



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

ANÁLISIS DE LAS APTITUDES FÍSICAS DE LOS  
ALUMNOS DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y  
DEPORTES PERÍODO 2013/2014

Tesis previa a la obtención del  
título de Licenciado en Ciencias  
de la Educación. Mención Cultura  
Física y Deportes

AUTOR: Yeferson Aurelio Villavicencio Saez.

DIRECTORA DE TESIS: Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc.

LOJA-ECUADOR

2015

## CERTIFICACIÓN

**Dra. Mg. Sc.**

**Bélgica Aguilar.**

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

**CERTIFICA:**

Haber asesorado y revisado minuciosamente, durante todo su desarrollo la tesis titulada **ANALISIS DE LAS APTITUDES FÍSICAS DE LOS ALUMNOS DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES PERÍODO 2013/ 2014**, de autoría de Yeferson Aurelio Villavicencio Sáez

Por estar sujeto a lo que estipula el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, autorizo su presentación para proseguir los trámites pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, 10 de junio del 2015



.....  
**DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR.**  
DIRECTORA DE TESIS

## AUTORÍA

Yo, Yeferson Aurelio Villavicencio Saez, con número de cedula 070549988-7, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a su representantes jurídicos de posibles reclamos, de acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el repositorio institucional y/o biblioteca virtual.

Autor: Yeferson Aurelio Villavicencio Saez

Firma:



Cedula: 070549988-7

Fecha: 10 de Junio del 2015

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA DE LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo **Yeferson Aurelio Villavicencio Saez** declaro ser autor de la tesis titulada **ANÁLISIS DE LAS APTITUDES FÍSICAS DE LOS ALUMNOS DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES PERÍODO 2013/ 2014**, como requisito para obtener el grado de LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para q con sus fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Reposito Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el **RDI**, en las redes de información del país y del exterior con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realiza un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 10 días de Junio del 2015, firma el autor.

**Firma** 

**AUTOR:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez

**Cedula:** 070549988-7

**Dirección:** Esteban Godoy

**Correo electrónico:** yefersonsaez@hortmail.com

**Celular:** 0989858860

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de tesis:** Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc.

**Tribunal de tesis:**

Lic. Jose Efrain Macao Naula Mg. Sc. (**Presidente**)

Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos Mg. Sc. (**Vocal**)

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo, Mg. Sc. (**Vocal**)

## **AGRADECIMIENTO**

A las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, de manera especial al Personal Docente de la Carrera de Educación Física del Área de la Educación, Arte y la Comunicación, por sus valiosos conocimientos durante el proceso académico .

A la Dra. Mg. Sc. Bélgica Aguilar, quien me apoyó en todo momento, con sugerencias en el desarrollo de la fase de campo, análisis de datos y en la dirección y revisión de esta investigación.

A las autoridades, Docentes y Alumnos de la Universidad Nacional de Loja, quienes con su participación coa yugaron a alcanzar la meta propuesta en todo el transcurso de la investigación.

A mis padres y hermana que tanto me han ayudado en los momentos que más necesite su apoyo para culminar con mi trabajo.

Por último, a todos aquellos que en mayor o menor medida prestaron su tiempo mostrando su esfuerzo y apoyo para que este trabajo pudiera ser concluido, así como a todos los autores científicos de las áreas consultadas que han posibilitado el sustento para esta investigación.

Yeferson Villavicencio

## **DEDICATORIA**

A Dios nuestro Señor, que me permite vivir cada día y que ha sido mi guía espiritual durante este transcurso de tiempo y por haberme permitido continuar con mis estudios y llegar a cumplir uno de mis más grandes sueños de finalizar mi carrera.

De manera especial a mis padres, ya que con su incondicional apoyo me han ayudado a culminar esta meta tan deseada, como es el de obtener un título profesional.

A mi hermana, tía y más familiares quienes por medio de su comprensión y dedicación han podido orientar y satisfacer mis anhelos de superación y progreso.

A mis amigos y compañeros que me brindaron su apoyo, amistad y cariño desinteresado, durante la realización de mi proyecto.

Yeferson Villavicencio

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN							NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDADES	DESAGREGACIONES	
TESIS	Yeferson Aurelio Villavicencio Saez. / ANÁLISIS DE LAS APTITUDES FÍSICAS DE LOS ALUMNOS DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES PERÍODO 2013/2014	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	La Argelia	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

# MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS



## CROQUIS





## **ESQUEMA DE TESIS**

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

### **ESQUEMA DE CONTENIDOS**

- a) TÍTULO
- b) RESUMEN  
ABSTRACT
- c) INTRODUCCIÓN
- d) REVISIÓN DE LITERARIA
- e) MATERIALES Y MÉTODOS
- f) RESULTADOS
- g) DISCUSIÓN
- h) CONCLUSIONES
- i) RECOMENDACIONES  
PROPUESTA ALTERNATIVA.
- j) BIBLIOGRAFÍA
- k) ÍNDICE
- l) ANEXO

**a. TÍTULO**

ANALISIS DE LAS APTITUDES FÍSICAS DE LOS ALUMNOS DE LA  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES PERÍODO 2013/ 2014

## **b. RESUMEN**

La presente tesis hace referencia al análisis de las aptitudes físicas de los alumnos de la carrera de cultura física y deportes período 2013/ 2014. Tiene como problema científico **¿Cómo contribuir con un conjunto de test físico en los estudiantes de la carrera de cultura física y deportes que posibiliten su desempeño académico en el periodo 2013-2014.** El objetivo general va encaminado a Determinar las Aptitudes Físicas y el rendimiento académico en alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes. Se aplicaron diferentes métodos que nos permitieron guiarnos durante todo el proceso de la investigación tales como el método científico, el inductivo – deductivo, el histórico lógico, análisis síntesis entre otros, La población para el análisis de esta investigación está conformada por 54 alumnos de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja. El tipo de estudio es cualitativo descriptivo ya que permite describir el fenómeno en toda su totalidad, tiene un diseño pre experimental ya que se trabaja con un solo grupo y se le aplica un pretest y un pos test, el cual facilita la evaluación de la alternativa propuesta, se trataron dos categorías muy importante las aptitudes físicas y el desarrollo de las capacidades físicas, las conclusiones a las que he llegado son las siguientes. En los test físico de Flexión de brazos, resistencia, abdominales, velocidad, Salto Largo sin impulso, flexibilidad, los alumnos evaluados no alcanzan como promedio el 50% de ellos ubicarse en el nivel I de los test aplicados, por lo que se hace necesario implementar un sistema de test para comprobar su estado inicial, final e intermedio durante todos los módulos de la carrera.

## **SUMMARY**

This thesis refers to the analysis of the physical skills of students in the career of physical culture and sports period 2013 / 2014. Tiene as a scientific problem How to contribute with a set of physical tests in students of physical culture and race sports to enable their academic performance in the period 2013-2014. General objective is aimed at determining the physical skills and academic achievement in students of the School of Physical Culture and Sports. Different methods that allowed us to guide us throughout the process of research such as the scientific method, the inductive applied - deductive, logical historical, analysis synthesis among others, the population for the analysis of this research consists of 54 students from the career of Physical Culture at the National University of Loja. The type of study is descriptive qualitative: it allows describing the phenomenon in all its entirety, it has a pre experimental design since working with one group and applies a borrow and posttest, which facilitates the evaluation of the alternative proposal two very important categories treated the physical skills and the development of physical abilities, the conclusions I have reached are as follows. In the physical test push-up, endurance, abdominals, speed, Long Jump without momentum, flexibility, students evaluated not reach on average 50% of them located in the first level of the test applied, so it becomes necessary implement a test system to verify its initial state, final and intermediate for all modules of the race.

## **c. INTRODUCCIÓN**

El ser humano es responsable de su cuerpo, domina el espacio donde vive y se relaciona con su entorno. La vieja fórmula de "mente sana en cuerpo sano" ha llevado al hombre a preocuparse por mantener en excelentes condiciones. El desarrollo de las aptitudes físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo, ya que requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita. Partiendo de estos criterios se planteó el siguiente problema científico **¿Cómo contribuir con un conjunto de test físico en los estudiantes de la carrera de cultura física y deportes que posibilite su desempeño académico en el periodo 2013-2014.**

Los deportes son una buena manera de desarrollar la parte física y fortalece la mente, separando al hombre del estrés cotidiano y haciendo que su autoestima se eleve. La actividad física es una fuente inagotable de experiencias enriquecedoras de salud y bienestar.

Las prácticas de las diferentes disciplinas es un aspecto importante y determinante de la preparación del deportista, que comprende un proceso planificado, periodizado y orientado al aumento y mejoramiento de las capacidades condicionales y coordinativas por medio de la aplicación de cargas de trabajo cuidadosamente diseñadas bajo los principios del entrenamiento empleando medios, métodos y formas de entrenamiento deportivo.

En el año de 1972 surge la Especialidad de Educación Física hoy Cultura Física y deportes. La carrera de Cultura Física y Deportes tiene como objetivo formar un docente del deporte con la capacidad para la aplicación de los contenidos a distintos grupos en todos los niveles de educación, adaptándose al contexto, situaciones sociales y tipos de alumnos. Esta formación tiene como propósito la construcción de un perfil integral que aborde las clases con un sentido pedagógico de fondo que

ayude a la transmisión de valores, el crecimiento de los individuos y los grupos y su desenvolvimiento psicosocial por medio del deporte, en la carrera de cultura física y deportes se encuentra un grupo de disciplinas y ejercicios que se deberán desplegar si el objetivo es perfeccionar y desarrollar el cuerpo humano. La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también. Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica. En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico. Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Los objetivos a cumplir en esta investigación son: el objetivo general fue Determinar las Aptitudes Físicas y el rendimiento académico en alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes, los objetivos específicos fueron Diagnosticar las aptitudes físicas que presentan los alumnos de primero a octavo módulo de la Carrera de Cultura Física y Deportes en el periodo 2013 – 2014, Analizar los resultados obtenidos mediante los test aplicados a los alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes, Realizar un análisis comparativo de las aptitudes físicas en los alumnos de los diferentes módulos, Mostrar resultados de los análisis obtenidos.

En este proyecto se comienza a partir de la definición de objetivos que se lograrán cumplir al culminarlo, pues como principal meta es desarrollar y mejorar las aptitudes físicas de los estudiantes, pero esto se logrará a través de las prácticas de

las diferentes disciplinas, pues por ser deportes exigentes, se incrementará en gran porcentaje la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad de los alumnos, ya que si los alumnos han mejorado sus aptitudes físicas les ayudará a desenvolverse mejor en la práctica profesional.

También se analizará el recurso humano con que cuenta la Carrera de Cultura Física, en este caso docentes especializados en Cultura Física que tengan el conocimiento científico y pedagógico, más no empírico, que ayudan a los estudiantes practicar de una manera técnica todas las disciplinas; así como la metodología que emplean los docentes, infraestructura de la Carrera de Cultura Física y recursos materiales para brindar un entorno óptimo de aprendizaje.

Estos parámetros se podrán medir a través de test de aptitudes y encuestas lo cual permite conocer directamente del docente y de los estudiantes la realidad académica con que se cuenta. Dentro del marco teórico se exponen conceptos sobre las capacidades físicas, su clasificación, cualidades, factores determinantes.

Dentro de los métodos de investigación se optó por el método científico, como técnica se utilizará la encuesta determinando una población y muestra. Esta se realizará a docentes y estudiantes de la Carrera de Cultura Física. Con esta información recolectada, se hace una tabulación de datos y mediante tablas y gráficos se muestra los resultados de dichas encuestas, realizando la respectiva interpretación de resultados. El desarrollo de las capacidades físicas y motoras ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo, ya que requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

## **d. REVISIÓN LITERARIA**

### **APTITUDES FÍSICAS**

Antes de comenzar a definir lo que significa aptitud física, es importante primero aclarar algunos conceptos relacionados que se emplean con frecuencia. Comúnmente se utilizan como sinónimos los términos actividad física y ejercicio, pero la realidad es que no significan lo mismo. Actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético. Por ejemplo, actividad física puede ser recortar la grama, caminar hacia la farmacia, subir las escaleras de la casa, lavar el carro, entre otras.

Éstas se consideran como actividad física porque nosotros no la planificamos diariamente, ni cuantificamos su duración ni intensidad. Por otro lado, el concepto ejercicio implica aquella actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin/objetivo, i.e., para el mejoramiento de la aptitud física. En estos casos, un ejercicio podría ser ir a la pista a las 5:30 PM para caminar siete vueltas, cinco veces a la semana y a una moderada intensidad. Como vemos, esto es planificado diariamente, de manera que se considera como ejercicio.

M. Ángel Soria, M. Ángel Soria Verde, A. Cañellas (1991), manifiesta que: Las aptitudes físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Además son los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento.

#### **Definición según Casperson, Powell y Christenson (1985)**

"Un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan que se relaciona con la habilidad para llevar a cabo actividad física"



### **Definición según Pate (1988)**

"Un estado caracterizado por (a) una habilidad para realizar actividades diarias con vigor, y (b) una demostración de las características y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo para el desarrollo de enfermedades hipocinéticas (i.e., aquellas asociadas con inactividad física).

**Definition según: Nieman, David C., The Sports Medicine Fitness Course. Palo Alto, California: Bull Publishing Company, 1986, p. 34**

"Un estado de energía dinámica y vitalidad que nos capacita/permite no solamente llevar a cabo nuestras tareas diarias, práctica de actividades recreativas y encarar emergencias imprevistas, sino también nos ayuda a prevenir las enfermedades hipocinéticas, mientras se funciona a niveles óptimos de la capacidad intelectual y experimentar el disfrute de la vida".

Apoyamos los criterios de estos autores, es innegable que cuando se organiza y trabaja el desarrollo de las capacidades físicas, se cumplen con uno de los objetivos de la educación física, que es el desarrollo de la fuerza, velocidad y la resistencia, unidos a los componentes de flexibilidad, saltos y coordinación de movimientos, así podemos tener alumnos dotados de estas cualidades y saludable, presto a lograr un buen bienestar y cumplir con el objetivo del país del buen vivir en niños y jóvenes.

En mi opinión, la aptitud física representa aquellas habilidades o potencial particular para llevar a cabo efectivamente, y sin fatiga excesiva, actividades físicas de diversas dimensiones (particularmente actividades que involucran demandas cardio-respiratorias o aeróbicas) y tareas cotidianas diarias, con reservas energéticas para cualquier otra emergencia de carácter físico.

Luego de los criterios aportados por los diferentes autores, entendemos como aptitud física la capacidad que tiene el organismo humano, de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse luego de las actividades, es decir, es el desarrollo adecuado de las cualidades físicas del cuerpo humano, las cuales permiten la realización de actividades físicas con diferentes esfuerzos y duración.

Toda persona posee como capacidades físicas a la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades básicas, están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente (su propia voluntad) o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades, es el que determina la condición física individual. Así como su condición física está marcada por los esfuerzos diarios, un entrenamiento concreto puede influir sobre facultades desaprovechadas e incluso mejorarlas. Creemos que es importante tener presente unas series de aspectos para mantener siempre una buena aptitud física tales como:

Un entrenamiento razonable mejora las debilidades físicas y contribuye a una armonización de la condición física.

Hábitos convenientes en el desarrollo de las actividades físicas:

Hacer un calentamiento durante un mínimo de 10 a 15 minutos, siempre antes de hacer una práctica física más o menos intensa, con el objetivo de tonificar la musculatura y preparar el cuerpo para el esfuerzo.

Descansar las horas necesarias para que el cuerpo pueda recuperarse de los esfuerzos hechos a lo largo del día o días anteriores.

Dejar de lado diferentes hábitos tóxicos, como pueden ser, por ejemplo, el tabaco, el alcohol, la cafeína, o cualquier tipo de drogas o estimulantes, (muchos tipos de drogas, supuestamente mejoran la fuerza y la resistencia, pero también llevan al aumento de peso y de masa muscular).

Fortalecer mediante vendajes, las zonas con mayor riesgo de lesionarse.

Mantener siempre el organismo hidratado, bebiendo el agua suficiente.

Finalizar la actividad física con estiramientos suaves para tonificar la musculatura.

Mantener una postura correcta para evitar posibles lesiones en la columna vertebral.

## **Aspectos Relacionados con la Aptitud Física**

La aptitud física posee vínculos muy estrechos con las siguientes características:

- Las tareas que una persona puede realizar.
- La capacidad del individuo para realizar un esfuerzo físico.
- La calidad de todo el cuerpo en términos de su estado de adaptación en medida fuera de lo normal y en condiciones ambientales extremadamente desfavorables.

## **Factores que Determinan la Aptitud Física**

Ningún atributo del ser humano puede ser perfecto, eso incluye nuestro nivel de aptitud física. Siempre hay algo en nuestro ambiente físico, social y biológico que afecta el grado que podemos alcanzar de aptitud física. Algunos de estos factores son los siguientes:

- Edad.
- Herencia.
- Género (tipo de sexo).
- Estilo de vida.
- Ambiente (donde trabajamos y vivimos).

## **¿Que Implica estar en Forma o Físicamente Apto?**

El individuo que posee una buena aptitud física manifiesta ciertas características particulares. Estar en forma o físicamente apto implica aquella capacidad del corazón, los vasos sanguíneos, los pulmones y los músculos, que permite su funcionamiento con eficiencia óptima.

## **Eficiencia Óptima**

Un estado de eficiencia óptima se refiere a una Salud tan favorable que se puede participar de una manera entusiasta y placentera en las tareas diarias, al mismo tiempo que se pueda disfrutar del entrenamiento físico.

## **Componentes Relacionados con Destrezas/Neuromusculares**

### ***Capacidad Motora:***

Este componente se describe como la capacidad de los músculos para funcionar armoniosamente, eficientemente, de donde resulta un movimiento muscular suave y coordinado.

La capacidad motora se subdivide en otros componentes, a saber la coordinación, balance, agilidad, precisión, entre otros:

- **Coordinación:** La habilidad para combinar movimientos musculares en una forma suelta y eficiente.
- **Balance:** Habilidad para controlar el cuerpo durante actividades que requieren equilibrio.
- **Agilidad:** Habilidad para cambiar la posición del cuerpo con rapidez y soltura.
- **Precisión:** La habilidad para colocar el cuerpo o un objeto en donde se desea que esté.

El desarrollo o tipo de entrenamiento para la capacidad motora será específico a la actividad. Por lo regular no puede ser entrenado.

## **Otros Componentes de la Aptitud Física**

### ***Potencia Muscular***

Comúnmente, la potencia muscular se define como la capacidad de un músculo para ejercer una fuerza o movimiento máximo en el menor tiempo posible.

Similar al componente de fortaleza y tolerancia muscular, el método de entrenamiento incluye un programa con resistencias (ej., pesas), el cual puede ser en forma de circuito. Bajo este programa, se recomienda emplear mucho peso y un máximo número de repeticiones durante un corto período de tiempo dado. Los ejercicios de estiramiento-acortamiento (pliométricos) y programas isocinéticos (e.g., máquinas Nautilus, Cybex, entre otras) puede ayudar a desarrollar este componente.

### ***Capacidad Anaeróbica:***

Se refiere a la habilidad del cuerpo para llevar a cabo un movimiento a una alta intensidad y velocidad, en donde la fuente principal de energía se provee con un suministro de oxígeno insuficiente. También se conoce con los nombres de velocidad, explosividad y potencia. Se entrena llevando a cabo ejercicios repetidos cortos a una alta intensidad y velocidad. también se puede desarrollar mediante un programa de ejercicios a intervalos o en circuito.

### ***Estabilidad:***

La capacidad de los huesos y coyunturas de soportar las tensiones de movimientos fuertes.

### ***Aptitud Anatómica:***

Es la capacidad del individuo en poseer todos los componentes físicos esenciales para el desempeño efectivo de una actividad dada, y de tener un cuerpo adecuado (en forma y tamaño) para dicha actividad.

### ***Aptitud Psicológica:***

Se refiere a la capacidad del individuo en poseer las percepciones necesarias, estabilidad emocional, motivación, inteligencia y educación para el desempeño adecuado de una actividad dada.

### ***Inmunidad a las enfermedades:***

Se define como la capacidad del cuerpo para combatir o resistir enfermedades.

## **Determinantes para una Salud Positiva y una Buena Aptitud Física**

Fundamentalmente, la salud y la aptitud física dependen de los hábitos o estilos de vida correctos. Estos son:

- Practicar ejercicios regularmente.
- Seguir una dieta/nutrición adecuada.
- No utilizar sustancias o drogas (alcohol, cafeína, o drogas ilícitas) ni abusar de medicamentos que se venden sin prescripción médica.
- No fumar.
- Capacidad para adaptarse al estrés negativo o eliminarlo cuando así se requiera o pueda.
- Dormir lo suficiente (de 7 a 8 horas).

Según L. Cuevas Velázquez (2008). Las capacidades físicas es la posibilidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. Esto da como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas.

Las capacidades físicas se clasifican en:

Capacidad Aeróbica

Resistencia general

Potencial anaeróbico

Resistencia muscular

Potencia muscular

Fuerza muscular

Velocidad

Flexibilidad

Movilidad articular

Elongación muscular

Somos del criterio de que la persona que se encuentra en buenas condiciones físicas tiene una gran porción de lo que los comentaristas deportivos llaman "vigor". Tu cuerpo tiene el poder para recuperarse rápidamente de lesiones leves a tus tejidos o a su personalidad. El acondicionamiento físico debe ser practicado toda la vida. Esto significa dormir lo suficiente, una alimentación apropiada, ejercicios contralados, buena higiene y recreación.

**Clasificación De Las Capacidades Físicas según M. Ángel Soria, M. Ángel Soria Verde, A. Cañellas. (1991)**

- ✓ **Capacidades condicionales:** Vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.
- ✓ **Capacidades intermedias:** flexibilidad, reacción motriz simple, entre otros.
- ✓ **Capacidades coordinativas:** Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad y coordinación.

**Según L. Cuevas Velázquez (2008). Las cualidades físicas básicas son:**

- ✓ **Resistencia:** Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.  
Depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular.
- ✓ **Fuerza:** Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica.
- ✓ **Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible y de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.
- ✓ **Movilidad:** Es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad.

Es importante que los jóvenes tengan una buena formación desde el punto de vista de las capacidades físicas y especialmente los que estudian la carrera de Cultura Física, pues ellos tendrán que demostrar potencialidades en su vida profesional, además de enseñar las diferentes técnicas y habilidades, también deben de desarrollar las capacidades físicas en sus alumnos, motivarlos y despertarles el interés por las carreras, los saltos, la flexibilidad y la fuerza, todos estos componentes permitirán elevar los niveles de aptitudes físicas en sus alumnos y en el como ejemplo de docente bien preparado físicamente como ejemplo para sus estudiantes.

Según A. de San Nicolás. (2009). Las capacidades físicas coordinativas se dividen en:

- ✓ **La capacidad de acoplamiento o sincronización:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- ✓ **La capacidad de orientación:** Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- ✓ **La capacidad de diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- ✓ **La capacidad de equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- ✓ **La capacidad de adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- ✓ **La capacidad rítmica:** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- ✓ **La capacidad de reacción:** Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

#### **Factores determinantes para las capacidades físicas**

- ✓ Edad
- ✓ Condiciones genéticas
- ✓ Sistema nervioso
- ✓ Capacidades psíquicas
- ✓ Hábitos (no fumar, no beber, hacer ejercicio)
- ✓ Época de inicio del entrenamiento

Según A. de San Nicolás. (2009). Las **Capacidades Motoras** son factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.



Si con las cualidades físicas básicas definimos y describimos los aspectos cuantitativos del movimiento y la capacidad física, con las habilidades y destrezas nos referimos a los aspectos cualitativos.

Las habilidades y destrezas motrices básicas son las siguientes:

- Saltos
- Desplazamientos
- Giros
- Lanzamientos, recepciones y golpes
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Equilibrio

## **PRUEBAS FÍSICAS APLICADAS**

### **Observaciones Generales:**

1. El presente test es aplicable para realizarlo en un día, sin embargo, de acuerdo a la muestra tomada de aproximadamente 54 estudiantes, se dividirá al grupo en siete subgrupos de 8 participantes, lo que significa que tomaremos este test en siete días con la exacción de un grupo que estará conformado por 6 participantes, con la finalidad organizar y ejecutar el test de una manera más provechosa para el grupo.
2. En la aplicación del test, se deberá contar con la ayuda de uno o más asistentes, el aplicador explicará y controlará la ejecución de los ejercicios, mientras que el asistente, tomará nota, el tiempo o repeticiones de los ejercicios realizados.
3. Antes de empezar con la aplicación del test, con el grupo seleccionado se procederá a realizar una actividad inicial, que permita observar la frecuencia cardiaca, esto demostrará el estado actual fisiológico del estudiante.

### **Actividad Inicial:**

- **Pulso en reposo:**

El estudiante permanece totalmente inactivo y en completa relajación por el espacio de 5 min, luego de lo cual se procederá a tomarse el pulso en la vena radial ó carótida por el espacio de 10", el resultado se multiplica por 6.

**Pxm: 60 – 70**

- **Pulso en actividad:**

El estudiante ejecutará flexión profunda de rodillas y extensión total del cuerpo a gran intensidad por el espacio de 20", concluida la actividad inmediatamente se tomará el pulso por el espacio de 10" y su resultado se multiplicará por 6.

**Pxm: 180 – 220 a 170 - 190**

### **FLEXIBILIDAD**

#### **1. Flexión ventral de pie:**

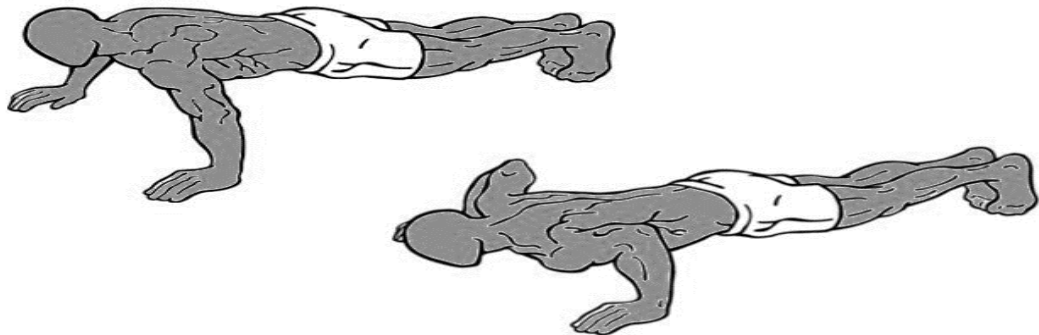
Desde la posición de pie y descalzo en un extremo de un banco o cajón, punta de pies en el límite del borde. En la cara anterior del banco se colocara un cinto de costurera que marque desde cero hasta 25 cm. Comenzando por el borde superior. El estudiante realizará flexión al frente desplazando las manos sobre la tabla, teniendo en sus dedos una pequeña regla que marcará el desplazamiento hasta el máximo de sus posibilidades, mantendrá esta posición por unos segundos para determinar su alcance en centímetros. Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento. El ejecutante mantendrá la posición hasta que el aplicador diga "alto", con lo que queda claro que

**El descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.**



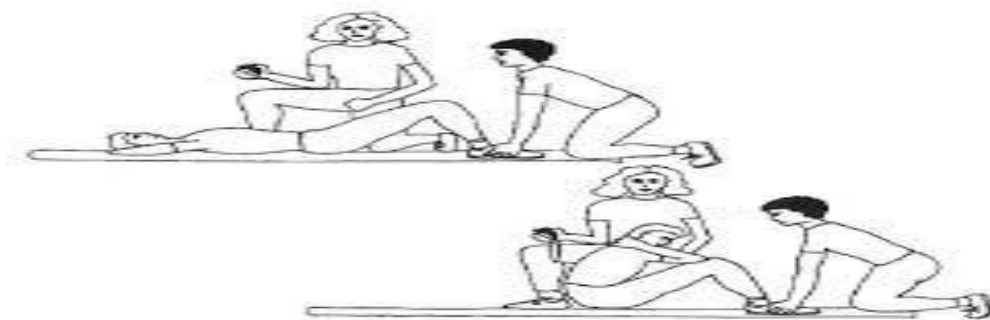
## 2. Flexión de brazos – 30”:

El estudiante se coloca en posición de apoyo facial, con los brazos separados a la altura de los hombros. Las palmas de las manos deben estar abiertas y apoyadas en el suelo apuntando con los dedos hacia adelante. Las piernas tienen que estar estiradas y juntas, apoyando en el piso sólo la punta de los pies. A la señal que indique el aplicador, inicia la flexión y extensión de los brazos por el espacio de 30”. El ejercicio debe realizárselo a la máxima velocidad posible. **El cuerpo debe estar completamente extendido. No se contarán las flexiones que no muestren la flexión y extensión completa de los brazos.**



## 1. Abdominales – 10”

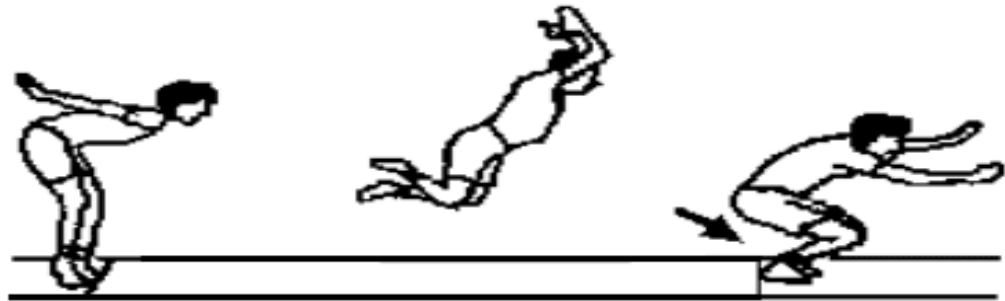
Desde la posición de acostado en decúbito dorsal, con piernas flexionadas, manos con dedos entrelazados detrás de la cabeza, el aplicador sujeta al estudiante apoyando sus manos en las rodillas del mismo, a la voz del asistente, sentarse hasta la vertical con la espalda recta y acostarse rápidamente. Se hace funcionar el cronómetro a la señal del asistente y se detiene a los 10 segundos. El aplicador contará las repeticiones que el estudiante pueda realizar. **No serán válidas las ejecuciones en las que el estudiante separe la cadera del piso al acostarse e iniciar una**



repetición.

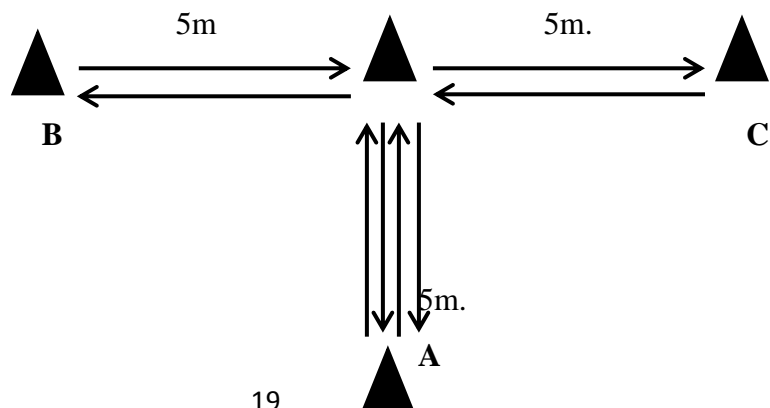
### 3. Salto largo sin impulso.

Desde la posición de pie, el estudiante se coloca detrás de una línea, previamente trazada, piernas separadas a la anchura de los hombros, con los brazos desde atrás se impulsará lo más horizontalmente posible, hasta caer con los pies casi juntos e iguales, se señalará la distancia desde el borde del talón, del pie que esté más cercano a la línea de inicio. Cada estudiante tendrá derecho a un segundo y último salto. **No colocar las manos en el piso al momento del aterrizaje.** El aplicador señalará y medirá la distancia obtenida y el asistente anotará el resultado.



### 4. T 40 Velocidad

Para iniciar con este test, se colocarán conos o señales ubicados en forma de una “T”, como muestra el gráfico, de tal manera que la distancia entre estos será de 5 metros. El estudiante iniciará su carrera desde la base, es decir, desde el punto A hacia el B, luego se desplazará indistintamente hacia la derecha o izquierda (C ó D), para ello **no deberá cruzar sus piernas durante el desplazamiento**, seguidamente regresará al punto B y finalmente al punto A. El aplicador dará el inicio y tomará el tiempo, el asistente apuntará el resultado obtenido.



## 5. Test de Burpee.

Desde la posición de pie con los brazos colgando, el estudiante flexionará las piernas en una posición de cuclillas, apoyando sus manos sobre el suelo, seguidamente extenderá las piernas y la cadera hacia atrás, volverá nuevamente a la posición de cuclillas para elevarse verticalmente con un salto y con los brazos arriba y luego continuar varias veces por el lapso de 1 minuto. Se trazará una línea para que el estudiante pueda realizar el ejercicio en sólo lugar. **No serán válidas las repeticiones que no se realicen correctamente.** El aplicador contará las repeticiones y el asistente tomará el tiempo.



## LA FORMACIÓN DEL PROFESOR DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

La formación del profesor de Cultura Física y Deportes pone énfasis en aprender conocimientos en motricidad humana, así como destrezas pedagógicas a fin de obtener y crear procesos de enseñanza y aprendizaje en escenarios escolares, de salud, de grupos etarios, de capacidades especiales en docencia, recreación y deporte, potenciando el desarrollo de las diferentes disciplinas deportivas o de la actividad física. La actividad física y el deporte están considerados como actividad social de interés público, dados los valores y beneficios que aportan a nuestro desarrollo intelectual y en general a toda la sociedad, al profesor de cultura física y deportes no basta con dominar una serie de conocimientos es el eje central de los planes de estudio, y deben adquirirse en profesión.

La titulación de Licenciado en Cultura física deportes y recreación permite combinar, en un periodo de cuatro años, una formación básica en materias de

Educación, Psicología, Sociología, Estadística, Anatomía, Fisiología, Física, Fundamentación Deportiva y Manifestaciones Básicas, con una formación aplicada común en materias de Enseñanza de la Educación Física, Entrenamiento deportivo, Actividad Física y Salud, y Gestión y Recreación Deportiva, lo que se complementa con una iniciación a la especificidad en asignaturas optativas. Todo ello conforma la orientación curricular, al objeto de que el graduado conozca las diferentes orientaciones profesionales y pueda profundizar en una de ellas (educación física, entrenamiento deportivo, gestión y recreación deportiva, actividad física y salud).

### **CAMPO OCUPACIONAL**

Podrás desempeñarte en la educación básica, media y de adultos, y en centros de educación especial. También, en federaciones, asociaciones y clubes deportivos, así como en centros recreacionales, empresas públicas y privadas, agencias eco turísticas, centros de salud y gimnasios, centros de prevención y rehabilitación, y como personal training.

La sociedad actual demanda, cada vez más, la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos y destrezas que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida. Es a través del cuerpo y el movimiento como la persona se relaciona con el entorno. Como respuesta a esta demanda social, en el área de Educación Física han de tenerse en cuenta las acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, de la salud, de la mejora corporal y de la utilización adecuada del ocio. El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se debe centrar la acción educativa del Área. La comunicación, en Educación Física, es básica, porque representa relaciones dinámicas y de interacción que favorecen el desarrollo socio-afectivo y posibilitan la adquisición de actitudes de tolerancia, respeto y trato social, y contribuye al desarrollo del espíritu crítico y a la identificación personal propia.

Una concepción ecléctica de la Educación Física ha de intentar aunar e integrar las diversas corrientes, actualmente coexistentes, a saber: función de conocimiento anatómico funcional, estética y expresiva, comunicativa y de relación, higiénica, agonística, catártica y placentera, y de compensación. En definitiva, la Educación Física reconoce esta multiplicidad de funciones, y contribuye, a través de ellas, a la consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria, por lo que debe

recoger todo el conjunto de prácticas corporales y no aspectos parciales de las mismas.

Las líneas de actuación u orientaciones de las acciones educativas del Área de Educación Física han de encaminarse hacia:

- Educación en el cuidado del cuerpo y para la adquisición de hábitos y actitudes saludables y de mejora de la calidad de vida.
- Educación para la mejora de la forma física y habilidad motriz.
- Educación de la utilización constructiva del ocio, mediante la práctica de actividades físicas.
- Educación para la mejora de la relación interpersonal a través de la actividad física.
- Educación en la reflexión sobre los distintos factores socioculturales asociados a las actividades físicas.

Las actitudes e intereses influyen sobre la conducta y constituyen un reflejo de la personalidad del adolescente. En el plano concreto de la actividad física nos encontramos en una etapa crucial de definición y estabilización de sus intereses y actitudes, en principio favorables hacia las actividades físicas, por lo que hay que tratar que se afiancen a través de directrices didácticas adecuadas. A estos intereses generales se unen el aumento del interés por ser alguien y hacer algo, por la salud, por la estética corporal, por la recreación, por la incorporación definitiva a los grupos sociales en los que se encuentra. El ejercicio físico será un medio adecuado para el desarrollo de los mismos.

La evaluación ha de tender a integrar todos los criterios, tanto objetivos como subjetivos, tener en cuenta aspectos cuantitativos y cualitativos, tales como el esfuerzo, el interés, el grado de participación y la capacidad de auto superación, test físicos, pruebas teórico-prácticas de ejecución y dirección, exámenes, trabajos, cuaderno alumno, etc.

Como conclusión, la Educación Física ha de situarse en el contexto general del desarrollo de la persona, da el verdadero sentido de educar de manera integral a través del cuerpo, sirviéndose de él y de sus posibilidades de movimiento, para lograr unos objetivos educativos de carácter más amplio. Se define a la Carrera de Cultura Física, forma profesional, científica y técnicamente capacitada para planificar, administrar, evaluar y ejercer la actividad física en todos los niveles; el perfil profesional es el del conocimiento sobre la morfo-fisiología del cuerpo humano,

conocimientos pedagógicos, didácticos y psicológicos de la actividad educativa-física.

En un mundo globalizado, en el que se viene apuntando hacia la calidad total, y en el cual el mercado laboral y profesional se vuelve cada vez más selectivo y competitivo, la educación superior surge ante los adolescentes como un medio fundamental para alcanzar sus metas de realización personal.

Todo momento educativo constituye para los estudiantes situaciones de evaluación, en las cuales es importante salir exitosos, pues facilitan el paso a un nivel más avanzado en su instrucción superior. Siendo el rendimiento académico un indicador del éxito frente a las demandas de su formación profesional.

Los alumnos cada día almacenan más información en forma mecánica la reproducen sin llegar a desarrollar competencias con niveles aceptables de eficiencia que les permitan transferir sus conocimientos en la resolución de problemas académicos y de situaciones en su práctica profesional.

La aptitud física se refiere a aquellos componentes de la condición física que se ven afectados favorable o negativamente por el nivel habitual de actividad física y están relacionados con el estado de salud. La Organización Mundial de la Salud propuso una definición multidimensional, compleja, dinámica, amplia y de carácter positivo que entendía la salud como “el estado completo de bienestar físico, mental y social, así como la capacidad de funcionamiento, que permiten los factores sociales en que los individuos y la comunidad se hallan inmerso de esta definición destacamos la sustitución del estado completo de bienestar por el más alto nivel de bienestar como un continuum entre el polo negativo y el polo positivo del estado de salud. Como vemos la aptitud física ha sido objeto de reflexión por parte de muchos autores e investigadores que entienden como un sumatorio de capacidades o cualidades. En los últimos años han aparecido dos tendencias a la hora de entender la aptitud física e intelectual. La que la vincula al rendimiento y habilidad deportiva y la que la vincula a la salud.

En el ámbito educativo este segundo paradigma se ha impuesto y más con las modificaciones que se han realizado con los últimos diseños curriculares de nuestra materia en donde la C.F. pasa a vincularse fundamentalmente a la salud

Esto supone un cambio a la hora de afrontar el tratamiento de estos contenidos Implica orientar el desarrollo de la condición física hacia aquellas capacidades



funcionales necesarias para desarrollar cómodamente las actividades diarias. Entre las justificaciones a este nuevo enfoque nos encontramos con la observación de que los componentes de la condición física vinculados a la salud son más influenciados por la práctica de actividad física, frente a la mayor dependencia genética de los componentes de la condición física vinculados al rendimiento deportivo.

La Capacidad de realizar tareas vigorosas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante períodos de tiempo prolongados. Se basa en la capacidad funcional de los aparatos circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular. Para muchos especialistas, es el más importante de los elementos condicionales relacionados con la salud, dado que resulta básica para el mantenimiento de la salud cardiovascular.

Es preciso recordar que los resultados de la investigación más reciente indican que la cantidad de ejercicio necesario para reducir el riesgo de enfermedad de forma significativa es considerablemente menor que el necesario para desarrollar y mantener altos niveles de condición física. Por tanto, conviene no confundir el disfrute de un nivel alto de condición física, con alcanzar un nivel saludable de condición física, es decir, aquel nivel necesario para disfrutar de los beneficios que el ejercicio ofrece con un mínimo de riesgos indeseables y de inversión en tiempo y en esfuerzo.

Las aptitudes físicas son consideradas en la actualidad como uno de los factores más determinantes en las etapas de formación de los alumnos de la carrera de cultura física. Existen dos razones básicas que justifican esta afirmación: El desarrollo corporal y óptimo, constituye uno de los objetivos prioritarios en la formación de los alumnos desde las etapas de iniciación hasta la consecución de alto rendimiento y profesionalismo

Las aptitudes físicas de los alumnos de la carrera de cultura física se deben desarrollar siguiendo un proceso metodológico que arrojen los resultados deseados.

## **DEFINICIÓN DE LA CARRERA**

Es una Unidad Académica de Nivel de Grado del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja; que forma profesionales con un enfoque científico, técnico, psicopedagógico, investigativo y humanista; enmarcado en el Plan Nacional del Buen Vivir para: Planificar, ejecutar, gestionar, administrar y

evaluar programas, proyectos, sub-proyectos y los procesos que mejoren las prácticas profesionales específicas de la docencia en todos los niveles del sistema educativo nacional; así como en el deporte recreativo, formativo y competitivo, con criterios de masificación del deporte como derecho de todos, en el mantenimiento y prevención de la salud a través de la actividad física, respetando la equidad de género y el medio ambiente, en función de las necesidades de la región sur y del país en general.

### **OBJETIVO GENERAL**

Formar profesionales en cultura física y deportes enmarcados en la visión, misión, valores y actitudes institucionales, profesionales emprendedores y capacitados para formular y desarrollar la investigación y el desarrollo de proyectos, sub-proyectos y programas que vinculen de forma positiva y permanente a la Universidad Nacional de Loja, al área de la educación, el arte y la comunicación y a la carrera de cultura física con la colectividad en los ámbitos local, regional y nacional.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Formar profesionales científica y técnicamente capacitados para: planificar, ejecutar, gestionar y evaluar proyectos, sub-proyectos y programas, orientados al mejoramiento y desarrollo de la Cultura Física y sus tres campos: Educación Física, Deportes y la Recreación en todos los niveles del SEN, el deporte, la prevención y salud, la recreación y el mejoramiento de la calidad de vida a nivel local, regional y nacional.

Desarrollar en los futuros profesionales de Cultura Física y Deportes las capacidades y habilidades que requiere la investigación-desarrollo; para que en base a los conocimientos adquiridos, interioricen las problemáticas y demandas sociales y sean capaces de plantear alternativas a través de la Cultura Física, los deportes, la prevención, la salud, la recreación y el mejoramiento de la calidad de vida a través del ejercicio a nivel local, regional y nacional.

Formular y ejecutar proyectos de investigación, científico-técnicos y de vinculación con la colectividad, en los ámbitos: Planificación, ejecución, gestión y evaluación: de la Cultura Física en todos los niveles del SEN, así como, para el desarrollo del deporte en todas sus fases y manifestaciones a nivel local, regional y nacional

Planificar, ejecutar, gestionar y evaluar proyectos y programas para contribuir positivamente en el mejoramiento socio-cultural y el rescate de las tradiciones y costumbres a nivel local, regional y nacional.

### **PERFIL DE INGRESO DEL ESTUDIANTE**

El estudiante que ingresa a la Carrera de Cultura Física y Deportes debe tener el siguiente perfil:

#### **Aptitudes y Capacidades**

Los estudiantes que opten y se matriculen conforme a la normatividad institucional en la Carrera de Cultura Física y Deportes, deben estar conscientes de las exigencias profesionales académicas y técnicas que se propician en la formación profesional, y por supuesto, contar con las siguientes aptitudes y actitudes individuales:

- Excelente aptitud física.
- Capacidad técnica e intelectual.
- Interés creciente por el trabajo individual y grupal.
- Manejar destrezas investigativas como base del desarrollo científico
- Mantener el deseo y sobre todo la vocación por lograr el título profesional en el campo de la cultura física y los deportes.

Las capacidades, aptitudes y habilidades individuales, serán diagnosticadas y trabajadas en un taller de apoyo de carácter obligatorio que serán evaluadas antes de finalizar.

De ninguna manera esta actividad se constituye en un medio de selección, sino, debe ser considerada como acción predictiva y de alta responsabilidad institucional, que nos permitirá, garantizar las tres funciones institucionales: formación de recursos, investigación y vinculación con la colectividad.

Requisitos de ingreso del estudiante:

El ingreso de los estudiantes a la Carrera de Cultura Física y Deportes se rige por lo prescrito en el Artículo 81 de la LOES, que regula el ingreso a las instituciones de educación superior, a través del Sistema de Nivelación y Admisión, al que se someterán todos los y las estudiantes aspirantes.

En términos generales, los requisitos para el ingreso a la Carrera son los prescritos en el Artículo de la antes mencionada Ley. En concordancia con el cuerpo legal y de conformidad a lo prescrito en el Artículo 89 del Reglamento de Régimen Académico

de la Universidad Nacional de Loja, los aspirantes a ingresar a una de las carreras o programas que oferta la Universidad Nacional de Loja, incluida la Carrera de Cultura Física y Deportes, deben cumplir y aprobar las pruebas de aptitudes previstas en el Sistema Nacional de Nivelación y Admisión implementado por la Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación (SENESCYT), con la calificación mínima exigida de 800/1000 para todas las carreras de salud y educación y, si desea exonerarse de la nivelación debe, además, superar las pruebas de conocimiento que determine la Carrera, con una calificación mínima de 90/100.

Perfil de egreso:

Producto de la encuesta aplicada a los sujetos sociales del currículo de la Carrera de Cultura Física y Deportes, ya enunciados con anterioridad, se aspira que al término de la Carrera, en relación directa con los logros de aprendizaje previstos, los estudiantes estarán en capacidad de hacer los siguientes:

- Identifica las dimensiones socioeconómicas ideológico-políticas, histórico-culturales, científico-técnicas y medio ambientales que conforman la realidad social.
- Propone alternativa para resolver problemas desde su accionar cotidiano desde su práctica social fomentando la capacidad crítica y propositiva en función de la transformación social.
- Comprende las principales corrientes psicopedagógicas como propuestas educativas, académicas y pedagógicas.
- Identifica los principios filosóficos, psicopedagógicos y sociales en la docencia de la Cultura Física y los Deportes.
- Planifica, ejecuta, gestiona y evalúa procesos para fomentar, desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje del movimiento como medio de educación y expresión corporal orientadas al deporte educativo, formativo recreativo y de competencia en las instituciones educativas en todos los niveles y del deporte local y regional.
- Comprende, explica y aplica los conocimientos científicos del entrenamiento deportivo en todas sus fases.
- Planifica, ejecuta, gestiona y evalúa procesos para fomentar, desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje de los deportes de formación motriz, de conjunto, y de tiempo y marca, orientado al deporte educativo, formativo recreativo y de

competencia en las instituciones educativas en todos sus niveles, del deporte local y regional.

- Aplica estrategias, técnicas e instrumentos en la elaboración, ejecución y evaluación del currículo para los niveles del sistema educativo nacional.
- Aplica las tecnologías de la información y la comunicación (Microsoft office, chats, blogs, wikis, plataforma virtual, página web, videos, multimedia, internet), en el proceso enseñanza aprendizaje de la Cultura Física y Deportes.
- Reconoce las teorías de la gestión, administración y dirección de instituciones educativas.
- Formula proyectos de: desarrollo institucional, de intervención, educativo institucional, plan de transformación institucional y proyecto de evaluación de desempeño docente.
- Elabora y aplica proyectos de evaluación educativa y deportiva considerando los fundamentos teóricos y metodológicos-técnicos.

Realmente la Cultura física y Deportes es más de lo que nosotros pensamos, engloba una gran cantidad de cosas que tomábamos como innecesarias pero son de vital importancia, para conocer en qué condiciones físicas nos encontramos cómo mejorar nuestro rendimiento académico, saber en qué condiciones nos estamos formando si es la adecuada o nos falta prepararnos, cuidando nuestro organismo y aplicando diferentes técnicas que nos ayudaran a hacerlo de forma correcta y efectiva.

Por otro lado, es de fundamental importancia las aptitudes físicas, parece muy simple pero estudiándolas nos ayudara muchísimo en varios niveles de nuestro aprendizaje y al cuidado de nuestro cuerpo en forma poco complicada y divertida que nos proporcionara tranquilidad, a la vez que nos da fortaleza corporal y mental.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Materiales**

Para la investigación se utilizó papel boom A4 el mismo que fue de gran valor para la elaboración de la encuesta a los Alumnos, tabla de registro para la guía de observación, cuaderno para archivar datos y resúmenes, un ordenador para procesar la información, CD y memoria para guardar la información, cámara digital, materiales de escritorio para la redacción del borrador y del informe final de la investigación, además bibliografía y documentos para analizar y comparar con la realidad investigada, lo que proveo descubrir los procesos y resultados del objeto de estudio.

Los materiales para el trabajo de campo fueron:

- Conos
- Registro
- Balanza
- cinta métrica
- Báscula
- Lápiz
- flexo metro
- Laboratorio de fisiología del ejercicio.
- Recursos humanos
- Compás de pliegues cutáneos
- Cinta antropométrica
- Tablón milimetrado
- Banqueta
- Silbato
- Chalecos
- registro de actividades y Gimnasio de la UNL.

En la presente investigación cuyo título es Análisis de las Aptitudes Físicas de los alumnos de la carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja en el periodo 2013/2014, comprende:

**Tipo de investigación.**

El tipo de investigación es cualitativa descriptiva ya que describe el fenómeno investigado durante todo el proceso de la investigación, tiene un carácter longitudinal debido al tiempo de duración de más de un año.

**Tipo de Diseño.**

Es un diseño pre experimental ya que se trabaja con un solo grupo, y se le aplica un pretest y un postes con una alternativa intermedia.

***Métodos***

El método Científico nos facilita conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología, el método deductivo permitirá llevar los procesos de la investigación de lo general a lo particular, permitiendo sacar conclusiones de causa y efecto, el análisis que posibilitara estudiar la información obtenida con los instrumentos investigaciones, el método inductivo permite determinar su población de acuerdo a las variables a investigar y el método analítico sintético en cambio permitirá posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico y planteamiento de los objetivos.

El método histórico Lógico. Nos permitió en estudio de la historia del desarrollo de las capacidades físicas, y las aptitudes de la personas hacia las actividades físicas y deportivas, además verificar las propuestas de los test desde muchos años atrás.

Análisis síntesis este método es muy utilizado en nuestra investigación, fundamentalmente en la elaboración del marco teórico, en el cual pudimos analizar diferentes teorías relacionadas con el tema de la cual nos apoyamos para dar respuestas a algunas inquietudes en nuestro trabajo.

### ***Técnicas e instrumentos***

Para realizar el presente trabajo de investigación las técnicas que se utilice son los test de aptitudes a los alumnos y las encuestas a los estudiantes acerca de sus aptitudes físicas durante sus estudios en la carrera de Cultura Física, así como pruebas físicas para medir su rendimiento final en la carrera de sus capacidades físicas.

Los instrumentos utilizados son: el cuestionarios a los estudiantes relacionados con las aptitudes físicas, guías de observación para las pruebas físicas aplicadas.

#### **La Encuesta:**

Esta técnica será aplicada a los alumnos y docentes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L para obtener la información y conocer algunos aspectos relacionados con su aptitud física durante el desarrollo del 8vo módulo de la carrera a los paralelos A y B.

Se les pregunto si cuenta cada docente con una planificación del pensum académico sobre ejercicios que mejoren las aptitudes físicas, se realizan test de aptitudes físicas que permitan medir el desempeño físico del estudiante, y lo más importante la Carrera de Cultura Física cuenta con materiales y recursos, así como software necesarios para evaluar a los estudiantes mediante test de aptitudes físicas.

#### **Prueba de verificación o test.-**

Esta técnica fue aplicada a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL, para diagnosticar en qué condiciones se encuentra los estudiantes en cuanto a sus aptitudes físicas, a través de una lista de cotejo y así poder elaborar un plan de actividades acorde a las habilidades de los estudiantes. Los test aplicados fue una recolección de diferentes pruebas y baterías para obtener resultados de cada test aplicado, como son el test de flexión adelante (cm), flexión ventral de pie (cm), hombros acostado (cm), hombros de pie (cm), flexión de brazos - 10", abdomen - 10", salto horizontal (cm), potencia de piernas - 10", T 40, test de burpee y el test de harvard.



### **Flexión ventral de pie (cm).**

Objetivo: Medir la elasticidad de la musculatura de estiramiento.

Anotación: Se anotarán los cms. que marque la regleta en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo Positivo o Negativo.

Puesto que el valor CERO se encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue bajar más abajo, los cms. conseguidos tendrán signo Positivo. Si el ejecutante no consiguiera llegar hasta sus pies, los cms. Conseguidos tendrán signo negativo.

### **Flexión de brazos - 10"**

#### OBJETIVOS

Evaluar la fuerza resistencia en los músculos extensores del codo y hombro.

#### DESCRIPCIÓN

Posición inicial:

El evaluado se coloca tendido boca abajo con apoyo en las manos a la altura de los hombros, codos en extensión. Los hombros, tronco y piernas extendidas, formando una línea recta entre el tronco, la cadera y los tobillos.

Desarrollo:

A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de codo.

Finalización:

Cuando se cumpla 10" el evaluador pitará señalando el final de la prueba.

### **Abdomen - 10"**

El objetivo principal es medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

Descripción:

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

Desarrollo: Al oír la señal del observador "preparado...ya!", el ejecutante ha de tratar de hacer el mayor número de repeticiones posibles, tocando siempre con los codos

las rodillas y con la espalda en la colchoneta. El ayudante contará en voz alta el número de repeticiones.

Finalización: Cuando hayan pasado 30 segundos, el observador indicará al ejecutante que la prueba ha finalizado.

Valoración de la prueba: Se registra el número de repeticiones realizadas correctamente.

### **Salto horizontal (cm).**

Mediante este test podemos determinar la potencia de las piernas.

Descripción:

Posición Inicial: El ejecutante ha de situarse derecho con los pies ligeramente separados y la punta de los pies detrás de la línea de salida.

Desarrollo: Ha de tomar impulso para saltar, flexionando las piernas y empujando con los brazos desde detrás hacia adelante. Se salta haciendo una rápida extensión de las piernas y estirando los brazos hacia adelante.

Finalización: En el momento de la caída, el ejecutante ha de mantener los pies en el mismo sitio donde ha tomado contacto con el suelo sin perder el equilibrio.

Valoración de la prueba: Se registrará la distancia en centímetros. Hay que anotar el mejor de los 2 resultados.

### **T 40.**

El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del alumno.

Desarrollo: Para iniciar con este test, se colocarán conos o señales ubicados en forma de una "T", como muestra el gráfico, de tal manera que la distancia entre estos será de 5 metros. El estudiante iniciará su carrera desde la base, es decir, desde el punto A hacia el B, luego se desplazará indistintamente hacia la derecha o izquierda (C ó D), para ello no deberá cruzar sus piernas durante el desplazamiento, seguidamente

regresará al punto B y finalmente al punto A. El aplicador dará el inicio y tomará el tiempo, el asistente apuntará el resultado obtenido.

Finalización: Cuando el alumno haya completado los 40 metros, el observador indicará al ejecutante que la prueba ha finalizado.

Valoración de la prueba: Se registra el tiempo empleado en toda la prueba.

### **Test de burpee.**

Objetivo: El test de burpee tiene como principal objetivo, el medir la resistencia anaeróbica láctica del individuo.

Metodología:

El alumno realiza el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en un minuto.

El ejercicio consta de cinco posiciones:

Posición 1: alumno de pie brazos colgando.

Posición 2: alumno con piernas flexionadas.

Posición 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.

Posición 4: flexión de piernas y vuelta a la posición 2.

Posición 5: Extensión de piernas y vuelta a la posición 1.

Indicadores:

1. Flexión de rodillas
2. Apoya las dos manos
3. Se eleva extendiendo todo el cuerpo
4. No flexiona los brazos
5. Toca el torso levemente al momento de la flexión
6. No toca las rodillas en el piso al momento de la flexión

Valoración:

*Menos de 20 repeticiones: Malo*

*De 20 a 35 repeticiones: Suficiente*

*De 35 a 45 repeticiones: Bueno*

*De 45 a 55 repeticiones: Muy Buena*

*Más de 55 repeticiones: Excelente*

El método Científico nos facilita conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología, el método deductivo permitirá llevar los procesos de la investigación de lo general a lo particular, permitiendo sacar conclusiones de causa y efecto, el análisis que posibilitara estudiar la información obtenida con los instrumentos investigaciones, el método inductivo permite determinar su población de acuerdo a las variables a investigar y el método analítico sintético en cambio permitirá posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico y planteamiento de los objetivos.

### **Población y muestra**

La población que participó en esta investigación está conformada por estudiantes y docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, de los paralelos A y B, para un total de 54 alumnos y 6 docentes.

Estudiante	:	54
Docentes	:	6
Total	:	60

## f. RESULTADOS

### ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Tabla N° 1

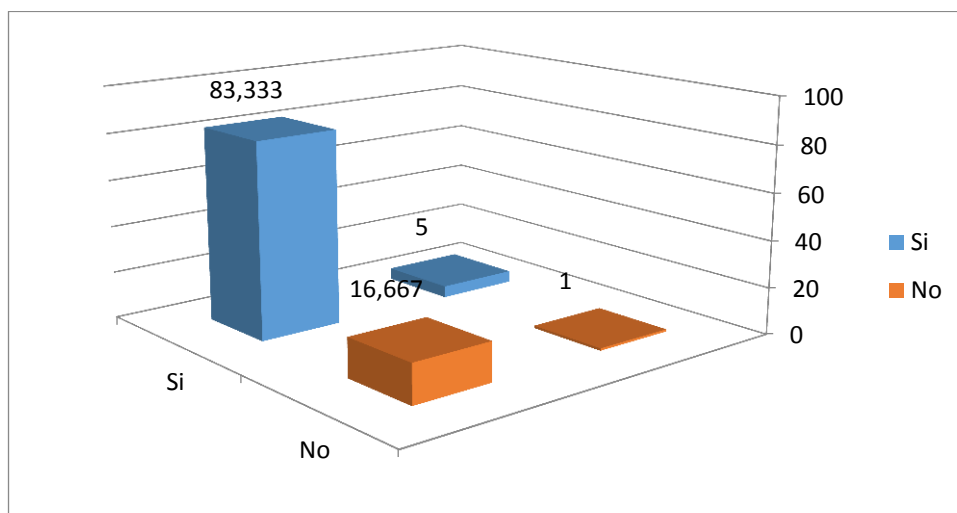
#### 1. ¿La Carrera de Cultura Física cuenta con docentes especializados en las diferentes disciplinas que se imparten?

##### DOCENTES ESPECIALIZADOS EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS

INDICADORES	f	%
Si	5	83,33
No	1	16,67
Total	6	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**Responsable:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez    **Año:** 2014



#### Análisis e interpretación

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 83,3% de docentes son especializados en las disciplinas que imparten; lo cual demuestra que están capacitados para llevar adelante el proceso docente educativo, en tanto, el 16,7% no

La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Como observamos en el grafico el 83% de los profesores son especialistas en esta especialidad, lo que quiere decir que tienen eñl conocimiento necesario para impartir la docencia y lograr el aprendizaje significativo en los estudiantes.

**Tabla N° 2**

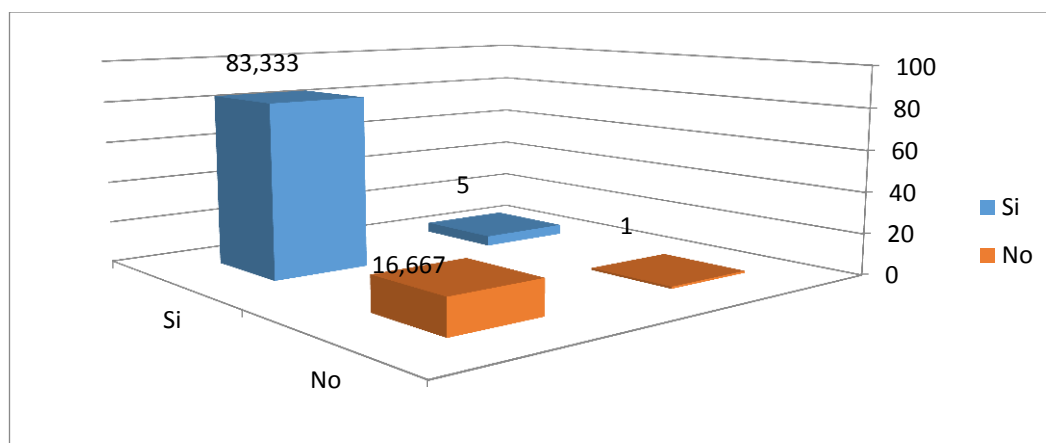
**¿Se socializa el pensum académico que dictará en cada módulo?**

Socialización del pensum académico

Indicadores	f	%
Si	5	83,33
No	1	16,67
Total	6	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año:** 2014



**Análisis e interpretación**

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 83,3% de docentes señala que si socializa a sus estudiantes sobre el pensum académico; lo que significa que los estudiantes están preparados y conocen los que recibirán de cada una de las asignaturas en tanto, el 16,7% señala que no.

El pensum, son las materias que verás en tu carrera en correcto orden del 1ero al 10mo Semestre dependiendo de tu especialidad! Además te muestra cuales materias debes aprobar para poderlas ver en el próximo semestre, se observa en el grafico que el 83% plantea que si se socializa el pensum lo que quiere decir que el programa de cultura física deporte y recreación de la universidad Nacional de Loja cuenta con una estructura académica amplia, es decir cuenta con diferentes campos y asignaturas que hacen que la educación hacia el estudiante sea más integral. La carrera de Cultura Física maneja semestralmente un mayor número de asignaturas, de diferentes áreas, y se enfatiza en asignaturas que son indispensables en el entrenamiento deportivo y la salud, lo cual hace ver que las universidades manejan diferentes procesos académicos y estructurales. Por tal motivo el pensum al socializarse trae consigo que una mayor organización, seguimiento y calidad del proceso docente educativo.

**Tabla N° 3**

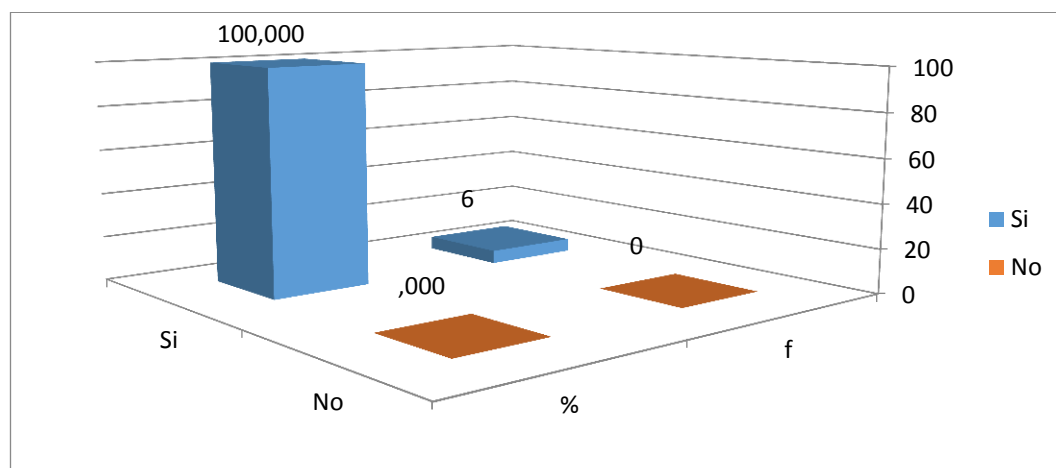
**¿Aplica Ud. fundamentos básicos para la enseñanza de las diferentes disciplinas deportivas?**

Aplicación de fundamentos básicos para diferentes disciplinas

Indicadores	f	%
Si	6	100,00
No	0	0,00
Total	6	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año: 2014**



### **Análisis e interpretación**

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 100% de los docentes señala que si aplican fundamentos básicos en la enseñanza de cada disciplina deportiva.

Los fundamentos técnicos son la forma apropiada, la técnica de un movimiento para lograr el objetivo, porque cada técnica de cada deporte a ido evolucionando porque descubrían que haciendo un movimiento de tal forma era más eficaz; y con las nuevas tecnologías se van estudiando la biomecánica del movimiento para no lesionar al deportista y mejorar la técnica. Como se ha comprobado el 100% de los profesores en sus clases desarrollan con calidad los fundamentos básicos para desarrollar los elementos técnicos del deporte en cuestión.

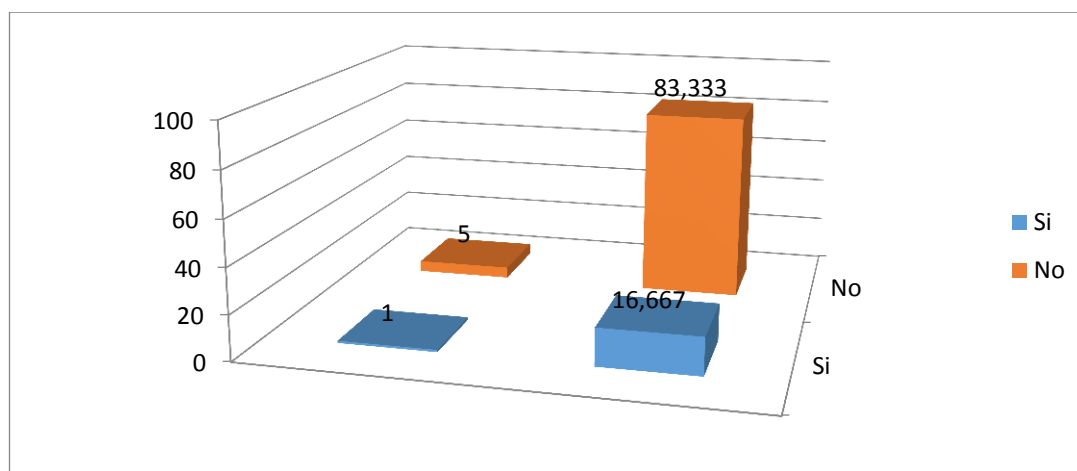
**Tabla N° 4**

**¿Se contemplan dentro del pensum académico aplicar ejercicios que ayuden a mejorar las aptitudes físicas?**

Ejercicios que ayudan a mejorar las aptitudes físicas

<b>Indicadores</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Si	1	16,67
No	5	83,33
Total	6	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.  
**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año: 2014**





### **Análisis e interpretación**

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 16,7% de docentes señala que si se contemplan la aplicación de ejercicios que mejoren las aptitudes físicas de los estudiantes; en tanto, el 83,3% señala que no.

Es la capacidad que tiene el organismo humano, de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse luego de las actividades, es decir, es el desarrollo adecuado de las cualidades físicas del cuerpo humano, las cuales permiten la realización de actividades físicas con diferentes esfuerzos y duración, el 83% plantea que no desarrolla las aptitudes físicas en sus alumnos, esto quiere decir que no existen test o programas de ejercicios especializados para desarrollar las capacidades físicas de fuerza, resistencia y velocidad adecuadamente.

**Tabla N° 5**

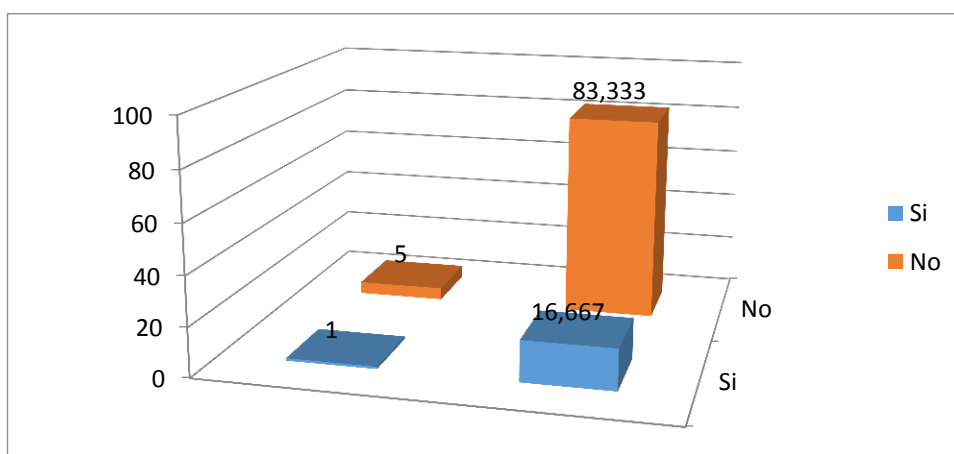
**¿Se realizan test de aptitudes físicas que permitan medir el desempeño físico del estudiante?**

Se contemplan test de aptitudes físicas

<b>Indicadores</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Si	1	16,67
No	5	83,33
Total	6	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año: 2014**



### **Análisis e interpretación**

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 16,7% de docentes señala que si se realizan test de aptitudes físicas para medir el desempeño del estudiante; en tanto, el 83,3% señala que no.

Los test de valoración son unas series de pruebas que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer el nivel de condición física de una persona determinada. Observando el grafico se puede definir que los profesores no utilizan test que les permita ver y evaluar el nivel de condición física que tienen los estudiantes y por ende desarrollan sus clases sin desarrollar a plenitud y científicamente las diferentes capacidades físicas.

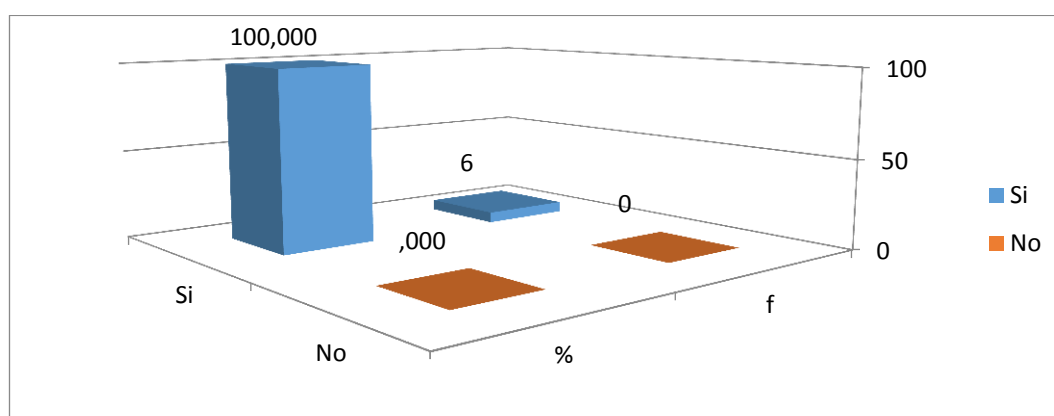
**Tabla N° 6**

**¿Considera que debe haber un cambio en el pensum académico que integre prácticas para mejorar las aptitudes físicas de los estudiantes?**

Cambios en el pensum académico		
Indicadores	f	%
Si	6	100,00
No	0	0,00
Total	6	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año:** 2014



### **Análisis e interpretación**

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 100% de docentes señala que debe haber un cambio en el pensum que integre prácticas para mejorar las aptitudes físicas de los estudiantes. Esto quiere decir que el Pensum que reciben los estudiantes no está acorde a las necesidades actuales en la carrera de cultura física de la Universidad Nacional de Loja.

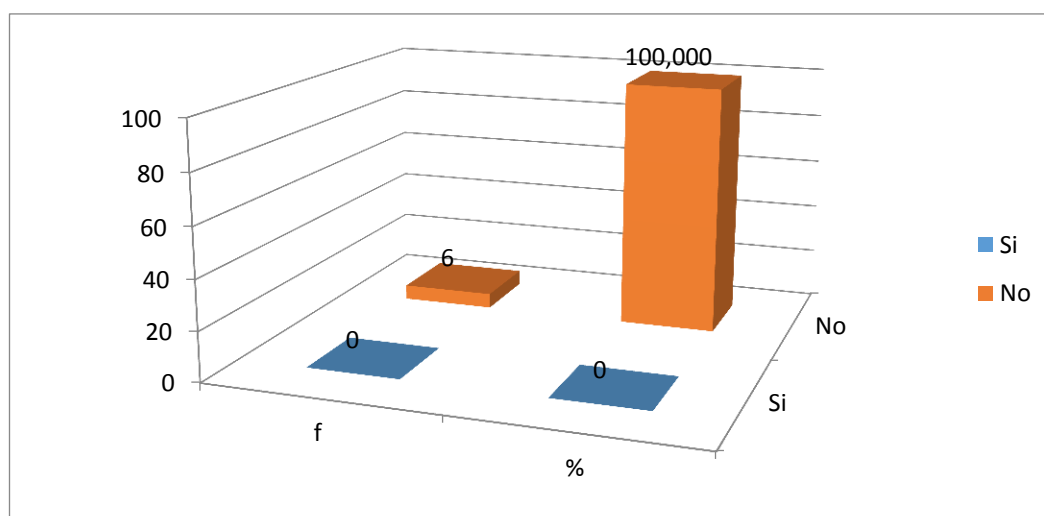
**Tabla N° 7**

**¿La Carrera de Cultura Física cuenta con materiales y recursos, así como software necesarios para evaluar a los estudiantes mediante test de aptitudes físicas?**

Materiales y recursos para evaluar		
Indicadores	f	%
Si	0	0,00
No	6	100,00
Total	6	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año:** 2014



### **Análisis e interpretación**

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 100% de docentes señala que la Carrera de Cultura Física no cuenta con materiales y recursos necesarios para práctica y evaluación de aptitudes físicas en los estudiantes. Luego del análisis de los gráficos 4 y 5, se puede comprobar que los profesores no aplican recursos adicionales para evaluar y desarrollar los test de condición física.

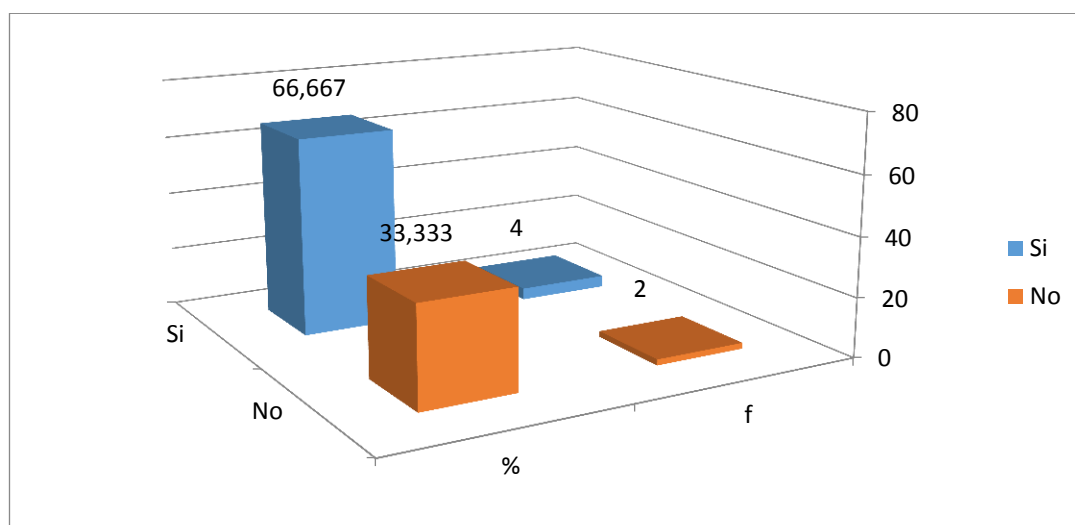
**Tabla N° 8**

**¿Considera que los estudiantes han mejorado físicamente sus aptitudes físicas a lo largo de sus estudios?**

Mejoramiento de las aptitudes físicas		
Indicadores	f	%
Si	4	66,67
No	2	33,33
Total	6	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año:** 2014



### **Análisis e interpretación**

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 66,7% de docentes señala que si se realizan test de aptitudes físicas para medir el desempeño del estudiante; en tanto, el 33,3% señala que no.

La aptitud solo se refiere a la capacidad de una persona para realizar adecuadamente una acción o tarea, en psicología engloba tanto capacidades cognitivas y procesos como características emocionales y de personalidad. Hay que destacar también que la aptitud está estrechamente relacionada con inteligencia y con las habilidades tanto innatas como adquiridas fruto de un proceso de aprendizaje. En este caso se observa que el 67% plantea que si se realizan test pueden mejorar las aptitudes físicas y real ya que esto permitirá mantener el control de los niveles de condición física de cada alumno y planificar tareas individuales y grupales para mejora el desarrollo de la cualidades físicas en general.

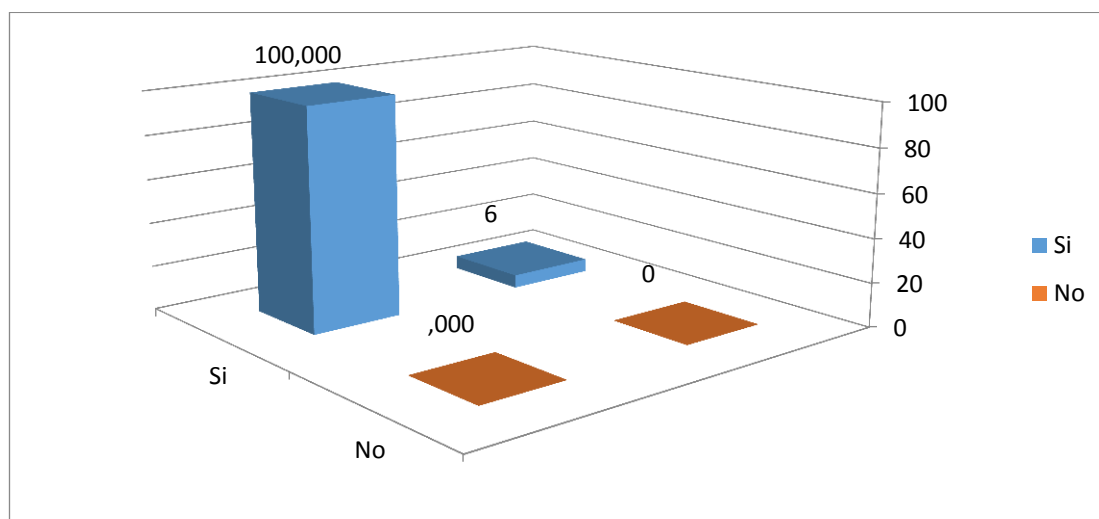
**Tabla N° 9**

**¿Considera importante y prioritario enfocarse en aplicar ejercicios que mejoren las aptitudes físicas en todos los estudiantes desde los primeros módulos?**

Importancia de los ejercicios para mejorar las aptitudes físicas		
Indicadores		
	f	%
Si	6	100
No	0	0
Total	6	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año:** 2014



### **Análisis e interpretación**

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 100% de docentes señala que es prioritario enfocarse en aplicar ejercicios que mejoren las aptitudes físicas de los estudiantes.

Partiendo de que el ejercicio físico es cualquier actividad física que mejora y mantiene la amplitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones, como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, partiendo de los criterios evaluativos dado se hace necesario desarrollar ejercicios que mejoren las condiciones físicas de los estudiantes provocando en ellos el desarrollo de la fuerza, la velocidad y la resistencia.

## RESULTADOS DE LA ENCUESTA A LOS ALUMNOS DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES 8vo MÓDULO PARALELO A Y B

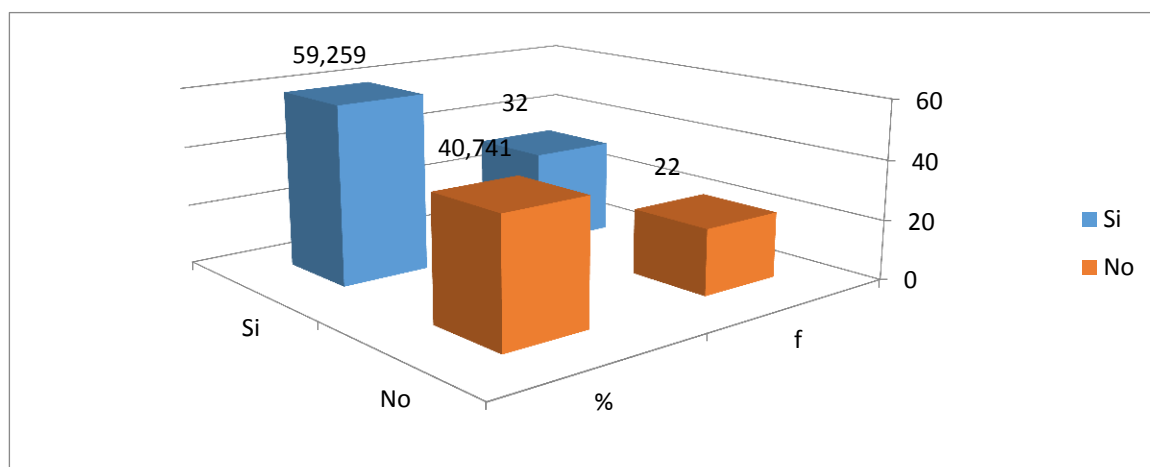
Tabla N° 1

¿La Carrera de Cultura Física cuenta con docentes especializados en las diferentes disciplinas que se imparten?

DOCENTES ESPECIALIZADOS EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS		
Indicadores	<i>f</i>	%
Si	32	59,3
No	22	40,7
Total	54	100

FUENTE: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

RESPONSABLE: Yeferson Aurelio Villavicencio Saez Año: 2014



### Análisis e interpretación

Analizando los datos de los estudiantes de 8vos módulos, el 50,26% de los estudiantes señalan que la Carrera de Cultura Física cuenta con docentes especializados; en tanto el 40,74% indican que no.

La función del profesor es prepararse de forma sistemática a través de cursos, seminarios, posgrados, entre otras ofertas de superación, con el objetivo de incidir en la enseñanza y aprendizaje de los alumnos, sin embargo el 40,74% plantea que los docentes no son especializados en las diferentes disciplinas que se imparten, lo cual es algo que debe preocupar a la dirección de la carrera

Como se puede observar en los resultados el 50, 20 % aprueba que los profesores de cultura física son especializados sin embargo los datos reales demuestran que el 83% son especialista, aquí se puede ver que los estudiantes evalúan al profesor en base a sus conocimientos y a partir de aquí valoran el nivel de especialidad que poseen cada uno de ellos.

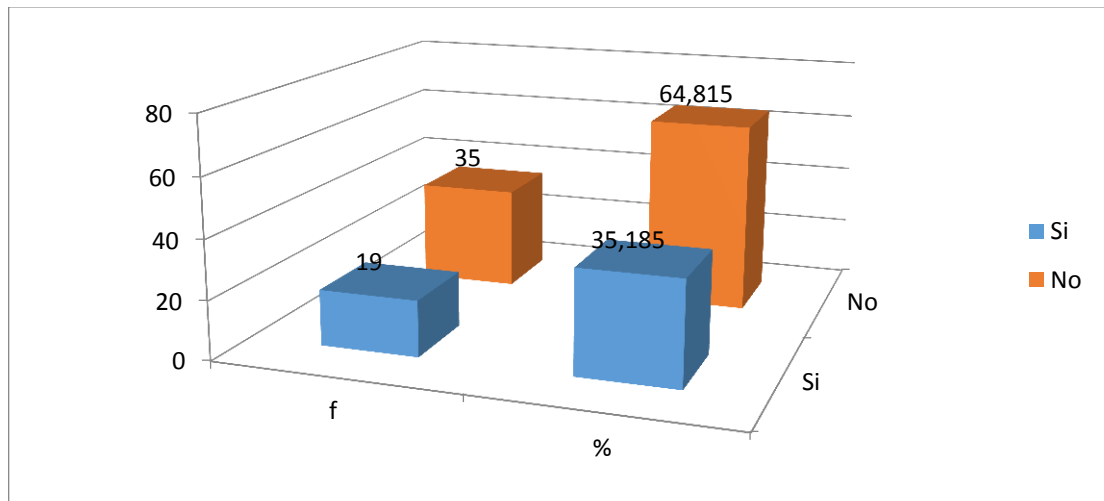
**Tabla N° 2**

**¿Aplican los docentes fundamentos básicos para la enseñanza de las diferentes disciplinas deportivas?**

Aplicación de fundamentos básicos de disciplinas deportivas		
Indicadores	<i>f</i>	%
Si	19	35,2
No	35	64,8
Total	54	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año:** 2014



**Análisis e interpretación**

Analizando los datos de los estudiantes de 8vos módulos, el 34,15% de ellos señala que los docentes de la Carrera de Cultura Física si enseña fundamentos básicos para la enseñanza de las diversas disciplinas deportivas. En tanto, el 64,81% señala que no.

Unas de las principales deficiencias detectadas en los profesores de educación física en los últimos años es la situación relacionada con la enseñanza de los fundamentos

técnicos de los diferentes deportes, en el caso que nos ocupa es preocupante ya que el 64,81 % de los estudiantes manifiestan inconformidad con el aprendizaje de la enseñanza de los fundamentos técnicos impartidos por los profesores, lo que trae consigo serios problemas en la formación de estos alumnos que van a incorporarse a su actividad laboral.

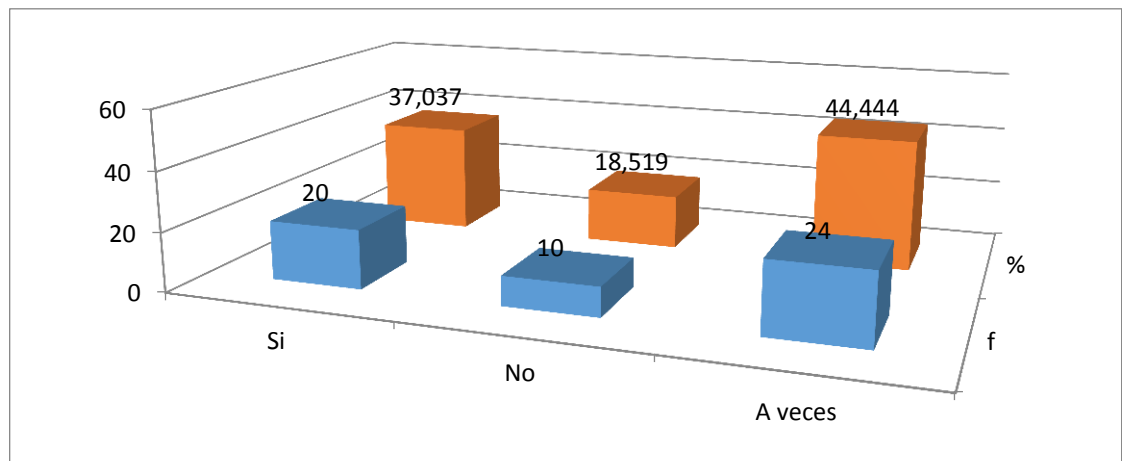
**Tabla N° 3**

**¿Se contemplan dentro del pensum académico aplicar ejercicios que ayuden a mejorar las aptitudes físicas?**

Se contemplan ejercicios que ayuden a mejorar las aptitudes físicas		
Indicadores	<i>f</i>	%
Si	20	37,0
No	10	18,5
A veces	24	44,4
Total	54	56

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año:** 2014



**Análisis e interpretación.**

Analizando los datos de los estudiantes de 8vos módulos, el 37,10% señala que los docentes aplican ejercicios que ayuden a mejorar las aptitudes físicas de los estudiantes; el 18,50% señala que no. En tanto, un porcentaje alto de 44,40% señala que lo hacen con poca frecuencia.

En la formación académica de los estudiantes de la carrera de cultura física es importante el desarrollo de las aptitudes físicas de cada uno de ellos, los profesores



organizaran los contenidos a impartir, en cada deporte en la dirección de enseñar y que los alumnos aprendan, así como desarrollar sus capacidades físicas para enfrentar posteriormente sus actividades profesionales sin embargo, como se demuestra en la tabla, más de un 58% plantea que los docentes no aplican ejercicios que ayuden a mejorar las aptitudes físicas de ellos, por consiguiente, sus niveles de capacidades físicas no estarán acorde a la de un profesional graduado en esta carrera.

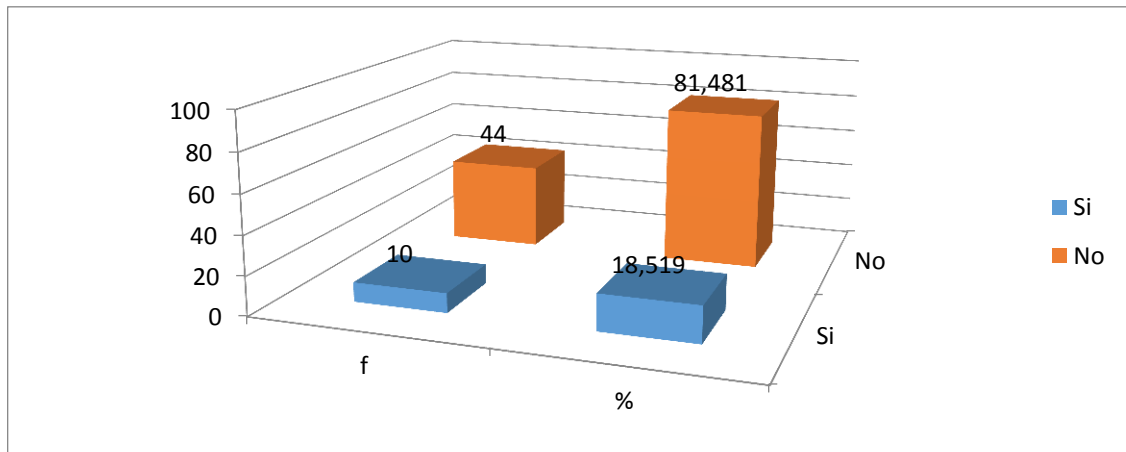
**Tabla N° 4**

**¿Se realizan test de aptitudes físicas que permitan medir el desempeño físico del estudiante?**

Realización de test de aptitudes físicas		
Indicadores	<i>f</i>	%
Si	10	18,5
No	44	81,5
Total	54	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año:** 2014



### **Análisis e interpretación**

Analizando los datos de los estudiantes de 8vos módulos, el 18,51% señala que los docentes si realizan test de aptitudes físicas para medir su rendimiento; en tanto, el 82,49% señala que no.

Los test constituyen un aspecto importante en la evaluación de los estudiantes de la Carrera de Cultura física , ya que les permite en este caso conocer su estado de preparación física, y que hacer para en caso de no estar con buenas aptitudes físicas , mejóralas, sin embargo durante la carrera el 82, 49 plantea que no se les realizan test de aptitudes físicas durante las clases y fuera de estas, lo que trae consigo que los alumnos no conozcan su estado físico, que en Algunos casos están por debajo de los niveles correspondientes para este tipo de estudiante.

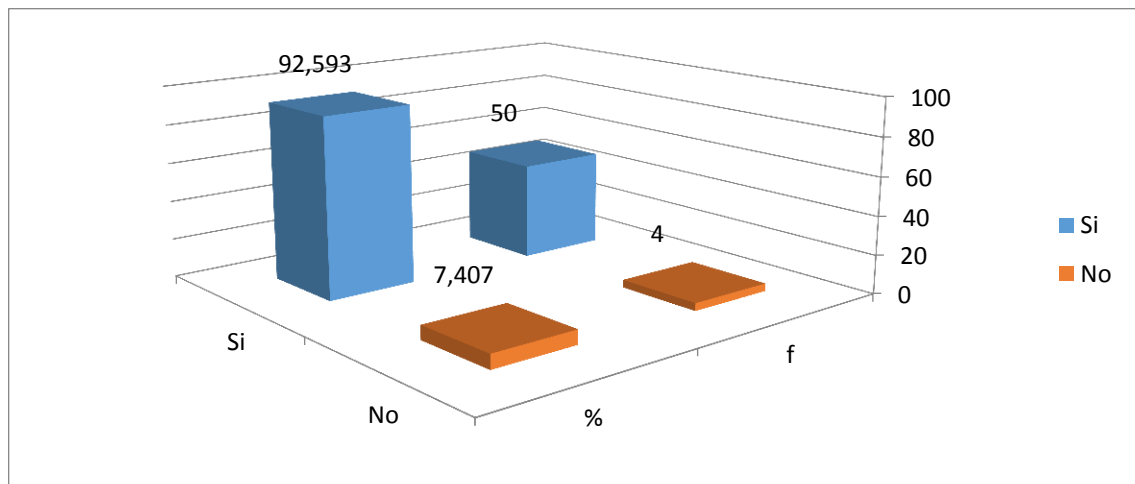
**Tabla N° 5**

**¿Considera que debe haber un cambio en el pensum académico que integre prácticas para mejorar las aptitudes físicas de los estudiantes?**

Cambio en el pensum académico		
Indicadores	<i>f</i>	%
Si	50	92,6
No	4	7,4
Total	54	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año:** 2014



**Análisis e interpretación.**

Analizando los datos de los estudiantes de 8vos módulos, el 92,60% considera que debe haber un cambio en el pensum académico que integre prácticas para mejorar las aptitudes físicas; en tanto, el 7,40% señala que no.

Como se manifiesta en la tabla anterior el 92% de los estudiantes manifiesta que debe de existir un cambio en el pensum académico que integre prácticas para mejorar las aptitudes físicas, lo indica que ellos no se están formando con un desarrollo de sus capacidades físicas acorde al tipo de estudio que realizan, lo que debe ocurrir una transformación en las clases prácticas que aparte de enseñar también fortalezca desde el punto de vista físico los diferentes músculos y el desarrollo físico, con ejercicios propios para estas actividades y se apliquen test que permitan el control de los niveles de asimilación y desarrollo de las aptitudes físicas en los estudiantes de la carrera de Cultura física de la UNL.

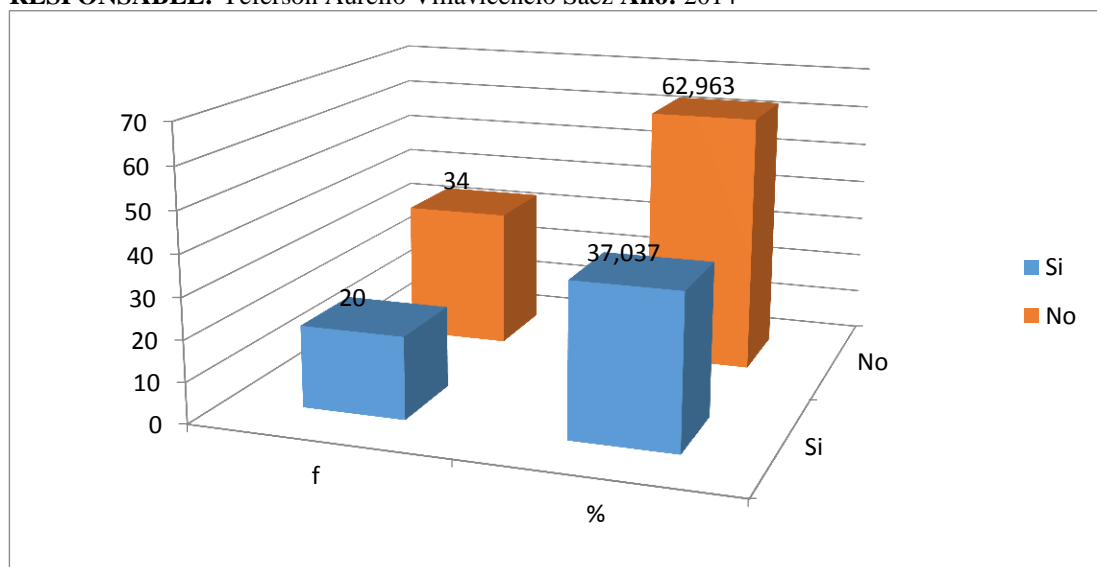
**Tabla N° 6**

**¿Considera que ha mejorado físicamente sus aptitudes físicas a lo largo de sus estudios?**

Mejora de aptitudes a lo largo de sus estudios		
Indicadores	<i>f</i>	%
Si	20	37,0
No	34	63,0
Total	54	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año:** 2014



### **Análisis e interpretación**

Analizando los datos de los estudiantes de 8vos módulos, el 44,44% señala que ha mejorado sus aptitudes físicas a lo largo de sus estudios; en tanto, el 56,56% señala que no.

Las aptitudes físicas se logran en la medidas que el individuo desarrolla un programa de actividades físicas, moderadas, o un programa de ejercicios físicos planificados y organizados durante días , meses o años, sin embargo en los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL, se muestra que el 56, 56% de los alumnos del 8vo módulo de la carrera plantea que no se han desarrollados lo suficiente sus aptitudes físicas durante sus estudios académicos, lo cual demuestra preocupación ya que los estudiantes al pasar a la actividad profesional deben de demostrar sus aptitudes físicas y además inculcarles a los nuevos alumnos que ellos tendrán la importancia del desarrollo de la misma para mejorar sus capacidades físicas.

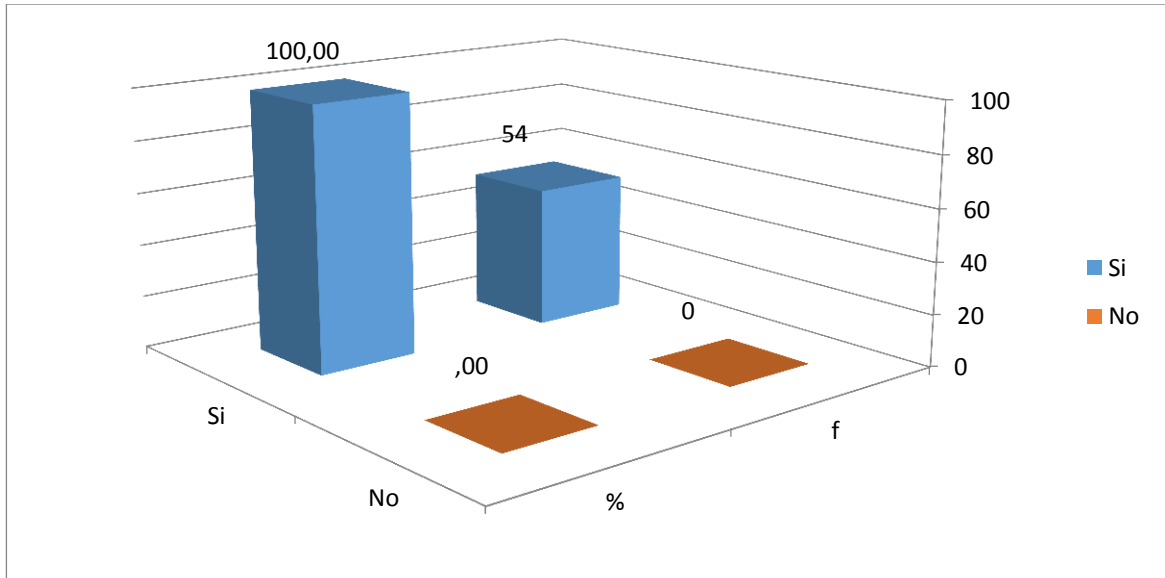
**Tabla N° 7**

**¿Considera importante y prioritario aplicar un proyecto de test de aptitudes físicas, en cada módulo: inicial, intermedio y final durante todo el proceso docente educativo de la carrera de Cultura Fisca para controlar los niveles de capacidad físicas en usted, como estudiante?**

Enfoque en aplicar ejercicios que mejoren las aptitudes físicas		
Indicadores	<i>f</i>	%
Si	54	100,0
No	0	0,0
Total	54	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la U.N.L.

**RESPONSABLE:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez **Año:** 2014



### **Análisis e interpretación.**

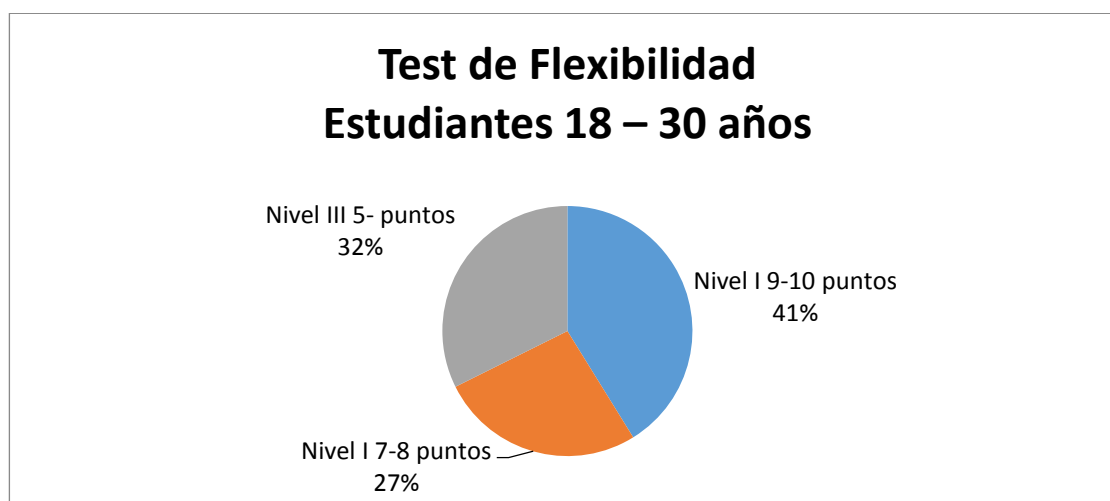
Analizando los datos de los estudiantes de 8VO módulos, el 100% considera importante y prioritario enfocarse en aplicar un conjunto de test (pruebas físicas) que permitan evaluar y controlar el estado de las aptitudes físicas, durante todo el periodo de estudio de los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja. Como se puede observar el 100% de los estudiantes investigados están de acuerdo a que se aplique un proyecto de test que permita evaluar sus niveles de capacidades físicas durante cada módulo de la carrera, lo cual permitirá a cada uno de ellos crear sus propios planes para estar siempre al nivel que se requiere en esta carrera. Esto permitirá un avance significativo en su formación al conocer las formulaciones de los test, su aplicación y evaluación y luego desarrollar con sus alumnos al en su función profesional.

**RESULTADOS DE LOS TEST APLICADOS A LOS ALUMNOS DE LA  
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

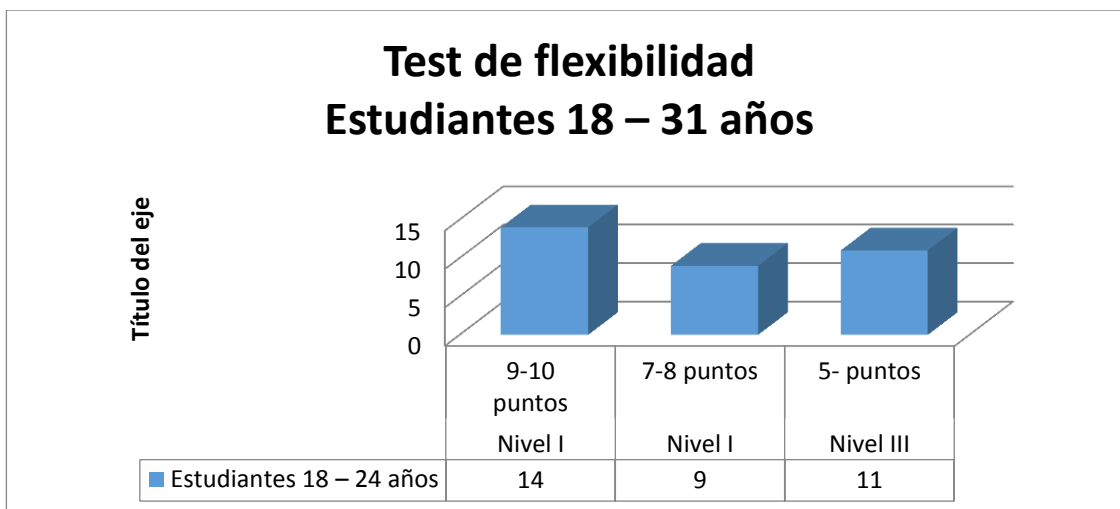
**Tabla No.1 Flexibilidad en cm.**

**Test de Flexibilidad en cm.**

No	Edad	Nivel I 9-10 puntos	Nivel I 7-8 puntos	Nivel III 5- puntos
Estudiantes	18 – 31 años	14	9	11



**Elaborada por Yeferson Villavicencio Saez 2014  
Autor: Yeferson Villavicencio Saez 2014**



Como podemos observar en el gráfico, los resultados alcanzado en las pruebas de flexibilidad en cm, son el 32 % se encuentra en el III Nivel, para un acumulado entre 5 – 6 puntos, el 27% se encuentra ubicado en el nivel II, con un acumulado de 7 – 8 puntos y el 41% se encuentra ubicado, en el nivel 1, para un acumulado de 9 – 10 puntos.

La flexibilidad constituye es de los elementos más importante en las personas, si observamos la tabla, podemos ver que solo 14 estudiantes que representa el 41 % está ubicado en el nivel I, lo que demuestra que existe deficiencia en este tipo de capacidad, lo que quiere decir que los profesores deben incidir en los alumnos para que ellos realicen actividades físicas y desarrollen esta capacidad creando habito que posteriormente se lo puedan inculcar a sus estudiantes cuando sean profesionales o durante las prácticas profesionales que realizan.

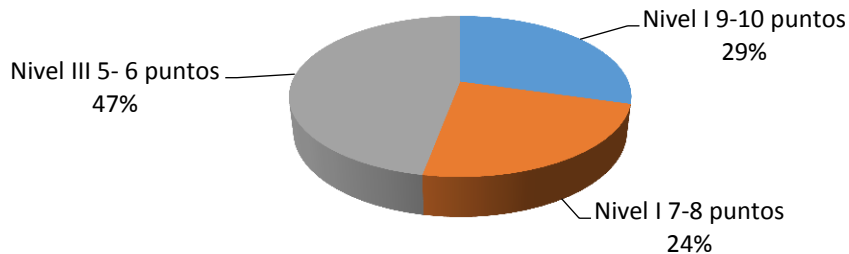
#### **Resultados estadísticos, luego de aplicada la alternativa por cada test aplicados.**

##### **Test de velocidad 50 metros**

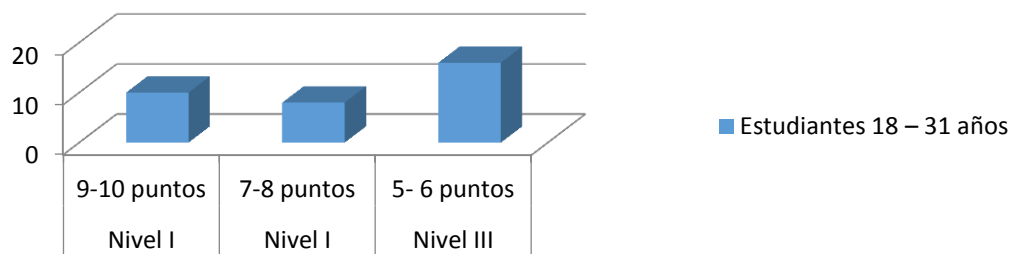
**Tabla No.2 Carrera de velocidad 50 metros**

No	Edad	Nivel I 9-10 puntos	Nivel I 7-8 puntos	Nivel III 5- puntos
Estudiantes	18 – 31 años	10	8	16

## test de Velocidad 50 metros Estudiantes 18 – 31 años



## Test de Velocidad 50 metros Estudiantes 18 – 31 años



### Análisis e interpretación

Como podemos observar en el gráfico, los resultados alcanzados en las pruebas de carrera de velocidad de 50 metros son el 47 % se encuentra en el III Nivel, para un acumulado entre 5 – 6 puntos, el 24% se encuentra ubicado en el nivel II, con un acumulado de 7 – 8 puntos y el 29% se encuentra ubicado, en el nivel I, para un acumulado de 9 – 10 puntos.

Los test constituyen una herramienta muy importante para determinar el estado actual de cualquier fenómeno que investiguemos, en este caso las pruebas de rapidez, nos deja claro un resultado muy importante para los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UNL, si observamos solo el 29% de los estudiantes están ubicados en el Nivel I, lo que indica que existe deficiencia en el desarrollo de la capacidad física que se evalúa.

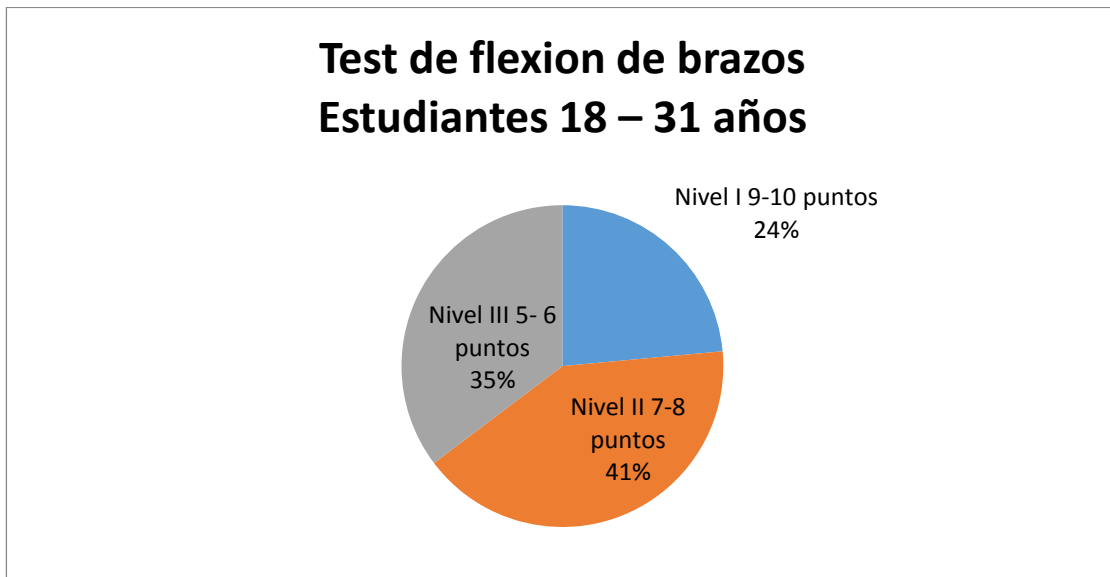


esto quiere decir que se hace necesario un control evaluativo cada cierto periodo de esta capacidad para que los estudiantes se incorporen a realizar actividades físicas de las clases deportivas que reciben por el plan de estudio de dicha carrera.

**Tabla No.3 flexión de brazos en 30 seg.**

**Test de Flexión de brazos.**

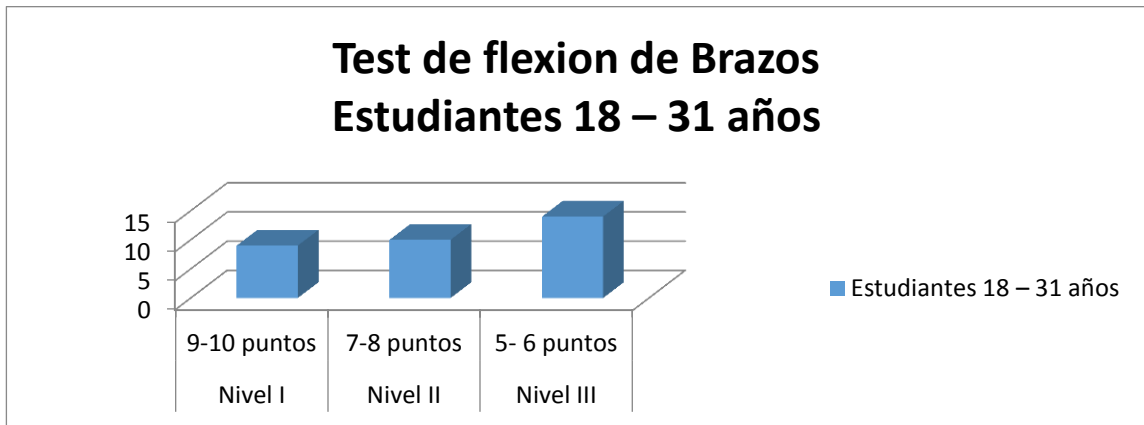
No	Edad	Nivel I 9-10 puntos	Nivel II 7-8 puntos	Nivel III 5- puntos
Estudiantes	18 – 31 años	8	14	12



**Análisis e interpretación**

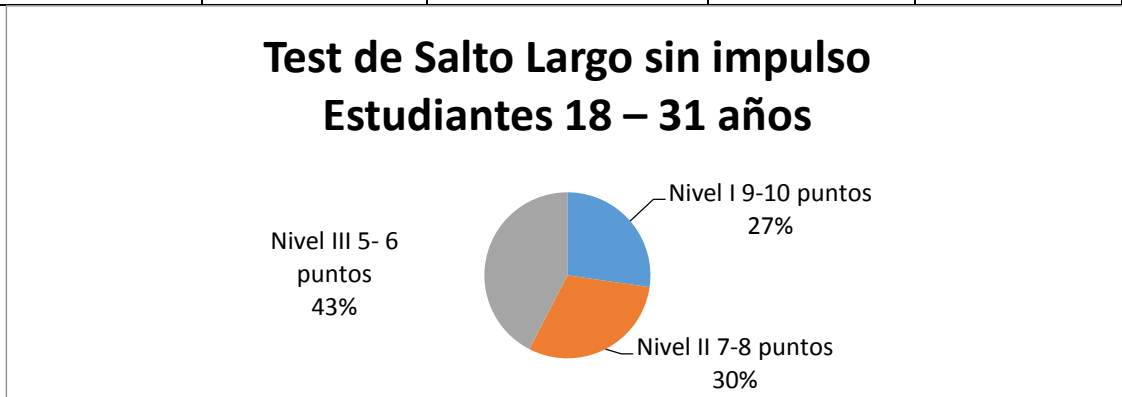
Como podemos observar en el gráfico, los resultados alcanzado en las pruebas de flexión de brazos: son el 35 % se encuentra en el III Nivel, para un acumulado entre 5 – 6 puntos, el 41% se encuentra ubicado en el nivel II, con un acumulado de 7 – 8 puntos y el 24% se encuentra ubicado, en el nivel I, para un acumulado de 9 – 10 puntos.

La fuerza constituye uno de los eslabones más importantes en el desarrollo de las capacidades físicas, permite el sostén del cuerpo antes de acciones de esfuerzo prolongado, como observamos en la tabla No 3. Solo el 24,5% de los estudiantes investigados mostraron ubicarse en el Nivel I, esto demuestra que existen deficiencias en el desarrollo de la fuerza por lo que lo que hace necesario con urgencia la aplicación de tests que contribuyan a que los alumnos se esmeren por mejorar la fortaleza física, creando programas propios de ejercicios a realizar fuera de su tiempo académico en la universidad.



**Tabla No.4 Salto largo sin impulso.  
Test de Salto Largo.**

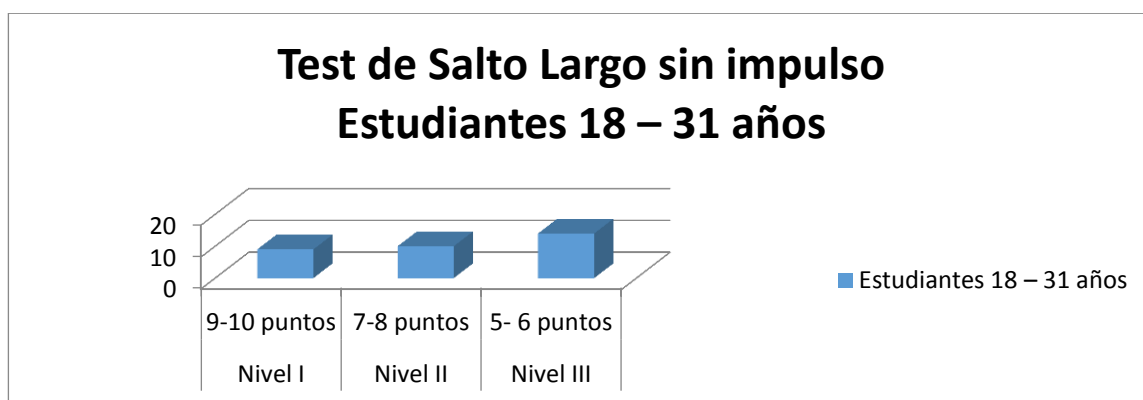
No	Edad	Nivel I 9-10 puntos	Nivel II 7-8 puntos	Nivel III 5- 6 puntos
Estudiantes	18 – 31 años	9	12	10



### Análisis e interpretación

Como podemos observar en el gráfico, los resultados alcanzado en las pruebas de flexión de brazos: son el 43 % se encuentra en el III Nivel, para un acumulado entre 5 – 6 puntos, el 30% se encuentra ubicado en el nivel II, con un acumulado de 7 – 8 puntos y el 27% se encuentra ubicado, en el nivel I, para un acumulado de 9 – 10 puntos.

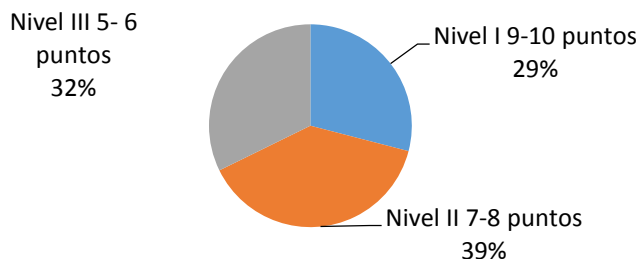
La fuerza de salto facilita el movimiento coordinativa en las personas y permite fortalecer las piernas lo cual trae consigo el soporte de grandes cargas o pesos en determinada actividad, en este caso podemos ver que el solo el 27% de los estudiantes están evaluados de 9 – 10 puntos , ubicados en el primer nivel, esto quiere decir que se observa deficiencias en el trabajo de la fuerza del tren inferior haciéndose necesario que los estudiantes trabajen ejercicios para desarrollar esta capacidad.



**Tabla No.5 Fuerza abdominal.**  
**Test de Abdominales.**

No	Edad	Nivel I	Nivel II	Nivel III
		9-10 puntos	7-8 puntos	5- 6 puntos
Estudiantes	18 – 31 años	9	12	10

## Test Abdominales Estudiantes 18 – 31 años



### Análisis e interpretación

Como podemos observar en el gráfico, los resultados alcanzado en las pruebas de abdominales: son el 32 % se encuentra en el III Nivel, para un acumulado entre 5 – 6 puntos, el 39% se encuentra ubicado en el nivel II, con un acumulado de 7 – 8 puntos y el 29% se encuentra ubicado, en el nivel I, para un acumulado de 9 – 10 puntos.

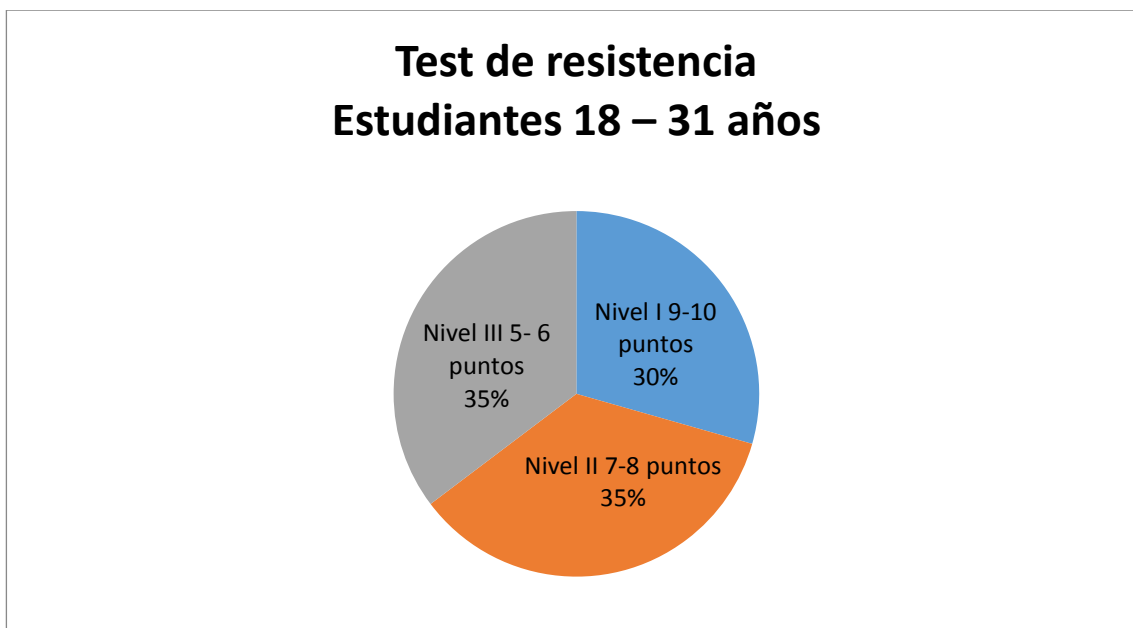
La fuerza abdominal es necesaria para todo ser humano, ya que permite el fortalecimiento de los planos musculares que intervienen en el abdomen y da la posibilidad de evitar el almacenamiento de grasas que afecta a una gran parte de la población en el mundo, como observamos en el gráfico y en la tabla que le sigue solo el 29 % de los estudiantes se encuentran en el primer nivel, lo que quiere decir que hay dificultades en el desarrollo de la fuerza, y por ende no quedan exento de acumulación de grasas , por lo que se hace necesario establecer un control de pruebas para mejorar esta deficiencia y lograr elevar los niveles de fuerza abdominal.

## Test de fuerza abdominal Estudiantes 18 – 31 años



**Tabla No.6 Fuerza abdominal.  
Test de Abdominales.**

No	Edad	Nivel I 9-10 puntos	Nivel II 7-8 puntos	Nivel III 5- 6 puntos
Estudiantes	18 – 31 años	10	12	12

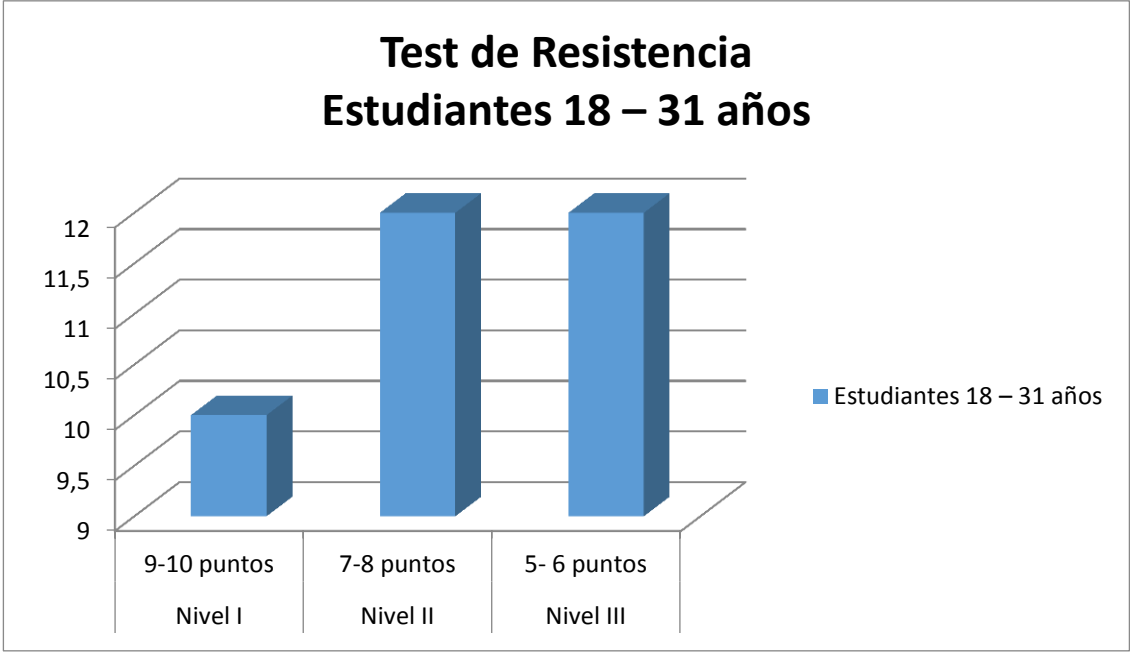


### **Análisis e interpretación**

Como podemos observar en el gráfico, los resultados alcanzado en las pruebas de abdominales: son el 35 % se encuentra en el III Nivel, para un acumulado entre 5 – 6 puntos, el 35% se encuentra ubicado en el nivel II, con un acumulado de 7 – 8 puntos y el 30% se encuentra ubicado, en el nivel I, para un acumulado de 9 – 10 puntos.

La base fundamental de los deportistas de alto rendimiento lo constituye la carrera de resistencia, sin embargo por la prolongación de tiempo que tiene muchas personas no le dedican el tiempo necesario para practicarla, esta disminuye los procesos de la ventilación pulmonar y trae consigo afectaciones que provocan un estado de obesidad, en este caso podemos observar que solo el 30% de los estudiantes presentan deficiencias

en el desarrollo de esta capacidad, por lo que se hace necesario la planificación de un conjunto de ejercicios elaborados por los propios estudiantes que les faciliten alcanzar los niveles deseados para personas como ellos que serán futuros profesionales del deporte.



## g. DISCUSIÓN

### Diagnóstico de la realidad temática

#### Objetivos: No 2.

- 2.- Diagnosticar las aptitudes físicas que presentan los alumnos de primero a octavo módulo de la Carrera de Cultura Física y Deportes en el periodo 2013 – 2014

#### Pre-Test. Prueba de FLEXIBILIDAD

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactorios
Estudiantes	Test de Flexibilidad solo el 41% está ubicado en el Nivel I.	Poca motivación e interés en realizar actividades físicas extracurricular	- No existe test para controlar el estado de la flexibilidad en los estudiantes.  No se aplican proyecto o planes de ejercicios extra, fuera de las clases que reciben dirigido a fortalecer la flexibilidad de los estudiantes.	- Proponer alternativa de un conjunto de test para evaluar cada año a cada estudiantes y definir su estado inicial y final de la flexibilidad  - Aplicar métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas por cada estudiante.	Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y de flexibilidad de los estudiantes.  Aplicar métodos que activos permitan a los estudiantes construir sus propios conocimientos	Diseño de un conjunto de test para mejorar el nivel físico de los estudiantes y en especial la flexibilidad,	Que el 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen en el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas que se propone para la Carrera de Cultura Física.
Q							

Tabla 2. Carrera de velocidad a una distancia de 50 metros.

Test de velocidad 50 metros

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades	Tenere s	Innovación	Satisfactore s
Estudiantes	Test de Carrera de 50 metros, solo el 29% está ubicado en el Nivel I.	Poca motivación e interés en realizar actividades físicas extracurricular	- No existe test para controlar el estado de la Carrera de 50 metros en los estudiantes.  No se aplican proyecto o planes de ejercicios extra, fuera de las clases que reciben dirigido a fortaleces la velocidad de los estudiantes.	- Proponer alternativa de un conjunto de test para evaluar cada año a cada estudiantes y definir su estado inicial y final de la velocidad  - Aplicar métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas por cada estudiante.	Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y de flexibilidad de los estudiantes.  Aplicar métodos que permitan a los estudiantes construir sus propios conocimientos	Diseño de un conjunto de test para mejorar el nivel físico de los estudiantes y en especial la velocidad,	Que el 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas de carrera de velocidad que se propone para la Carrera de Cultura física.



Tabla de flexión de brazos en 30 seg.

Test de Flexión de brazo 30 seg

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactorios
Estudiantes	Test de flexión de brazos solo el 24% está ubicado en el Nivel I.	Poca motivación e interés en realizar actividades físicas extracurricular e insuficiente nivel del desarrollo de la fuerza del tren superior	- No existe test para controlar el estado fuerza de brazos en los estudiantes.  No se aplican proyecto o planes de ejercicios extra, fuera de las clases que reciben dirigido a fortalecer la fuerza de brazos en los estudiantes.	- Proponer alternativa de un conjunto de test para evaluar cada año a cada estudiantes y definir su estado inicial y final de la fuerza de brazos  - Aplicar métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas por cada estudiante.	Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y de fuerza de brazos de los estudiantes.  Aplicar métodos que activos permitan a los estudiantes construir sus propios conocimientos	Diseño de un conjunto de test para mejorar el nivel físico de los estudiantes y en especial la fuerza de brazos,	Que el 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas en la fuerza de brazos que se propone para la Carrera de Cultura física.

**Tabla de Salto largo sin impulso.**

**Test de salto largo sin impulso**

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactorios
Estudiantes	Test de Salto largo sin impulso solo el 27% está ubicado en el Nivel I.	Poca motivación e interés en realizar actividades físicas extracurriculares e insuficiente nivel del desarrollo de la fuerza del de salto	- No existe test para controlar el estado fuerza de salto en los estudiantes.  No se aplican proyecto o planes de ejercicios extra, fuera de las clases que reciben dirigido a fortalecer la fuerza del tren inferior en los estudiantes.	- Proponer alternativa de un conjunto de test para evaluar cada año a cada estudiantes y definir su estado inicial y final de la fuerza del tren inferior a través del salto  - Aplicar métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas por cada estudiante.	Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y de fuerza del tren inferior a través del salto de los estudiantes.  Aplicar métodos que activos permitan a los estudiantes construir sus propios conocimientos	Diseño de un conjunto de test para mejorar el nivel físico de los estudiantes y en especial la fuerza del tren inferior a través del salto	Que el 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas en la fuerza de salto que se propone para la Carrera de Cultura física.

## Tabla Fuerza Abdominal

### Test Abdominales.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactorios
Estudiantes	Test de Abdominales solo el 29% está ubicado en el Nivel I.	Poca motivación e interés en realizar actividades físicas extracurriculares e insuficiente nivel del desarrollo de la fuerza abdominal	- No existe test para controlar el estado fuerza abdominal en los estudiantes.  No se aplican proyecto o planes de ejercicios extra, fuera de las clases que reciben dirigido a fortalecer la fuerza del tren inferior en los estudiantes.	- Proponer alternativa de un conjunto de test para evaluar cada año a cada estudiantes y definir su estado inicial y final de la fuerza del tren inferior a través de la fuerza abdominal  - Aplicar métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas por cada estudiante.	Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y de fuerza abdominal través del ejercicios para esta parte del cuerpo de los estudiantes.  Aplicar métodos que activos permitan a los estudiantes construir sus propios conocimientos	Diseño de un conjunto de test para mejorar el nivel físico de los estudiantes y en especial la fuerza abdominal a través de test de abdominales	Que el 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas en la fuerza abdominal que se propone para la Carrera de Cultura física.

Tabla Carrera de resistencia de 800 metros.

Test de resistencia de 800 metros

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactorios
Estudiantes	Test de resistencia de 800 metros solo el 30% está ubicado en el Nivel I.	Poca motivación e interés en realizar actividades físicas extracurricular e insuficiente nivel del desarrollo de la carrera de resistencia	- No existe test para controlar el estado resistencia en los estudiantes.  No se aplican proyecto o planes de ejercicios extra, fuera de las clases que reciben dirigido a fortalecer la resistencia en los estudiantes.	- Proponer alternativa de un conjunto de test para evaluar cada año a cada estudiante y definir su estado inicial y final de la carrera de - Aplicar métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas por cada estudiante.	Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y de la resistencia través de los ejercicios especiales elaborados por los propios estudiantes.  Aplicar métodos que activos permitan a los estudiantes construir sus propios conocimientos	Diseño de un conjunto de test para mejorar el nivel físico de los estudiantes y en especial la resistencia	Que el 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas en la Resistencia de la carrera de 800 metros que se propone para la Carrera de Cultura física.

## Evaluación de la alternativa

### Objetivos 3,4, y 5.

- Diagnosticar las aptitudes físicas que presentan los alumnos de primero a octavo módulo de la Carrera de Cultura Física y Deportes en el periodo 2013 – 2014
- Analizar los resultados obtenidos mediante los test aplicados a los alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes.
- Realizar un análisis comparativo de las aptitudes físicas en los alumnos de los diferentes módulos.
- Mostrar resultados de los análisis obtenidos.

ALTERNATIVA	TAREAS	VALIDACIÓN
	<b>TEST</b>	
<b>ALTERNATIVA. TEMA: CONJUNTO DE TEST FISICOS PARA EVALUAR LOS NIVELES DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA DE LA UNL</b>	Flexibilidad.	Bueno 41% <input type="checkbox"/>
	Flexión de brazos 30 seg	Bueno 24 % <input type="checkbox"/>
	Velocidad 50 metros	Bueno 29 % <input type="checkbox"/>
	Abdominales	Bueno 29 % <input type="checkbox"/>
	Salto Largo sin impulso	Bueno 27 % <input type="checkbox"/>
	Resistencia	Bueno 30 % <input type="checkbox"/>
		Como reflejan las estadísticas los resultados desde el punto de vista físico no están ubicados en los niveles deseados para los estudiantes que estudia la carrera de cultura física y deportes.

Podemos interpretar estos resultados de la discusión analizada que existen serias dificultades en los egresados de la carrera de cultura física y deportes de la Universidad

Nacional de Loja, motivado a que no terminan sus estudios con un nivel de desarrollo de sus aptitudes físicas con el nivel deseado, además se presentan niveles bajos relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas de fuerza resistencia y velocidad que luego de aplicada la alternativa a los estudiantes de los paralelos A y B, se pudo comprobar que no sobrepasan del 30% los alumnos que se ubican en el primer nivel de eficiencia física, lo cual es un deber de ellos de cada día elevar sus capacidades físicas, y ser ejemplo para sus alumnos durante las prácticas profesionales y cuando egresen a sus futuras profesiones.

## **h. CONCLUSIONES**

Analizando los resultados obtenidos en el proceso y trabajo de campo se llegó a las siguientes conclusiones:

- ✿ Los test aplicados son generales para todos los estudiantes, sin importar la disciplina deportiva que estén cursando.
- ✿ Los estudiantes a través de los test aplicados no demuestran un buen desarrollo de sus aptitudes; los docentes al inicio deberían tomar un test de diagnóstico, para conocer en qué condiciones se encuentran los alumnos y poder mejorarlas.
- ✿ Existen algunos test que los estudiantes no los han practicado, debido a que los docentes no les imparten estos conocimientos.
- ✿ Los recursos y materiales, así como la infraestructura física es deficiente dentro de la Carrera de Cultura Física, lo cual impide la práctica sistemática de estos ejercicios físicos
- ✿ No hay motivación por parte de los alumnos para realizar test de comprobación de su estado físico y además que sean capaces de construir sus propios conocimientos.
- ✿ No todos los estudiantes al ser aplicados los test, demuestran un nivel óptimo en sus aptitudes físicas, por tanto los resultados no son homogéneos y satisfactorios al 100%.

## **i. RECOMENDACIONES**

Luego de establecer las conclusiones se recomienda lo siguiente:

- ✿ Se recomienda a los docentes integrar en su pensum de estudios la enseñanza y aplicación de ejercicios que ayuden a mejorar las aptitudes físicas de los estudiantes, sea cual fuere la disciplina que estén practicando.
  
- ✿ Existen test específicos para cada disciplina, por lo que es recomendable que los alumnos las conozcan y apliquen con el propósito de mejorar en un gran porcentaje su desarrollo físico.
  
- ✿ Contar con una infraestructura adecuada, así como recursos y materiales que permita a los estudiantes practicar estos ejercicios rutinariamente con el fin de mejorar sus aptitudes físicas.
  
- ✿ Se debe realizar evaluaciones periódicas sobre los test de aptitudes físicas, así se puede determinar específicamente el desenvolvimiento de los alumnos y permitirá tomar las correcciones necesarias.





1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

### TITULO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

CONJUNTO DE TEST FISICOS PARA EVALUAR LOS NIVELES DE LAS  
APTITUDES DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA DE  
LA UNL

Propuesta alternativa previa  
a la obtención del título de  
Licenciado en Ciencias de la  
Educación. Mención Cultura  
Física y Deportes

AUTOR: Yeferson Aurelio Villavicencio Saez

DIRECTORA DE TESIS: Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc.

LOJA-ECUADOR

2015

## **PROPUESTA ALTERNATIVA.**

### **TEMA: CONJUNTO DE TEST FISICOS PARA EVALUAR LOS NIVELES DE LAS APTITUDES DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA DE LA UNL**

#### ***Introducción***

Determinar los niveles deficiencias físicas de los alumnos del paralelo A y B, de la carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja fue el objetivo fundamental del trabajo lo que permitió determinar los componentes del test de eficiencias física aplicado con mayor grado de dificultad, este estudio permitió concretar las actividades tendentes a la atención a las diferencias individuales de los estudiantes, se aplicaron mediciones en el caso de la flexibilidad, y el salto largo sin carrera de impulso repeticiones en la fuerza abdominal y de brazos y tiempo para las carreras resistencia y la rapidez.

El trabajo aborda la aplicación de un conjunto de pruebas físicas para evaluar las aptitudes en los estudiantes de los paralelos A y B, de la carrera de Cultura Física , luego del análisis del diagnóstico inicial donde se observó que los criterios vertidos por los estudiantes nos llevaron a desarrollar esta propuesta alternativa, basada en: prueba diagnóstica de eficiencia física consistente en un test deportivo motor valorador de los siguientes datos: edad, peso, talla, flexibilidad, rapidez, salto largo sin carrera de impulso, planchas, abdominales y resistencia,

A partir de la interrogante: ¿Cómo se comportan los niveles de Eficiencia Física en los alumnos de los paralelos A y B de la carrera de Cultura Física en la Universidad Nacional de Loja?

Por estas razones nos planteamos los siguientes objetivos:

#### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar un conjunto de test físicos para evaluar los niveles de Eficiencia Física de los estudiantes de los paralelos A y B, de la Carrera de Cultura Fisca de la universidad Nacional de Loja

### **Objetivos específicos.**

Proponer un conjunto de test físicos para evaluar los niveles de Eficiencia Física de los estudiantes de los paralelos A y B

Aplicar el conjunto de un conjunto de test físicos para evaluar los niveles de Eficiencia Física de los estudiantes de los paralelos A y B. de la Carrera de Cultura Fisca y Deportes de la universidad Nacional de Loja

Evaluar el impacto del conjunto de un conjunto de test físicos para evaluar los niveles de Eficiencia Física de los estudiantes investigados

### **Material y métodos**

La población está dada por las 54 estudiantes del 8vo módulo de los paralelos Ay B, de la Universidad Nacional de Loja. La prueba diagnóstica de eficiencia física será propuesta siguiendo los resultados del diagnóstico realizado:

La Eficiencia Física o Rendimiento Motor, como también se conoce, constituye la expresión del desarrollo de las capacidades físicas alcanzadas por el hombre como consecuencia del fenómeno educativo y formativo en la aplicación de los planes y programas que en materia de Cultura Física Deporte y Recreación, lleva a efecto en las instituciones deportivas del Ecuador, en su tarea de masificar, la actividad física sistemática.

Partiendo de esta concepción, la el investigador de esta tesis apoyados en criterios de varios autores y múltiples artículos relacionados con el tema, ha decidido llevar a cabo esta propuesta con las indicaciones técnico- metodológicas fundamentales sobre la aplicación de la batería de pruebas que se les aplicarán a los estudiantes del paralelo Ay B de la carrera de Cultura Fisca y Deportes de la UNL, para evaluar su rendimiento motor.

### **METODOLOGÍA DE PRUEBAS**

Las pruebas se aplicarán en una sola sesión de trabajo, excepto la resistencia que se realizará 6 horas después de aplicadas las otras pruebas y el orden metodológico de su realización será el siguiente: Peso, talla, Flexibilidad, rapidez, planchas, abdominales, salto de longitud sin carrera de impulso y resistencia.

Las pruebas se realizarán en superficie plana, preferentemente sobre hierba. La resistencia se correrá en un terreno marcado en forma de cuadrilátero, o en pista

### **INDICACIONES GENERALES**

Se tratará en todos los casos de realizar las pruebas en ropa deportiva con zapatos tenis, para poder obtener el máximo de confiabilidad en las mismas.

**PESO:** Se tomará en kilogramos; se realizará situando al sujeto en el centro de la plataforma, descalzo y relajado

**TALLA:** También descalzo se corregirá la postura del sujeto de manera, que bajo la orden, parado derecho con pies unidos en los talones, punta de los pies ligeramente abiertos, brazos abajo y cabeza en plano Frankfort (de manera que la línea entre el orificio auricular y el ángulo del ojo describa una paralela con relación al suelo).

Para medir la talla también se puede utilizar un centímetro fijo en la pared y un cartabón grande. Se tomará la talla en centímetros, poniendo el tallímetro o el cartabón sobre la superficie más alta de la cabeza.

Para medir la talla también se puede utilizar un centímetro fijo en la pared y un cartabón grande. Se tomará la talla en centímetros, poniendo el tallímetro o el cartabón sobre la superficie más alta de la cabeza.

**FLEXIBILIDAD:** Sentado en el suelo con la espalda y la cabeza apoyada a la pared, con la planta de los pies contra el banco de 30 cms u otro medio que tenga esa altura (2 bloques de 15 cms). Colocamos una mano sobre otra, brazos al frente y en ese punto se coloca el 0 de la regla o cinta métrica que estará fija. Lentamente se flexionará al frente manteniendo la posición final por 2 segundos. Repetir 3 veces y registrar la distancia mayor en cms.

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE FLEXIBILIDAD Inicial											
No	Sexo	Edad	I Nivel >30		II Nivel 25-30		III Nivel 20-24		IV Nivel <20		
			M	F	M	F	M	F	M	F	
1	F	20				30					
2	M	21								16	
3	M	21				25					
4	M	21						24			
5	M	21				26					
6	M	21								19	
7	M	21				30					
8	M	21								15	
9	M	22						20			
10	M	22	32								
11	M	22				26					
12	M	22				25					
13	M	23								17	
14	M	23								16	
15	M	23								18	
16	M	23				28					
17	M	23				29					
18	F	23				25					
19	F	24							23		
20	F	24				30					
21	M	24						20			
22	M	24								18	
23	M	25								19	
24	M	25				30					
25	M	25				25					
26	M	25				26					
27	M	26	33								
28	M	26								16	
29	M	27						20			
30	M	27						24			
31	M	30	34								
32	M	30						20			
33	F	30				30					
34	M	31				30					

20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE FLEXIBILIDAD Inicial											
No	Sexo	Edad	I Nivel >30		II Nivel 25-30		III Nivel 20-24		IV Nivel <20		
			M	F	M	F	M	F	M	F	
1	F	20				35					
2	M	21							21		
3	M	21					27				
4	M	21					28				
5	M	21					27				
6	M	21							22		
7	M	21	31								
8	M	21							23		
9	M	22							23		
10	M	22	32								
11	M	22					28				
12	M	22					27				
13	M	23							20		
14	M	23							21		
15	M	23							20		
16	M	23		32							
17	M	23		33							
18	F	23							28		
19	F	24							27		
20	F	24					35				
21	M	24							22		
22	M	24							21		
23	M	25							22		
24	M	25				31					
25	M	25							27		
26	M	25							27		
27	M	26	33								
28	M	26							21		
29	M	27							28		
30	M	27							30		
31	M	30	34								
32	M	30							22		
33	F	30							36		
34	M	31	33								

20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo

**VELOCIDAD:** Se correrán 50 metros para los dos sexos. Se utilizará un cronómetro decimal y un instrumento de percusión. A la señal (a sus marcas) las personas se colocarán con la pierna delantera sobre la línea de arrancada (significa que no es permitida la arrancada baja) al darse la señal de arrancada sin disminuir la velocidad se pasará frente a la línea de meta donde se tomará con precisión el tiempo en décimas en forma individual.

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE VELOCIDAD										
50 m Inicial										
No	Sexo	Edad	I Nivel 9-10 p		II Nivel 7-8 p		III Nivel 5-6 p		IV Nivel 1-4 p	
			M	F	M	F	M	F	M	F
1	F	20				6,34				
2	M	21			7,00					
3	M	21					6,78			
4	M	21					6,65			
5	M	21					6,06			
6	M	21					6,89			
7	M	21			7,00					
8	M	21					6,28			
9	M	22			7,00					
10	M	22					6,99			
11	M	22					6,78			
12	M	22					6,98			
13	M	23			7,23					
14	M	23					6,65			
15	M	23			7,50					
16	M	23			7,22					
17	M	23					6,43			
18	F	23						5,35		
19	F	24						5,20		
20	F	24						5,98		
21	M	24			7,28					
22	M	24			7,00					
23	M	25					6,21			
24	M	25					6,95			
25	M	25					6,20			
26	M	25					6,31			
27	M	26					6,00			
28	M	26					6,26			
29	M	27					6,38			
30	M	27			7,00					
31	M	30					6,28			
32	M	30					6,36			
33	F	30						6,00		
34	M	31			7,01					
20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo										

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE VELOCIDAD										
50 m Final										
No	Sexo	Edad	I Nivel 9-10 p		II Nivel 7-8 p		III Nivel 5-6 p		IV Nivel 1-4 p	
			M	F	M	F	M	F	M	F
1	F	20			7,04					
2	M	21	7,03							
3	M	21			7,00					
4	M	21					7,06			
5	M	21					7,04			
6	M	21					7,00			
7	M	21					7,20			
8	M	21					7,04			
9	M	22			7,01					
10	M	22					7,67			
11	M	22					7,56			
12	M	22					7,46			
13	M	23					7,38			
14	M	23				6,74				
15	M	23	7,00							
16	M	23	6,66							
17	M	23	6,54							
18	F	23							7,54	
19	F	24							7,54	
20	F	24							7,56	
21	M	24					7,43			
22	M	24	7,00							
23	M	25	6,37							
24	M	25					7,45			
25	M	25				6,51				
26	M	25				6,37				
27	M	26	6,49							
28	M	26	6,56							
29	M	27	6,62							
30	M	27					7,71			
31	M	30				6,84				
32	M	30	6,41							
33	F	30				6,93				
34	M	31					7,84			
20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo										

**FLEXION DE BRAZOS:** En una superficie plana, lisa y limpia. Para ambos sexos. El participante se tenderá en el suelo acostado de frente (boca abajo) Brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, los dedos hacia el frente, la cabeza en línea recta con el tronco, vista siempre al suelo, para el masculino con apoyo en la punta de los pies y para el femenino con apoyo en las rodillas. Se cuidará que en cada extensión de brazos el cuerpo se mantenga en forma recta; se controlarán todas las repeticiones hasta que se altere la correcta ejecución técnica del movimiento. Se realizar el máximo de flexión de brazos en 30 segundos.

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE FLEXION DE BRAZOS 30 seg. Inicial											
No	Sexo	Edad	I NIVEL		II NIVEL		III NIVEL		IV NIVEL		
			M	F	M	F	M	F	M	F	
1	F	20								10	
2	M	21			25						
3	M	21					14				
4	M	21			25						
5	M	21			29						
6	M	21			26						
7	M	21					16				
8	M	21			26						
9	M	22			30						
10	M	22					12				
11	M	22			30						
12	M	22			25						
13	M	23					10				
14	M	23					13				
15	M	23	32								
16	M	23			25						
17	M	23			26						
18	F	23						22			
19	F	24						10			
20	F	24						12			
21	M	24					23				
22	M	24			25						
23	M	25	31								
24	M	25			30						
25	M	25			28						
26	M	25					22				
27	M	26					12				
28	M	26			26						
29	M	27			25						
30	M	27			27						
31	M	30					12				
32	M	30					14				
33	F	30						13			
34	M	31			28						
20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo											

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE FLEXION DE BRAZOS 30 seg. Final											
No	Sexo	Edad	I NIVEL		II NIVEL		III NIVEL		IV NIVEL		
			M	F	M	F	M	F	M	F	
1	F	20								14	
2	M	21			30						
3	M	21					18				
4	M	21			28						
5	M	21	36								
6	M	21			30						
7	M	21					23				
8	M	21			29						
9	M	22	37								
10	M	22					16				
11	M	22	35								
12	M	22			28						
13	M	23					15				
14	M	23					17				
15	M	23	38								
16	M	23			28						
17	M	23			30						
18	F	23				27					
19	F	24						15			
20	F	24						17			
21	M	24					26				
22	M	24	32								
23	M	25	37								
24	M	25	35								
25	M	25	34								
26	M	25				27					
27	M	26				26					
28	M	26	31								
29	M	27				29					
30	M	27	32								
31	M	30					18				
32	M	30					19				
33	F	30						16			
34	M	31	33								
20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo											

**ABDOMINALES:** Superficie lisa, preferiblemente blanda un sujeto que haga parejas con el investigado, el sujeto se acostará atrás sobre la superficie con los pies separados a una distancia de 30 cms, las piernas estarán flexionadas en las rodillas en un ángulo recto. Los brazos irán cruzados al pecho. El sujeto que hace la pareja se apoyará frente a las piernas del participante y se las sujetará por los tobillos de forma tal que mantenga siempre los talones sobre la superficie.

F1

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE ABDOMINALES										
30 s <sup>g</sup> . Inicial										
N o	Sex o	Eda d	I Nivel >30		II Nivel 18 -29		III Nivel 10-17		IV Nivel <10	
			M	F	M	F	M	F	M	F
1	F	20				26				
2	M	21	36							
3	M	21			18					
4	M	21			26					
5	M	21			18					
6	M	21	40							
7	M	21			29					
8	M	21	39							
9	M	22					17			
10	M	22	30							
11	M	22	41							
12	M	22	33							
13	M	23					17			
14	M	23					17			
15	M	23			29					
16	M	23			28					
17	M	23	38							
18	F	23			29					
19	F	24			28					
20	F	24					15			
21	M	24			20					
22	M	24					17			
23	M	25	30							
24	M	25	36							
25	M	25	38							
26	M	25	40							
27	M	26			28					
28	M	26			29					
29	M	27			20					
30	M	27	35							
31	M	30	37							
32	M	30			22					
33	F	30			29					
34	M	31	36							
20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo										

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE ABDOMINALES										
30 seg. Final										
N o	Sex o	Eda d	I Nivel >30		II Nivel 18 -29		III Nivel 10 -17		IV Nivel <10	
			M	F	M	F	M	F	M	F
1	F	20				18				
2	M	21	30							
3	M	21					15			
4	M	21			19					
5	M	21					16			
6	M	21	36							
7	M	21			26					
8	M	21	34							
9	M	22					17			
10	M	22			27					
11	M	22	35							
12	M	22			29					
13	M	23					16			
14	M	23					14			
15	M	23			26					
16	M	23			25					
17	M	23	33							
18	F	23		23						
19	F	24		24						
20	F	24					11			
21	M	24					16			
22	M	24					14			
23	M	25			27					
24	M	25			29					
25	M	25	31							
26	M	25	32							
27	M	26			25					
28	M	26			25					
29	M	27					17			
30	M	27			28					
31	M	30	30							
32	M	30					16			
33	F	30			25					
34	M	31	31							
20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo										



Normas para aplicar las pruebas de eficiencias físicas para los estudiantes del paralelo A y B, de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.

Desde la posición de acostado irá a la de sentado sin llegar a la línea media vertical. Sin parar regresará a la posición inicial de forma tal que la espalda toque el colchón o superficie para inmediatamente sentarse de nuevo y repetir la acción. Se cuenta la cantidad de movimientos completos "de sentarse" que se realicen. Se realizar el máximo de flexión de brazos en 30 segundos.

**SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA DE IMPULSO:** En una superficie plana de tres metros de largo como mínimo y uno de ancho, (no resbaladiza) marcada en centímetros. El sujeto se parará de tal forma que la punta de los pies quede detrás de la línea de despegue. En el momento en que se encuentre preparado, saltará hacia delante buscando la máxima distancia; para ello realizará un balanceo de brazos hacia atrás y simultáneamente con el movimiento de los mismos hacia delante, despegará con ambas piernas al mismo tiempo; la distancia se mide en centímetros y se tomará el mejor de los dos intentos. Esta prueba es para ambos sexos.

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE SALTO LARGOS/C/I Inicial										
N o	Sex o	Eda d	I Nivel >2.15m		II Nivel 2.00- 2.14 m		III Nivel 1.00 -1.99 m		IV Nivel < 1.00 m	
			M	F	M	F	M	F	M	F
1	F	20						1.95		
2	M	21			2.11					
3	M	21					1.98			
4	M	21			2.00					
5	M	21					1.88			
6	M	21					1.94			
7	M	21			2.05					
8	M	21					1.90			
9	M	22					1.76			
10	M	22			2.00					
11	M	22	2.15							
12	M	22					1.98			
13	M	23					1.75			
14	M	23					1.80			
15	M	23					1.96			
16	M	23			2.10					
17	M	23			2.08					
18	F	23					1.65			
19	F	24					1.89			
20	F	24					1.96			
21	M	24			2.00					
22	M	24					1.78			
23	M	25					1.93			
24	M	25					1.48			
25	M	25					1.76			
26	M	25			2.09					
27	M	26			2.01					
28	M	26					1.84			
29	M	27					1.73			
30	M	27			2.05					
31	M	30			2.04					
32	M	30			2.11					
33	F	30					1.75			
34	M	31					1.70			
20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo										

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE SALTO LARGOS/C/I Final										
N o	Sex o	Eda d	I Nivel >2.15m		II Nivel 2.00- 2.14 m		III Nivel 1.00 -1.99 m		IV Nivel < 1.00 m	
			M	F	M	F	M	F	M	F
1	F	20						1.99		
2	M	21	2.18							
3	M	21			2.05					
4	M	21			2.10					
5	M	21			2.18					
6	M	21					1.94			
7	M	21			2.10					
8	M	21					1.96			
9	M	22					1.94			
10	M	22			2.09					
11	M	22	2.20							
12	M	22	2.15							
13	M	23					1.80			
14	M	23					1.84			
15	M	23					1.90			
16	M	23			2.08					
17	M	23	2.15							
18	F	23					1.85			
19	F	24		2.25						
20	F	24		2.18						
21	M	24			2.11					
22	M	24					1.90			
23	M	25			2.14					
24	M	25					1.85			
25	M	25					1.80			
26	M	25	2.15							
27	M	26			2.10					
28	M	26					1.90			
29	M	27					1.85			
30	M	27			2.08					
31	M	30			2.14					
32	M	30	2.20							
33	F	30					1.86			
34	M	31					1.90			
20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo										

**RESISTENCIA:** En una superficie plana, preferentemente césped o tierra verificar las distancias con una cinta métrica. Para ambos sexo se correrán 800 metros. El objetivo es cubrir la distancia; de no poder corriendo, se podrá alternar caminando, para medir el tiempo. Para su realización se procederá del mismo modo que la rapidez.

Para la realización del trabajo partiendo de los resultados de la prueba diagnóstica se compararon con la tabla vigente establecida en un documento denominado: Tabla para determinar los niveles generales en Eficiencia Física. Edades 18-30 años.

La misma plantea cinco posiciones o niveles que ha sido la base en la ejecución de la presente investigación, para la misma se emplearon los métodos de la observación y la comprobación partiendo de repeticiones y toma de tiempo de acuerdo con las características de cada una de las pruebas.

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE RESISTENCIA 800 m Inicial										
N o	Sexo	E da d	I Nivel 1.00 – 2,99 min		II Nivel 3.00 – 3,10 min		III Nivel 3,11 – 4,99 min		IV Niv el >5 min	
			M	F	M	F	M	F	M	F
1	F	20							3,50	
2	M	21					3,58			
3	M	21	2,98							
4	M	21					4,01			
5	M	21			3,10					
6	M	21					3,99			
7	M	21	2,89							
8	M	21					3,26			
9	M	22					3,45			
10	M	22					3,65			
11	M	22	2,98							
12	M	22			3,10					
13	M	23					3,35			
14	M	23					3,65			
15	M	23					3,40			
16	M	23			3,10					
17	M	23			3,09					
18	F	23						3,26		
19	F	24				3,10				
20	F	24						4,65		
21	M	24					3,35			
22	M	24	2,99							
23	M	25			3,04					
24	M	25			3,10					
25	M	25					3,56			
26	M	25					4,40			
27	M	26					4,67			
28	M	26	2,93							
29	M	27			3,00					
30	M	27					3,95			
31	M	30					4,01			
32	M	30			3,10					
33	F	30				3,09				
34	M	31	2,94							

20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE RESISTENCIA 800 m Final										
N o	Sexo	E da d	I Nivel 1.00 – 2,99 min		II Nivel 3.00 – 3,10 min		III Nivel 3,11 – 4,99 min		IV Niv el >5 min	
			M	F	M	F	M	F	M	F
1	F	20								
2	M	21				3,05				
3	M	21	2,45							
4	M	21						3,24		
5	M	21				3,09				
6	M	21						3,22		
7	M	21	2,40							
8	M	21				3,08				
9	M	22						3,24		
10	M	22						3,22		
11	M	22	2,43							
12	M	22				3,08				
13	M	23						3,21		
14	M	23						3,22		
15	M	23						3,20		
16	M	23				3,09				
17	M	23				3,04				
18	F	23					3,04			
19	F	24		2,40						
20	F	24							3,21	
21	M	24				3,09				
22	M	24	2,47							
23	M	25	2,43							
24	M	25				3,05				
25	M	25				3,06				
26	M	25						3,20		
27	M	26						3,24		
28	M	26	2,47							
29	M	27	2,42							
30	M	27						3,22		
31	M	30						3,24		
32	M	30				3,09				
33	F	30					3,03			
34	M	31	2,46							

20 alumnos no contribuyeron al trabajo de campo

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- 1) J. Hernández Moreno, *Análisis de las estructuras del juego deportivo*, 2, ilustrada, Editor INDE, 1994, 184 páginas.
- 2) M. Ángel Soria, M. Ángel Soria Verde, A. Cañellas, *La Aptitud Física*, INDE, 1991, 172 páginas.
- 3) O. Camerino Foguet, M. Castañer Balcells, *MIL 1 Ejercicios sobre Aptitudes Físicas*, 6, ilustrada, Editorial Paidotribo, 2003, 392 páginas.

### **Webgrafía:**

- 4) A. de San Nicolás, *LAS APTITUDES FÍSICAS*, [En línea] link: <http://www.ieslaaldea.com/documentos/edufisi/cualidbasicas.pdf>
- 5) A. Sans y C. Frattarola, *Los Fundamentos del las disciplinas deportivas*, 2009, [En línea] link: <http://www.mcsports.es/images/archivos/AT3/Muestramailing.pdf>
- 6) F. Jiménez Jiménez, *Clasificaciones generales y específicas de las aptitudes deportivas: Su funcionalidad pedagógica*, 2012, [En línea] link: <http://campusvirtual.ull.es/ocw/file.php/32/TEMA5Ide-11-12.pdf>
- 7) I. Costa Teoldo, J. Manuel Garganta da Silva, J. Pablo Greco, I. Mesquita, *Principios tácticos de las disciplinas deportivas: conceptos y aplicaciones*, [En línea] link: <http://www.nucleofutebol.ufv.br/artigos/32-Principios-tacticos-del.pdf>.
- 8) J. Devís, C. Peiró Velert, "La Iniciación En Las Disciplinas Deportivas: La Enseñanza Para La Comprensión", Universidad de València (España), [En línea] link: [http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/entrenamiento/la\\_iniciacion.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/entrenamiento/la_iniciacion.pdf)
- 9) J. Martín Vegas, *Resolución Vice Ministerial*, 2013, [En línea] link: [http://www.minedu.gob.pe/files/5945\\_201303201219.pdf](http://www.minedu.gob.pe/files/5945_201303201219.pdf)
- 10) L. Cuevas Velázquez, *Capacidades Físicas*, [En línea] link: <http://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>

11) S. Chapman, *Manual de Entrenamiento de las disciplinas deportivas*, 2008, [En línea]

link:<http://library.la84.org/3ce/CoachingManuals/LA84SpanishSoccerManual.pdf>

12) V. Larco, Luís Fernando, *Historia y evolución del deporte*, [En línea]

link:[http://www.utchvirtual.net/recursos\\_didacticos/documentos/deportes/](http://www.utchvirtual.net/recursos_didacticos/documentos/deportes/)

**k. ANEXOS**

**Proyecto de tesis**



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TEMA**

**ANÁLISIS DE LAS APTITUDES FÍSICAS DE  
LOS ALUMNOS DE LA CARRERA DE CULTURA  
FÍSICA Y DEPORTES PERIODO 2013/ 2014.**

Proyecto previo obtención del Título de  
Licenciado en Ciencias de la Educación  
mención: Cultura Física y Deportes.

**DIRECTOR DE TESIS:** Dra. BÉLGICA AGUILAR Mg. Sc

**AUTOR:** YEFERSON AURELIO VILLAVICENCIO SAEZ

**LOJA – ECUADOR**

**2014**

**1859**

**a. TEMA**

ANALISIS DE LAS APTITUDES FISICAS DE LOS ALUMNOS DE  
LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES PERIODO  
2013/ 2014

## **b. PROBLEMATICA:**

La formación del profesor de Educación Física y Deportes pone énfasis en aprender conocimientos en motricidad humana, así como destrezas pedagógicas a fin de obtener y crear procesos de enseñanza y aprendizaje en escenarios escolares, de salud, de grupos etarios, de capacidades especiales en docencia, recreación y deporte, potenciando el desarrollo de las diferentes disciplinas deportivas o de la actividad física. La actividad física y el deporte están considerados como actividad social de interés público, dados los valores y beneficios que aportan a nuestro desarrollo intelectual y en general a toda la sociedad, al profesor de cultura física y deportes no basta con dominar una serie de conocimientos es el eje central de los planes de estudio, y deben adquirirse en profesión.

La titulación de Licenciado en Cultura física deportes y recreación permite combinar, en un periodo de cuatro años, una formación básica en materias de Educación, Psicología, Sociología, Estadística, Anatomía, Fisiología, Física, Fundamentación Deportiva y Manifestaciones Básicas, con una formación aplicada común en materias de Enseñanza de la Educación Física, Entrenamiento deportivo, Actividad Física y Salud, y Gestión y Recreación Deportiva, lo que se complementa con una iniciación a la especificidad en asignaturas optativas. Todo ello conforma la orientación curricular, al objeto de que el graduado conozca las diferentes orientaciones profesionales y pueda profundizar en una de ellas (educación física, entrenamiento deportivo, gestión y recreación deportiva, actividad física y salud).

### **CAMPO OCUPACIONAL**

Podrás desempeñarte en la educación básica, media y de adultos, y en centros de educación especial. También, en federaciones, asociaciones y clubes deportivos, así como en centros recreacionales, empresas públicas y privadas, agencias eco turísticas, centros de salud y gimnasios, centros de prevención y rehabilitación, y como personal training.

La sociedad actual demanda, cada vez más, la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos y destrezas que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida. Es a través del cuerpo y el movimiento como la persona se relaciona con el entorno. Como respuesta a esta demanda social, en el área de Educación Física han



de tenerse en cuenta las acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, de la salud, de la mejora corporal y de la utilización adecuada del ocio. El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se debe centrar la acción educativa del Área. La comunicación, en Educación Física, es básica, porque representa relaciones dinámicas y de interacción que favorecen el desarrollo socio-afectivo y posibilitan la adquisición de actitudes de tolerancia, respeto y trato social, y contribuye al desarrollo del espíritu crítico y a la identificación personal propia.

Una concepción ecléctica de la Educación Física ha de intentar aunar e integrar las diversas corrientes, actualmente coexistentes, a saber: función de conocimiento anatómico funcional, estética y expresiva, comunicativa y de relación, higiénica, agonística, catártica y placentera, y de compensación. En definitiva, la Educación Física reconoce esta multiplicidad de funciones, y contribuye, a través de ellas, a la consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria, por lo que debe recoger todo el conjunto de prácticas corporales y no aspectos parciales de las mismas.

Las líneas de actuación u orientaciones de las acciones educativas del Área de Educación Física han de encaminarse hacia:

- Educación en el cuidado del cuerpo y para la adquisición de hábitos y actitudes saludables y de mejora de la calidad de vida.
- Educación para la mejora de la forma física y habilidad motriz.
- Educación de la utilización constructiva del ocio, mediante la práctica de actividades físicas.
- Educación para la mejora de la relación interpersonal a través de la actividad física.
- Educación en la reflexión sobre los distintos factores socioculturales asociados a las actividades físicas.

Las actitudes e intereses influyen sobre la conducta y constituyen un reflejo de la personalidad del adolescente. En el plano concreto de la actividad física nos encontramos en una etapa crucial de definición y estabilización de sus intereses y actitudes, en principio favorables hacia las actividades físicas, por lo que hay que tratar que se afiancen a través de directrices didácticas adecuadas. A estos intereses generales se unen el aumento del interés por ser alguien y hacer algo, por la salud, por la estética corporal, por la recreación, por la incorporación definitiva a los grupos

sociales en los que se encuentra. El ejercicio físico será un medio adecuado para el desarrollo de los mismos.

La evaluación ha de tender a integrar todos los criterios, tanto objetivos como subjetivos, tener en cuenta aspectos cuantitativos y cualitativos, tales como el esfuerzo, el interés, el grado de participación y la capacidad de auto superación, test físicos, pruebas teórico-prácticas de ejecución y dirección, exámenes, trabajos, cuaderno alumno, etc.

Como conclusión, la Educación Física ha de situarse en el contexto general del desarrollo de la persona, da el verdadero sentido de educar de manera integral a través del cuerpo, sirviéndose de él y de sus posibilidades de movimiento, para lograr unos objetivos educativos de carácter más amplio. Se define a la Carrera de Cultura Física, forma profesional, científica y técnicamente capacitada para planificar, administrar, evaluar y ejercer la actividad física en todos los niveles; el perfil profesional es el del conocimiento sobre la morfo-fisiología del cuerpo humano, conocimientos pedagógicos, didácticos y psicológicos de la actividad educativa-física.

En un mundo globalizado, en el que se viene apuntando hacia la calidad total, y en el cual el mercado laboral y profesional se vuelve cada vez más selectivo y competitivo, la educación superior surge ante los adolescentes como un medio fundamental para alcanzar sus metas de realización personal.

Todo momento educativo constituye para los estudiantes situaciones de evaluación, en las cuales es importante salir exitosos, pues facilitan el paso a un nivel más avanzado en su instrucción superior. Siendo el rendimiento académico un indicador del éxito frente a las demandas de su formación profesional.

Los alumnos cada día almacenan más información en forma mecánica la reproducen sin llegar a desarrollar competencias con niveles aceptables de eficiencia que les permitan transferir sus conocimientos en la resolución de problemas académicos y de situaciones en su práctica profesional.

La aptitud física se refiere a aquellos componentes de la condición física que se ven afectados favorable o negativamente por el nivel habitual de actividad física y están relacionados con el estado de salud. La Organización Mundial de la Salud propuso una definición multidimensional, compleja, dinámica, amplia y de carácter positivo que entendía la salud como “el estado completo de bienestar físico, mental y social,

así como la capacidad de funcionamiento, que permiten los factores sociales en que los individuos y la comunidad se hallan inmerso de esta definición destacamos la sustitución del estado completo de bienestar por el más alto nivel de bienestar como un continuum entre el polo negativo y el polo positivo del estado de salud. Como vemos la aptitud física ha sido objeto de reflexión por parte de muchos autores e investigadores que entienden como un sumatorio de capacidades o cualidades. En los últimos años han aparecido dos tendencias a la hora de entender la aptitud física e intelectual. La que la vincula al rendimiento y habilidad deportiva y la que la vincula a la salud.

En el ámbito educativo este segundo paradigma se ha impuesto y más con las modificaciones que se han realizado con los últimos diseños curriculares de nuestra materia en donde la C.F. pasa a vincularse fundamentalmente a la salud

Esto supone un cambio a la hora de afrontar el tratamiento de estos contenidos Implica orientar el desarrollo de la condición física hacia aquellas capacidades funcionales necesarias para desarrollar cómodamente las actividades diarias. Entre las justificaciones a este nuevo enfoque nos encontramos con la observación de que los componentes de la condición física vinculados a la salud son más influenciados por la práctica de actividad física, frente a la mayor dependencia genética de los componentes de la condición física vinculados al rendimiento deportivo.

La Capacidad de realizar tareas vigorosas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante períodos de tiempo prolongados. Se basa en la capacidad funcional de los aparatos circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular. Para muchos especialistas, es el más importante de los elementos condicionales relacionados con la salud, dado que resulta básica para el mantenimiento de la salud cardiovascular.

Es preciso recordar que los resultados de la investigación más reciente indican que la cantidad de ejercicio necesario para reducir el riesgo de enfermedad de forma significativa es considerablemente menor que el necesario para desarrollar y mantener altos niveles de condición física. Por tanto, conviene no confundir el disfrute de un nivel alto de condición física, con alcanzar un nivel saludable de condición física, es decir, aquel nivel necesario para disfrutar de los beneficios que el

ejercicio ofrece con un mínimo de riesgos indeseables y de inversión en tiempo y en esfuerzo.

Las aptitudes físicas son consideradas en la actualidad como uno de los factores más determinantes en las etapas de formación de los alumnos de la carrera de cultura física. Existen dos razones básicas que justifican esta afirmación: El desarrollo corporal y óptimo, constituye uno de los objetivos prioritarios en la formación de los alumnos desde las etapas de iniciación hasta la consecución de alto rendimiento y profesionalismo

Las aptitudes físicas de los alumnos de la carrera de cultura física se deben desarrollar siguiendo un proceso metodológico que arrojen los resultados deseados.

### **DEFINICIÓN DE LA CARRERA**

La Carrera de Cultura Física Y Deportes, forma profesionales, científico y técnicamente capacitados para planificar, administrar, evaluar y ejercer la actividad física en todos los niveles. Conocimiento sobre la morfo-fisiología del cuerpo humano, conocimientos pedagógicos, didácticos y psicológicos de la actividad educativa-física.

**TÍTULO A OTORGAR:** Licd. En Cultura Física y deportes

**DURACIÓN DE LA CARRERA O PROGRAMA:** 4 años

**ESTADO DEL PROGRAMA:** Activo

**INICIO:** Septiembre-Febrero

**CULMINACIÓN:** Marzo-Julio

**MATRICULADOS:** 147

Realmente la educación física es más de lo que nosotros pensamos, engloba una gran cantidad de cosas que tomábamos como innecesarias pero son de vital importancia, para conocer en qué condiciones físicas nos encontramos cómo mejorar nuestro rendimiento académico, saber en qué condiciones nos estamos formando si es la adecuada o nos falta prepararnos, cuidando nuestro organismo y aplicando diferentes técnicas que nos ayudaran a hacerlo de forma correcta y efectiva.

Por otro lado, es de fundamental importancia las aptitudes físicas, parece muy simple pero estudiándolas nos ayudara muchísimo en varios niveles de nuestro aprendizaje y al cuidado de nuestro cuerpo en forma poco complicada y divertida que nos proporcionara tranquilidad, a la vez que nos da fortaleza corporal y mental, con esta fundamentación nos lleva a plantearnos el siguiente problema .

## **PROBLEMA**

Las limitaciones en el desarrollo de las aptitudes físicas, como fuerza, resistencia, velocidad, coordinación en los alumnos de la carrera de Cultura Física y Deportes de la AEAC de la UNL impide su desempeño académico.

El problema se sustenta en antecedentes como el dialogo que se tuvo con los alumnos y maestros de la carrera de cultura física que nos lleva a plantearnos lo siguiente: **¿COMO CONTRIBUIR CON UN CONJUNTO DE TEST FISICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES QUE POSIBILITEN SU DESEMPEÑO ACADÉMICO EN EL PERIODO 2013-2014**

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

Es parte del proceso educativo que utiliza la actividad física para el logro de un hombre sano y apto físicamente, con gran equilibrio psicológico y adaptado a la sociedad donde se desenvuelve.

La educación física se encarga del desarrollo del cuerpo, tanto a nivel muscular y esquelético, como también a nivel del funcionamiento de los órganos y aparatos internos.

Se dice que una persona es apta físicamente, cuando sus condiciones físicas son excelentes, es decir, cuando su resistencia, potencia, fuerza, velocidad, habilidad y coordinación se mantienen en buen estado, a pesar del paso de los años. Para mantener y mejorar estas condiciones físicas, el cuerpo humano necesita del movimiento.

La educación física causa cambios a nivel emotivo, afectivo y físico, lo cual trae un equilibrio entre el cuerpo y el alma que nos permite ser personas sana.

La Educación física abarca tres grupos de actividades, llamadas subareas, y entre estas se encuentra la aptitud física.

## **APTITUD FÍSICA**

Es la capacidad que tiene el organismo humano, de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse luego de las actividades, es decir, es el desarrollo

adecuado de las cualidades físicas del cuerpo humano, las cuales permiten la realización de actividades físicas con diferentes esfuerzos y duración.

Toda persona posee como capacidades físicas a la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades básicas, están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente (su propia voluntad) o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades, es el que determina la condición física individual.

Así como su condición física está marcada por los esfuerzos diarios, un entrenamiento concreto puede influir sobre facultades desaprovechadas e incluso mejorarlas.

Un entrenamiento razonable mejora las debilidades físicas y contribuye a una armonización de la condición física.

Hábitos convenientes en el desarrollo de las actividades físicas:

Hacer un calentamiento durante un mínimo de 10 a 15 minutos, siempre antes de hacer una práctica física más o menos intensa, con el objetivo de tonificar la musculatura y preparar el cuerpo para el esfuerzo.

Descansar las horas necesarias para que el cuerpo pueda recuperarse de los esfuerzos hechos a lo largo del día o días anteriores.

Dejar de lado diferentes hábitos tóxicos, como pueden ser, por ejemplo, el tabaco, el alcohol, la cafeína, o cualquier tipo de drogas o estimulantes, (muchos tipos de drogas, supuestamente mejoran la fuerza y la resistencia, pero también llevan al aumento de peso y de masa muscular).

Fortalecer mediante vendajes, las zonas con mayor riesgo de lesionarse.

Mantener siempre el organismo hidratado, bebiendo el agua suficiente.

Finalizar la actividad física con estiramientos suaves para tonificar la musculatura.

Mantener una postura correcta para evitar posibles lesiones en la columna vertebral.

Para el mejoramiento de las aptitudes físicas es necesario desarrollar las diferentes cualidades físicas del organismo que son:

Cualidades físicas

Flexibilidad

Esta cualidad física permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Los niños se muestran extraordinariamente flexibles, tantos más cuantos más

jóvenes son. Se considera que las cualidades extensibles de la musculatura pueden empezar a decrecer a partir de los nueve o diez años si no se trabaja de forma específica sobre ellas; por este motivo la flexibilidad ha de formar obligatoriamente parte del currículo de la Educación Física en esta etapa educativa, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

#### Resistencia

La resistencia es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Esta forma de endurecimiento depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados en cuanto a trabajar con una deuda de oxígeno elevada. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos en la unidad de tiempo, es insuficiente. Los músculos no se recuperan totalmente.

Esta cualidad de resistencia es fundamental para ciertos deportistas: tenistas, gimnastas, remeros, boxeadores, corredores de fondo, etc.

Tipos de resistencia:

#### Aeróbica

Este tipo de resistencia se da en trabajos generalmente de larga duración y poca intensidad, en el que el gasto de oxígeno está equilibrado con el oxígeno que aporta la sangre. Es decir, cuando hay trabajo, el oxígeno es transportado por la sangre llegando rápidamente al músculo por el sistema arterial, este lo aprovecha y lo transforma en CO<sub>2</sub> devolviéndolo junto con los productos de desecho al sistema venoso. Este gasto está casi compensado por el aporte. Decimos casi porque a la larga se va produciendo un déficit.

#### Anaeróbica

Por ejemplo, cuando un ciclista dice estar acidificado significa que su intensidad de trabajo ha sido tan elevada que las células de su cuerpo no pueden alimentarse por los medios "normales", por lo que recurren a otro tipo de "alimentación", pero al hacer esto liberan una sustancia tóxica para el organismo (el famoso ácido pirúvico que se transformará en ácido láctico), si esta sustancia se acumula de una manera excepcional en el plasma del deportista se verá obligado a detenerse, pues bien, el umbral de intensidad en el que un organismo comienza a producir con gran intensidad estas sustancias se denomina umbral anaerobio, anaeróbico.

### Factores de los que depende la resistencia

- Capacidad del organismo para abastecer al músculo de los elementos energéticos
- Oxígeno
- Temperatura
- Edad
- Sexo
- Fuerza

Es la capacidad de ejercer tensión para vencer una resistencia, es una de las capacidades fáciles de mejorar.

Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza que tiene el músculo en reposo.

### La salud en relación con la actividad física

La salud es un concepto muy amplio que abarca todas las funciones del organismo, tanto físicas como psíquicas.

Es muy conocida la frase que define la salud como algo más que la ausencia de enfermedades.

La salud es un derecho del individuo, acordado entre todos los organismos internacionales y está regulado en la legislación de los Estados. También sin embargo, la salud es un deber que obliga a seguir unas normas de prevención de accidentes y de enfermedades a respetar el entorno y a prestar ayuda a los demás, si es necesario.

### Tratamientos

Los tratamientos están diseñados para reducir al máximo la incapacidad física, para contribuir a la comodidad y el bienestar de la persona. La fisioterapia, se presenta en personas con trastornos ortopédicos, neurológicos, vasculares, y respiratorios, o a través de enfermedades, traumatismos, etc.

Una de las tareas más importantes del fisioterapeuta es la realización de diversos ejercicios para incrementar la fuerza y la resistencia, mejorar la coordinación y movilidad.

### Los defectos de postura

En la vida diaria; en actividades diarias, como dormir, realizar tareas domésticas, sentarse o levantar objetos pesados, se adoptan posturas, a menudo muy incorrectas que se mantienen muchas horas.

### Los hábitos alimentarios



Dichos hábitos hacen referencia a una de las necesidades básicas del cuerpo humano: la alimentación. En general mantener unos hábitos alimentarios correctos ayuda a prevenir enfermedades, nos permite el buen funcionamiento de todos los órganos, aparatos y sistemas del organismo y proporcionan la energía necesaria para la actividad física.

Descanso en relación con la actividad física

El día tiene 24 horas las cuales se deben administrar correctamente para lograr este equilibrio antes mencionado, a saber esta distribución debe ser: 8 horas para descansar (dormir), 8 horas para ocuparnos de la salud corporal en la que podemos incluir la recreación y la alimentación y por último 8 horas para las actividades, en las que cabe mencionar, trabajos, estudios y actividades deportivas.

Hábitos alimenticios en relación con la actividad física.

Dichos hábitos hacen referencia a una de las necesidades básicas del cuerpo humano: la alimentación. En general mantener unos hábitos alimentarios correctos ayuda a prevenir enfermedades, nos permite el buen funcionamiento de todos los órganos, aparatos y sistemas del organismo y proporcionan la energía necesaria para la actividad física.

Los hábitos tóxicos con relación a la actividad física.

Se llama hábito tóxico al consumo habitual de sustancias que causan una reacción estimulante, sedante, o narcótica. Según, su grado de consumo, estas sustancias crean adicción y dependencia y perjudican seriamente el sistema nervioso o el aparato digestivo.

El dopaje. En la práctica de la actividad física es un tipo de hábito tóxico que está penalizado por la legislación deportiva.

Sustancias prohibidas en la práctica deportiva.

Los esteroides anabolizantes.

Los analgésicos narcóticos.

Los estimulantes.

Los diuréticos.

Los betabloqueantes.

### **Aptitud Física**

Antes de comenzar a definir lo que significa aptitud física, es importante primero aclarar algunos conceptos relacionados que se emplean con frecuencia.

Comúnmente se utilizan como sinónimos los términos actividad física y ejercicio, pero la realidad es que no significan lo mismo. Actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético. Por ejemplo, actividad física puede ser recortar la grama, caminar hacia la farmacia, subir las escaleras de la casa, lavar el carro, entre otras. Éstas se consideran como actividad física porque nosotros no la planificamos diariamente, ni cuantificamos su duración ni intensidad. Por otro lado, el concepto ejercicio implica aquella actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin/objetivo, i.e., para el mejoramiento de la aptitud física. En estos casos, un ejercicio podría ser ir a la pista a las 5:30 PM para caminar siete vueltas, cinco veces a la semana y a una moderada intensidad. Como vemos, esto es planificado diariamente, de manera que se considera como ejercicio

### **C. JUSTIFICACIÓN**

Se puede percibir fácilmente que los jóvenes, tienen a su disposición un gran número de horas durante el día, en ese tiempo muy pocas veces o nunca realiza actividades que le permitan desarrollarse física e intelectualmente, por cuanto su tiempo libre transcurre en un lugar cualquiera, sin fines ni metas. Es por estas razones y por muchas otras que deberías conocer la necesidad e importancia que tiene un buen desarrollo de las condiciones físicas e intelectuales.

Esta investigación servirá como aporte a la nueva generación para que se masifique el deporte en todos los ámbitos realizando una propuesta que servirá para que quienes se sientan identificados con el deporte promocionen a todas las edades ya que satisface el tiempo libre con el objetivo de mejorar nuestro nivel de vida, con la práctica de las actividades físicas.

Con la investigación se llenará el conocimiento y aplicación por parte de las personas en el uso de la planificación y organización de la personas que realizan dicha actividad deportiva y que se pueden ampliar para otras instituciones de diferentes ciudades y provincias del país; a la vez, que de la información que se reciba, se puede apoyar a facilitadores capacitados o profesionales de la carrera de Educación Física, en la misma puede surgir proposiciones o hipótesis para futuros estudios, a través de nuevas ideas que surgirán de los lectores al finalizar la investigación.

De igual manera colaboraremos con la Universidad Nacional de Loja haciendo cumplir las funciones que le determina la Constitución, además el estatuto orgánico funcional de la Universidad Nacional de Loja y las normas generales de graduación ordenan que los estudiantes, para optar por un título académico deban, identificar un problema y tratar de encontrarle solución para beneficio de la juventud. Previo a la obtención del título de licenciados en Ciencias de la Educación, especialidad de Cultura Física, a fin de promover, las condiciones físicas e intelectuales para el desarrollo de la carrera de cultura física.

A nuestro modo de ver este trabajo es de vital importancia, ya que nos permitirá obtener información acerca de varios temas que quizá conocemos por encima pero no aplicamos y son de vital importancia para nuestra vida diaria y que si seguimos sus patrones y recomendaciones nos dará como consecuencia una vida más sana, más activa, más natural y por consiguiente un mejor desenvolvimiento en nuestra carrera profesional.

La aplicación de los conocimientos que se adquiere con la realización de este trabajo dependerá de nosotros, pero agradecemos su asignación ya que nos hará unos profesionales más completos que sabremos desenvolvernos en nuestra vida profesional.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **General:**

- Determinar las Aptitudes Físicas y el rendimiento académico en alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes.

##### **Específicos:**

- Diagnosticar las aptitudes físicas que presentan los alumnos de primero a octavo módulo de la Carrera de Cultura Física y Deportes en el periodo 2013 – 2014
- Analizar los resultados obtenidos mediante los test aplicados a los alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes.
- Realizar un análisis comparativo de las aptitudes físicas en los alumnos de los diferentes módulos.
- Mostrar resultados de los análisis obtenidos.

## **e. ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO**

### **CAPITULO 1**

1. APTITUD FÍSICA
2. Definición
3. Tipos de aptitudes

CAPACIDAD AERÓBICA

RESISTENCIA GENERAL

POTENCIAL ANAERÓBICO

RESISTENCIA MUSCULAR

POTENCIA MUSCULAR

FUERZA MUSCULAR

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD

### **CAPITULO 2**

2.1. MOVILIDAD ARTICULAR

2.2. ELONGACIÓN MUSCULAR

3. TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO

3.1. CAMINAR

3.2. CARRERA LENTA

3.3. CORRER

4. APTITUD Y CONDICIÓN FÍSICA

4.1. FUERZA MUSCULAR:

4.2. RESISTENCIA MUSCULAR:

4.3. FLEXIBILIDAD

4.4. COMPOSICIÓN CORPORAL.

5. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

5.1. CUANTITATIVA

5.2. CUALITATIVA

6. EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

6.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA

7. CAPACIDADES INTELECTUALES

7.1. DEFINICION

7.2. CONCEPTOS

## 8. CONCEPTOS ELEMENTALES FÍSICO-DEPORTIVOS

### 8.1. NIVEL VERBAL

### 8.2. DENOMINACIÓN DE LAS ACCIONES MOTRICES.

### 8.3. ELEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DEL DEPORTE.

## 9. NOCIONES DE ARBITRAJE Y ANOTACIÓN

### 9.1. NIVEL GRÁFICO

### 9.2. NIVEL GESTUAL

## 10. CONCEPTOS TEÓRICOS

### 10.1. SISTEMAS CONCEPTUALES

### 10.2. MAPAS CONCEPTUALES

### 10.3. MÉTODO DE MATRICES

### 10.4. HECHO COTIDIANO

### 10.5. HECHO FÍSICO DEPORTIVO

## 11. CONCEPTOS ELEMENTALES

### 11.1. MARCHA

### 11.2. CARRERA

### 11.3. ZANCADA

## 12. CONCEPTOS TEÓRICOS FÍSICO DEPORTIVOS

### 12.1 CAPACIDAD AERÓBICA

### 12.2. POTENCIA AERÓBICA

### 12.3. TIPOS DE RESISTENCIA

### 12.4. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

## 13. CONCEPTOS TEÓRICOS DE CIENCIAS AFINES VO2 MAX

### 13.1 UMBRAL ANAERÓBICO

### 13.2. LACTATO

### 13.3. CARRERA DE RESISTENCIA

### 13.4. EL APRENDIZAJE DE HECHOS Y CONCEPTOS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

### 13.5. SISTEMA DE TAREAS EN EL CALENTAMIENTO

### 13.6. LA EVALUACIÓN DEL CONTENIDO CONCEPTUAL

## **MARCO TEÓRICO**

### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

#### **APTITUD FÍSICA**

##### **Definición**

La aptitud física, es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. Esto da como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas. Es muy fácil distinguir a las personas que tienen una aptitud física adecuada, en todas partes encuentra personas que son fuertes, veloces, resistentes y ágiles; además tiene un cuerpo de mucha belleza y aprenden rápidamente todos los deportes que se les enseña. También en la sociedad se encuentran personas de diferentes edades que demuestran condiciones físicas excelentes.

Estas cualidades físicas se clasifican en:

##### **Capacidad Aeróbica**

- ❖ Resistencia general
- ❖ Potencial anaeróbico
- ❖ Resistencia muscular
- ❖ Potencia muscular
- ❖ Fuerza muscular
- ❖ Velocidad

##### **Flexibilidad**

- ❖ Movilidad articular
- ❖ Elongación muscular

## **TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO**

Las personas pueden caminar, trotar, y correr, cada una de estas actividades es diferente. Las diferencias consisten en la técnica o forma de realizar cada una de las actividades y en la velocidad con la cual se desplaza el cuerpo.

Las técnicas de desplazamiento ayudan a tener una buena aptitud física.

### **Caminar**

Para caminar se apoya todo el pie sobre el suelo, flexionando un poco las rodillas y caderas.

Los brazos van a los lados del cuerpo, con los codos extendidos, balanceándose con soltura y en forma alterna, la pierna izquierda con el brazo derecho y viceversa.

Se respira por la boca o la nariz de acuerdo a las necesidades del organismo y se emplea poca velocidad.

### **Carrera lenta**

En la carrera lenta se apoya todo el pie sobre el suelo, y se aumenta la flexión de las rodillas y las caderas.

Los codos se mantienen algo flexionados y los brazos se balancean con soltura y en forma alterna, igual que al caminar.

Se respira por la boca o la nariz de acuerdo a las necesidades del organismo y la velocidad empleada es moderada.

### **Correr**

Para correr es necesario apoyar la planta del pie, flexionar mucho las rodillas y caderas.

Los codos se mantienen algo flexionados y se balancean los brazos con soltura y en forma alterna.

Se respira por la boca o la nariz de acuerdo a las necesidades del organismo y se realiza a gran velocidad.

## **APTITUD Y CONDICIÓN FÍSICA**

**Fuerza Muscular:** capacidad de contracción muscular para superar una resistencia, de forma estática (isométrica) o dinámica (en condiciones isotónicas). También suele definirse como la capacidad de un músculo, o un grupo muscular, de generar tensión mediante una contracción voluntaria máxima y bajo unas determinadas condiciones (tipo de contracción, duración de la contracción, etc.).

**Resistencia Muscular:** la capacidad de los músculos de aplicar una fuerza submáxima de forma repetida o de mantener una contracción muscular durante un periodo de tiempo prolongado.

**Flexibilidad:** se define como la capacidad funcional de las articulaciones de moverse en todo su rango de movimiento. Es específica de cada articulación y depende de las estructuras reticulares y extra articulares, cartílago, cápsula, líquido sinovial, músculos, ligamentos, tendones, etc. y de los sistemas de control neuromuscular del movimiento. (Determinada por dos componentes: la movilidad articular y la elasticidad muscular).

**Composición Corporal.** Hace referencia al análisis de los diferentes componentes corporales.

Esquemáticamente, la masa corporal puede dividirse en masa grasa y masa magra. El porcentaje de masa grasa corporal sigue siendo el índice más utilizado para evaluar la composición corporal de una persona, si bien existen algunas dificultades conceptuales y metodológicas en relación con dicha valoración. Aunque puede variar según el método empleado, los porcentajes óptimos de masa grasa corporal son menores del 15% en los hombres y del 22% en las mujeres.

Con respecto a la composición corporal, los autores mencionados la incluyen por estar en relación estrecha con las capacidades anteriores. El desarrollo adecuado, preferentemente de la resistencia y de la fuerza muscular, incide en una reducción de la grasa corporal y un aumento de la masa muscular, con la consiguiente mejora del estado de salud.



## **EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

Dado que el tratamiento de las capacidades físicas que propone el currículo educativo gira en torno a su relación con la salud, su evaluación irá orientada hacia la valoración de los componentes de la condición física saludable. No obstante, debemos considerar también aquellas otras manifestaciones y capacidades físicas que determinan la condición motriz del sujeto, y que contribuyen en la ejecución de las diferentes habilidades físicas y deportivas.

Nos plantearíamos como objetivo concienciar a nuestros alumnos sobre la necesidad de mantener un estilo de vida activo, y no a la valoración de rendimientos deportivos. Además tendríamos que tener en cuenta los objetivos relacionados con el conocimiento y aplicación de procedimientos para la mejora de estas capacidades. Relacionadas con la evaluación objetiva y subjetiva podemos hablar de 2 técnicas de medición básicas:

**CUANTITATIVA:** Escala de medida física que permite cuantificar, de manera absoluta, una característica particular de la entidad evaluada. Distancias, pesos, tiempos, repeticiones.

**CUALITATIVA:** Escala de medida mental dependiente del pensamiento del examinador.

1. Muy deficiente; 2. Insuficiente; 3. Bien; 4. Muy bien; 5. Excelente.

Estas dos técnicas configuran los denominados paradigmas cuantitativo y cualitativo de la evaluación.

## **EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

El desarrollo de capacidades y potencialidades ciudadanas requiere de acciones armónicas e integrales en cada ámbito. Mediante la atención adecuada y oportuna de la salud, se garantiza la disponibilidad de la máxima energía vital; una educación de calidad favorece la adquisición de saberes para la vida y fortalece la capacidad de logros individuales; a través de la cultura, se define el sistema de creencias y valores que configura las identidades colectivas y los horizontes sociales; el deporte, entendido como la actividad física planificada, constituye un soporte importante de la

socialización, en el marco de la educación, la salud y, en general, de la acción individual y colectiva.

La acumulación de energía vital requiere una visión preventiva de la salud, en la que el elemento básico sea la adecuada nutrición de la población, en particular, desde la gestación hasta los cinco primeros años. Sin embargo, más allá de la nutrición, en el ámbito de las políticas de salud pública, es necesario empezar a entender a la enfermedad como el “amigo a comprender”, más que como el “enemigo a atacar”. De ese modo, las estrategias en este campo podrán ser orientadas hacia el conocimiento y la solución de las causas que originan la sintomatología.

La educación, entendida como formación y capacitación en distintos niveles y ciclos, es fundamental para fortalecer y diversificar las capacidades y potencialidades individuales y sociales, y promover una ciudadanía participativa y crítica. Es uno de los medios más apropiados para facilitar la consolidación de regímenes democráticos que contribuyan la erradicación de las desigualdades políticas, sociales, económicas y culturales. La educación contribuye a la construcción, transformación y replanteamiento del sistema de creencias y valores sociales y a la revalorización de las culturas del país, a partir del reconocimiento de la importancia de las prácticas sociales y de la memoria colectiva para el logro de los desafíos comunes de una nación.

La actividad física y el deporte son elementos dinamizadores de las capacidades y potencialidades de las personas. En el campo de la salud pública, la práctica deportiva es funcional a la expectativa de un estilo de vida activo y relativamente prolongado, en tanto produce beneficios fisiológicos y psicológicos.

Desde una perspectiva estratégica, el desarrollo de conocimientos con alto valor agregado es esencial, así como la investigación e innovación técnica y tecnológica. La combinación de los saberes ancestrales con la tecnología de punta puede generar la reconversión del régimen de desarrollo, apoyada en el conocimiento. A mediano plazo, se espera que la producción local y exportable se sustente en el desarrollo de la ciencia, la tecnología y la innovación, sobre la base de la biodiversidad. En el ámbito rural, el acceso y conocimiento de nuevas tecnologías de comunicación e información juegan un papel central para disminuir los costos de transacción y hacer

efectivo el régimen del Buen Vivir. La educación es un área clave para reducir la denominada brecha digital, cuya existencia profundiza las desigualdades e inequidades. El sistema de educación superior constituye un poderoso agente de potenciación de las capacidades ciudadanas, cuando genera contextos apropiados para el desarrollo de libertades positiva, con énfasis en la Investigación científica y el desarrollo tecnológico, de manera que incida en la reconversión del régimen actual de desarrollo.

La construcción y el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de las personas y las colectividades es un eje estratégico del desarrollo nacional y una condición indispensable para la consecución del Buen Vivir, tal como se plantea en la Constitución de 2008. Esto implica diseñar y aplicar políticas públicas que permitan a las personas y colectividades el desarrollo pleno de sus sentidos, imaginación, pensamientos, emociones y formas de comunicación, en la búsqueda de relaciones sociales armoniosas y respetuosas con los otros y con la naturaleza. “Las propuestas constitucionales podrán hacerse efectivas solamente a través de políticas públicas que garanticen la nutrición equilibrada y suficiente de la población; la generación de infraestructura y la prestación de servicios de salud; el mejoramiento de la educación en todos sus niveles, incluida la formación y capacitación de funcionarios públicos, así como la implantación de orientaciones y acciones para el desarrollo de la actividad física y del deporte de calidad.

## **LA EDUCACIÓN FÍSICA**

La Educación Física permite crear y recrear. El aula es una colección destinada a docentes integrada por un conjunto de cuadernillos que presentan actividades correspondientes a las distintas áreas disciplinares y a los distintos ciclos de enseñanza. Las actividades han sido diseñadas a partir de una selección de contenidos relevantes, actuales y en algunos casos, contenidos clásicos que son difíciles de enseñar. Las sugerencias de trabajo que se incluyen cobran sentido en tanto sean enriquecidas modificadas o adaptadas de acuerdo a cada grupo de alumnos y a los contextos particulares de cada una de las escuelas. La Educación física se concibe en la actualidad como una disciplina pedagógica formativa que va más allá de la educación formal. Constituye un proceso educativo permanente que promueve la salud corporal, la habilidad física, la versatilidad y la adaptabilidad mediante

prácticas imaginativas y creativas que estimulan la autodisciplina, la coordinación psicomotriz y el trabajo en equipo. La educación física requiere de una acción metódica, progresiva y continua que ayude al ser humano a desarrollar y a mantener sus facultades físicas, intelectuales y morales, desde la primera infancia hasta la tercera edad.

El deporte, a su vez, es una actividad individual o de conjunto que, sujeta a reglas establecidas, implica una competencia en igualdad de circunstancias, en la que el triunfo debe ser fruto exclusivo de la preparación, la disciplina, la capacidad, la habilidad y el esfuerzo personal o colectivo. El deporte sublima la inclinación natural del ser humano a buscar la victoria, mediante el empleo máximo de sus capacidades, la realización de su mayor esfuerzo y el respeto al espíritu del juego limpio. Es también factor de identificación local y nacional, así como de integración familiar, social y comunitaria. El deporte, por otra parte, es de gran importancia para la formación de valores desde la niñez, puesto que contribuye a desarrollar hábitos como la constancia, la disciplina, la tenacidad, la fijación de objetivos y metas, y permite establecer claramente la relación entre el esfuerzo y los resultados. Adicionalmente, la práctica deportiva conlleva un elemento lúdico y recreativo, contribuye a un mejor aprovechamiento del tiempo libre y a liberar las tensiones individuales y grupales. El deporte ocupa hoy un lugar importante en la vida de un gran número de personas, bien sea como espectadores, participantes ocasionales, deportistas de fin de semana o atletas que, sin importar su nivel, han hecho de la actividad física una parte significativa de su vida cotidiana.

La práctica sistemática de actividades deportivas entre los jóvenes contribuye a prevenir o combatir males como la delincuencia, el alcoholismo o la drogadicción, los que representan una amenaza latente para la juventud. Para la población joven que habita en zonas marginadas, el deporte es frecuentemente la única posibilidad para su esparcimiento. En el contexto de la sociedad actual, el deporte es, también, un fenómeno de masas que requiere de una profesionalización cada vez mayor. Por su amplia difusión, el deporte se vincula a una gran actividad económica que contribuye a la generación de empleos, al entretenimiento de las personas y al aprovechamiento del tiempo libre; constituye, en suma, un ámbito de interés público.

## **CAPACIDADES INTELECTUALES**

La actividad deportiva exige facultades intelectuales específicas, en particular capacidades cognitivas que permitan la resolución adecuada de los problemas presentes en situaciones de competencia, esto es el denominado “pensamiento operativo táctico” (Matveev, 1980).

Además, el entrenamiento deportivo debe posibilitar la adquisición de conocimientos relacionados directamente con la actividad deportiva. Esto tiene relación con los objetivos de formación integral, con la participación racional del deportista en el proceso y con el seguimiento del principio de participación consciente, lo cual redundará en un aumento del rendimiento y en un aporte mucho más estructurado del proceso de preparación a la actividad competitiva y a la vida del deportista.

Así mismo López y Moreno (2002) afirman: “la materialización de un enfoque integral físico educativo ejercido a través del movimiento, va dirigido a la unidad y totalidad de la persona y se concibe como un medio de formación cultural y de superación permanente del hombre ante un mundo cambiante que exige capacidad de adaptación y creatividad”.

Según Matveev (1980), “en el conjunto de conocimientos que componen el contenido de la formación intelectual del deportista, los principales son:

- a) Conocimientos relativos a la concepción del mundo, la motivación y la ética deportiva, o sea, conocimientos que ayudan a formar la manera correcta de ver el mundo en general, que permiten comprender la esencia general de la actividad deportiva, su significado social y personal para el deportista y formar bases racionales de motivos y principios estables de conducta.
- b) Conocimientos que conforman la base científica general de la preparación del deportista (principios generales de la preparación deportiva, bases científico-naturales y psicológicas de la actividad deportiva, etc.).
- c) Conocimientos deportivos aplicados, que incluyen información concreta sobre las reglas de las competiciones, de la técnica y táctica de la modalidad elegida del deporte, los criterios de la eficacia de los mismos y las vías de asimilación, los

medios y métodos de la preparación física, volitiva y síquica especial, las reglas de organización correcta del entrenamiento, las exigencias en la organización del régimen general de vida que emanan de los requisitos de la actividad deportiva, así como sus reglas de autocontrol, condiciones materiales y técnicas, etc.”.

El abordaje de la preparación teórica de los deportistas, de acuerdo con López (2002), se debería fundamentar en dos principios esenciales:

- La vinculación de la teoría con la práctica: “el momento más significativo en el curso del desarrollo intelectual –que da nacimiento a las formas humanas más puras de la inteligencia abstracta y práctica- ocurre cuando el discurso y la actividad práctica –dos líneas de desarrollo completamente independientes convergen” (Vygotsky, 1982, en López, 2002).

- Todo nuevo conocimiento generalizado se transforma en concepto mediante la secuencia percepción-representación-concepto. “El movimiento que lleva de la percepción al concepto equivale al tránsito desde lo concreto y sensorial hasta lo abstracto e imaginable” (Daydov, 1982, en López, 2002).

Desde este punto de vista el aprendizaje de conceptos (conocimientos teóricos) parte de los hechos. Los hechos son acontecimientos, situaciones reales que se producen constantemente en la vida de los seres humanos. En la actividad deportiva estos hechos se relacionan con la práctica del deporte y se manifiesta a través de dicha práctica en forma de vivencias y experiencias individuales y colectivas. Siguiendo al mismo autor (López, 2002), los hechos se pueden clasificar en tres grupos: cotidianos, físico-motrices e histórico sociales.

Cotidianos. En los cotidianos se agrupan un conjunto de hechos de la vida diaria que guardan una relación con la actividad física cotidiana de las personas.

Físico-motrices. Todos aquellos hechos que se asocian a la disciplina específica y su práctica regular.

Histórico-sociales. Todos aquellos acontecimientos deportivos que se desarrollan a nivel local y mundial que tienen una gran significancia para los deportistas activos y para el público en general.

## **CONCEPTOS**

Los conceptos constituyen la forma fundamental con la cual opera el pensamiento y reflejan la esencia de los fenómenos y los procesos, generalizando sus propiedades e indicios. Los conceptos son la base estructural del conocimiento racional, con la ayuda de los cuales se conocen los objetos y fenómenos, al generalizar y abstraer sus rasgos más significativos.

Toda ciencia tiene en su base un sistema de conceptos históricamente formados.

Los conceptos en la Educación Física y los deportes se estructuran en tres grupos fundamentales (López y Moreno, 2002): conceptos elementales físico-deportivos (nivel verbal, gráfico y gestual), que derivan de los hechos cotidianos; conceptos teóricos físico deportivos y de ciencias afines), que derivan de los hechos físico-motrices y conceptos de Cultura Física, que derivan de los hechos histórico-sociales.

### **CONCEPTOS ELEMENTALES FÍSICO-DEPORTIVOS**

Constituyen tipos particulares de conceptos vinculados a las acciones motrices. En el caso de los conceptos elementales, más que el nivel de abstracción encerrado en el concepto, lo fundamental es todo lo relacionado con hechos y procedimientos asociados a la ejecución de las acciones motrices dirigidas al desarrollo de habilidades y destrezas. Se estructuran en tres niveles: verbal, gráfico y gestual.

Nivel verbal:

Tiene que ver con un conjunto de términos relacionados con diferentes acciones motrices referidos a:

- Denominación de las acciones motrices.
- Elementos que condicionan la ejecución de las acciones motrices (reglas de juego, espacio, tiempo, medios, etc.).
- Elementos técnico-tácticos del deporte.
- Nociones de arbitraje y anotación.

Nivel gráfico:

Implica el reconocimiento de la simbología que se emplea en la disciplina deportiva para ilustrar determinadas acciones técnico-tácticas de los jugadores

(Por ejemplo los símbolos dibujados en la tabla del entrenador). En cada una de estas representaciones y símbolos están presentes los conceptos.

Nivel gestual:

Comprende el conocimiento del código de comunicación gestual que utilizan los árbitros para señalar determinada violación o falta y que expresa conceptos, así como, la comunicación gráfica que por convenio establecen los integrantes de un equipo para evitar que el contrario anticipe sus acciones tácticas, entre otras.

Estos tres niveles constituyen las vías para el aprendizaje de conceptos elementales.

## **CONCEPTOS TEÓRICOS**

Constituyen una generalización teórica adecuada al nivel del pensamiento científico. Entre ellos se encuentran los conceptos físico-deportivos y los de ciencias afines. Agrupan los conceptos teóricos que revelan los postulados más importantes que constituyen la base científico-teórica del deporte que se practica. Agrupan aquellos elementos del conocimiento que pertenecen a las ciencias que sustentan el bagaje teórico del deporte, esto es: psicología, fisiología del ejercicio, biomecánica, biología, química, histología, etc.

Directamente vinculados a los conceptos teóricos se encuentran los principios, como es el caso por ejemplo de los principios del entrenamiento deportivo.

## **LAS HABILIDADES INTELLECTUALES Y PRÁCTICAS OPERACIONALES**

Son elementos esenciales para abordar metodológicamente el aprendizaje de conceptos.

Son acciones de carácter intelectual con las cuales opera el pensamiento, o procedimientos prácticos operacionales que tienen un sentido utilitario en la actividad física.



Las habilidades intelectuales son de caracteres generales y comunes a todo tipo de conocimiento. Ellas van a permitir al deportista, apropiarse de los conceptos y transcurrir por diferentes niveles de adquisición de éstos en la medida que logran dominar la estructura de la acción mental necesaria para cada uno de estos niveles. Por ejemplo: observar, describir, comparar, argumentar, explicar, reflexionar y proponer son pasos consecutivos y jerárquicos con los cuales se logra demostrar la intensidad de apropiación del concepto.

Las habilidades prácticas operacionales son las que favorecen una mayor independencia cognoscitiva para el estudiante en la medida en que el deportista ejecuta acciones que requieren de un proceso mental el cual se basa en conceptos adquiridos previamente, estas acciones le permiten ejercer el autocontrol y ser un elemento activo y auto regulador dentro de su propio proceso de aprendizaje; por ejemplo: la toma del pulso, la medición y cálculo de sus propios resultados en los test de condición física, el manejo de cronómetros, la medición de distancia por diferentes métodos, arbitraje y anotación básica.

Las habilidades prácticas operacionales como la toma del pulso, unido al conocimiento adquirido sobre los principios del entrenamiento y el sobre el sistema cardiovascular, le permiten argumentar (dar razones científicas) y explicar (poner el porqué de forma clara y comprensible) como determinadas relaciones causa-efecto se están produciendo en su organismo o en el de un compañero.

## **SISTEMAS CONCEPTUALES**

Los sistemas conceptuales constituyen una integración estructural y lógica de hechos y conceptos alrededor de una temática determinada.

En los sistemas conceptuales, los hechos y los conceptos elementales son la base sobre la cual se inicia la formación de conceptos. Estos permiten la introducción paulatina y la aplicación de los conceptos teóricos físico-deportivos. Mientras los conceptos de ciencias afines brindan la fundamentación científico-teórica necesaria para explicar los nexos causales y los de la Cultura Física, los elementos socio-históricos, culturales y de de actitud, relacionados con el deporte. En la siguiente figura se muestra un sistema conceptual relacionado con la temática “carrera de resistencia”.

Sistema conceptual de resistencia.

El docente o entrenador puede utilizar los mapas conceptuales y el método de matrices para definir con claridad el contenido teórico que va ser objeto de enseñanza en los entrenamientos.

### **Mapas conceptuales**

Los mapas conceptuales son ideales para reflejar en sistemas conceptuales el conjunto de conceptos asociados a cada temática teórica a desarrollar.

### **Método de matrices**

#### HECHO COTIDIANO

Varios deportistas caminan diariamente varios kilómetros desde su casa al sitio de entrenamiento

#### HECHO FÍSICO DEPORTIVO

Participación de atletas en eventos como campeonatos, juegos nacionales y olímpicos

#### CONCEPTOS ELEMENTALES

Marcha

Carrera

Zancada

#### CONCEPTOS TEÓRICOS FÍSICO DEPORTIVOS

Capacidad aeróbica

Potencia aeróbica

Tipos de resistencia

Principios del entrenamiento

#### CONCEPTOS TEÓRICOS DE CIENCIAS AFINES VO2 Max

Umbral anaeróbico

Lactato

## CARRERA DE RESISTENCIA

El método de matrices permite visualizar y definir con claridad las interrelaciones entre los elementos del conocimiento de cada temática y las habilidades intelectuales a través de las cuales los alumnos se van a apropiarse del conocimiento.

## **EL APRENDIZAJE DE HECHOS Y CONCEPTOS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

Es necesario programar los sistemas conceptuales en correspondencia con los objetivos y contenidos teóricos como paso previo a su desarrollo en las sesiones de entrenamiento.

A partir de este punto, el entrenador debe elaborar el “sistema de tareas cognitivo-motrices”.

Dicho sistema debe integrar a los sistemas conceptuales y las habilidades intelectuales y prácticas operacionales.

### **Sistema de tareas en el calentamiento**

**De observación y registro** Los deportistas deben observar el calentamiento que realizan otros grupos de deportistas y anotar cada paso y ejercicio.

**De reflexión** Por qué se llama calentamiento?

**De comparación** El calentamiento realizado por otros grupos y el propio grupo. Semejanzas y diferencias.

**De información** Búsqueda independiente de información sobre ejercicios de movilidad articular, ejercicios de estiramiento, ejercicios que eleven la

**De elaboración** Elaborar en equipos un calentamiento en base a formas jugadas y con utilización del material de ejecución Dirigir el calentamiento por subgrupos y de forma rotativa cada día. **De evaluación** Coevaluación entre parejas y Subgrupos. **Tabla 2.** Sistema de tareas cognitivo-motrices.

En la sesión de entrenamiento la preparación intelectual podrá ser abordada en cualquier parte en que se divide esta, buscando siempre el mejor momento, para garantizar la necesaria vinculación de los conocimientos a la actividad práctica. En los primeros 3-5 minutos de la parte inicial, dentro del desarrollo de la parte principal y en los minutos finales de la sesión, el entrenador encuentra, por lo general, momentos propicios para motivar e introducir, ejercitar y consolidar determinados conocimientos, a la vez que orienta hacia los objetivos de la actividad a realizar.

Unido al sistema de tareas, el empleo de medios de enseñanza tales como láminas, dibujos, fotografías, pequeñas informaciones impresas, pasatiempos, etc. contribuye a consolidar el aprendizaje.

### **LA EVALUACIÓN DEL CONTENIDO CONCEPTUAL**

De acuerdo con López y Moreno (2002), la evaluación del contenido conceptual debe sustentarse en los siguientes preceptos básicos:

- La evaluación debe tener un carácter eminentemente diagnóstico y formativo.
- Debe evaluarse de manera integrada con las otras esferas de la conducta motriz, en correspondencia con los objetivos del entrenamiento.
- Evaluar la comprensión lograda por el deportista del hecho o fenómeno y no la simple reproducción mecánica del conocimiento.
- La evaluación del contenido conceptual debe ser esencialmente interactiva de manera tal, que los deportistas a través del diálogo, las preguntas orales, el planteamiento de situaciones polémicas, el desempeño de diferentes roles y la observación sistemática, muestren sus conocimientos en estrecho vínculo con la actividad práctica. Esta forma se preserva al deporte y a la Educación Física de tendencias intelectualistas que podrían tratar de establecer exámenes escritos y exigencias similares a otras ciencias. Ello no significa que no puedan emplearse procedimientos de investigación como encuestas, composiciones, “test”, mapas conceptuales, etc., para constatar los progresos obtenidos por los deportistas entre sus niveles reales y potenciales de aprendizaje y desarrollo.

## **f. METODOLOGÍA**

La Metodología se considera y se define como la disciplina que elabora, sistematiza y evalúa el conjunto del aparato técnico procedimental del que dispone la Ciencia, para la búsqueda de datos y la construcción del conocimiento científico. La Metodología consiste entonces en un conjunto más o menos coherente y racional de técnicas y procedimientos cuyo propósito fundamental apunta a implementar procesos de recolección, clasificación y validación de datos y experiencias provenientes de la realidad, y a partir de los cuales pueda construirse el conocimiento científico.

La metodología surge a medida que las ciencias van desarrollándose, de donde se desprende que el conocimiento metodológico, el aprendizaje y experiencia de las técnicas opera como un proceso continuo, gradual y progresivo en el que el saber se construye y el modo de adquirirlo se configura con el paso de la experiencia.

### **MÉTODO CIENTÍFICO**

Es el conjunto de actividades sistemáticas, fases o elementos que orientan al investigador en los respectivos procesos, para llegar así; al nuevo conocimiento. Mora, F. (2002) consiste en la observación sistemática, medición experimentación, la formulación, análisis y modificación de las hipótesis, que me permitirá seguir esquemáticamente el proceso de la investigación, en el que se analizará detalladamente el problema respecto a las aptitudes físicas de los alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes.

### **MÉTODO DEDUCTIVO**

Permitirá la elaboración de definiciones y conceptos que sustentarán las variables del marco teórico, así como también elaborar las conclusiones y recomendaciones.

### **MÉTODO ANALÍTICO**

Se distinguen los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado. La física, la química y la biología utilizan este método; a partir de la experimentación y el análisis de gran número de casos se establecen leyes universales. Consiste en la extracción de las partes de un todo, con

el objeto de estudiarlas y examinarlas por separado, para ver, por ejemplo las relaciones entre las mismas.

Estas operaciones no existen independientes una de la otra; el análisis de un objeto se realiza a partir de la relación que existe entre los elementos que conforman dicho objeto como un todo; y a su vez, la síntesis se produce sobre la base de los resultados previos del análisis.

### **MÉTODO INDUCTIVO**

Se utilizará el método inductivo para iniciar el estudio de hechos particulares, que ocurren en la realidad objetiva, para llegar a conclusiones generales, es decir que me va a permitir realizar un análisis acerca del juego como factor fundamental para el desarrollo del esquema corporal.

### **MÉTODO DEDUCTIVO**

Se partirá de hechos generales para luego ir analizando y llegar a las causas particulares del problema investigativo, ya que permitirá evidenciar problemas generales para luego realizar un análisis pertinente para llegar a las posibles causas, luego determinar conclusiones y recomendaciones que ayudarán a mejorar el desarrollo del esquema corporal.

### **MÉTODO DIALÉCTICO**

La característica esencial del método dialéctico es que considera los fenómenos históricos y sociales en continuo movimiento. Dio origen al materialismo histórico, el cual explica las leyes que rigen las estructuras económicas y sociales, sus correspondientes superestructuras y el desarrollo histórico de la humanidad. Aplicado a la investigación, afirma que todos los fenómenos se rigen por las leyes de la dialéctica, es decir que la realidad no es algo inmutable, sino que está sujeta a contradicciones y a una evolución y desarrollo perpetuo. Por lo tanto propone que todos los fenómenos sean estudiados en sus relaciones con otros y en su estado de continuo cambio, ya que nada existe como un objeto aislado.

Este método describe la historia de lo que nos rodea, de la sociedad y del pensamiento, a través de una concepción de lucha de contrarios y no puramente

contemplativa, más bien de transformación. Estas concepciones por su carácter dinámico exponen no solamente los cambios cuantitativos, sino los radicales o cualitativos.

Aunque no existen reglas infalibles para aplicar el método científico, Mario Bunge considera las siguientes como algunas de las más representativas:

- Formulación precisa y específica del problema
- Proponer hipótesis bien definidas y fundamentadas
- Someter la hipótesis a una contrastación rigurosa
- No declarar verdadera una hipótesis confirmada satisfactoriamente
- Analizar si la respuesta puede plantearse de otra forma.

## **TECNICAS E INSTRUMENTOS**

Para la investigación se realizarán las siguientes técnicas las cuales serán aplicadas en forma secuencial y de acuerdo a cada uno de los objetivos que se han planteado:

## **ESTUDIO BIBLIOGRÁFICO**

Se la define como el conjunto de conocimientos y técnicas que el estudiante, profesional o investigador deben poseer, la investigación tendrá una fundamentación teórica, en la evaluación de las aptitudes en los alumnos de la Carrera de Cultura Física se sustentará en una bibliografía especializada para fundamentar todo el proceso científico y teórico, para ello se utilizará libros de diversos autores y también las páginas web.

## **TEST**

Se aplicará a los jóvenes mediante el test de desarrollo psicomotor Fino y Grueso para conocer la incidencia del juego en el desarrollo psicomotriz.

## **OBJETIVOS DE LOS TEST:**

1. Conocer la condición física de la persona.

2. Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y sus limitaciones. Motivar hacia una práctica deportiva saludable.

3. Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos. Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.

4. Facilitar información inicial y final para el alumnado, teniendo como referencia, por una parte su propia evolución a lo largo del curso, y por otra la valoración que se obtiene comparando su marca con el Baremo establecido en función de la marcas obtenidas por los alumnos/as de la misma edad y sexo en anteriores cursos.

### **PLAN DE ACTIVIDADES**

Se define como un conjunto sistemático de actividades que se lleva a cabo para concretar una acción. De esta manera, el plan tiende a satisfacer necesidades o resolver ciertos planes, se lo realizara en un programa semanal de trabajo, las cuales utilizare tres días, de 2 horas diarias, plantearé objetivos de lo que lo que deseo lograr y marco teórico que fundamente mi actividad.

Validación del plan de actividades, para esto utilizaré un método estadístico comparativo entre el pretest y el posttest.

#### **a. POBLACIÓN**

La población de esta investigación está constituida por 54 alumnos del octavo módulo de los paralelos A y B y una encuesta dirigida a seis Docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes, de la Universidad Nacional de Loja, en el año 2014.

**INVESTIGADOR:** Yeferson Aurelio Villavicencio Saez.

### **RECURSOS**

Para la viabilidad y desarrollo completo de mi investigación me he valido de los siguientes recursos y presupuestos.



## **RECURSOS HUMANOS:**

Autoridades de la Carrera de Cultura Física y Deportes

Lcdo. José Efraín Macao Naula Coordinador de la Carrera de Cultura Física y Deportes.

- Alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes
- Consejo Académico del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja.
- Asesoría metodológica: Dra. Bélgica Aguilar.
- Director del estudio del proyecto
- Financiadores

## **RECURSOS MATERIALES:**

- Enciclopedias
- Tesis
- Computadora
- Internet
- Movilización
- Bibliografía
- Impresión del Informe final
- Copias Xerox
- Suministros y materiales de oficio

**g. CRONOGRAMA**

<div style="text-align: center;"> <b>TIEMPO</b>          <b>ACTIVIDADES</b> </div>	2014				2015				
	SEPTIEMBR E	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
<b>ELABORACIÓN DEL PROYECTO</b>									
<b>APROBACIÓN DEL PROYECTO</b>									
<b>TRABAJO DE CAMPO</b>									
<b>RECOLECCIÓN Y TABULACIÓN DE DATOS</b>									
<b>PRESENTACIÓN DE LA TESIS</b>									
<b>GRADUACIÓN</b>									

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### ✓ **Recursos Humanos**

- Entrenadores o profesor de Cultura Física.
- Alumnos de la carrera de Cultura Física Deportes y Recreación.
- Investigador.

### ✓ **Recursos Institucionales**

- Universidad Nacional de Loja
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación.
- Carrera de Cultura Física y Deportes.

### **FINANCIAMIENTO:**

<b>RUBROS</b>	<b>VALOR</b>
Transporte	200
Fotocopias de documentos.	250
Materiales de Oficina	350
Reproducción de Instrumentos de investigación	150
Levantamiento del texto definitivo de la tesis	250
Empastado	85
Test de valoración	1.000
Consultas a especialistas	500
<b>TOTAL</b>	<b>2.785</b>

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

GUTIERREZ, Oviedo. Educación Física 1, Nociones Elementales. Editorial: Larense.

CARVAJAL, Néstor. Educación física, 3ra etapa educación básica. Editorial: Rumor.

BLÁZQUEZ, D. Evaluar en Educación Física. Barcelona: Inde, 1992.

- LÓPEZ R., A.; MORENO M., J.A. Aprendizaje de hechos y conceptos en Educación

Física. Una propuesta metodológica. Apunts: Educación Física y Deportes (69) (18-26), 2002.

LÓPEZ R., A.; MORENO M., J.A. Integralidad, variabilidad y diversidad en Educación

Física. Revista digital Lecturas: Educación Física y Deportes, 19, (2000),

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).

- MATVEEV, L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Raduga. 1980.

- PIERON, M. Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos, 1988.

- SANCHEZ BAÑUELOS, F. Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid: Gymnos, 1984

## **REFERENCIAS ELECTRÓNICAS**

<http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/652/3/Capitulo%202.pdf>

<http://www.paidotribo.com/ficha.aspx?cod=00629>

<http://www.inefi.gob.do/LinkClick.aspx?fileticket=S8pielAcWqk%3D&tabid=96&mid=446>

<http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/9540343/Pruebas-de-Aptitud-Fisica-en-Republica-Dominicana.html>

<http://books.google.com.ec/books?id=aqZEx9qK0yEC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

[http://books.google.com.ec/books?id=QA10ugcRccgC&hl=es&source=gbs\\_book\\_similarbooks](http://books.google.com.ec/books?id=QA10ugcRccgC&hl=es&source=gbs_book_similarbooks)

<http://www.inefi.gob.do/LinkClick.aspx?fileticket=S8pielAcWqk%3D&tabid=96&mid=446>

<http://www.paidotribo.com/ficha.aspx?cod=00629>

<http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/9540343/Pruebas-de-Aptitud-Fisica-en-Republica-Dominicana.html>

<http://www.efdeportes.com/efd120/uso-de-pruebas-de-aptitud-fisica.htm>  
<http://www.monografias.com/trabajos93/evaluacion-integral-profesionales-cultura-fisica/evaluacion-integral-profesionales-cultura-fisica.shtml>

[http://www.uson.mx/oferta\\_educativa/pe/licculturafisicaydeporte.htm](http://www.uson.mx/oferta_educativa/pe/licculturafisicaydeporte.htm)

<http://www.fahce.unlp.edu.ar/academica/Areas/educacinfisica/Carreras/licenciaturaeneducacinfisica>

<http://g-se.com/es/salud-y-fitness/articulos/aptitud-fisica-en-estudiantes-de-educacion-fisica-medicina-y-contador-publico-de-la-universidad-adventista-del-plata-1440>

(<http://www.monografias.com/trabajos14/educacion-fisica-dis/educacion-fisica-dis.shtml#co>)

(<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1900/1/17506268.pdf>)

<http://www.unl.edu.ec/transparencia/36.html>

<http://www.modelocurriculum.net/formacion-academica.html>

# ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**INTRODUCCIÓN:**

La presente encuesta se la realizara con el objetivo de conocer el estado de Aptitud en los alumnos

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ALUMNOS DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Soy estudiante de la universidad nacional de Loja de la carrera de cultura física, estoy realizando un trabajo de investigación cuyo tema es " **ANALISIS DE LAS APTITUDES FISICAS DE LOS ALUMNOS DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES PERIODO 2013/ 2014**" en dicho trabajo tengo que realizar algunas encuestas, la misma tienen como finalidad recoger información la cual aportará datos significativos en la realización del proyecto de investigación.

Por tal motivo le ruego comedidamente sírvase leer detenidamente, cada una de las preguntas y marque con una (X) la categoría que considere correcta (SÍ) o (No).

Desde ya a agradezco su colaboración.

**1. ¿Ingreso a la Carrera de Cultura Física porque le gusta ?**

*Si* ( )

*No* ( )

*Porque. ?*

---

---

**2. ¿Presenta algún problema físico en su cuerpo?**

*Si* ( )

*No* ( )

*Cuál:*

---

---

**3. ¿Considera que las actividades que realiza en clases satisfacen su interés?**

**Si ( )**

**No ( )**

**Porque. ?**

---

---

**4. ¿Qué actividades son las que suele realizar con más facilidad?**

	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>M</b>
<b>Deportes</b>				
<b>Ciencias básicas</b>				
<b>Tecnologías</b>				



## **TEST PARA MEDIR LAS CAPACIDADES FISICAS**

<b><i>Dimensión Capacidad física</i></b>	<b><i>Factor</i></b>	<b><i>Test de campo</i></b>	<b><i>Materiales</i></b>
<b><i>FUERZA</i></b>	<i>Medir la adaptación cardiovascular al esfuerzo</i>	<i>Test de índice de RUFFIER</i>	- Cronometro
<i>Resistencia aeróbica-anaeróbica</i>	<i>Velocidad Resistencia</i>	<i>Test del Kilometro</i>	- Cronometro - Pista atlética
<i>Velocidad Máxima</i>	<i>Velocidad</i>	<i>Test de velocidad</i>	-Pista atlética Cronometro
<i>Flexibilidad</i>	<i>Flexibilidad del tronco</i>	<i>Test de Wells</i>	-Cinta métrica
<i>Fuerza</i>	<i>Fuerza explosiva tren inferior</i>	<i>Test de salto largo carrera previa</i>	-Cinta métrica
<i>Fuerza</i>	<i>Fuerza resistencia Dinámica</i>	<i>Test de abdominales en 30"</i>	-Colchonetas -Cronometro
<i>Fuerza</i>	<i>Fuerza de brazos</i>	<i>Test de brazos en un minuto</i>	-Cancha -Cronometro
<i>Fuerza</i>	<i>Fuerza lombárdica</i>	<i>Test de lumbares 30"</i>	-Cancha -Cronometro

### **DESCRIPCIÓN DE LOS TEST APLICADOS**

#### **TEST DE ÍNDICE DE RUFFIER:**

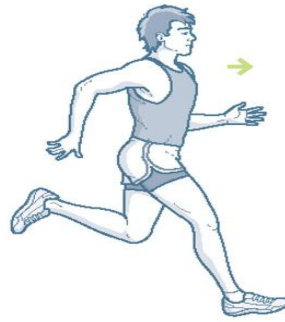
Se efectúa una toma de pulsaciones (p), el alumno colocado de pie, espalda recta y manos en la cadera, deberá realizar 30 flexiones - extensión de piernas (sentadillas) en 45 segundos.

al finalizar el ejercicio se toman nuevamente las pulsaciones (p1), un minuto después del ejercicio se repite la toma de pulsaciones otra vez (p2)



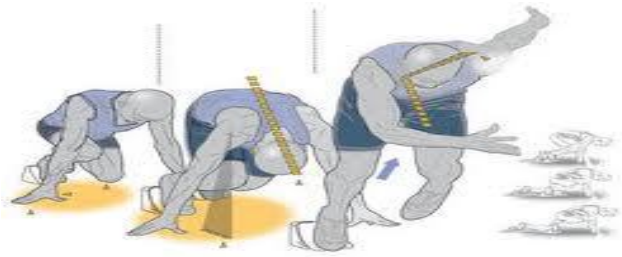
**TEST DEL KILOMETRO:**

Consiste en recorrer la distancia de un kilómetro en el menor tiempo posible. Se anota el tiempo empleado. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.



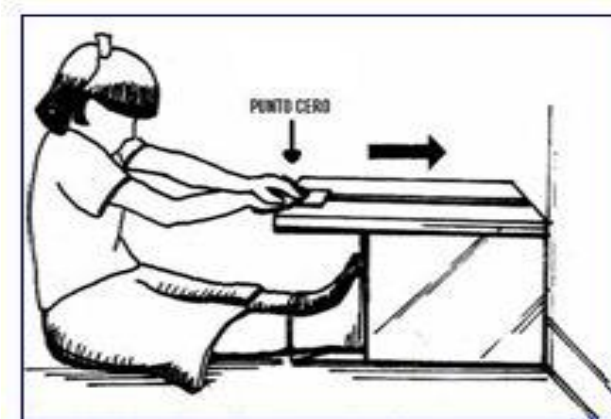
**TEST DE VELOCIDAD:**

Correr 20m hasta llegar a una línea, en la que entrará en máxima velocidad, empezando a contar el tiempo hasta que recorra los 40m.



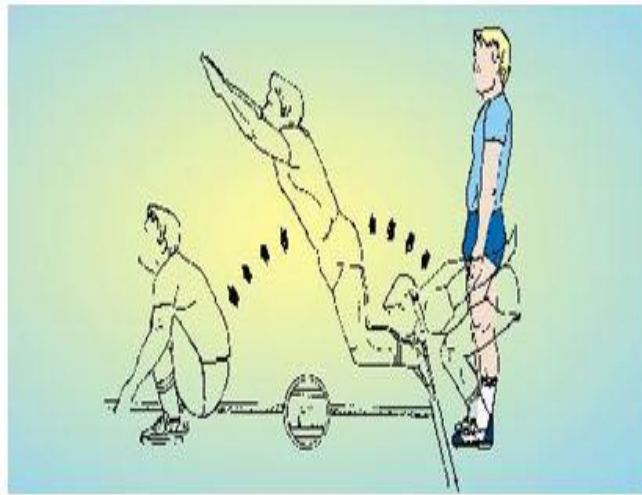
**TEST DE WELLS:**

Mide la amplitud del movimiento en término de centímetros. En el mismo se utiliza una tarima de madera sobre la cual está dibujada una escala de graduación numérica. el cero de la misma coincide exactamente con el punto tarima donde se apoyan los pies del evaluad quien, flexionando el tronco procura con ambas manos lograr el mayor rendimiento posible



### **TEST DE SALTO LARGO:**

En la prueba de salto horizontal, el objetivo es saltar lo más lejos posible, la posición de salida es la misma que en el lanzamiento de balón: pies situados horizontalmente sobre una línea, separados a la altura de las caderas/hombros. Nos debemos ayudar con los brazos, balanceándolos para darnos impulso. El pie más retrasado es que marca la distancia válida.



### **test de abdominales en 30":**

el jugador se puso tendido supino (decúbito dorsal) con las piernas extendidas y los pies separados unos 60 cm, ubicando las manos entrelazadas detrás de la nuca y los codos colocados atrás tocando con los antebrazos el suelo.. Otro jugador le sostuvo los pies y contó las repeticiones.



### **TEST DE BRAZOS EN UN MINUTO:**

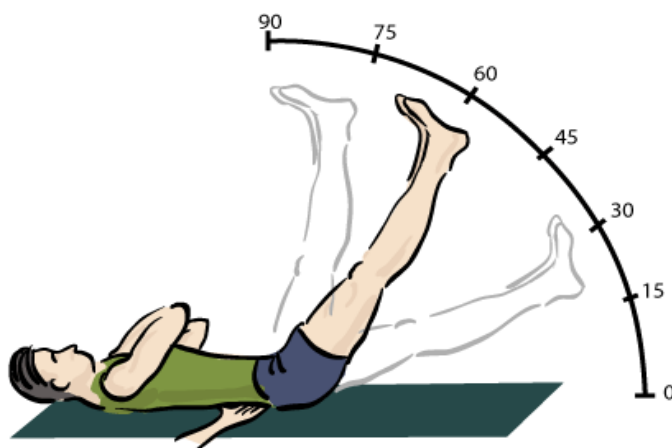
Con esta prueba usted podrá medir la resistencia de sus brazos y su tórax.

- extensión de antebrazos**
- extensión de hombros**
- extensión de tríceps**



### **TEST DE LUMBARES 30'':**

Tendido boca abajo (las manos cruzadas en la nuca, las piernas sujetas al suelo por el tobillo), el deportista intenta levantar y bajar el tronco del y hasta el suelo el mayor número de veces en 30 segundos. En cada intento, el deportista ha de tocar esta cuerda con nuca o cuello. Al final del camino de descenso, barbilla y codos deben tocar el suelo (colchoneta).



### **INDICE DE MASA CORPORAL**

Se lo realiza dividiendo nuestro PESO en Kilos entre nuestra TALLA en metros al cuadrado.  $I.M.C = \text{PESO (Kg)} / \text{TALLA (m}^2\text{)}$  (al cuadrado) Ejemplo,  $IMC = 65 \text{ kg} / 1,75 \times 1,75$ ;  $IMC = 65 / 3,06$ ;  $IMC = 21,24$

La siguiente Tabla nos permite saber qué es lo que debemos hacer dependiendo de nuestro índice de masa corporal.

MUJERES	HOMBRES	DIAGNOSTICO
MENOS DE 16 AÑOS	MENOS DE 17 AÑOS	DESNUTRICON
17 A 20 AÑOS	18 A 20 AÑOS	BAJO PESO
21 A 24 AÑOS	21 A 25 AÑOS	NORMAL
25 29 AÑOS	26 A 30 AÑOS	SOBREPESO
30 A 34 AÑOS	31 A 35 AÑOS	OBESIDAD
35 A 39 AÑOS	36 A 40 AÑOS	OBESIDAD MARCADA
+ DE 40 AÑOS	40 O + AÑOS	OBESIDAD MORBIDA

## Capacidades Físicas

### *Definición*

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definir las como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) **innatos** en el individuo, susceptibles de **medida y mejora**, que permiten el movimiento y el **tono postural**.

### *Clasificación*

Dentro de las capacidades y cualidades físicas básicas podemos hacer la siguiente clasificación:

- Capacidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades perceptivo-motrices: coordinación y equilibrio.
- Capacidades resultantes: agilidad.

### *Resistencia*

Definimos resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor **intensidad** durante el mayor tiempo posible.

**Tipos De Resistencia:** Fundamentalmente existen dos tipos de resistencia:

- Resistencia **aeróbica**. (la energía para la contracción muscular se obtiene mediante la utilización del oxígeno).

Ejemplo.-Carrera de 10.000 m

- Resistencia **anaeróbica**. (sin la utilización de oxígeno).

Ejemplo.-Carrera de 50 m

### *Beneficios Del Entrenamiento De La Resistencia*

- Aumento del **volumen cardíaco**, permitiendo al corazón recibir más sangre y como consecuencia aumentar la cantidad de sangre que expulsa en cada **contracción**. Mediante el desarrollo de la resistencia anaeróbica aumentamos el grosor de la pared del corazón y mediante la aeróbica aumentamos el tamaño del corazón: aumento del tamaño de las aurículas y ventrículos.
- Fortalecer y engrosar las paredes del corazón.
- Disminuye la frecuencia cardíaca, el corazón es más eficiente.

- Mejora e incrementa la **capilarización** con un mejor y más completo intercambio de oxígeno.
- Incide positivamente en el sistema respiratorio, mejorando la capacidad pulmonar.
- Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación (hígado, riñones, etc.) para eliminar sustancias de desecho.
- Fortalece el sistema muscular

### ***Fuerza***

Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular. También lo podemos definir como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad hace referencia al músculo y por tanto dependerá fundamentalmente de las características del mismo.

**Tipos De Fuerza:** La fuerza puede ser:

- **Estática:** Es aquella en la que manteniendo la resistencia no existe modificación en la longitud del músculo.

Ejemplo.- levantamiento de peso.

- **Dinámica:** Aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el músculo sufre un desplazamiento. Esta fuerza dinámica puede ser, a su vez, lenta (máxima), rápida o explosiva (fuerza-velocidad), fuerza resistencia.

Ejemplo.- lanzamiento de balones medicinales.

### ***Velocidad***

Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

**Tipos De Velocidad:** La velocidad puede ser:

- **Velocidad de reacción.** Es la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible.

Ejemplo.- Carreras por parejas de unos 20 metros.

- **Velocidad de desplazamiento.** Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Ejemplo.- Carrera de 100 m lisos.

### ***Flexibilidad***

Podemos entender la flexibilidad como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

#### **Tipos De Flexibilidad:**

- -Flexibilidad **estática**. Está referida al grado de flexibilidad alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda.

Ejemplo.- De pie con las piernas rectas intentar llegar al suelo sin doblarlas.

- Flexibilidad **dinámica**. Conseguida sin ayuda, es la implicada en la mayoría de movimientos propios de cualquier deporte o actividad física.

Ejemplo.- Al intentar coger un rebote en baloncesto.

### ***Coordinación***

Coordinación es el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

#### **Tipos De Coordinación**

- **Óculo manual**. Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores. Ejemplo.- Golpear con un bate de béisbol una pelota.
- **Óculo-pie**. Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores.

Ejemplo.-Realizar un control con el pie con un balón de fútbol.

- **Dinámica general** .Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Ejemplo.- Gatear o andar a cuatro patas.

### ***Equilibrio***

Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.

#### **Tipos De Equilibrio**

- Equilibrio **estático**. Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo.

Ejemplo.- Un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire.

- Equilibrio **dinámico**. Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento.

Ejemplo.- El equilibrio que haces mientras corres.

### ***Agilidad***

Agilidad es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.

## **Habilidades Físicas**

### ***Forma Física***

Es necesario tener resistencia para mantener el elevado trabajo defensivo y ofensivo que se desarrolla durante un partido de fútbol. Como se permite el contacto físico, hay que tener fuerza en los emparejamientos, saltos de cabeza, etc. La fuerza física también es necesaria para golpear el balón con fuerza y darle gran velocidad y rotación.

### ***Velocidad***

La velocidad es una habilidad física importante para el fútbol. Los jugadores más veloces suelen ser los extremos, que corren por toda la banda hasta que pueden centrar o pasar el balón. Los goleadores también usan su velocidad para marcar sin caer en la trampa del fuera de juego.

### ***Agilidad***

La agilidad es especialmente importante para los porteros y para los jugadores que driblan con frecuencia, como sucede con los extremos.



## a) METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN:

### *Tipo De Investigación*

El presente trabajo investigativo, es de carácter descriptiva-cuantitativa. El cual se fundamenta mediante la utilización de técnicas y métodos e instrumentos, los mismos que nos permitirá determinar los principales problemas y busca ofrecer una propuesta que desea que desde el punto de vista experimental un problema factible.

***Empíricos:*** La observación es fundamental para conocer como los niños se desenvuelven mientras realizan las actividades deportivas.

***Método científico:*** Facilitara conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología.

***Método deductivo:*** Nos permitirá llevar los procesos de la investigación de lo general a lo particular. Permitirá sacar conclusiones de causa y efecto, el análisis que posibilitara estudiar la información obtenida con los instrumentos investigaciones.

***Método Inductivo:*** Determinar su población de acuerdo a las variables a investigar.

***Método analítico sintético:*** Nos permitirá posteriormente en el análisis y la síntesis de la información que permitirá resumir lo más importante de la investigación, discusión de los resultados, producto de los instrumentos aplicados, estructuración del marco teórico y planteamiento de los objetivos.

***Método Descriptivo:*** Nos permite la interpretación y análisis de la información recogida a través de la encuesta y test.

***Método Estadístico:*** Facilita realizar la parte cuantitativa en relación a los resultados de los instrumentos aplicados.

### *Técnicas e Instrumentos*

Para realizar el presente trabajo de investigación las técnicas que se utilizare es la encuesta a los docentes acerca del conocimiento y la técnica individual con al que voy a medir el nivel técnico en que se encuentran los alumnos.

### **La Encuesta**

Esta técnica será aplicada individualmente a los Estudiantes de las Escuelas “Cristóbal colon y “Mons. Jorge Guillermo Armijos” del Cantón Olmedo, con el fin de medir el nivel trabajo en que se encuentran los mismos.

### ***Instrumentos***

#### **Cuestionario:**

Se aplicó este instrumento en base a preguntas abiertas para receptar la información descrita en la técnica de la encuesta. Con el fin de obtener información sobre el nivel de conocimiento que tiene sobre los métodos de enseñanza.

#### **Test**

Aplicare este instrumento individualmente para mejorar el rendimiento físico en base a los fundamentos técnicos del futbol para determinar el nivel técnico en que se encuentran los Estudiantes.

### **Población Y Muestra**

#### ***Población***

En el presente trabajo a investigar, su población está conformada por estudiantes del octavo módulo de los paralelos A y B, dando un total de 54 alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja.

TOTAL DE POBLACIÓN

CANTIDAD

Estudiantes de los octavos módulos  
de cultura física y deportes.

54 de la carrera de la carrera

### ***Instrumentos De La Investigación:***

En la recopilación de la información nos permitirá desde el campo documental mediante consulta de bibliografía, la información generalizada en todos los actores se la desarrollara a través de encuestas, las mismas que servirán para recabar toda la información.

En el caso del test nos servirá para confirmar la información antes y después de la aplicación del presente trabajo investigativo.

Con respecto a la información con las autoridades y docentes se la desarrollara mediante la entrevista personal.

### ***Recolección de la información:***

La presente recolección de información se resume mediante de los bancos de preguntas siendo estas previamente analizadas y elaboradas, mediante la toma de fotografías, grabaciones, las cuales nos permitirán exponer en la fase inicial el diagnóstico y en la fase final la sustentación de la propuesta.

### ***Tratamiento y análisis estadístico de los datos:***

Con la tabulación de datos y la respectiva representación gráfica se elaborara el análisis de los datos estadísticos del trabajo de investigación de campo, se realizará un diagnóstico relativo de teoría y contexto.

### **Recursos:**

#### ***Talento Humano:***

- Yeferson Aurelio Villavicencio Saez: Investigador
- Director de Tesis: Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc.
- Estudiantes de los octavos módulos de los paralelos A y B de la carrera de cultura física y deportes.
- Autoridades y Docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja.

***Recursos Económicos:***

- Ingresos: Fondos Propios.

***Equipos Y Materiales:***

- Cámara Fotográfica
- Textos Documentos y folletos, otros
- Equipos tecnológicos (Computadora, DVD, etc.)
- Material y útiles de oficina
- Transporte

## ANEXO 2



**Universidad Nacional de Loja**  
**Área de la Educación, el Arte y la Comunicación**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**ENCUESTA**

**TEMA:** Análisis de las Aptitudes Físicas de los Alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes Período 2013 / 2014.

**TESISTA:** YEFERSON AURELIO VILLAVICENCIO SAEZ.

**INTRODUCCIÓN:** En calidad de estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física y deportes, estoy realizando mi trabajo de investigación cuyo tema es: **Análisis de las Aptitudes Físicas de los Alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes Período 2013 / 2014**

En dicho trabajo tengo que realizar la presente encuesta, la misma tienen la finalidad de recoger información la cual aportará datos significativos en la realización de esta investigación.

**Definición:** *La aptitud física, es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse.*

---

---

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ALUMNOS DE LA CARRERA DE  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES  
3er MODULO**

**DATOS INFORMATIVOS:**

**Sexo:** Masculino ( ) Femenino ( )

**Marque con una X en la interrogante que usted creyere conveniente.**

**CUESTIONARIO:**

1.- ¿La Carrera de Cultura Física cuenta con docentes especializados en las diferentes disciplinas que se imparten?

Si ( )

No ( )

2.- ¿Se socializa el pensum académico que dictará en cada módulo?

Si ( )

No ( )

A veces ( )

**3.- ¿Aplican los docentes fundamentos básicos para la enseñanza de las diferentes disciplinas deportivas?**

**Si ( )**

**No ( )**

**4.- ¿Cuenta cada docente con una planificación el pensum académico sobre ejercicios que mejoren las aptitudes físicas?**

**Si ( )**

**No ( )**

**5.- ¿Se contemplan dentro del pensum académico aplicar ejercicios que ayuden a mejorar las aptitudes físicas?**

**Si ( )**

**No ( )**

**A veces ( )**

**6.- ¿Se realizan test de aptitudes físicas que permitan medir el desempeño físico del estudiante?**

**Si ( )**

**No ( )**

**7.- ¿Los ejercicios de aptitudes físicas son generales o son diferentes para cada disciplina?**

**Generales ( )**

**Diferentes ( )**

**8.- ¿Considera que debe haber un cambio en el pensum académico que integre prácticas para mejorar las aptitudes físicas de los estudiantes?**

**Si ( )**

**No ( )**

**9.- ¿La Carrera de Cultura Física cuenta con materiales y recursos, así como software necesarios para evaluar a los estudiantes mediante test de aptitudes físicas?**

**Si ( )**

**No ( )**

**10.- ¿Considera que las aptitudes físicas mejoran simplemente al practicar alguna de las disciplinas deportivas?**

**Si ( )**

**No ( )**

11.- ¿Considera que ha mejorado físicamente sus aptitudes físicas a lo largo de sus estudios?

Si ( )                      No ( )

12.- ¿En qué porcentaje considera que ha desarrollado sus aptitudes físicas?

< 40 % ( )                      > 50 % ( )                      > 80 % ( )

13.- ¿Considera importante y prioritario enfocarse en aplicar ejercicios que mejoren las aptitudes físicas en todos los estudiantes desde los primeros módulos?

Si ( )                      No ( )

Por qué:

.....  
.....  
.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



**Universidad Nacional de Loja**  
**Área de la Educación, el Arte y la Comunicación**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**ENCUESTA**

**TEMA:** Análisis de las Aptitudes Físicas de los Alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes Período 2013 / 2014.

**TESISTA:** YEFERSON AURELIO VILLAVICENCIO SAEZ.

**INTRODUCCIÓN:** En calidad de estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física y deportes, estoy realizando mi trabajo de investigación cuyo tema es “**Análisis de las Aptitudes Físicas de los Alumnos de la Carrera de Cultura Física y Deportes Período 2013 / 2014**”

En dicho trabajo tengo que realizar la presente encuesta, la misma tiene la finalidad de recoger información la cual aportará datos significativos en la realización de esta investigación.

**Definición:** *La aptitud física, es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse.*

---

---

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA CARRERA DE  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**DATOS INFORMATIVOS:**

**Sexo:** Masculino ( ) Femenino ( )

**Año de Educación:** MAGISTER ( ) PH ( )

**Marque con una X en la interrogante que usted creyere conveniente.**

**CUESTIONARIO:**

1.- ¿La Carrera de Cultura Física cuenta con docentes especializados en las diferentes disciplinas deportivas que se imparten?

Si ( )

No ( )

2.- ¿Se socializa el pensum académico que dictará en cada módulo?

Si ( )

No ( )

A veces ( )

3.- ¿Aplica usted fundamentos básicos para la enseñanza de las diferentes disciplinas deportivas?



Si ( )

No ( )

4.- ¿Cuenta con una planificación el pensum académico sobre ejercicios que mejoren las aptitudes físicas?

Si ( )

No ( )

5.- ¿Se contemplan dentro del pensum académico aplicar ejercicios que ayuden a mejorar las aptitudes físicas?

Si ( )

No ( )

A veces ( )

6.- ¿Se realizan test de aptitudes físicas que permitan medir el desempeño físico del estudiante?

Si ( )

No ( )

7.- ¿Los ejercicios de aptitudes físicas son generales o son diferentes para cada disciplina deportiva?

Generales ( )

Diferentes ( )

8.- ¿Considera que debe haber un cambio en el pensum académico que integre prácticas para mejorar las aptitudes físicas de los estudiantes?

Si ( )

No ( )

9.- ¿La Carrera de Cultura Física cuenta con materiales y recursos, así como software necesarios para evaluar a los estudiantes mediante test de aptitudes físicas?

Si ( )

No ( )

10.- ¿Considera que las aptitudes físicas mejoran simplemente al practicar alguna de las disciplinas deportivas?

Si ( )

No ( )

11.- ¿Considera que los estudiantes han mejorado físicamente sus aptitudes físicas lo largo de sus estudios?

Si ( )

No ( )

12.- ¿En qué porcentaje considera que han desarrollado sus aptitudes físicas?

< 40 % ( )

> 50 % ( )

> 80 % ( )

13.- ¿Considera importante y prioritario enfocarse en aplicar ejercicios que mejoren las aptitudes físicas en todos los estudiantes desde los primeros módulos?

Si ( )

No ( )

Por qué:

.....  
.....  
.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## **ANEXO 3**

### **TEST DE CONTROL DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

#### **FUERZA**

##### ***Test de flexión de brazos***

**Objetivo:** medir la fuerza de los brazos.

**Desarrollo:** el ejecutante comienza cuando se da la orden, y se pondrá en marcha el cronómetro y lo detendremos cuando el minuto.

**Material:** Cronometro.

##### ***Test de flexión de piernas***

**Objetivo:** medir la fuerza de las piernas.

**Desarrollo:** el ejecutante comienza cuando se da la orden, y se pondrá en marcha el cronómetro y lo detendremos cuando el minuto.

**Material:** Cronometro.

##### ***Test de los abdominales***

**Objetivo:** Medir la fuerza-resistencia muscular anterior del tronco.

**Desarrollo:** El tronco debe llegar a estar entre las piernas.

**Normas:** se contabilizaran las subidas que cumplan con el registro anterior.

**Material:** Colchoneta y cronometro

#### **VELOCIDAD**

##### ***Test de velocidad 60 mts.***

**Objetivo:** mide la velocidad en 60 mts.

**Desarrollo:** el alumno desde partida correrá una distancia de 60 mts.

**Material:** Cronómetro.

#### **RESISTENCIA**

**Resistencia 400 mts.**

**Objetivo:** Medir la resistencia física.

**Desarrollo:** Consiste en trotar una distancia de 400 mts. y medir la resistencia del alumno a esta distancia.

**Normas:** El ritmo debe de ser mantenido constantemente a lo largo de toda la prueba.

**Material:** Cronómetro.

**Reacción 6x4 mts.**

**Objetivo:** Medir la reacción en un área de 6x4 mts.

**Desarrollo:** El alumno realiza el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en un minuto.

**Material:** Cronómetro.

**DOMINIO**

**Dominio del Balón con Obstáculo**

**Objetivo:** Medir el dominio que tiene el alumno con obstáculo.

**Desarrollo:** El alumno se desplazará una distancia con obstáculo dominando el balón.

**Material:** Cronómetro.

**Dominio del Balón sin Obstáculo**

**Objetivo:** Medir el dominio que tiene el alumno sin obstáculo.

**Desarrollo:** El alumno se desplazará una distancia sin obstáculo dominando el balón.

**Material:** Cronómetro.

## ANEXO 4



Universidad Nacional de Loja

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA

#### Guía de Observación

**Objetivo:** Conocer si los ejercicios sobre aptitudes físicas inciden en el mejoramiento en el desarrollo de los estudiantes.

Institución: \_\_\_\_\_

Ord	ASPECTOS A OBSERVAR	VALORACIÓN		
		SI	NO	EN PARTE
01	Ejercicios sobre aptitudes físicas que realizan en clases de Cultura Física:  Generales  Específicas	[ ]	[ ]	[ ]
02	Los estudiantes realizan ejercicios sobre aptitudes físicas con frecuencia	[ ]	[ ]	[ ]
03	Se utiliza algún tipo de metodología en la enseñanza de los ejercicios de aptitudes físicas	[ ]	[ ]	[ ]
04	Los docentes enseñan la importancia que tienen aplicar y practicar los ejercicios sobre aptitudes físicas a los estudiantes	[ ]	[ ]	[ ]
05	Los docentes de Cultura Física les han aplicado algún test de aptitudes físicas a los estudiantes	[ ]	[ ]	[ ]
06	Observaciones	[ ]	[ ]	[ ]
	Complementarias:.....			

## ANEXO 8

### TABLAS REFERENCIALES DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE FLEXIBILIDAD en cm								
Edad	I NIVEL Evaluación 9 – 10 puntos		II NIVEL Evaluación 7 - 8 puntos		III NIVEL Evaluación 5 .6 puntos		IV NIVEL Evaluación 1 – 4 puntos	
	M	F	M	F	M	F	M	F
18 – 24	31	34	27	27	22	22	20	20
25 -30	33	33	26	26	18	18	18	18
31 – 35	33	33	22	24	16	16	16	16
36 – 44	31	34	20	22	16	16	16	16
45 – 50	28	33	20	20	14	14	14	14
51 – 56	26	33	18	18	14	14	14	14
57 – 64	24	34	16	16	12	12	12	12
65 – 70	22	34	14	14	12	12	12	12

PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE RAPIDEZ 50 metros.								
ESTUDIANTES DE LA MET - UNL								
RAPIDEZ Edad	I NIVEL Evaluación 9 – 10 puntos		II NIVEL Evaluación 7 - 8 puntos		III NIVEL Evaluación 5 .6 puntos		IV NIVEL Evaluación 1 – 4 puntos	
	M	F	M	F	M	F	M	F
17	6,7	7,5	7,3	8,2	7,7	8,7	8,4	9,2
18	7,2	8,4	7,8	9,2	8,3	9,7	9,1	10,3
19	7,4	8,4	8,6	9,0	9,1	9,2	9,9	10,9
20	7,0	7,8	7,6	8,5	8,1	9,0	8,8	9,6
21 -25	7,2	8,4	7,8	9,0	8,3	9,7	9,1	10,3
26-30	7.7	8.6	7.9	8.8	8.5	9.0	8.7	9.2
31 - 35	7.9	8.8	7.9	8.8	8.7	9.2	8.9	9.4
36 - 40	8.1	9.0	8.4	9.4	8.9	9.4	9.2	9.6

41 - 45	8.5	9.0	8,8	9.4	9.2	9.6	9.4	9.8
46 - 50	8.7	9.5	9.0	9.7	9.5	9.9	9.7	10.2
51 - 55	8.9	9.7	9.4	10.0	9.7	10.3	10.2	10.4
56 - 60	9.1	10	9.5	10.4	10.0	10.6	10.5	10.8
60 -70	9.6	10.5	9.8	10.8	10.4	10.9	10.7	11.0

<b>PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE FLEXION DE BRAZOS 30seg.</b>									
<b>Edad</b>	<b>I NIVEL Evaluación 9 – 10 puntos</b>		<b>II NIVEL Evaluación 7 - 8 puntos</b>		<b>III NIVEL Evaluación 5 .6 puntos</b>		<b>IV NIVEL Evaluación 1 – 4 puntos</b>		
	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	
18 - 24	<b>32</b>	<b>23</b>	27	18	24	14	18	11	
25 -30	<b>32</b>	<b>29</b>	35	29	30	24	14	9	
29 - 35	<b>31</b>	<b>24</b>	31	24	27	17	19	11	
36 - 44	<b>28</b>	<b>21</b>	28	21	20	15	15	10	
45 - 50	<b>25</b>	<b>18</b>	25	18	20	13	15	9	
51 - 56	<b>23</b>	<b>16</b>	22	16	16	11	12	9	
57 - 64	<b>21</b>	<b>14</b>	18	13	14	9	11	7	
65 - 70	<b>18</b>	<b>12</b>	14	12	11	8	8	5	

<b>PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE ABDOMINALES 30seg.</b>										
<b>ESTUDIANTES DE LA MET - UNL</b>										
<b>Edad</b>	<b>Media A y B</b>		<b>I NIVEL Evaluación 9 – 10 puntos</b>		<b>II NIVEL Evaluación 7 - 8 puntos</b>		<b>III NIVEL Evaluación 5 .6 puntos</b>		<b>IV NIVEL Evaluación 1 – 4 puntos</b>	
	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
18 - 24	<b>25</b>	<b>18</b>	30	23	25	18	20	13	15	9
25 -30	<b>35</b>	<b>29</b>	40	35	35	29	30	24	14	9
29 - 35	<b>31</b>	<b>24</b>	36	29	31	24	27	17	19	11
36 - 44	<b>28</b>	<b>21</b>	30	20	28	21	20	15	15	10
45 - 50	<b>25</b>	<b>18</b>	28	22	25	18	20	13	15	9
51 - 56	<b>23</b>	<b>16</b>	24	20	22	16	16	11	12	9
57 - 64	<b>21</b>	<b>14</b>	20	17	18	13	14	9	11	7
65 - 70	<b>18</b>	<b>12</b>	16	14	14	12	11	8	8	5

<b>PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE SALTO LONGITUD S/C/I</b>								
<b>Edad</b>	<b>I NIVEL Evaluación 9 – 10 puntos</b>		<b>II NIVEL Evaluación 7 - 8 puntos</b>		<b>III NIVEL Evaluación 5.6 puntos</b>		<b>IV NIVEL Evaluación 1 – 4 puntos</b>	
	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
18 – 24	2.15	1.85	2.00.	1.75	1.95	1.70	1.85	1.50
25 -30	2.15	1.85	2.00.	1.65	1.95	1.55	1.85	1.60
29 – 35	2.00	1.75	1.85	1.60	1.80	1.50	1.85	140,0
36 – 44	1.95	1.70	1.85	1.55	1.80	1.50	1.75	1.35
45 – 50	2.15	1.80	2.10.	1.70	2.00	1.65	1.95	1.60
51 – 56	2.15	1.80	2.10.	1.70	2.00	1.65	1.95	1.60
57 – 64	2.15	1.80	2.10.	1.70	2.00	1.65	1.95	1.60
65 – 70	2.15	1.80	2.10.	1.70	2.00	1.65	1.95	1.60

<b>PRUEBA DE EFICIENCIA FISICA DE RESISTENCIA 800 metros</b>								
<b>Edad</b>	<b>I NIVEL</b>		<b>II NIVEL</b>		<b>III NIVEL</b>		<b>IV NIVEL</b>	
	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
18 - 24	2,46	3,14	3,10	3,25	3,25	3,35	3,50	3,40
25 -30	2,42	3,29	3,23	3,40	3,33	3,45	4,10	3,55
29 - 35	3,10	3,37	3,33	3,58	3,43	3,55	4,20	4,15
36 - 44	3,30	3,44	3,53	4,10	4,05	4,24	4,32	4,21
45 - 50	3,50	3,59	3,53	4,30	4,20	4,40	4,46	4,28
51 - 56	4,30	4,17	4,50	4,48	4,50	5,00	5,13	4,40
57 - 64	4,55	4,40	5,10	4,55	5,10	5,10	5,24	4,50
65 - 70	5.,30	4,55	5,30	5,15	5,40	5,24	5,40	5,05



**ANEXO 7**

**REGISTRO DE EVIDENCIAS**



**Fig1. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig2. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig3. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig4. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig5. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig6. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig7. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig8. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig9. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig10. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig11. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig12. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig13. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig14. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



**Fig15. Test de aptitudes a los alumnos de la Carrera de Cultura Física**



## ESQUEMA DE TESIS

• Portada .....	i
• Certificación.....	ii
• Autoría.....	iii
• Carta de autorización.....	iv
• Agradecimiento.....	v
• Dedicatoria.....	vi
• Ámbito geográfico de la Investigación.....	vii
• Mapa Geográfico y croquis.....	viii
• Esquema de Tesis.....	ix
a. Título.....	1
b. Resumen .....	2
Summary	
c. Introducción.....	4
d. Revisión de Literatura.....	7
APTITUDES FÍSICAS.....	7

PRUEBAS FÍSICAS APLICADAS.....	16
LA FORMACIÓN DEL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA.....	20
Campo Ocupacional.....	21
Definición de la carrera.....	24
Perfil de ingreso del estudiante.....	26
e. Materiales y Métodos.....	29
f. Resultados .....	36
g. Discusión.....	62
h. Conclusiones.....	70
i. Recomendaciones.....	71
Propuesta .....	72
j. Bibliografía.....	83
k. Anexos.....	85
Proyecto.....	85
Otros anexos.....	125
Índice.....	158