

**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN EN EL CARMEN
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Creada Ley No. 10 – Registro Oficial 313 de Noviembre 13 de 1985**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN
FÍSICA**

**“LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA Y SU
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS
ESTUDIANTES DEL DÉCIMO GRADO DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “JOSÉ RAMÓN ZAMBRANO BRAVO”,
CANTÓN EL CARMEN AÑO LECTIVO 2016-2017.”**

Belci Yolanda Domínguez Zambrano
AUTORA:

Dr. Oliver Vera Paz
TUTOR

EL CARMEN, ENERO, 2018

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

El suscrito tutor, Dr. Oliver Vera Paz, en calidad de tutor académico designado por la Comisión Académica de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí Extensión El Carmen, CERTIFICA que el presente trabajo de investigación con el tema: **“La práctica de la cultura física y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa “José Ramón Zambrano Bravo”, cantón El Carmen año lectivo 2016-2017”**, ha sido elaborado por la egresada: Belci Yolanda Domínguez Zambrano, con el asesoramiento pertinente de quien suscribe este documento, el mismo que se encuentra habilitado para su presentación y defensa correspondiente.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

El Carmen, enero 2018.

Dr. Oliver Vera Paz

TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Belci Yolanda Domínguez Zambrano, egresada de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, Extensión El Carmen, de la Carrera Ciencias de la Educación, declaro que las opiniones, criterios y resultados encontrados en las aplicaciones de los diferentes instrumentos de investigación, que están resumidos en las recomendaciones y conclusiones de la presente investigación con el tema: **“La práctica de la cultura física y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa “José Ramón Zambrano Bravo”, cantón El Carmen año lectivo 2016-2017”**, son información exclusiva de su autora, apoyados por el criterio de profesionales, presentados en la bibliografía que fundamenta este trabajo.

BELCI YOLANDA DOMÍNGUEZ ZAMBRANO
AUTORA

APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los miembros del tribunal examinador aprueban el informe de investigación sobre el tema: **“La práctica de la cultura física y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa “José Ramón Zambrano Bravo”, cantón El Carmen año lectivo 2016-2017”**, de su autora Belci Yolanda Domínguez Zambrano de la Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Educación Física.

El Carmen, enero 2018

Dr. Oliver Vera Paz, **Mg.**
TUTOR

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Dedico este, mi trabajo de investigación, a Dios porque es mi fortaleza y mi fuente de inspiración en cada decisión que he tomado en el transcurso de mi formación como una futura profesional.

A mis padres que siempre los llevo en mi corazón, porque en gran parte gracias a ellos soy lo que soy.

A mis queridos hijos, Stivanny, Brando, Hillary y Yoima, siendo ellos los que siempre estuvieron impulsándome en cada momento de mi carrera y el orgullo que siento por mí, fue lo que me motivó ir hasta el final. Esta tesis es para ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho por mí una excelente madre y profesional.

A mis hermanas y hermanos, que me ayudaron cuando más lo necesite.

Belci Yolanda Domínguez Zambrano

AGRADECIMIENTO

Me gustaría agradecerle a Dios por bendecirme día a día y finalmente llegar hasta donde eh llegado, porque hizo realidad este sueño tan anhelado.

A la ULEAM por darme la oportunidad de estudiar y formarme como una gran profesional.

A mi tutor Dr. Oliver Vera Paz por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, paciencia y su motivación ha logrado en mí que puedan culminar mis estudios con éxitos.

A mis profesores que durante toda mi carrera de estudios aportaron con un granito de arena a mi formación como una profesional de excelencia con virtudes y valores.

Un agradecimiento especial a la Dra. Marlene Jaramillo Argandoña Decana de la ULEAM, por su motivación constante, para lograr culminar con éxitos mi tesis.

A mi familia por su apoyo incondicional en cada paso que di.

Y por último, en realidad son muchas las personas que han formado parte de vida profesional que me encantaría agradecerles, su amistad, consejos, su apoyo y ánimo, su compañía en los momentos más difíciles de mi vida unas están aquí conmigo y otras en mi recuerdo y en mi corazón, sin importar donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

¡GRACIAS!

Belci Yolanda Domínguez Zambrano

ÍNDICE

Certificación del tutor del trabajo de investigación	2
Declaración de autoría	3
Aprobación del trabajo de titulación.....	3
Dedicatoria.....	5
Agradecimiento.....	6
Indice	7
Resumen.....	9
Introducción.....	10

CAPÍTULO I

1. MARCO TEORICO

1.1. La práctica de cultura física.....	13
1.1.1. Definición	13
1.1.2. Importancia de la cultura física	13
1.1.3. El rol del docente en la enseñanza De cultura física	14
1.1.4. Intenciones de la cultura física.....	15
1.1.5. Objetivos de la cultura física según el currículo	15
1.1.6. Clasificación de los materiales que se utilizan en cultura física.....	16
1.1.6.1. Materiales específicos.- :	16
1.1.6.2. Materiales no específico.:.....	17
1.2. Rendimiento deportivo	17
1.2.1. Definición de rendimiento deportivo.....	17
1.2.2. Etapas del rendimiento deportivo	18
1.2.3. La energía y la potencia.....	18
1.2.3.1. La energía.-	18
1.2.3.2. La potencia.	19
1.2.4. Objetivos del rendimiento deportivo.....	19
1.2.5. Condiciones que debe tener el deportista.....	20
1.2.6. Pautas importantes en el rendimiento.....	21
1.3. La práctica de cultura física en el rendimieto deportivo	21

CAPITULO II

2.1. Análisis de resultados	23
2.1.1. Encuestas a estudiantes de décimo grado	23
2.1.2 Análisis de resultados de las entrevistas a docentes.	30
CONCLUSIONES	23
RECOMENDACIONES	24

CAPITULO III

3. PROPUESTA

3.1. Título:	34
3.2. Datos informativos:	34
3.3. Justificación	34
3.4. Objetivo de la propuesta	35
3.4.1. General	35
3.4.2. Específicos	35
Actividades	36
1 Desarrollo de maratones juveniles	36
2 Realización de encuentros deportivos	38
3 Festivales deportivos recreativos	¡Error! Marcador no definido.
4 Exhibición de deportes de combate y artes marciales	¡Error! Marcador no definido.
5 Plan de la calle	¡Error! Marcador no definido.
6 Actividad cultural. Fiesta Juvenil	¡Error! Marcador no definido.
Bibliografía	44
Anexo 1	
Anexo 2.	

RESUMEN

La presente investigación con el título: “La práctica de la cultura física y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa “José Ramón Zambrano Bravo”, cantón El Carmen año lectivo 2016-2017.” presenta como objetivo general determinar la incidencia de la práctica de la cultura física en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado. Los métodos que se utilizaron para esta investigación fueron: la observación; misma que se realizó en el aula de clases. Se procedió a aplicar entrevista a los docentes y una encuesta a los estudiantes de los décimos. Los resultados obtenidos en esta investigación presentaron que un 30% de los estudiantes no desean participar de las actividades de cultura física porque se encuentran desmotivados sea por la falta de interés o por la ausencia de un programa de rendimiento deportivo que les llame la atención. Al mismo tiempo que se presencié la falta de herramientas necesarias para la práctica deportiva. Se hace necesaria la presentación de una guía estratégica de actividades que permitan darle solución al problema localizado.

INTRODUCCIÓN

La educación física tiene un puesto alto en muchos países porque saben la buena contribución que ofrece al pueblo y al individuo. Muchos todavía no se han dado cuenta de esto; hay una razón, un porqué de la Educación Física. El niño de escuela elemental desarrolla coordinación, lateralidad, balance, ritmo, imagen de cuerpo y orientación de espacio. Car Willgoose nos dice que la educación física provee aptitud física y destrezas motoras, aptitud social, cultural, competencia recreativa y competencia intelectual.

Los cursos de educación física que nos sean de beneficio son aquellos que practiquemos por toda la vida. Además, a través de la educación física se desarrolla y mejora el bienestar general y la aptitud física de sus participantes.

Según **Vannier & Fait**: “La educación física es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia ”

“El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.” (Prof. González Badillo):

En la década de 1980 particularmente en los años 1982 y 1983, el Ministerio de Educación conformó un equipo Nacional para elaborar los nuevos planes y programas de Educación Física de los niveles educativos. Para ese entonces se efectúa un convenio ecuatoriano-alemán aprobado por el Ministerio de Educación, bajo la dirección del alemán Willibald, del cual tuvo la suerte de formar parte el Dr. José Aguirre Rodas, docente de la Provincia de El Oro.

En el ámbito educativo local la práctica de la cultura física se transforma en una actividad obligatoria para los estudiantes y en ocasiones aburrida y tediosa, porque los niños y jóvenes no desean practicar deportes, peor aún realizar ejercicios.

Considerando este tipo de fenómeno, se realizó un acercamiento y previa observación en la unidad Educativa José Ramón Zambrano Bravo, en donde se constató, que existe un número considerable de estudiantes, que no desean o muestran desinterés por la asignatura de Cultura Física. Por esta razón se planteó como objetivo general: determinar la incidencia de la práctica de la cultura física en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa José Ramón Zambrano Bravo, del cantón El Carmen, provincia de Manabí, periodo lectivo 2016- 2017.

Para complementar el cumplimiento del objetivo general se plantearon las siguientes tareas científicas: Describir las dificultades que presentan los estudiantes en la práctica de la cultura física. Analizar el rendimiento deportivo de los estudiantes de décimo grado de la Unidad Educativa José Ramón Zambrano Bravo. Identificar las estrategias que utilizan los docentes de cultura física para mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes. Presentar una guía de estrategias para mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa investigada.

La muestra tomada para la realización de esta tarea investigativa fue de dos docentes 40 estudiantes de décimo grado.

Los métodos utilizados en la investigación fueron:

Método de análisis y síntesis: el mismo que permitió analizar las diversas partes del problematización la finalidad de establecer las debidas relaciones entre ellas.

Método de inducción y deducción, facilitó la observación de las características de la cultura física y establecer posteriormente la relación con el rendimiento deportivo.

Las técnicas empleadas en la recolección de información fueron: la observación general, una encuesta para los estudiantes del décimo grado; una entrevista con preguntas previamente establecidas, dirigida a los docentes.

Esta investigación consta de las siguientes partes:

Capítulo I: Presenta toda la argumentación teórica científica extraída de textos y diversas fuentes bibliográficas las mismas que sustentan las ideas y criterios de los profesionales que aportaron la información de las variables: la práctica de la cultura física y el rendimiento deportivo.

Capítulo II: Aquí se establece el análisis y desglose minucioso de los resultados obtenidos luego de la aplicación de los instrumentos de investigación, los mismos que fueron presentados a través de tablas y síntesis respectiva, mostrando de una forma sencilla los datos más representativos de esta investigación.

La Educación Física ofrece en sus contenidos el juego para alcanzar sus objetivos. Él alumno pasa del juego al deporte sin casi notarse, es decir, de una forma natural porque ellos mismos se imponen unas normas y reglas sencillas que tienen que respetar y porque surge en ellos una necesidad de medirse con la naturaleza, con ellos mismos y con los demás, para superarse y valorarse.

Son varias las cualidades físicas que se ponen a prueba en diferentes circunstancias de nuestra vida, bien sea en el hogar, la escuela, el trabajo o lugares que visitemos, permitiéndonos así superar los obstáculos que se presenten en cualquier momento e inclusive en momentos de catástrofes, donde nuestra capacidad física se ve comprometida para prestar la ayuda necesaria a los demás o salvar nuestras vidas.

Capítulo III: Se presenta la propuesta de solución del problema: con el objetivo aportar con una guía de estrategias para mejorar el rendimiento deportivo de los educandos del décimo grado de la Unidad Educativa “José Ramón Zambrano Bravo”.

Al final se incluyen las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos respectivos.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÒRICO

1.1. LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA

1.1.1. DEFINICIÓN

Cultura Física son todas las actividades en donde se enseña y se aprende intencionalmente por medio del movimiento que realiza el cuerpo humano. Solo se puede hablar de Cultura Física si realizando esta actividad se observa un cambio, un mejoramiento en capacidades, habilidades, afectos o motivaciones y conocimientos (GUDIÑO Marco, 1993, pág. 9).

Cultura Física es un método de educación integral que utilizando el movimiento como instrumento pedagógico intenta favorecer el desarrollo armónico de los elementos fundamentales de la personalidad del estudiante en todos los campos y sentidos: motores, cognitivos, afectivos, sociales y emocionales. En la medida en que el movimiento es expresión de toda la personalidad del estudiante, puede ser utilizado como un factor fundamental en cualquier área que se requiera (CECCHINI José, 1996, pág. 107).

Aplicar Cultura Física en el currículo nacional va más allá de centrarse en movimientos corporales, técnicas e instrucciones de ejercicios, la educación actual busca la implicación de las demás áreas dentro de la Cultura Física, es decir que los chicos pueden aprender o reforzar otro aprendizaje por medio de esta disciplina, es muy importante que el docente encargado de esta área incluya en sus actividades motoras ejercicios que desarrollen tanto su cuerpo como su inteligencia y agilidad en el desarrollo del pensamiento.

1.1.2. IMPORTANCIA DE LA CULTURA FÍSICA

La Cultura Física es un área plenamente integrada dentro del currículo y conexas con el resto de las materias que contribuyen a la educación integral del estudiantado. La Cultura Física contribuye al logro de los diversos fines educativos de la educación: socialización, autonomía y adquisición de instrumentos básicos, así como a la mejora de las posibilidades expresivas, cognitivas, comunicativas, lúdicas y de movimiento 42 (FONT Raquel, 2006, pág. 42).

La Cultura Física es sobre todo una educación, cuya peculiaridad reside en que se opera a través del movimiento corporal, por tanto, no es educación de lo físico sino por medio de la motricidad fina y gruesa. En este sentido el movimiento hay que entenderlo no como mera movilización mecánica de los segmentos corporales, sino como la expresión de percepciones y sentimientos, de tal manera que el movimiento consciente y voluntario es un aspecto significativo de la conducta humana (ONOFRE Ricardo, 2004, pág. 25).

La Cultura Física es muy importante en todos los niveles de estudio, ya que por medio de ella los estudiantes salen de la rutina que tienen dentro del salón de clases para aprender en un ambiente diferente y de una forma diferente, al aire libre, tomando en cuenta el entorno en el que se encuentra ubicada la institución, hay que aprovechar todo lo que nos rodea de la mejor manera y hacer que esta área sea tomada por los estudiantes con toda la importancia que esta requiere y no como un área simple o sin valor para sus estudios.

1.1.3.EL ROL DEL DOCENTE EN LA ENSEÑANZA DE CULTURA FÍSICA

Las actitudes del docente son una referencia y modelo constante para los estudiantes de cualquier etapa. La actitud del docente frente a la actividad física refuerza o desvirtúa los aprendizajes de actitudes, valores y normas, y, sobre todo, el grado de motivación que este imparta a sus estudiantes. La interacción entre el estudiante y el docente no sólo se realiza a través de la información, sino también a través de la actitud del docente ante la actividad física como los ejercicios, actitud que configura modelos positivos o negativos para el estudiante (Secretaría de Estado de Educación de España, 1992, pág. 110).

El rol que el docente debe desempeñar en el impartimiento de esta área es fundamental para que los estudiantes se motiven a participar en todas las actividades que plantea la Cultura Física, para ser docente de esta área es requerimiento que le agrade jugar y trabajar con diferentes actividades en un lugar amplio y ameno, estar dispuesto a improvisar y llenar las expectativas de cada uno

de los niños y niñas, siempre con grado alto de alegría y la constante disposición ante cualquier requerimiento que le realicen tanto los estudiantes como los padres de familia.

1.1.4. INTENCIONES DE LA CULTURA FÍSICA

La Cultura Física constituye una disciplina de enseñanza que se debe organizar en torno a:

- El desarrollo y el enriquecimiento de las capacidades y recursos requeridos en las diversas situaciones motrices.
- La apropiación de los fundamentos de la cultura física deportiva.
- La preparación para la autogestión de la vida física y deportiva del individuo.
- Las estrategias que favorecen nuevos aprendizajes de acciones motrices (FONT Raquel, 2006, pág. 43).

Como toda área se necesita que los estudiantes demuestren sus habilidades, destrezas y capacidades, si bien es cierto existen un pequeño porcentaje de niños y niñas que no les agrada esta área, sin embargo el docente debe buscar la manera de a ellos le llame la atención y conseguir la atención y un buen rendimiento de todos el estudiantado.

1.1.5. OBJETIVOS DE LA CULTURA FÍSICA SEGÚN EL CURRÍCULO

- Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de sí mismo, de sus pares y el medio ambiente.
- Reconocer sus intereses y necesidades para participar de manera democrática y placentera en prácticas corporales.
- Reconocer la influencia de sus experiencias previas en su dominio motor, y trabajar para alcanzar el mejor rendimiento posible en relación con la práctica corporal que elijan.
- Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras

(coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.

-Reconocerse capaz de mejorar sus competencias y generar disposición para participar de prácticas corporales individuales y con otros.

-Valorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades.

-Reconocer y valorar la necesidad de acordar con pares para participar en diferentes prácticas corporales.

-Construir acuerdos colectivos en diversas prácticas corporales, reconociendo y valorando la necesidad de cuidar y preservar las características del entorno que lo rodea.

-Reconocer la existencia de diversas prácticas corporales que adquieren sentido y significado en el contexto de cada cultura (Ministerio de Educación del Ecuador, 2010, pág. 113).

Los objetivos antes mencionados se basan a un estudio minucioso realizado por expertos en la educación, de los cuales se desea alcanzar dichos objetivos en el transcurso y termino de cada grado básico.

1.1.6. CLASIFICACIÓN DE LOS MATERIALES QUE SE UTILIZAN EN CULTURA FÍSICA

Los materiales puede clasificarse de muchas maneras: por su tamaño, por su movilidad, por el tipo de material con el que están fabricados, por el objetivo motriz que desarrollan, por la edad al que van dirigidos. Sin embargo existen dos grupos que se describen a continuación:

1.1.6.1. Materiales específicos.- Son materiales que tradicionalmente se vienen utilizando en las clases de Cultura Física. Se adquieren en tiendas especializadas en material deportivo que suelen elaborar catálogos informativos con sus productos:

Los del gimnasio

Los de patio de recreo

Los de deportes

Los de psicomotricidad.

1.1.6.2. Materiales no específico.- Son materiales que no se encuentran en las tiendas de material deportivo. Su procedencia es muy variada y son:

Los naturales

Los reciclados: domésticos e industriales

Los de fabricación propia

Los comerciales (BLÁNDEZ Julia , 1995, pág. 28).

1.2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

1.2.1. DEFINICIÓN DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

El rendimiento deportivo es el resultado de una acción o actividad deportiva, tomando en cuenta el método, los instrumentos y el esfuerzo individual que han conducido a este resultado, es decir el proceso que se ha llevado a cabo para obtener el rendimiento deseado (DIETRICH Martin, 2001, pág. 24) .

El rendimiento deportivo expresa el grado de asentamiento de una determinada capacidad deportiva – motor y está marcada, dada su compleja estructura de condicionantes, por un amplio abanico de factores específicos. El adjetivo “deportivo” resulta necesario siempre que delimitemos la capacidad de rendimiento frente a otros ámbitos vitales como frente a la capacidad de rendimiento profesional e intelectual de cada individuo y el deseo de querer alcanzar los objetivos planteados (WEINWCK Jürgen , 2005, pág. 19).

Al igual que el rendimiento en las áreas instrumentales, dentro de la Cultura Física se busca que los estudiantes adquieran un rendimiento deportivo, es decir buenas habilidades y destrezas en la mayoría de los deportes y actividades que se realizan en esta área, para lograr un buen rendimiento es necesario la utilización de carios

instrumentos para dinamizar la clase, al igual que métodos que permiten atraer a los estudiantes al cumplimiento de sus labores dentro de esta asignatura y de ende adquirir un rendimiento favorable.

1.2.2. ETAPAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

En el procedimiento, construcción y capacidad del rendimiento deportivo se distingue tres etapas que son:

-En la primera etapa del trabajo se selecciona y define un término genérico con una declaración atributiva, como estado de rendimiento, condiciones de rendimiento, factores de rendimiento, entre otros, para las derivaciones.

-En la segunda etapa del trabajo se derivan, diferencian y clasifican los componentes, factores y elementos influyentes de este término genérico.

-En la tercera etapa del trabajo se ilustran con modelos los componentes y sus relaciones (DIETRICH Martin, 2004, pág. 66).

En todo proceso existen etapas, donde se expone el objetivo que se desea alcanzar al finalizar cualquier actividad, estas etapas permiten avanzar de manera paulatina para que el estudiante avance con seguridad, al igual que el desarrollo del ser humano, las actividades que este realice constan de etapas y se dividen de acuerdo al criterio de la persona responsable que busca que los niños y niñas aprendan de la mejor manera.

1.2.3. LA ENERGÍA Y LA POTENCIA

1.2.3.1. La energía.- El organismo necesita el aporte continuo de energía química para realizar sus diferentes funciones. Cualquier forma de trabajo biológico sólo es posible, al principio, mediante la transferencia directa de energía química en energía mecánica. Todos los gestos deportivos se realizan gracias a nuestra capacidad para extraer la energía de los nutrientes (toda sustancia química utilizable por el organismo sin digestión previa).

El ser humano necesita de la energía para realizar todas las actividades diarias y necesarias para sobrevivir en el mundo al que pertenecemos, para ello existen los alimentos y se debe conocer sus nutrientes para que de esta manera exista una alimentación balanceada y beneficiosa que favorezcan al cuerpo y le provean la energía necesaria para realizar los ejercicios que requieren al momento de recibir Cultura Física.

1.2.3.2. La potencia.- Permite describir y cuantificar la actividad muscular desde el punto de vista mecánico. Para medir la potencia, primero hay que cuantificar la fuerza y el trabajo (BILLAT Véronique , 2002, pág. 12).

En cuanto a Cultura Física en el ámbito educativo no todos los niños tienen la misma para todos los ejercicios o deportes, los docentes de esta área tienen que tomar en cuenta la aptitud, habilidades y destrezas que los niños demuestran en cada actividad, es importante impulsar a los estudiantes a obtener buenos resultados en los deportes, aún si existan obstáculos.

1.2.4. OBJETIVOS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Los objetivos del rendimiento deportivo pueden ser las capacidades, destrezas, cualidades, actitudes que se distingue entre:

-Objetivo de aprendizaje psicomotor

Incluyen, por una parte, los factores de condición física como la resistencia, fuerza, velocidad y sus categorías subordinadas, y por otra parte, las capacidades y destrezas coordinativas (técnicas), que constituyen el núcleo del proceso de aprendizaje motor.

-Objetivo de aprendizaje cognitivo

Incluyen sobre todo los conocimientos de tipo táctico y técnico, pero también los fundamentos generales para la optimización del rendimiento.

-Objetivos de aprendizaje afectivos.

Los objetivos de aprendizaje afectivo son la fuerza de voluntad, la superación y el dominio de uno mismo, la capacidad para imponerse, se encuentran en constante interacción con los factores de rendimiento físico, o bien supone una limitación para éstos (WEINWCK Jürgen , 2005, pág. 20).

Dentro de todo deporte el entrenador busca obtener los mejores resultados de sus niños, niñas y adolescentes en cualquier deporte que ellos practiquen, se plantean objetivos que se desean alcanzar al finalizar y trabajando en equipo con los estudiantes se logra obtener esas metas.

1.2.5. CONDICIONES QUE DEBE TENER EL DEPORTISTA

-Comprobar que el deportista no sufre ninguna enfermedad que pueda afectar negativamente al rendimiento, como un resfriado o una lesión. Todo deportista con una infección vírica, independientemente de su levedad, no debería realizar ninguna prueba.

- Asegurarse de que el deportista no haya practicado ningún entrenamiento intenso ni haya participado en una competición en las 48 horas previas a un test, ni haya realizado un test parecido en las 72 horas previas.

- Asegurarse de que el deportista no haya comido durante las dos horas previas a una prueba máxima. Hay que permitir que el deportista beba agua o soluciones de hidratos de carbono-electrolitos sin restricción durante las horas previas a la prueba. Repárese en que algunas personas son susceptibles de sufrir una hipoglucemia reactiva cuando ingieren bebidas con alto contenido en azúcar durante los 30-60 minutos previos a un ejercicio intenso.

Hay que evitar dicha práctica con estos deportistas.

. Antes de cualquier procedimiento de evaluación, hay que dejar que el deportista realice un calentamiento rutinario, que debe estandarizarse para las pruebas subsiguientes.

-Asegurarse que el deportista emplea el mismo equipamiento del entrenamiento y competición, como las zapatillas del atletismo, la ropa y otro material especializado (HAWLEY Jhon, 2000, pág. 72).

Para toda actividad se necesita de requisitos para ser aceptados, o de cursos que los capaciten para poder realizar dicho ejercicio, así mismo es al momento de practicar los deportes, es necesario que los estudiantes obtengan cierta maduración de sus músculos y la condición

1.2.6. PAUTAS IMPORTANTES EN EL RENDIMIENTO

1.-Identificar la combinación óptima de emociones relacionadas con la activación que se necesitan para el mejor rendimiento.

2.- Reconocer en qué forma los factores personales y situacionales influyen sobre la activación, la angustia y el rendimiento.

3.- Reconocer los signos del aumento de la activación y la angustia en deportistas y personas que realizan ejercicios físicos.

4.- Adecuar el entrenamiento y las prácticas educativas a los individuos y desarrollar la confianza de los participantes para ayudarlos a afrontar el aumento del estrés y la angustia (SMITH Robert , 2010, pág. 95)

1.3. LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

En el Currículo Nacional se han incluido 5 horas de Cultura Física en la básica superior a la semana, dentro de esta práctica el docente debe incluir en sus actividades ejercicios de relajación, entrenamiento, actividades lúdicas y deportivas entre otros. En la constante práctica de un determinado deporte se logra alcanzar un buen rendimiento deportivo, pero esto se logra con el trabajo en equipo, es decir el docente es el guía que plantea objetivos antes de iniciar un entrenamiento, el cual se lo realiza por etapa para avanzar y corregir en el proceso alguna imperfección que se observe. Es importante que el estudiantado ponga toda su disposición tanto en mente como en cuerpo al momento de entrenar, ya que

estas dos van de la mano para obtener buenos resultados. Para obtener un buen rendimiento deportivo es necesario que los estudiantes tengan una equilibrada alimentación que le proporcionen la suficiente energía y potencia para para ser un buen deportista, las bases de ello se encuentran en los primeros indicios y entrenamiento que se realizan en el área de Cultura Física y que son fomentado en el transcurso de los años escolares y con la ayuda de los docentes a cargo.

El compromiso personal con la tarea deportiva que se desarrolla, a través del deseo, determinación, actitudes, “corazón” y automotivación. En cualquier nivel de competición para obtener los niveles más elevados se necesita que el deportista se comprometa con un entrenamiento más duro y prolongado, así como estar dispuesto a realizar más sacrificios. El auto control personal. Ello implica un cierto grado de madurez, tener capacidad para mantenerse frío, confiado y no perder la compostura a la hora de practicar Cultura Física (GUILLÉN Félix, 2007, pág. 209).

CAPÍTULO II

2.1. RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA

2.1.1. ENCUESTAS A ESTUDIANTES DE DÉCIMO GRADO

1. ¿Qué tipo de práctica deportiva realizan ustedes en cultura física?

Tabla 1.

Alternativas	F	%
Básquet	23	57.5
Gimnasia	0	0
Voleibol	4	10
Atletismo	6	15
Fútbol	7	17.5
Total	40	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de décimo
 Autora: Belci Domínguez

De acuerdo a la tabla 1, en relación a la pregunta qué tipo de práctica deportiva realizan los estudiantes en cultura física, un 57.5% respondió que el básquet, un 17.5% manifestó que el fútbol; el 15% dijo que el atletismo y otro 10% que el voleibol.

La práctica deportiva hace que los estudiantes se manifiesten en las actividades que ellos desean realizar, aunque en ocasiones también es el resultado de las prácticas que los docentes les piden realizar porque en la planificación que prepararon no tienen otras alternativas.

2. ¿A qué se debe la escasa práctica de cultura física en ustedes?

Tabla 2.

Alternativas	F	%
No les agrada	25	62.5
Temor al docente	0	0
Falta de recursos didácticos	8	20
Poca motivación docente	7	17.5
Total	40	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de décimo

Autora: Belci Domínguez

En relación a la respuesta conseguida en la pregunta 2 y como lo demuestra la tabla, un 62.5% de los estudiantes de décimo grado manifestó que la escasa práctica de cultura física es porque no les agrada la forma y el tipo de ejercicios que los docentes les hacen realizar; un 20% respondió que por la falta de recursos didácticos para la cultura física; el 17.5% dijo que por la falta de motivación docente.

Es muy importante que los docentes tengan en cuenta, que si bien es cierto la práctica deportiva hace que los estudiantes desarrollen su integralidad, también es necesario que estas, estén debidamente planificadas y dirigidas a los grupos indicados y con los recursos apropiados, aquí juega un papel muy preponderante la motivación del os docentes para que el interés de los estudiantes sea efectivo.

3. ¿Qué ocasiona la falta de práctica de cultura física en ustedes?

Tabla 3.

Alternativas	F	%
Bajo rendimiento deportivo	23	57.50
Sedentarismo	0	0
Obesidad	7	17.50
Malos hábitos	10	25.00
Total	40	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de décimo

Autora: Belci Domínguez

A la pregunta 3 que interroga sobre los efectos que causa la falta de práctica de cultura física, según la tabla 3, un 57.5% de los estudiantes manifestó que bajo rendimiento deportivo; un 25% que malos hábitos; un 17.5% respondió que ocasiona obesidad.

La práctica deportiva tiene muchas ventajas en el desarrollo integral de las personas y en la etapa escolar es muy trascendental para potenciar la salud y el estado físico mental de los estudiantes.

Un bajo nivel en la práctica deportiva afecta no solamente la parte física de las personas, sino también su psicomotricidad y aporta gran cantidad de posibilidades de adquirir enfermedades de diversa índole.

4. ¿En qué nivel considera está su rendimiento deportivo?

Tabla 4.

Alternativas	F	%
Excelente	5	12.50
Muy bueno	15	37.50
Bueno	12	30.00
Regular	8	20.00
Insuficiente	0	0
Total	40	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de décimo
 Autora: Belci Domínguez

De acuerdo a los resultados de la tabla 4, el 37.50% de los estudiantes manifiesta que su rendimiento deportivo es muy bueno; un 30% que es bueno; el 20% que regular y solamente un 12.5% que es excelente.

La actividad física es primordial para el mantenimiento y mejora considerable de la salud, además ayuda a la prevención de enfermedades, para todas las personas considerándose esta mejora a cualquier edad. Otro beneficio importante de mencionar que en etapa escolar ayuda a visualizar sobrepeso, futura obesidad en edad adulta, disminuir porcentaje de grasa corporal, fortalecimiento óseo, y mejora del tono muscular.

5. ¿Qué estrategias aplican sus docentes para mejorar el rendimiento deportivo en clases?

Tabla 5.

Alternativas	F	%
Ejercicios al aire libre	8	20.00
Nuevos recursos	0	0
Juegos recreativos	20	50.00
Clases dinámicas	0	0
Concursos y competencias	12	30.00
Total	40	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de décimo

Autora: Belci Domínguez

Como respuesta a la pregunta reflejada en la tabla 5, se refleja que un 50% de estudiantes respondió que una de las principales estrategias utilizadas por el docente en las clases de cultura física es realizar juegos recreativos; el 30% contestó que concursos y competencias y un 20% que ejercicios al aire libre.

Los niños que practican algún deporte o que participan de actividades deportivas semanalmente en forma activa, son socialmente niños más participativos e integrados. A través de los juegos colectivos y de equipos (como por ejemplo; Fútbol, Básquetbol, Voleibol, etc.) se desarrollan estímulos propios de la concentración, visión de equipo, trabajo en conjunto, estrategias de superación personal.

6. ¿Cree usted que el rendimiento deportivo afecta su rendimiento académico?

Tabla 6.

Alternativas	F	%
SI	25	62.50
NO	15	37.50
Total	40	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de décimo

Autora: Belci Domínguez

De acuerdo a la tabla 6 que interroga si el rendimiento deportivo afecta el rendimiento académico, el 62.5% de estudiantes contestó que sí; mientras que los demás respondieron que no.

Por lo general cuando un estudiante no realiza práctica deportiva alguna, esto repercute generalmente en toda su integralidad escolar.

Además, se puede determinar que aquellos estudiantes que practican una actividad física fuerte, al menos tres veces por semana, son los que tienen un mejor rendimiento escolar. No obstante, es importante mencionar que el hecho de que un estudiante no realice actividad física de ningún tipo no implica que vaya a obtener un peor resultado escolar.

7. ¿Qué recursos didácticos apropiados para la práctica deportiva existen en la institución?

Tabla 7.

Alternativas	F	%
De deportes	25	62.5
De gimnasia	5	12.5
Comerciales	0	0
Los reciclados	10	25
Total	40	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de décimo
 Autora: Belci Domínguez

Según la tabla 7 que pregunta acerca de los recursos didácticos apropiados para la práctica deportiva que existen en la institución, un 62.5% respondió que recursos para deportes; un 25% que recursos de reciclaje y el 12.5% que de gimnasia.

La cantidad de materiales y recursos didácticos disponibles para el desarrollo de las actividades y tareas no es responsabilidad exclusiva del centro educativo a nivel general ni del profesorado a nivel particular. El alumnado debe contribuir con una aportación y, bajo su responsabilidad, con ciertos elementos o materiales para el desarrollo y participación en las sesiones.

El uso que se haga de unos y otros puede cambiar radicalmente el sentido con el que se concibieron inicialmente, esto es, puede utilizarse material estándar de forma no convencional y material alternativo para introducir prácticas que enfatizan un curriculum tradicional en la forma de enseñarlo y en la interacción profesor-alumno (Peiró y Devís, 1994).

2.1.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS A DOCENTES.

De acuerdo a los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas a los docentes de la institución, estas fueron las respuestas de los mismos:

¿Qué tipo de práctica deportiva realizan en cultura física sus estudiantes?

Docente 1. Todo, desde gimnasia hasta fútbol, básquet, atletismo y todo lo que le compete al área.

Docente 2. Lo básico en atletismo, básquet, fútbol, ecuavoley, etc.

¿A qué se debe la escasa práctica de cultura física en los estudiantes del décimo grado de la institución?

Docente 1. A que son como vergonzosos, a la poca motivación por los docentes.

Docente 2. No hay material (implementos) para la práctica y el espacio físico no está en buenas condiciones.

¿Cuáles son las consecuencias de la escasa práctica de cultura física en sus estudiantes?

Docente 1. La consecuencia más grave es el sedentarismo, ya que la práctica del deporte ayuda a tener un cuerpo sano lleno de vida.

Docente 2. Desinterés de los estudiantes, bajo rendimiento físico.

¿Cuál es el rendimiento deportivo de los estudiantes del 10mo grado?

Docente 1. Bajo en lo físico, medio en los intelectual

Docente 2. Muy buena, es muy aceptable, ya que a través del deporte y la recreación se motiva más a los estudiantes.

¿Qué estrategias aplican como docentes para mejorar el rendimiento deportivo?

Docente 1. Hacer el deporte de una manera dinámica, y competitiva

Induciendo al grupo a realizar práctica deportiva.

Docente 2. Con los estudiantes y la colaboración de los padres, se trata de tener el material para realizar la práctica deportiva.

¿Qué relación hay entre la práctica de cultura física y el rendimiento deportivo?

Docente 1. Aplicación de los ejercicios.

Docente 2. Hay mucho, porque a través de la práctica se puede llegar a ser grandes deportistas.

¿Qué ha hecho para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes del 10mo año de esta unidad educativa?

Docente 1. Motivación

Docente 2. Aprovechan las capacidades de cada uno para hacer una destreza en cada uno de ellos.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación y como certificación de los objetivos cumplidos, se presentan las siguientes conclusiones.

Las principales dificultades que presentan los estudiantes del décimo año de la Unidad Educativa José Ramón Zambrano Bravo en la práctica de la cultura física se presencian por la falta de motivación, no se sienten interesados por la actividad física, no cuentan con los recursos didácticos apropiados para el área.

El rendimiento deportivo de los estudiantes de décimo grado de la Unidad Educativa José Ramón Zambrano Bravo, es medio, aproximadamente un 70% de ellos tienen un nivel entre bueno y muy bueno.

Las principales estrategias que utilizan los docentes de cultura física para mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes son los juegos recreativos, los concursos y las competencias, también realizan motivación a la práctica de diversos tipos de ejercicios y tratan de motivar la intervención de los padres y madres de familia.

De acuerdo a los efectos que causa la falta de práctica de cultura física, un 57.5% de los estudiantes manifestó que bajo rendimiento deportivo; un 25% que malos hábitos; un 17.5% respondió que ocasiona obesidad.

RECOMENDACIONES

A los docentes: motivar la participación de los estudiantes en las actividades deportivas que potencien su rendimiento tales como: concursos, clases dinámicas, juegos de cooperación. Excursiones, entre otras, mismas que desarrollen un verdadero interés por la cultura física en ellos.

A los estudiantes: es de suma importancia la participación de los adolescentes en actividades físicas saludables, buscando las respuestas a preguntas como: ¿Cuántos chicos y chicas realizan actividad física de manera regular?, ¿Cuáles son las barreras que dificultan esa participación regular y cómo se pueden superar?, ¿Cuál es la mejor forma de educarles en la actividad física para su salud? o ¿Cómo se debe hacer para que la adhesión a las actividades físicas se mantengan de por vida?

A los directivos: Diseñar un proyecto físico recreativo para contribuir a la satisfacción de las necesidades de los adolescentes. Elevar el nivel de participación de los adolescentes en las actividades físicas, deportivas y recreativas.

Presentar una guía de estrategias para mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa investigada.

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA

3.1. TÍTULO: Guía de estrategias didácticas de cultura física para el desarrollo del rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la unidad educativa “José Ramón Zambrano Bravo”, cantón El Carmen.

3.2. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN: Unidad Educativa “José Ramón Zambrano Bravo”

CANTÓN: El Carmen

PROVINCIA: Manabí

NÚMERO DE ESTUDIANTES: 40

NÚMERO DE DOCENTES: 2

3.3. JUSTIFICACIÓN

La práctica deportiva encierra, en su esencia, el juego en todas sus manifestaciones como un medio inmejorable de interacción con los demás, logrando niveles de integración que casi ninguna otra actividad puede alcanzar, con todo lo que ello implica en la construcción del individuo como ser social. En el juego no hay colores, razas, credos o estratos y, por lo general, a los estudiantes deportistas se les inculca el respeto por las diferencias entre las personas.

El deporte no solo es un asunto de salud, también es una herramienta efectiva en la educación de los niños, pues a través de él se fomentan valores y habilidades de manera sana y divertida.

Practicar alguna disciplina física o hacer ejercicio desde edades tempranas sirve, según la psicóloga infantil Annie de Acevedo, no solo para “activar todas las funciones cerebrales que son indispensables para su desarrollo cognitivo general”, sino que “les enseña una serie de

habilidades y conocimientos que les serán de gran ayuda durante toda su vida”.

De acuerdo a los resultados encontrados en esta investigación, se presenta la propuesta que permita el desarrollo del rendimiento deportivo de la institución investigada, considerando la importancia que tiene la práctica de la cultura física en la vida de los estudiantes, especialmente la de los del décimo grado de educación básica.

3.4. OBJETIVO DE LA PROPUESTA.

3.4.1. General.

Fortalecer el desarrollo del rendimiento deportiva de los estudiantes a través de la práctica deportiva por medio de estrategias didácticas que estimulen el interés por esta área de desarrollo.

3.4.2. Específicos.

Diseñar la propuesta considerando las necesidades de los estudiantes del décimo grado.

Actividades.

1 Desarrollo de maratones juveniles

Objetivo	Incorporar a la población adolescente al resto de la comunidad del sector.
Participantes	Estudiantes de décimo año
Tiempo estimado	2 horas
Desarrollo	Se realiza corriendo, en forma de marcha y no muy apresurada para darles la posibilidad de participación a todas aquellos adolescentes que estén discapacitados o tengan algún impedimento para que puedan llegar a la meta caminando.
Reglas	<p>No deben salirse de los límites señalados.</p> <p>Deben llegar todos a la meta.</p> <p>Se debe colaborar con los que queden detrás.</p>



Clubatletismosanpablo.blogspot

2. Realización de encuentros deportivos.	
Objetivo	Lograr mayor unión y participación de los adolescentes en las actividades.
Participantes	Estudiantes de décimo año
Tiempo estimado	2 horas
Desarrollo	Se establecen parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de cada deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo a las características de la zona siempre con un representante.
Reglas	Se agruparán en dependencia del deporte por sexo. El equipo ganador participará en un intercambio con un deportista del cantón o de la provincia.



Clubatletismosanpablo.blogspot

3. Actividades de juegos de mesa	
Objetivo	Fomentar hábitos de competencia y de conductas positivas en los adolescentes.
Participantes	Estudiantes de décimo año
Tiempo estimado	2 horas
Recursos	Dados, tablero de parchís, <u>fichas</u> de parchís, tablero de dama, fichas de dama, tablero de ajedrez, piezas de ajedrez, rompecabezas, <u>juego</u> de dominó, tarjetas..
Desarrollo y reglas	Juegos de parchís (van incluidas preguntas de conocimientos generales y otras relacionadas con los indicadores del deporte participativo investigados) juegos de dama, juegos de ajedrez, rompecabezas, juego de dominó. En estos juegos no se permite hablar, ni hacer señas.



todocoleccion.netajugar

4. Plan de la calle	
Objetivo	Sensibilizar a los adolescentes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se pueden desarrollar en la comunidad.
Participantes	Estudiantes de décimo año
Tiempo estimado	2 horas.
Recursos	Patinetas, bicicletas, balones de diferentes tamaños y deportes, juguetes, títeres, etc.
Desarrollo y reglas	Consiste en desarrollar con los adolescentes distintas manifestaciones deportivas y recreativas, con un carácter espontáneo. Se estimulará al que logre sumar mayor cantidad de participantes a su manifestación.



todocoleccion.netajugar

5. Fiesta juvenil	
Objetivo	Incorporar de forma masiva a los adolescentes en el disfrute sano de las actividades.
Participantes	Estudiantes de décimo año
Tiempo estimado	2 horas.
Desarrollo y reglas	Se agrupan y conversan, intercambian, bailan de manera espontánea, sin existir límites de edad ni sexo. No se aceptan críticas, ni agresiones. Todos deben intercambiar parejas. No se acepta ingerir bebidas alcohólicas.



todocoleccion.netajugar

6. Festivales deportivos recreativos

Objetivo: Ejecutar actividades de manera simultánea según el gusto y preferencia de los adolescentes insistiendo en el valor responsabilidad.

Explicación: actividades divertidas, económicas, integradoras, saludables, amenas que fortalecen rasgos de la conducta

Desarrollo: Se establecen las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo, se debe confeccionar una guía para el desarrollo de la estrategia de actividades deportivas recreativas. Se desarrollan en las diferentes comunidades en el deporte participativo. Todas las actividades asesoradas por el promotor y técnicos deportivos que cooperan con los materiales deportivos.

Variantes: concursos de habilidades deportivas recreativas del deporte participativo, juegos recreativos, bailes, juegos de mesa, competencia en diferentes deportes, carreras de sacos, tiro al blanco con diferentes objetos, (pelotas a una pared, papel a una papelera, hacer pruebas de relevo de retorno) tracción de la soga. Carreras de sacos, tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, pruebas de relevo

Objetivo: fortalecer el colectivismo y la confianza en sí mismo.

Organización: se realizaron en la comunidad y es apoyado por los promotores y profesores de educación física y salud.

Materiales: bastones, sacos, obstáculos, tarjetas.

Desarrollo:

- Relevo de retorno (relevo con carrera de retorno, después de responder las preguntas de las tarjetas)
- Competencias en saco

- Carrera de obstáculos (tarjetas con preguntas)
- Carrera con suiza
- Tiro al blanco

Reglas:

1. Los participantes no saldrán antes que llegue el compañero.
2. Los participantes mantendrán la organización inicial.
3. El retorno será por fuera y a velocidad, después de responder la pregunta.
4. El que no responda la pregunta, puede apoyarse en otro compañero del equipo.

Tracción de la soga:

Objetivo: fomentar en los participantes el trabajo en grupo y el afán de victoria.

Materiales: soga, silbato.

Explicación: los equipos integrados por 9 competidores varones y 9 hembras, predomina la fuerza, la resistencia y la coordinación de todos los integrantes del equipo. El terreno mide 20 metros de largo por 8 metros de ancho, se divide por una línea central la cual está a 10 metros de cada línea final. A 5 metros de cada lado de la línea central se trazan las líneas de meta que se encuentran paralelas a estas, sobre la línea central se traza un pequeño círculo de 0,20 centímetros de diámetro que es donde debe caer la onda que está suspendida en el centro de la zona. Entre cada halón se dará un minuto en eliminatoria y semifinal y final 5 minutos, cada equipo tratará de pasar la onda por encima de la línea de meta de su terreno para ganar un punto en la competencia y la misma contará de 3 partidos a ganar 2 para obtener la victoria.

Reglas:

- 1. El primer competidor no puede pasar la mano de la marca de su equipo ya que es descalificado.
- 2. Si el competidor se sienta o apoya la rodilla o mano esta acción sólo es de es de (3 segundos), si se pasa de ese tiempo es descalificado el equipo en el halón.
- 3. Cuando la bandera del centro pasa por la marca de su equipo pierde el equipo contrario o lo que es lo mismo si la marca del equipo pasa por la marca del centro este será el equipo perdedor.
- 4. Se prohíbe a los equipos soltar la soga en el momento del halón el que incurra en esta violación será descalificado.
- 5. La soga debe ser agarrada por todos los participantes con las 2 manos, sin que estas se muevan o se desplacen en la soga (no cobrar).
- 6. Debe elegirse el sorteo y la forma de calificación.
- 7. Cuando se realiza la tracción no se debe correr.
- 8. En cada ronda los equipos deben cambiar de zona para equilibrar los niveles del terreno.
- 9. Los equipos deben tener la misma cantidad de participantes.

En la actividad competitiva los equipos no deben salir de la demarcación del terreno lo cual implica que el terreno debe estar debidamente con las medidas establecidas.

BIBLIOGRAFÍA

BILLAT Véronique . (2002). **FISIOLOGÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO. De la teoría a la práctica.** España: Paidotribo, 196 pp.

BLÁNDEZ Julia . (1995).**La utilización del material y del espacio en educación física: propuestas y recursos didácticos.** España: INDE, 177 pp.

CECCHINI José. (1996). **Personalización en la educación física.**Madrid: Rialp, 432 pp.

DIETRICH Martín. (2001). **MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.** Barcelona: Paidotribo, 406 pp.

DIETRICH Martín. (2004). **METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL.** Madrid: Paidotribo, 512 pp.

FONT Raquel. (2006). **Preparación de oposiciones área educación física primaria.** Barcelona - España: INDE, 798 pp.

GUDIÑO Marco. (1993). **Materiales Para La Enseñanza De La Cultura Física.** Quito: Abya Yala, 117 pp.

GUILLEM, Félix, (2007) **La práctica deportiva; un aporte al desarrollo integral, Colombia, CABRIA. 315 Págs.**

HAWLEY Jhon. (2000). **Rendimiento deportivo máximo: estrategias para el entrenamiento y la nutrición en el deporte**. Barcelona-España: Paidotribo, 492 pp.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2010). **EDUCACIÓN FÍSICA**. Quito-Ecuador: Narcea, 136 pp.

ONOFRE Ricardo. (2004). **Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista**. España: INDE, 322 pp.

Secretaría de Estado de Educación de España. (1992). **Área de educación física, Volumen 9**. España: Ministerio de Educación, 177 pp.

SMITH Robert . (2010). **Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico**. Buenos Aires: Médica Panamericana, 601 pp.

WEINWCK Jürgen . (2005). **ENTRENAMIENTO TOTAL**. Barcelona-España: Paidotribo,

Anexo 1

UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN EL CARMEN
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Creada Ley No. 10 – Registro Oficial 313 de Noviembre 13 de 1985

Tema: “La práctica de la cultura física y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa “José Ramón Zambrano Bravo”, cantón El Carmen año lectivo 2016-2017”

Objetivo: Determinar la incidencia de la práctica de la cultura física en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa “José Ramón Zambrano Bravo”, cantón El Carmen año lectivo 2016-2017”

ENTREVISTA A DOCENTES DE CULTURA FÍSICA

1. ¿Qué tipo de práctica deportiva realizan en cultura física?
2. ¿A qué se debe la escasa práctica de cultura física en los estudiantes del 10mo año?
3. ¿Qué dificultades se presentan por la falta de práctica de la cultura física?
4. ¿Cuál es el rendimiento deportivo de los estudiantes del 10mo grado de la institución?

Anexo 2.**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ****EXTENSIÓN EL CARMEN
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Creada Ley No. 10 – Registro Oficial 313 de Noviembre 13 de 1985

Tema: “La práctica de la cultura física y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa “José Ramón Zambrano Bravo”, cantón El Carmen año lectivo 2016-2017”

Objetivo: Determinar la incidencia de la práctica de la cultura física en el rendimiento deportivo de los estudiantes del décimo grado de la Unidad Educativa “José Ramón Zambrano Bravo”, cantón El Carmen año lectivo 2016-2017”

ENCUESTA A ESTUDIANTES DE 10MO GRADO

1. ¿Qué tipo de práctica deportiva realizan ustedes en cultura física?

Básquet ()

Gimnasia ()

Voleibol ()

Atletismo ()

Fútbol ()

2. ¿A qué se debe la escasa práctica de cultura física en ustedes?

No le agrada hacer ejercicio ()

Temor al docente ()

Falta de implementos deportivos ()

Poca motivación del docente ()

3. ¿Qué ocasiona la falta de práctica de cultura física en ustedes?

- Bajo rendimiento ()
- Favorece el sedentarismo ()
- Tendencia a la obesidad ()
- Provocará vicios ()

4. ¿En qué nivel considera está su rendimiento deportivo?

- Excelente ()
- Muy bueno ()
- Bueno ()
- Regular ()
- Insuficiente ()

5. ¿Qué estrategias aplican sus docentes para mejorar el rendimiento deportivo en clases?

- Ejercicios al aire libre ()
- Nuevos implementos deportivos ()
- Juegos recreativos ()
- Clases dinámicas ()
- Concursos y competencias ()

6. ¿Cree usted que el rendimiento deportivo afecta su rendimiento académico?

- Si ()
- No ()

7. ¿En la institución existen recursos didácticos apropiados para la práctica deportiva?

De deportes ()

De gimnasia ()

Comerciales ()

Los reciclados ()