida los resultados que arrojaron los test iniciales o diagnósticos por cada capacidad.

El contenido seleccionado durante el período de preparación determina evidentemente un gran por ciento de los éxitos en el rendimiento físico.

g) Principio del control y evaluación de las cargas frecuentemente.

“Para saber con certeza, si se ha avanzado desde el punto de vista físico en la clase de Cultura Física, se hace necesario conocer y medir el estado del organismo de un estudiante antes, durante y después de concluido el período lectivo, esto nos permite evaluar los niveles alcanzado, así como la forma en que han sido asimiladas las cargas realizadas”.

Se desprende de este principio la necesidad de controlar y evaluar sistemáticamente por parte del profesor la forma en que se van asimilando las cargas por parte de los estudiantes, ya que esto permite adecuar la misma acorde al desarrollo que se va adquiriendo e incrementar los niveles de exigencias en dependencia de los objetivos a lograr y teniendo en cuenta el momento en que se encuentra la preparación durante el periodo lectivo.

Metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, según Forteza (1997)

Fuerza máxima

- Para su desarrollo se necesitan pesos que oscilen entre el 80 y 100 % de la fuerza máxima en un ejercicio determinado.
- Es una dirección del sistema anaerobio aláctico, por lo que su duración no debe exceder más allá de los 10 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en el engrosamiento de las miofibrillas musculares.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1 - 3 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- Utiliza como sustrato energético predominante el ATP muscular y el Creatin fosfato.
- No producen concentraciones de lactato.

Fuerza rápida.

- Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con el 60 – 79 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio.
- Se puede trabajar con pesas también, entre 30 – 59 % de la fuerza máxima de un ejercicio dado, pero deben realizarse con una máxima velocidad de ejecución.
- Es una dirección del sistema anaerobio aláctico, por lo que su duración no debe exceder más allá de los 10 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en la multiplicación de las miofibrillas musculares.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1 - 3 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- Utiliza como sustrato energético predominante el ATP muscular y el Creatin fosfato.
- No producen concentraciones de lactato.

Fuerza explosiva

- Su característica fundamental es la explosividad de los movimientos que se van a realizar.
- Es una dirección del sistema anaerobio aláctico, y su duración no debe exceder más allá de los 3 segundos, pues esta dirección utiliza como energía el ATP muscular.

- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad de impulso de algún plano muscular de nuestro propio cuerpo u objeto externo.
- La fuerza explosiva no puede estar precedida de algún tipo de movimiento, sino que parte siempre de una posición estática.
- No producen concentraciones de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios que requieran de gran explosividad.

Resistencia a la fuerza rápida

- Es la capacidad ideal para el desarrollo de cualquier modalidad deportiva, su desarrollo es sinónimo de forma deportiva.
- Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con el 60 – 79 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio, al igual que la fuerza rápida, pero a diferencia de que aquí, el tiempo de duración debe oscilar entre los 10 – 90 segundos.
- Se puede trabajar con pesas también, entre 30 – 59 % de la fuerza máxima de un ejercicio dado, pero deben realizarse con una máxima velocidad de ejecución y en un tiempo de duración que oscile entre los 10 – 90 segundos.
- Su objetivo fisiológico está en la activación y multiplicación de las miofibrillas musculares.
- Es una dirección que genera grandes concentraciones de ácido láctico. (Superior a los 12 mmol/l)
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 3-5 minutos.

Resistencia a la fuerza.

- Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con menos del 45 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio, en un tiempo de duración superior a los 90 segundos y con un ritmo de ejecución lento, pues superior a este por ciento, las cargas generan altas tensiones musculares, lo que no permite la vasodilatación y con ello el flujo sanguíneo, imposibilitando el transporte de mioglobina y con ello el desarrollo de la resistencia a la fuerza.
- Su objetivo fisiológico está en la activación de la mayor cantidad de miofibrillas musculares.

- Es una dirección que genera pocas concentraciones de ácido láctico. (Inferior a los 4 mmol/l).
- El tiempo de recuperación entre repeticiones no debe asegurar la recuperación completa del organismo.(Ejemplo: Si comenzamos un ejercicio de esta naturaleza con una frecuencia cardíaca de 130 p/m, entonces, la próxima repetición no debe garantizar la recuperación completa.

2.1.2 Antecedentes referenciales.

Para el desarrollo de la investigación fue necesario una revisión bibliográfica de los estudios realizados sobre el tema a nivel nacional e internacional, donde se destacan los estudios realizados por:

Kutznesov (2005) en Rusia, este autor realizó una investigación con 200 estudiantes de donde llegó a la conclusión de que existe una correlación directamente proporcional entre el nivel de conocimientos de los docentes y el desarrollo de las capacidades físicas, al llegar a comprobar que en la medida que los docentes de Cultura Física aumentaban el nivel de desarrollo de los conocimientos adquiridos a través de cursos de superación y mediante la auto superación, se incrementaba el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, de los estudiantes de la forma siguiente: en el desarrollo de la fuerza el incremento fue de un 30%, en la rapidez, 25% y en la resistencia el incremento fue de 20%.

En investigaciones realizadas sobre el tema en la Republica de Cuba, por el autor Iván Román Suárez (2008) con estudiantes de la Enseñanza Primaria, donde tomo como muestra a 2000 estudiantes de primero a quinto año y a 300 profesores de Cultura Física de este tipo de enseñanza con el objetivo de valorar el impacto de la superación profesoral en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, donde obtuvo los siguientes resultados:

En la medida que aumentaba el nivel de experiencia de los docentes se incrementaban el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

Las capacidades físicas donde hubo mayor incremento fueron la fuerza con un 35% y la rapidez con un 30 %.

Los estudiantes de las zonas rurales obtuvieron mejores resultados en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas con relación a los de las zonas urbanas lo que se refleja en esta tabla.

CUADRO 2

Zonas	Rural (% incremento)	Urbana (% incremento)
Fuerza	40	10
Rapidez	35	15
Resistencia	38	12

Elaboración: Iván Román Suárez

Fuente: Investigación

Este autor arribo a la conclusión de que los niños de las zonas rurales son mas fuertes, resistentes y rápidos que los de la zonas urbanas, debido a la influencia que ejerce las actividades físicas y la alimentación sobre el desarrollo de las capacidades físicas en los niños, jóvenes y adolescentes.

Fundamentación pedagógica

La presenta investigación se fundamenta en la teoría constructivista a partir del desarrollo de las capacidades físicas tomando como punto de referencia de los resultados que alcanzados por los estudiantes mediante la aplicación de un test pedagógico.

Teniendo en cuenta que el proceso del desarrollo de las capacidades físicas condicionales, tiene que ver con las transformaciones que se producen en los diferentes órganos y sistemas por la influencia de las cargas físicas que son aplicadas a los estudiantes durante las clases de Cultura Física.

Fundamentación psicológica

Se fundamenta en la teoría de Piaget, al señalar que la memoria constituye un fenómeno evolutivo, que se basa en esquemas perceptivos y sensomotores que les permiten al hombre construir la realidad del mundo que lo rodea. Y que esta depende de la comprensión y asimilación del sujeto de las imágenes mentales de los fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento del mundo que los rodea basada en la asimilación, comprensión y almacenamiento de la información que es capaz de captar a partir de los órganos de los sentidos implicados en la adquisición del conocimiento, durante el proceso de enseñanza - aprendizaje, donde el estudiante es el principal actor y el responsable directo de la adquisición de sus nuevos conocimientos, donde el docente actúa como mediador de este proceso.

Fundamentación sociológica

Parte del criterio de la importancia que tiene la dinámica social en la formación de los todos los ciudadanos que conforman la comunidad educativa, a partir de los principios de igualdad social, en cuanto a la adquisición de conocimientos y el desarrollo de capacidades físicas e intelectuales.

MARCO LEGAL

En la Ley Orgánica de Educación Intercultural

Capítulo tercero, de los derechos y obligaciones de los estudiantes

Art. 7.- Derechos.- Las y los estudiantes tienen los siguientes derechos:

- a. Ser actores fundamentales en el proceso educativo;
- b. Recibir una formación integral y científica, que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad, capacidades y potencialidades, respetando sus derechos, libertades fundamentales y promoviendo la igualdad de género, la no discriminación, la valoración de las diversidades, la participación, autonomía y cooperación;
- f. Recibir apoyo pedagógico y tutorías académicas de acuerdo con sus necesidades;

Art. 8.- Obligaciones.- Las y los estudiantes tienen las siguientes obligaciones:

- c. Procurar la excelencia educativa y mostrar integridad y honestidad académica en el cumplimiento de las tareas y obligaciones;

Capítulo cuarto, de los derechos y obligaciones de las y los docentes.

Art. 11.- Obligaciones.- Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones:

- f. Fomentar una actitud constructiva en sus relaciones interpersonales en la institución educativa;
- i. Dar apoyo y seguimiento pedagógico a las y los estudiantes, para superar el rezago y dificultades en los aprendizajes y en el desarrollo de competencias, capacidades, habilidades y destrezas;
- k. Procurar una formación académica continua y permanente a lo largo de su vida, aprovechando las oportunidades de desarrollo profesional existentes.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

El desarrollo de las capacidades físicas es un proceso que requiere de la aplicación de muchos términos, los que se hacen necesarios relacionar en este apartado de la tesis:

Cultura Física: Fenómeno social y cultural entendido como la acumulación de los conocimientos adquiridos humano, mediante la práctica de la Educación Física, el deporte y la recreación, incluyendo todas las manifestaciones alrededor de la actividad física.

También es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo integral de la personalidad y al fortalecimiento de la salud en niños, jóvenes y adolescentes.

Fuerza: Es la capacidad que tiene el individuo de superar una resistencia externa a costa de un esfuerzo muscular.

Resistencia: Es la capacidad de realizar un trabajo durante un tiempo prolongado, sin que aparezca la fatiga.

Rapidez: Es la capacidad de recorrer una distancia en la menor unidad de tiempo posible.

Metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales:

Son los métodos y procedimientos que utiliza el profesor en las clases de Cultura Física con el objetivo de desarrollar las capacidades físicas en los estudiantes.

Ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas: Se refiere a la posición en que se realiza, influencia que ejercen sobre el sistema y a nervioso y osteomuscular.

Volumen: Es el aspecto cuantitativo de la carga física y se cuantifica la cantidad de repeticiones, tiempos y cantidad de ejercicios a realizar para el desarrollo de la rapidez de reacción.

Intensidad: Es el aspecto cualitativo de la carga física que representa el esfuerzo realizado por el atleta desde el punto de vista fisiológico y psicológico durante la realización de la actividad física para el desarrollo de la rapidez de reacción.

Densidad: Representa el tiempo de trabajo y descanso después de aplicada la carga física para el desarrollo de los ejercicios para el desarrollo de la rapidez de reacción.

Rendimiento físico: Se refiere al nivel de desarrollo físico alcanzado por los estudiantes mediante el desarrollo en las capacidades físicas condicionales que se mide mediante los test pedagógicos.

Test pedagógicos: Pruebas que sirve para medir y evaluar el nivel de desarrollo alcanzado por los estudiantes.

Capacidades físicas: Son condiciones necesarias para obtener determinado rendimiento en una actividad física.

Capacidades físicas condicionales: Son aquellas que están determinadas a través de factores energéticos, o sea a través del proceso de obtención y transformación de energía

2.3 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.3.1. Hipótesis General

La inadecuada metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura física incide negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas

en los estudiantes de quinto año de escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villaba del cantón Naranjal.

2.3.2. Hipótesis Particulares

a) La metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física depende de la superación y la actualización de los conocimientos sobre el desarrollo de las capacidades físicas.

b) El rendimiento físico en los estudiantes depende de la metodología que utilizan los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física para el desarrollo de las capacidades físicas.

c) Los recursos didácticos que utilizan en las clases los profesores que imparten la asignatura de cultura física para el desarrollo de las capacidades físicas, dependen del nivel de actualización.

2.3.3. Definición de variables

Variable independiente: Metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física.

Variable Dependientes: Desarrollo de las capacidades físicas.

2.3.4. Operacionalización de las Variables

Variables	DEFINICION	INDICADORES	TECNICAS	INSTRUMENTOS
<p>Independiente</p> <p>Metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física.</p>	<p>Son los métodos y procedimientos que utiliza el profesor en las clases de Cultura Física con el objetivo de desarrollar las capacidades físicas en los estudiantes.</p>	<p>a) Métodos</p> <p>b) Procedimientos organizativos</p> <p>c) Ejercicios</p> <p>d) Volumen e intensidad de la carga</p>	<p>Encuesta</p>	<p>Guía de encuesta o cuestionario</p>
<p>Dependiente</p> <p>Desarrollo de las capacidades físicas</p>	<p>Son aquellas que están determinadas a través de factores energéticos, o sea a través del proceso de obtención y transformación de energía</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza • Rapidez • Resistencia 	<p>Test pedagógico</p>	<p>Protocolo para la recogida de datos</p>

CUADRO 3

Elaboración: El autor

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL

Es una investigación de aplicación ya que mediante el desarrollo de la misma se obtienen nuevos conocimientos relacionados con la metodología que utilizan los docentes investigados y el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes y explicativa por la relación de variables dependientes e independientes que se dan en la misma.

También es una investigación de campo ya que se realizó en las instalaciones deportivas de la Escuela Ing. Arturo Quirola Villalba del Cantón Naranjal.

El diseño de la investigación es no experimental, por lo que los resultados obtenidos en la misma fueron presentados tal y como se obtuvieron, es decir no hubo manipulación de los mismos, los datos fueron analizados basados en la aplicación de la encuesta a los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física y los test pedagógicos que fueron aplicados a los estudiantes para evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales, donde se midieron los indicadores de las variables objeto de estudio y se estableció la relación existente entre la variable dependiente e independiente, para posteriormente analizar los resultados obtenidos en la investigación.

Dicha investigación es cuantitativa por que se realizó a los 40 estudiantes del plantel educativo tanto en el test pedagógico como en la encuestas a los docentes.

3.2 LA POBLACION Y LA MUESTRA

3.2.1 Características de la población

La población, sujeto de estudio, está ubicada en el cantón de Naranjal de la provincia del Guayas en la escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba que cuenta de 1 directivos, 1 administrativos, 1 personal de limpieza, 1 guardias, 6 docentes de Cultura Física y 40 estudiantes del quinto año de Educación General Básica.

Esta población está conformada por estudiantes y maestros de diversos sectores del cantón, como barrios centrales y periféricos, lo que presenta una diversidad de costumbres y culturas, tanto en lo económico como social que se asocian en un solo contexto.

La población considerada dentro del ámbito de la investigación, es la que corresponde a los paralelos de quinto año, ya que en estos cursos, es donde los estudiantes presentan mayores dificultades en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas.

3.2.2 Delimitación de la población

La población que fue tomada como punto de partida para el desarrollo de nuestra investigación lo constituyen los 40 estudiantes del quinto año de Educación General Básica que presentan dificultades en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas y los 6 profesores que imparten la asignatura de Cultura Física de la escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal.

3.2.3 Tipo de muestra

La muestra tomada es de carácter no probabilística, puesto que todos los elementos de la población se seleccionaron, a conveniencia del investigador, para obtener información que permita elaborar la tesis.

3.2.4 Tamaño de la muestra

Como la población que fue tomada es pequeña, el autor de la investigación decidió tomar como muestra el 100 por ciento de la población o sea los 80 estudiantes del quinto año que presentan dificultades con el desarrollo de las capacidades físicas y los 6 profesores que imparten la asignatura de Cultura Física en la escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal.

3.2.5 Proceso de selección

La selección de la muestra como se expuso anteriormente se realizó en forma no aleatoria, es decir se escogieron a los estudiantes que presentaban dificultades en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas .

3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

Métodos teóricos.

Analítico sintético: proporciono los datos necesarios de las partes que componen el problema científico para realizar un estudio profundo del mismo, lo que permitió realizar una conjetura en base a los resultados.

Inductivo –deductivo: permitió estudiar las principales causas particulares a una causa generalizada partir de una aplicación lógica de los problemas que afectan el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes que fueron objeto de investigación

Hipotético –deductivo: permitió considerar las hipótesis generales y particulares planteadas basadas en los objetivos propuestos y las predicciones empíricas, que fueron sometidas a la verificación

Histórico – lógico: permitió desarrollar un estudio del problema durante su desarrollo y determinar las características fundamentales del mismo en las diferentes etapas

Técnicas e instrumentos

Las técnicas utilizadas para la recolección de la información procurando la finalidad de nuestra de investigación fueron:

Encuesta: Se aplicó la encuesta a los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física en la Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba. Se elaboró un cuestionario de once preguntas claras y sencillas, en cuanto al nivel de complejidad de las preguntas, las respuestas emitidas por los docentes en los diferentes ítems fueron tabuladas, y procesadas desde el punto de vista estadístico para su posterior análisis.

Test Pedagógicos: para determinar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales (fuerza, rapidez y resistencia) en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la escuela Ing. Arturo Quirola Villalba, para los cual se confecciono un protocolo para la recogida de información de los datos obtenidos durante la aplicación del test, para posteriormente procesar los mismos desde el punto de vista estadístico y realizar el análisis de los resultados obtenidos .

3.4 El tratamiento estadístico de la información

Con los resultados obtenidos de las encuestas y los test pedagógicos que fueron aplicados a los profesores y estudiantes respectivamente, nos permitió conocer la incidencia que tiene la metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes que fueron objeto de investigación.

El procesamiento de datos, la codificación, la tabulación y la representación gráfica se realizó de forma por medio de un computador, y mediante la aplicación del software SPSS

Los métodos estadísticos utilizados durante el desarrollo de la investigación fueron los siguientes:

Media aritmética (\bar{X}), nos permitió hacer la comparación entre los resultados obtenidos después de aplicados los Test pedagógicos que fueron aplicados a los estudiantes para conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales de fuerza, rapidez y resistencia en los estudiantes que fueron objeto de estudio

Cálculo porcentual (%), para el procesamiento de los datos obtenidos de la encuesta que fue aplicada a los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

La escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal se encuentra ubicada en La Ciudadela La Alegría.

En la actualidad las autoridades de esta institución educativa han ido reparando su estructura física y perfeccionando el nivel superación especializada de los docentes en las diferentes materias que conforman la malla curricular de los diferentes años de Educación Básica, con excepción de la asignatura Cultura Física, lo que constituye una limitación desde el punto de vista metodológico para el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes

Las autoridades actuales se caracterizan por su nivel de preparación científicas-metodológica y por su capacidad de gestión administrativa. Por otra parte cuenta con la infraestructura necesaria para ofertar un servicio de excelencia a los estudiantes que cursan sus estudios en los diferentes años académicos.

4.2. ANÁLISIS DE COMPARACIÓN, EVALUACIÓN, TENDENCIAS Y PERSPECTIVAS

Una vez de aplicadas las encuestas a los sujetos que fueron objeto de nuestra investigación.

Del mismo modo delimitamos los indicadores de las variables dependiente e independiente que fueron objeto de nuestro estudio para su posterior análisis mediante la relación de la variable independiente (metodología utilizada por los profesores) sobre la variable dependiente (desarrollo de las capacidades físicas)

La investigación se enmarca con una visión didáctica, lo que permite conocer la necesidad de diseñar (metodologías de enseñanza) para desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes, Es importante señalar que los resultados obtenidos en la investigación demuestran que existen dificultades en cuanto a la aplicación de metodologías que contribuyan a desarrollar de las capacidades físicas de los estudiantes.

El trabajo de campo permitió obtener información, a través de la aplicación de las encuestas a los docentes que fueron objeto de investigación.

Análisis de los resultados obtenidos en la encuesta que fue aplicada a los docentes que fueron objeto de la investigación, se realizó la tabulación de los datos para el análisis e interpretación de los datos

4.3 RESULTADOS

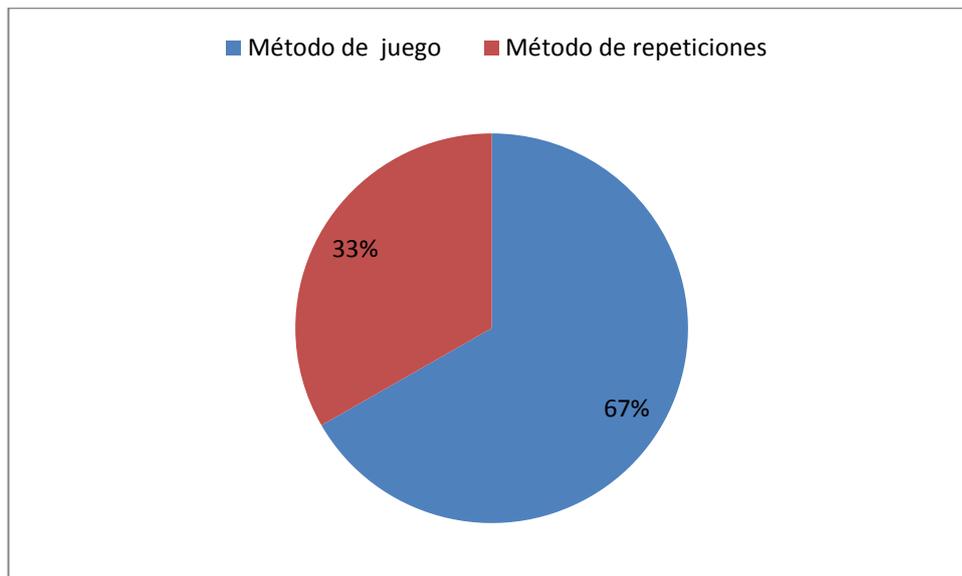
Análisis de los resultados obtenidos en la encuesta que fue aplicada a 6 Profesores de Cultura Física que fueron objeto de investigación.

1.¿Cuales son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la rapidez en sus estudiantes?

CUADRO 4

Alternativas	Frecuencia	%
Método de juego	4	66.7
Método de repeticiones	2	33.3
Σ	6	100

Elaboración: El autor



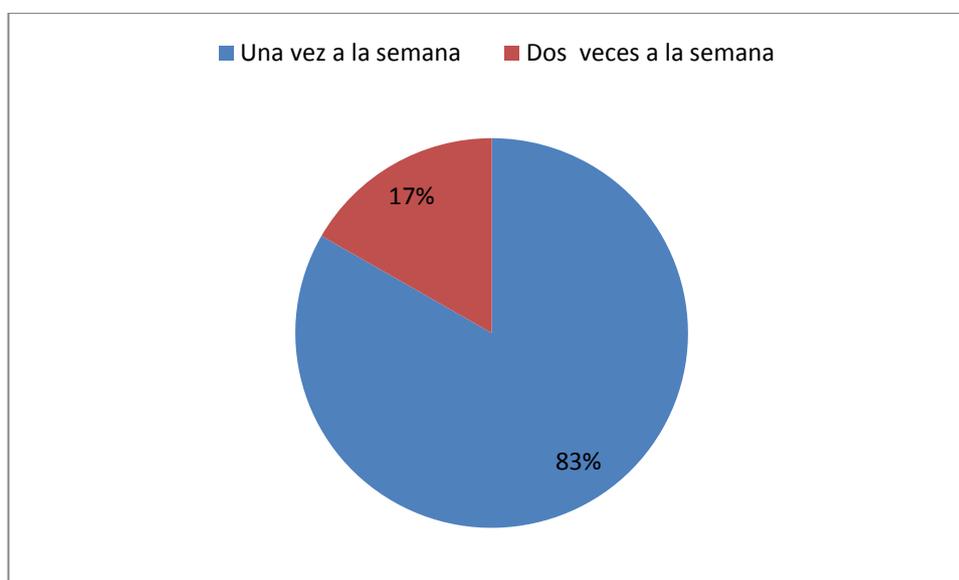
En la pregunta 1, el mayor porcentaje de los encuestados, prefieren trabajar con el método de juego para el desarrollo de la rapidez de traslación que tiene como desventaja que es muy difícil controlar la carga (volumen e intensidad) a que es sometido el estudiante durante el desarrollo de esta capacidad, no concediéndole la importancia que tiene el método volante, que se fundamenta en el principio de aplicar esfuerzos máximos en distancias cortas.

2. ¿Qué tiempo le dedica al desarrollo de esta capacidad y Porque?

CUADRO 5

Alternativas	Frecuencia	%
Una vez a la semana	5	83.3
Dos veces a la semana	1	16.7
Σ	6	100

Elaboración: El autor



En cuanto al tiempo que le dedican al desarrollo de la rapidez de traslación, el mayor porcentaje de los encuestados coinciden en plantear que una vez a la semana.

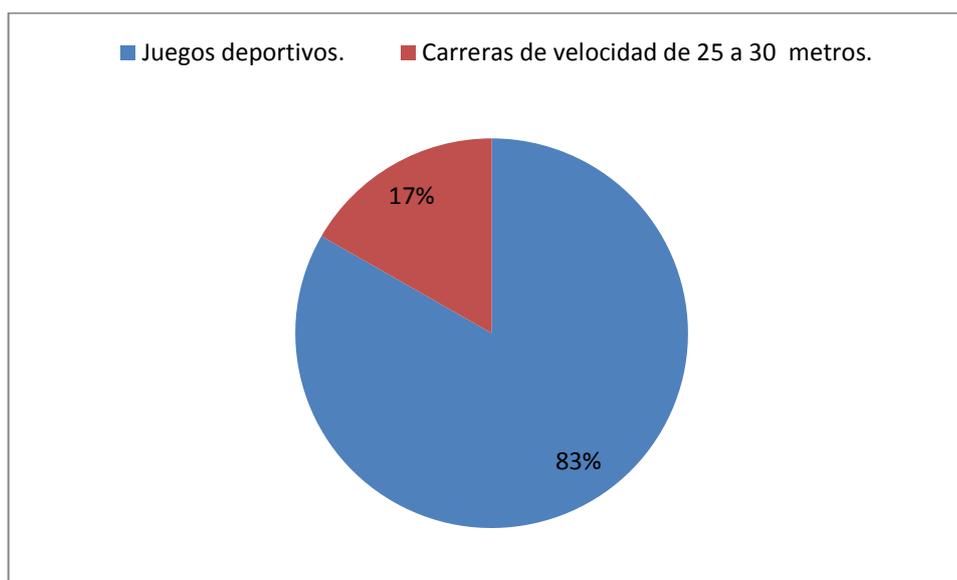
Esto no se corresponde con el orden de prioridad, que se le debe dar a esta capacidad en la preparación física, debido que la rapidez al igual que la fuerza se dejan de trabajar sistemáticamente son las capacidades físicas que mas rápido se pierden.

3. ¿Cuáles son los ejercicios que usted utiliza en sus clases para el desarrollo de rapidez de traslación en sus estudiantes?

CUADRO 6

Alternativas	Frecuencia	%
Juegos deportivos.	5	83.3
Carreras de velocidad de 25 a 30 metros.	1	16.7
Σ	6	100

Elaboración: El autor



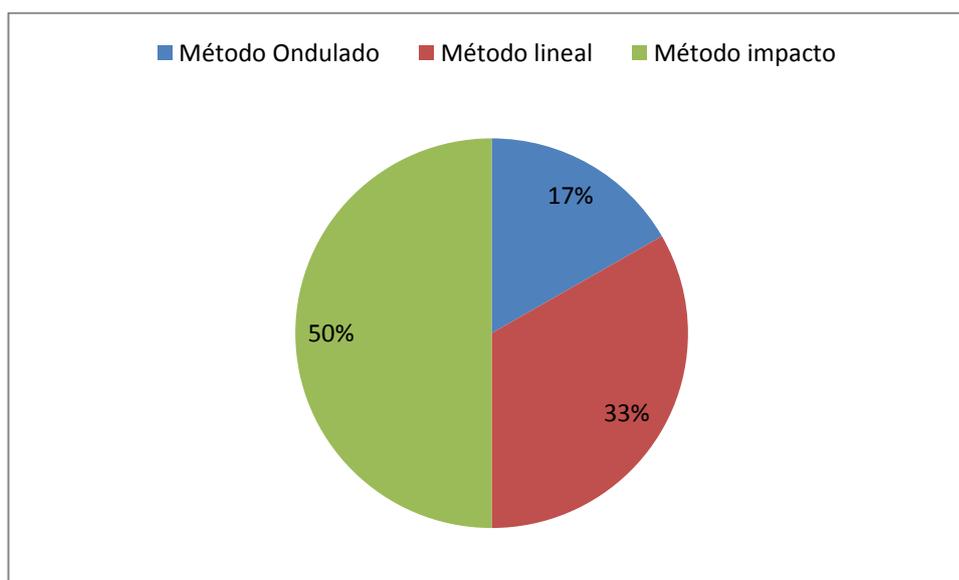
En cuanto a los ejercicios utilizados para el desarrollo de la rapidez de traslación, el mayor porcentaje de los encuestados coinciden en plantear que los juegos deportivos, lo que se corrobora con las respuestas de la pregunta 2

4. ¿Cuál es el método de progresión de la carga que usted recomienda para el desarrollo de las capacidades física en sus estudiantes?

CUADRO 7

Alternativas	Frecuencia	%
Método Ondulado	1	16.7
Método lineal	2	33.3
Método impacto	3	50
Σ	6	100

Elaboración: El autor



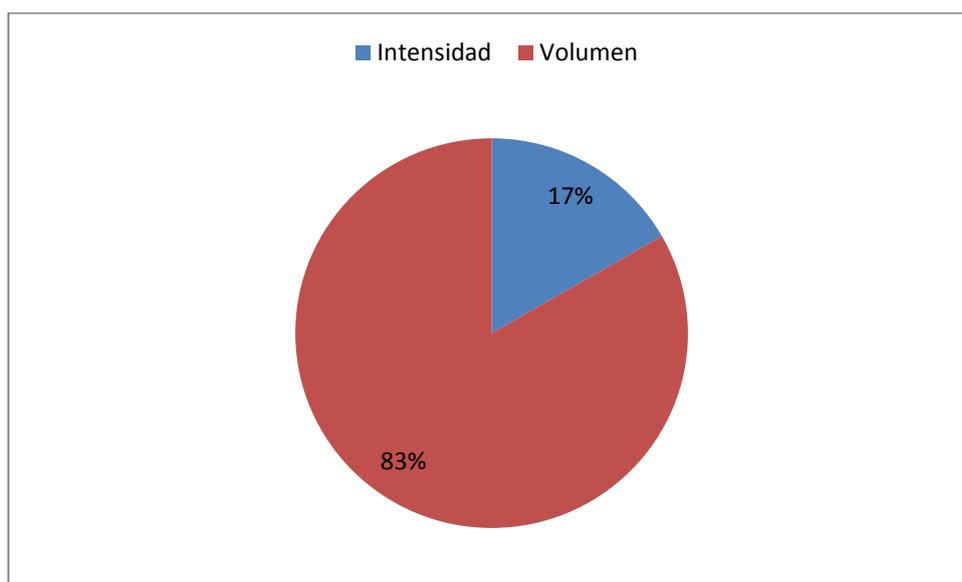
En cuanto a la utilización de los métodos de progresión de las cargas para el desarrollo de la rapidez de traslación, el mayor porcentaje de los encuestados coinciden en plantear que el método lineal es el más idóneo o cual constituye un error desde el punto de vista metodológico, ya que en estas edades es aconsejable trabajar con el método de progresión de las cargas ondulado, ya que le permite una mejor adaptación y recuperación al organismo de los estudiantes después de aplicada una carga.

5. ¿A qué componente de la carga usted le concede mayor importancia para el desarrollo de las capacidades físicas de rapidez y fuerza?

CUADRO 8

Alternativas	Frecuencia	%
Intensidad	1	16.7
Volumen	5	83.3
Σ	6	100

Elaboración: El autor



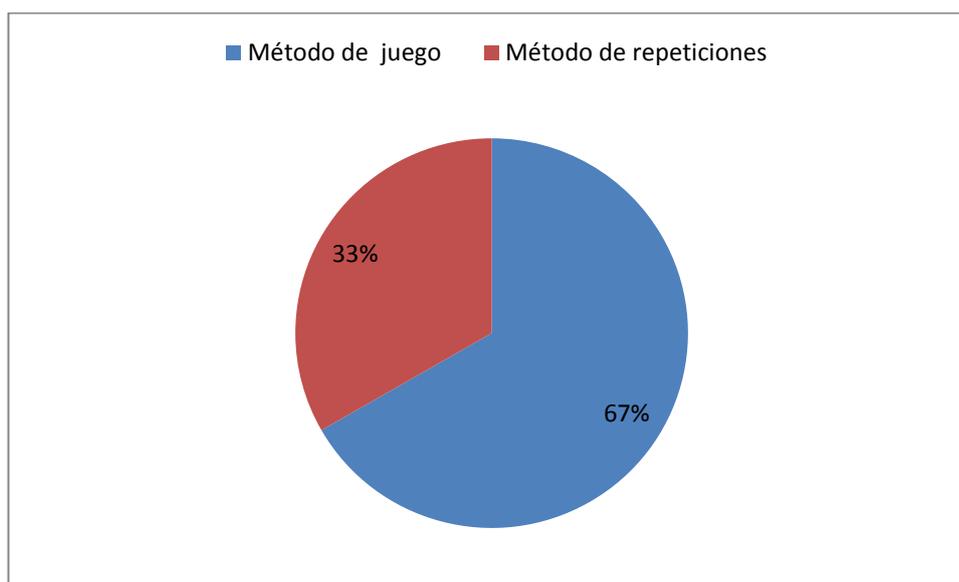
Al analizar las respuestas dadas en cuanto a la prioridad que le dan a los componentes de la carga física para el desarrollo de las capacidades de rapidez y la fuerza notamos que el mayor porcentaje de los encuestados, le dan mayor prioridad al volumen de la carga. Esto constituye un error metodológico que tiene gran incidencia en el desarrollo de estas capacidad física, ya que para el desarrollo de las mismas se deben trabajar con altas intensidades y con bajos volúmenes de la carga, por ejemplo se deben trabajar carreras con tramos cortos de 25 a 30 metros y aumentar el ritmo de ejecución cuando se realizan las flexiones de brazos.

6.¿Cuales son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la fuerza en sus estudiantes?

CUADRO 9

Alternativas	Frecuencia	%
Método de juego	4	66.7
Método de repeticiones	2	33.3
Σ	6	100

Elaboración: El autor



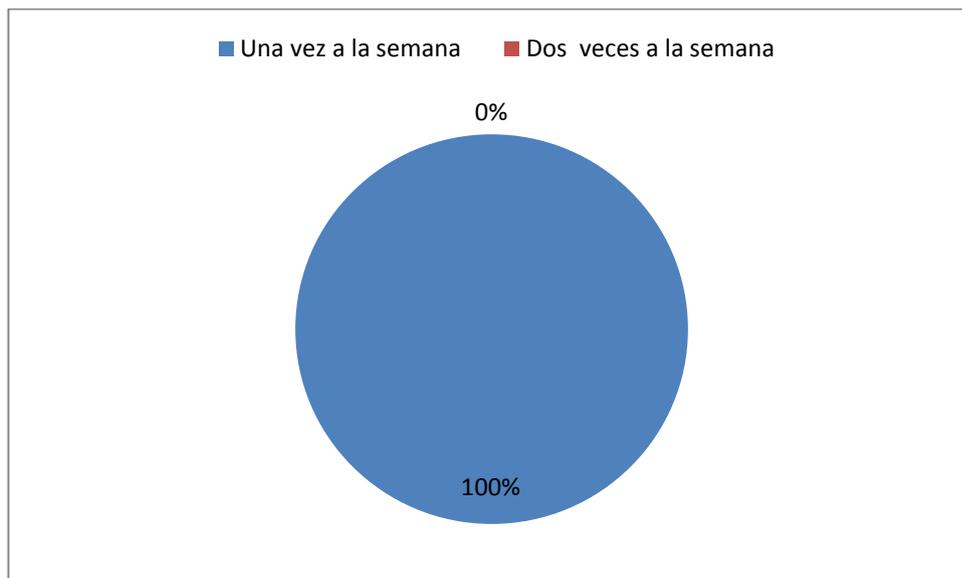
En la pregunta 6, el mayor porcentaje de los encuestados, prefieren trabajar con el método de juego para el desarrollo de la fuerza. Este método tiene como desventaja controlar la carga (volumen e intensidad) a que es sometido el estudiante durante el desarrollo de esta capacidad, no concediéndole la importancia que tiene el método de las repeticiones que es el más apropiado para el desarrollo de esta capacidad por lo que permite dosificar y controlar de una forma más exacta el trabajo que realiza el estudiante durante el desarrollo de la clase.

7. ¿Qué tiempo le dedica al desarrollo de la capacidad física fuerza y Porque?

CUADRO 10

Alternativas	Frecuencia	%
Una vez a la semana	6	100
Dos veces a la semana	0	0
Σ	6	100

Elaboración: El autor



En cuanto al tiempo que le dedican al desarrollo de la capacidad física fuerza, el 100 por ciento de los encuestados coinciden en plantear que una vez a la semana. Esto no se corresponde con el orden de prioridad, que se le debe dar a esta capacidad en la preparación física, debido que la fuerza se debe de trabajar sistemáticamente por lo que si no se pierde rápidamente.

8. ¿Cuáles son los ejercicios que usted utiliza en sus clases para el desarrollo de capacidad física fuerza en sus estudiantes?

CUADRO 11

Alternativas	Frecuencia	%
Ejercicios con implemento	6	100
Σ	6	100

Elaboración: El autor



En cuanto a los ejercicios utilizados para el desarrollo de la capacidad física fuerza, el 100 por ciento de los encuestados coinciden en plantear que los ejercicios con implementos, lo que constituye un error metodológico si tenemos en cuenta que en estas edades lo más aconsejable desde el punto de vista metodológico es trabajar

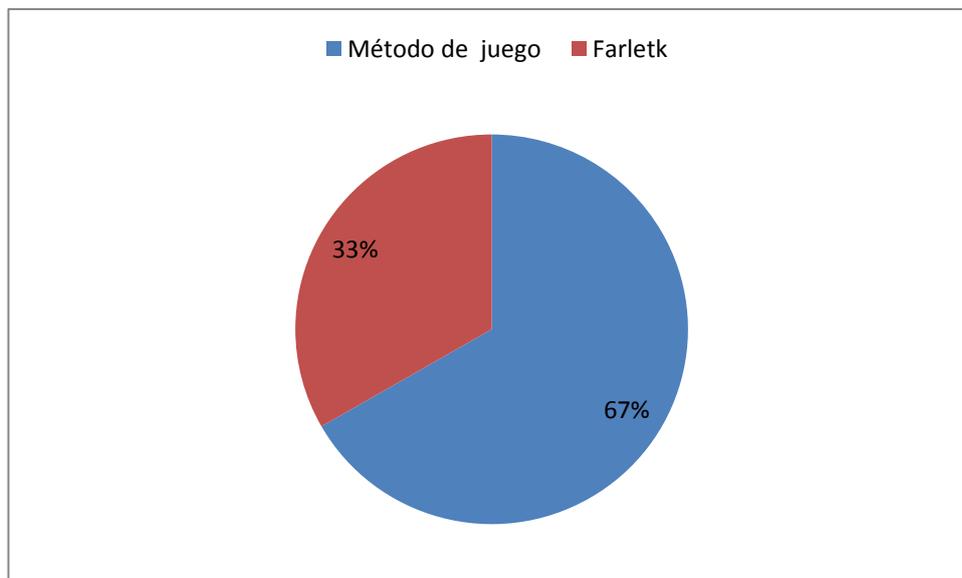
con los ejercicios a manos libres (flexión y extensión de brazos, saltos, cuclillas sin pesos)

9.¿Cuales son los métodos que usted recomienda para el desarrollo de la capacidad resistencia en sus estudiantes?

CUADRO 12

Alternativas	Frecuencia	%
Método de juego	4	66.7
Farletk	2	33.3
Σ	6	100

Elaboración: El autor



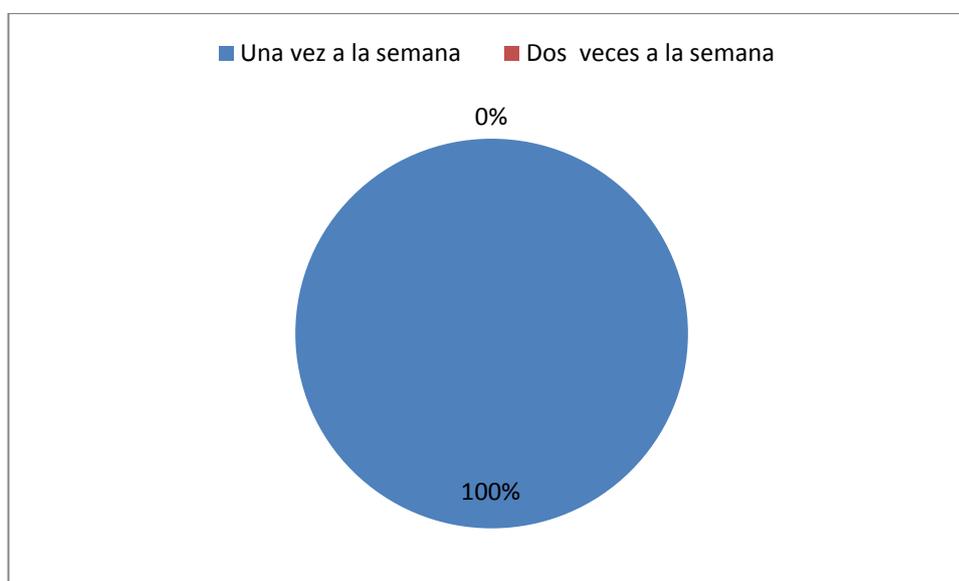
En la pregunta 9, el mayor porcentaje de los encuestados, prefieren trabajar con el método de juego para el desarrollo de la resistencia. Al igual que en las de las demás capacidades condicionales, este método tiene como desventaja controlar la carga (volumen e intensidad) a que es sometido el estudiante, no concediéndole la importancia que tiene el método de farletk e intervalo así como otros métodos que son apropiado para el desarrollo de esta capacidad física en estas edades.

10. ¿Qué tiempo le dedica al desarrollo de la capacidad física Resistencia y Por qué?

CUADRO 13

Alternativas	Frecuencia	%
Una vez a la semana	6	100
Dos veces a la semana	0	0
Σ	6	100

Elaboración: El autor



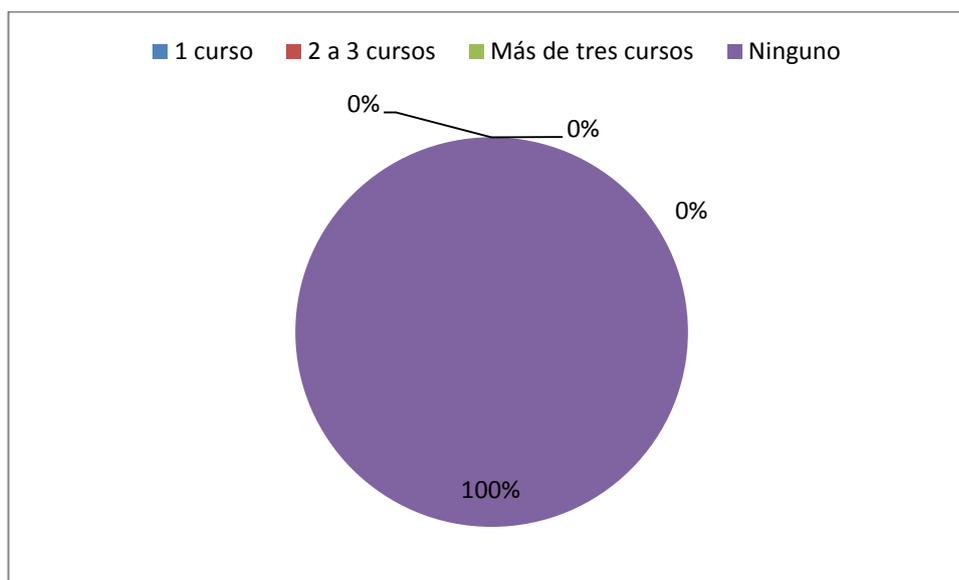
Al igual que en el resto de las capacidades condicionales (fuerza y rapidez) el 100% de los encuestados consideran que para el desarrollo de la resistencia se debe trabajar una vez a la semana esto nos indica que existen dificultades metodológicas para el desarrollo de esta capacidad

11. Marque con una X la cantidad de cursos de superación sobre los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas en los que usted ha participado durante los últimos 3 años.

CUADRO 14

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
1 curso	0	0
2 a 3 cursos	0	0
Más de tres cursos	0	0
Ninguno	6	100
Σ	6	100

Elaboración: El autor



Como se aprecia en la tabla en las respuesta dadas a la pregunta 11 el 100m porciento de los encuestados coinciden en plantear que no han recibido ningún curso de superación con relación a los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas durante los últimos 3 años, lo que ha incidido de forma negativa en el trabajo metodológico que realizan estos docentes en las clases de Cultura Física.

4.3. Resultados obtenidos en los test pedagógicos de las capacidades condicionales que fueron aplicado a los 40 estudiantes que fueron objeto de investigación.

CUADRO 15

TEST DE FUERZA	X
Flexión y extensión de brazos (Repeticiones)	7
Salto largo sin impulso (Cms)	0.45
Abdominales de tronco (Repeticiones)	6
TEST DE RAPIDEZ	
Carrera de velocidad a una distancia de 20 metros (Segundos)	7.06
TEST DE RESISTENCIA	
Carrera a una distancia de 800 metros (Minutos)	5.08

Elaboración: El autor

Al valorar los resultados obtenidos en el test pedagógicos que fueron aplicados para medir el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y por ende el rendimiento físico en los estudiantes que fueron investigados, observamos que el promedio de los resultados nos indican que el rendimiento físico de los estudiantes es bajo.

Al analizar la influencia de los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta a los entrenadores (variable independiente) y su influencia en el rendimiento físico (variable dependiente) podemos inferir que los problemas metodológicos que presentan los profesores de Cultura Física han incidido de forma negativa en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y por ende en el rendimiento físico en los estudiante

4.4. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

CUADRO 16

HIPÓTESIS GENERAL	VERIFICACIÓN
<p>La metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física incide negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de séptimo año de escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal. .</p>	<p>Como se ha evidenciado mediante los resultados obtenidos en los instrumentos de fueron aplicados durante el desarrollo de la investigación la metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física influye negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del quinto año de escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal, por lo que se confirma la hipótesis planteada.</p>

HIPÓTESIS ESPECIFICAS	VERIFICACIÓN
<p>La metodología utilizada por los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física de escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal depende de la superación y la actualización de los conocimientos sobre el desarrollo de las capacidades físicas</p>	<p>Los resultados obtenidos evidencian que los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física presentan dificultades en la aplicación de la metodología para el desarrollo de las capacidades física, lo que está influenciado por la falta de actualización de conocimientos relacionados con el tema de investigación, por lo que la hipótesis se confirma.</p>
<p>El rendimiento físico en los</p>	<p>Los resultados obtenidos nos demuestran</p>

<p>estudiantes del quinto año de la escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal depende de la metodología que utilizan los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física para el desarrollo de las capacidades físicas</p>	<p>que el bajo rendimiento físico que presentan los estudiantes investigados se deben a las limitaciones que presentan los profesores que imparten la asignatura de Cultura física en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas, por lo que se confirma la hipótesis planteada.</p>
<p>El nivel de conocimientos que poseen los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física de Cultura Física de la escuela de Educación Básica Ing. Arturo Quirola Villalba del cantón Naranjal sobre los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas dependen de la superación especializada de los mismos</p>	<p>Los resultados obtenidos en la investigación demuestran que la causa de las limitaciones que poseen los docentes que imparten la asignatura de Cultura Física en cuanto a los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas se debe a la falta de superación especializada, por lo que la hipótesis se confirma.</p>

Elaboración: El autor

CAPÍTULO V

PROPUESTA

TEMA: Programa de capacitación sobre el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del quinto año de Educación General Básica.

5.2 FUNDAMENTACIÓN.

Desde la época de las antiguas civilizaciones en Grecia y Roma se conoce de la práctica de la Cultura física como un medio para el desarrollo de la formación integral y el desarrollo del rendimiento físico en niños adolescentes y jóvenes, acorde a las exigencias de la sociedad, de ahí que en la actualidad la Cultura Física forme parte de la malla curricular en los diferentes tipos de enseñanza en la mayoría de los países del mundo y dentro de ellos nuestro país.

Al perfeccionar la metodología de la enseñanza de los docentes para el desarrollo de las capacidades físicas, mediante cursos de superación se incrementara el nivel del rendimiento físico de los estudiantes y con ello se estará contribuyendo a la formación de un ciudadano acorde a las exigencias actuales de la sociedad ecuatoriana

Esta propuesta tiene como propósito, capacitar a los docentes que imparten la asignatura de Cultura Física en cuanto a la metodología que deben utilizar durante el desarrollo de las clases para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del quinto año de Educación General Básica y con ello contribuir al fortalecimiento de la salud y la formación de valores en los mismos.

5.3 JUSTIFICACIÓN

La justificación de la propuesta realizada presente , parte de los resultados obtenidos en la investigación, donde ha sido demostrado durante el desarrollo de este trabajo que los estudiantes que fueron objeto de estudio presentan dificultades en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas condicionales y por ende en el rendimiento físico debido a las dificultades metodológicas que presentan los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física en esta institución educativa.

Por lo que constituye una necesidad social que debemos resolver en la menor brevedad de tiempo posible mediante un programa de capacitación continua que este encaminado a la profundización y actualización de los conocimientos relacionados con la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica.

Se conoce mediante los resultados de estudios realizados por diferentes autores de prestigio internacional en cuanto al tema de que al incrementar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas se incrementa el rendimiento físico y con ello la capacidad de trabajo físico y mental de los estudiantes.

Con la aplicación de esta propuesta se elevara el nivel científico metodológico de los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física en cuanto a la aplicación de la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y por ende al rendimiento físico y la salud física y mental de los estudiantes.

5.4 OBJETIVOS

5.4.1 Objetivo general de la propuesta

Implementar cursos de capacitación sobre la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas que contribuyan a la actualización y profundización de los conocimientos de los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica
Ing. Arturo Quirola Villalba durante el año 2013

5.4.2 Objetivos específicos de la propuesta

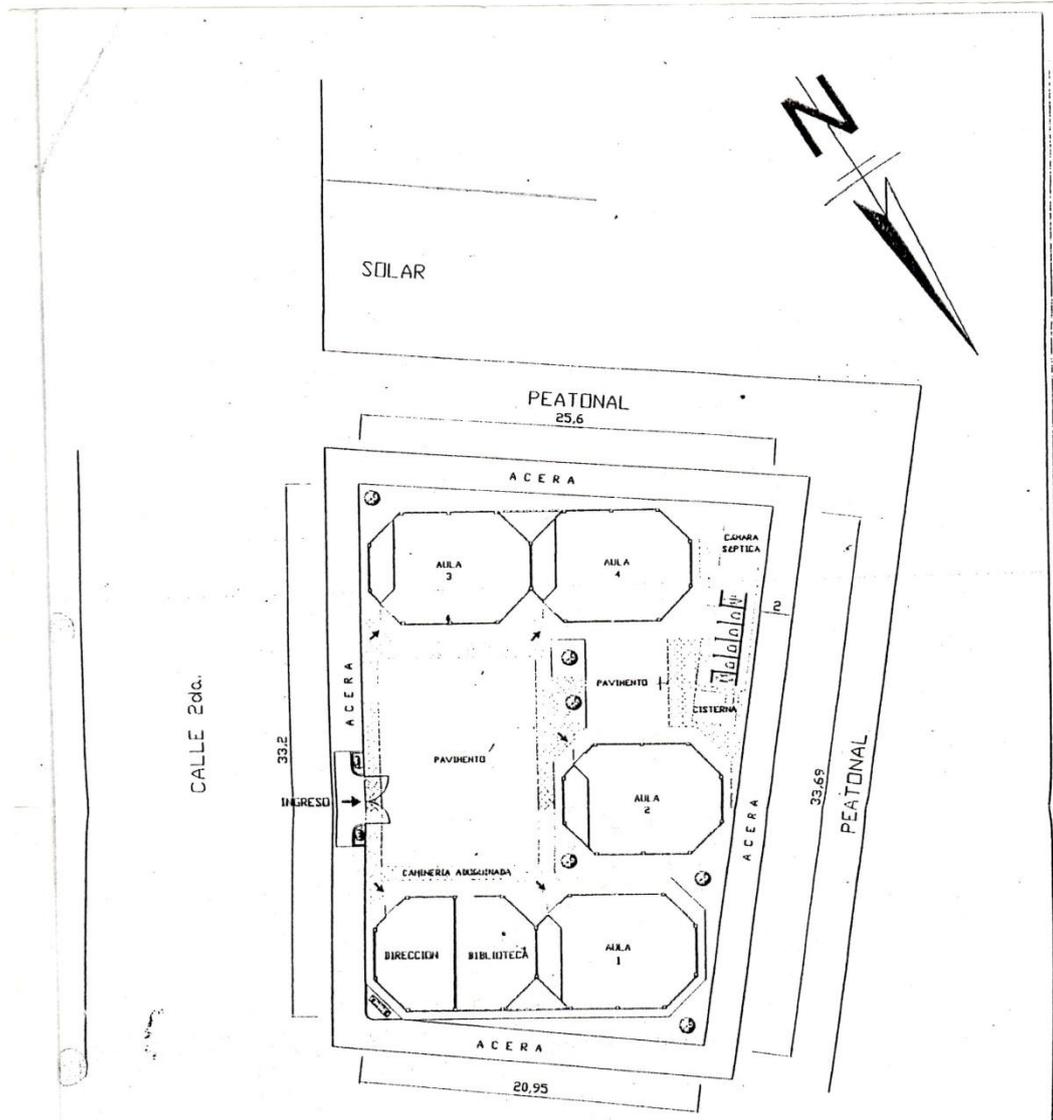
- a) Realizar diagnóstico sobre el nivel de conocimiento que tienen los docentes acerca de la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas.
- b) Planificar los cursos de capacitación sobre metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales tomando como punto de partida los resultados del diagnóstico realizado a los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física..
- c) Impartir de los cursos de capacitación sobre metodología para el desarrollo de las capacidades físicas
- d) **5.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

CUADRO 17

Provincia	Guayas
Cantón	Naranjal
Parroquia	Naranjal
Dirección	Cdla. La alegría
Institución	Escuela Básica N° 1 ING. Arturo Quirola Villalba
Sostenimiento	Fiscal
Funcionamiento	Centro educativo de la Enseñanza Básica con sección vespertina.
Infraestructura	6 aulas,1 laboratorios, 1 canchas deportivas,1 dirección etc.

Elaboración: El autor

CROQUIS: ESCUELA BASICA N°1 "ING. ARTURO QUIROLA VILLALBA"



IMPLANTACION GENERAL

[Signature]

[Seal: Fiscal Nocturna Ing. Arturo Quirola V. Naranjal - Guayas]

[Seal: Mista de la Escuela Nocturna Ing. Arturo Quirola V. Naranjal - Guayas]

H. CONSEJO PROVINCIAL DEL GUAYAS	
PREFECTO: ECON. NICOLÁS LAPENTTI C. ADMINISTRACION 2 000 2 004	
DIRECCION DE PLANIFICACION SECCION PROYECTOS CIVILES	
diplan	
ESUELA NOCTURNA N°1 ARTURO QUIROLA V. Cda. NARANJA - Cda. NARANJA AULAS - S.S.H.H.	
CISTERNA - CAMARA SEPTICA	
IMPLANTACION GENERAL	
1250 2	
VIVIANA LEON M. CENE RECOPILADORA	
IMPLANTACION GENERAL	
PROYECTOS CIVILES	
MAYOR DISEÑO D. MAYOR DISEÑO TERCEROS D. ADMINISTRACION	

5.6 FACTIBILIDAD

En lo administrativo la propuesta es factible realizarla puesto que se cuenta con la debida autorización de las autoridades de la escuela para su ejecución y existen las condiciones favorables en cuanto a la aceptación del mismo por parte del Consejo administrativo de la institución que estuvo al tanto del desarrollo de la investigación.

Es legal porque se fundamenta en Ley de Educación y el reglamento institucional.

El presupuesto para la puesta en práctica de esta propuesta no son cuantiosos, los gastos que se deriven de la misma serán cubiertos en su totalidad por el investigador.

Se **utilizarán instrumentos técnicos** para la elaboración de las distintas actividades tendientes a que la propuesta sea todo un éxito en su aplicación en este establecimiento educativo.

5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

El plan de ejecución de la propuesta se llevara a cabo en las aulas del plantel educativo, mediante un programa debidamente detallado con un tiempo determinado.

El planteamiento mas importante del proyecto es la capacitación a los docentes sobre las metodologías de los profesores que imparten la asignatura de cultura física, para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes de la Escuela Básica nº1 “Ing. Arturo Quirola Villalba”.

Para el trabajo de este plan se lo ha tratado de realizar mediante un convenio con profesionales de la rama de Cultura Física en un lapso de tiempo determinado.

Para dicha ejecución los instrumentos más importantes y principales para dicho plan son materiales concretos y materiales didácticos para la explicación detallada, con un tiempo determinado de 15 días y una duración de 2 horas diarias.

5.7.1 Actividades

- ❖ . Conversar con las autoridades de centro educativo
- ❖ Proponer propuesta a autoridades y docentes
- ❖ Desarrollar talleres de capacitación sobre la influencia de la practica sistemática de la cultura física en el rendimiento físico de los estudiantes para socializar el proyecto con los docentes.
- ❖ Realizar diagnóstico sobre la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas.
- ❖ Aplicar la propuesta.

5.7.2 Recursos, Análisis Financiero

- **Talento humano:**

Director

Profesores que imparten la signatura de Cultura Física,

Estudiantes,

- **Recursos materiales**

CUADRO 18

RECURSOS	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Cronometro digital	6	\$8,00	\$48,00
Silbato	6	\$3,80	\$22,80
Cinta métrica	6	\$0,60	\$3,60
Cuestionarios	6	\$0.10	\$0,60
Hojas	1000	\$0,03	\$30,00
Esfero gráficos	5	\$0,25	\$1,25
Computadora portátil	1	\$800,00	\$800,00
Impresora	1	\$280,00	\$280,00
Cartuchos de tintas	2	\$10.00	\$20,00
Total	1.033	\$1.102,78	\$1.206,25

Elaboración: El autor

5.7.3 Impacto

Impacto de la aplicación de esta propuesta es de tipo social, ya que contribuirá al perfeccionamiento del proceso docente educativo, a elevar el rendimiento físico y la salud física y mental de los estudiantes.

5.7.4 Cronograma

CUADRO 19

Nº	Año Actividades	22013			
		mayo	Junio	julio	agosto
1.	• Aplicar diagnostico				
2.	• Planificación de los cursos de capacitación				
3.	• Plantear el tema y los objetivos de la propuesta.				
4.	• Capacitar al personal docente sobre metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.				
5	• Incluir en las clases la aplicación de la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.				

Elaboración: El autor

5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta

Los lineamientos evaluadores de la propuesta presentan los siguientes aspectos:

Los resultados deseados al implementar la propuesta del programa de capacitación sobre la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, en los estudiantes del quinto año de Educación General Básica presumen contribuir al desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los estudiantes a partir de la capacitación de los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física, lo que se puede materializar en la práctica a un corto plazo, lo que permitirá la factibilidad en la evaluación de los resultados de esta propuesta.

Se podrá evaluar la factibilidad a partir de la participación de los docentes, estudiantes y directivos de la institución, lo que permitirá establecer en consenso en cuanto a las relaciones que se establecen entre las variables dependiente e independiente.

Se evaluará sistemáticamente los logros alcanzados por los docentes en cuanto a la aplicación de la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y el rendimiento físico de los estudiantes mediante la aplicación de un diagnóstico de entrada y salida.

Por lo que se hace necesario la participación directa y consciente de estudiantes profesores y directivos al momento de evaluar los resultados, lo que permite poder evaluar el cumplimiento de los objetivos trazados en la propuesta

CONCLUSIONES

Luego del análisis de los resultados obtenidos de los instrumentos que fueron aplicados el autor llego a las siguientes conclusiones.

1. Como se ha evidenciado durante el transcurso de la investigación las dificultades metodológicas que presentan los profesores que imparten la asignatura de de Cultura Física. Incidió de forma negativa en el rendimiento físico de los estudiantes investigados, por lo que se acepta la hipótesis que guio la investigación.
2. El bajo rendimiento mostrado por los estudiantes en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas condicionales incide de forma negativa en el rendimiento físico en las clases de Cultura Física.
3. Existen dificultades desde el punto de vista metodológico por parte de los profesores que imparten la asignatura de Cultura Física en la metodología para el desarrollo de las capacidades físicas.
4. Existen dificultades en cuanto a la superación especializada en los métodos de enseñanza para el desarrollo de las capacidades físicas.

RECOMENDACIONES

Luego de las conclusiones el autor está en condiciones de dar las siguientes recomendaciones:

1. Generalizar los resultados de esta investigación en los diferentes centros educativos del cantón Naranjal.
2. Impartir cursos de superación sobre el desarrollo de las capacidades físicas condicionales a los profesores de Cultura Física que fueron objeto de investigación.
3. Continuar este trabajo como una forma de diagnosticar las dificultades que presentan los docentes que imparten la asignatura de de Cultura Física, con vistas al diseño de cursos de superación continua por parte de la Unidad Académica de Educación Semipresencial y Distancia de la Universidad Estatal de Milagro como centro rector de la Superación posgraduada en la Provincia del Guayas y la región 5.

BIBLIOGRAFÍA

Acuña Reynaldo, Julio A. (1996) Entrenamiento de combinación de esfuerzos de potencia aerobia- anaerobia para educar el incremento de la velocidad en mediodondistas / J. A. Acuña Reynaldo; Juan G. Bacallao y Alfredo Quintana, tutor. – Trabajo de Diploma; ISCF (C.H) .

Bacallao Ramos, Juan G. (1997) Análisis del comportamiento de las zonas de trabajo individual en la preparación especial de los maratonistas cubanos. (Tesis de maestría en Metodología del Entrenamiento Deportivo). – ISCF (C.H).

Bacallao Ramos, Juan G. (1994) Algunos métodos para el desarrollo de la resistencia. (Artículo publicado en la colaboración Cuba- Costa Rica).

Beraldo, Stelvio. (1995) Preparación física total: las cualidades físicas. Metodología y programación del entrenamiento. Aplicación práctica y ejercicios. Aspectos fisiológicos y nutrición. / Stelvio Beraldo, Claudio **Polletti**. –2. ED.A. ED. – Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Cometti, G. La pliometría. / G. Cometti. (2007) INDE Publicaciones. Barcelona.

Fleitas, Isabel. (2010) Teoría y práctica general de la gimnasia. / Isabel **Fleitas, et alt.** Ed: ENPES. La Habana.

Forteza, Armando. (2009) Entrenar para ganar. / Armando Forteza. Ed: **Pila Teleña.** Madrid.

García Manso, J. M. Navarro y J. Ruiz. (2010) La velocidad / , Editorial **Gymnos:** Madrid.

García Manso, J. (2011) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed: **Gymnos**. Madrid.

García Manso, J. (2012) Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Ed: **Gymnos**. Madrid.

González Badillo, J.J. (2006) Fundamentos del entrenamiento de fuerza. Aplicación al alto rendimiento: Texto básico del master universitario en el alto rendimiento deportivo del Comité Olímpico Español y la Universidad Autónoma de Madrid. --2. ED.A. ED. – Barcelona: Ed: INDE.

Grosser, M. (2010) Entrenamiento al alto rendimiento deportivo. Barcelona: Ediciones Roca.

Harre, Dietrich. (2002) Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica.

Hegner, Jost. (2004) Fundamentos biológicos de la resistencia. ATP: Energía y movimiento. (España) 11.

Kutnezov, V. V. (2008) Preparación de fuerza en los deportistas de categorías superiores. La Habana: Editorial Orbe.

Lanier, Arístides. (2003) Introducción a la teoría y método del entrenamiento deportivo / INDER La Habana.

Mora, Jesús. (2005) Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico .Andalucía: Editorial COPLEF.

Pila Teleña, Augusto. (2008) Preparación Física III. San José: Editorial Olimpia.

Rodríguez Morales, Rafael. (2005) Métodos de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia. Material mimeografiado: Departamento Médico Biológico, ISCF (C.H).

Verjoshansky, Yuri. (2012) Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.

ANEXOS

ANEXO Nº1

NOMBRE DE LA ESCUELA ING. ARTURO QUIROLA VILLALBA



ANEXO Nº2

PRACTICA EN LA CANCHA DEPORTIVA CON LOS ETUDIANTES



ANEXO N°3

ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA LA APLICACION DE UNA CLASE



ANEXO Nº4

APLICACIÓN Y METODOS Y TÉCNICAS EN EL AREA DE CULTURA FISICA



ANEXO Nº5

UTILIZACIÓN DE METODOLOGÍAS EN EL ÁREA DE CULTURA FÍSICA



ANEXO N°6

TÉCNICAS DE APRESTAMIENTO PARA UNA CLASE DE CULTURA FISICA



ANEXO N°7

CIRCUITO DE UN PROGRAMA DE FLEXIBILIDAD DEL CUERPO



ANEXO Nº 8

EVALUACIÓN ESTADÍSTICA DE CULTURA FISICA



ANEXO N°9

EXPLICACION DE UNA CLASE DE CULTURA FISICA EN EL AULA

