



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÀREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

NIVEL DE POSTGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN A DISTANCIA

PROMADIS

TÍTULO

PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO MICROCURRICULAR PARA LA ENSEÑANZA A DISTANCIA DE LOS TALLERES DE CULTURA FÍSICA I Y II, EN LOS CENTROS OPERATIVOS DEL PAÍS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. PERÍODO 2008 – 2009. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS

Tesis de Investigación, previo al Grado de Magíster en Educación a Distancia

AUTORES

Lic. Winston Rodrigo Ambrossi Robles
Dr. Wilman José L. Macao Quezada
Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

DIRECTOR: Dr. Luís Bravo Peñarreta. Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2009

CERTIFICACIÓN

Dr. Luis Bravo Peñarreta. Mg. Sc.

Docente del Nivel de Postgrado del Área de la Educación el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo la tesis titulada: PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO MICROCURRICULAR PARA LA ENSEÑANZA A DISTANCIA DE LOS TALLERES DE CULTURA FÍSICA I Y II, EN LOS CENTROS OPERATIVOS DEL PAÍS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. PERÍODO 2008 – 2009. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS, realizada por los postulantes: Lic. Winston Rodrigo Ambrossi Robles, Dr. Wilman Leonardo Macao Quezada y Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo; por tanto, autorizo proseguir los trámites legales pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, octubre del 2009

**Dr. Luis Bravo Peñarreta. Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS**

AUTORÍA

Los resultados de la investigación, los conceptos, criterios, análisis y conclusiones vertidos en la presente tesis, son de exclusiva responsabilidad de los autores.

Lic. Winston R. Ambrossi R.

Dr. Wilman L. Macao Q.

Dr. Luis B. Montesinos G.

AGRADECIMIENTO

Dejamos constancia nuestro agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación el Arte y la Comunicación y en particular al Nivel de Postgrado; a directivos, docentes del Departamento de Educación Física y a los estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la Modalidad de Estudios a Distancia, y a todos los que contribuyeron a cumplir con este trabajo académico, previo a la obtención del título de cuarto nivel.

De manera especial a quienes nos colaboraron decididamente con su valioso intelecto y experiencia profesional, en los aportes, sugerencias y dirección científica de la investigación, de igual manera, expresamos nuestro especial reconocimiento de gratitud por su valiosa sapiencia, calidad académica y pedagógica al Sr. Dr. Luis Bravo Peñarreta Director de Tesis, quien en forma prolija y razonable realizó la revisión metodológica de este trabajo final.

LOS AUTORES

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación lo dedicamos a nuestros padres, justificación de nuestra existencia; a nuestras esposas e hijos, razón de vivir

Rodrigo - Wilman - Luis

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---------------------------|------|
| Portada..... | i |
| Certificación..... | ii |
| Autoría..... | iii |
| Agradecimiento..... | iv |
| Dedicatoria..... | v |
| Índice de Contenidos..... | vi |
| Resumen..... | viii |
| Summary..... | x |
| Introducción..... | 1 |

CAPÍTULO I

1. METODOLOGÍA UTILIZADA

| | |
|---|----|
| 1.1. Diseño de la Investigación..... | 6 |
| 1.2. Población y Muestra..... | 6 |
| 1.3. Métodos Utilizados..... | 6 |
| 1.4. Técnicas e Instrumentos..... | 7 |
| 1.5. Proceso utilizado en la aplicación de Instrumentos y Recolección de la información..... | 9 |
| 1.6. Elaboración del Informe..... | 10 |
| 1.7. Metodología para la Comprobación de Hipótesis..... | 11 |
| 1.8. Conclusiones y Lineamientos Alternativos..... | 11 |

CAPÍTULO II

2. EXPOSICIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

| | |
|---|----|
| 2.1. Enunciado de la Primera Hipótesis..... | 14 |
| 2.2. Verificación de la Hipótesis 1 | 57 |

| | |
|---|----|
| 2.3. Enunciado de la Segunda Hipótesis..... | 60 |
| 2.4. Verificación de la Hipótesis 2 | 98 |

CAPÍTULO III

CONCLUSIONES

| | |
|------------------------|-----|
| 3.1. Conclusiones..... | 101 |
|------------------------|-----|

CAPÍTULO IV

LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS

| | |
|---|-----|
| 4.1. Título..... | 104 |
| 4.2. Presentación..... | 104 |
| 4.3. Objetivos..... | 107 |
| 4.4. Contenidos..... | 108 |
| 4.5. Guía Didáctica de los Talleres de Cultura Física I y II..... | 126 |
| 4.6. Operatividad de la propuesta..... | 134 |
| 4.7. Referentes Bibliográficos..... | 135 |

ANEXOS

| | |
|------------------------|-----|
| Proyecto Aprobado..... | 136 |
|------------------------|-----|

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo general; analizar la incidencia de la planificación y desarrollo microcurricular de los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia en los centros operativos del país, en el desarrollo de las capacidades físicas y orgánicas funcionales de los estudiantes y objetivos específicos como, determinar los procesos de planificación y desarrollo microcurricular de los Talleres de Cultura Física contribuyen al logro de las capacidades físicas y a mejorar las capacidades orgánico - funcionales de los estudiantes.

Los procesamientos utilizados para la comprobación de hipótesis, fueron el método hipotético – deductivo, analítico – explicativo; y para la elaboración del análisis se acudió al método descriptivo. Las técnicas que se aplicaron fue a través de instrumentos como la encuesta a profesores y estudiantes de los Talleres de Cultura Física I y II de la Modalidad de Estudios a Distancia, lo que permitió llegar a comprobar la hipótesis de trabajo.

En esta investigación participaron 12 profesores que imparten los Talleres de Cultura Física y 81 estudiantes que asisten a los Talleres Y I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia en los diferentes centros operativos del país.

Los resultados principales a los que se abordaron en esta investigación se refiera a los procesos de planificación y desarrollo microcurricular de los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, si están contribuyendo al logro de las capacidades físicas condicionales que se las desarrolla con el trabajo específico para mejorar la fuerza, resistencia y velocidad; y capacidades coordinativas como son la agilidad, flexibilidad y coordinación; las mismas que se diferencian de las capacidades orgánicas funcionales que son anatómicas internas como es la respiración, relajación, el estrés, problemas de columna postural como la escoliosis, lordosis y cifosis que pueden ser mejoradas a través de la actividad física; así como, las concepciones teóricas de la planificación y desarrollo microcurricular que se desarrollan en los Talleres de Cultura Física no contribuyen a mejorar las capacidades orgánico - funcionales de los estudiantes; se determinó que no se entrega en forma oportuna la guía donde consta la planificación para el Taller de Cultura Física; así mismo no se realiza la medición del perímetro torácico para planificar las actividades que permitan mejorar la capacidad orgánico – funcional de los estudiantes considerando los fundamentos técnicos de los ejercicios de gimnasia preventiva y correctiva; estos resultados orientaron la realización de la propuesta alternativa que tiene la finalidad mejorar la planificación y desarrollo microcurricular para la enseñanza a distancia de los Talleres de Cultura Física a través de lineamientos alternativos.

SUMMARY

The investigation has as general objective; to analyze the incidence of the planning and development microcurricular of the Shops of Physical Culture I and II in the Modality of Studies at Distance in the operative centers of the country, in the development of the functional physical and organic capacities of the students and specific objectives as, to determine the processes of planning and development microcurricular of the Shops of Physical Culture contributes to the achievement of the physical capacities and to improve the organic capacities - functional of the students.

For the prosecution of the information the hypothetical method was used - deductive, analytic - explanatory; and for the elaboration of the analysis of the results one went to the descriptive method. The techniques that were applied were through instruments like the survey to professors and students of the Shops of Physical Culture I and II of the Modality of Studies at Distance, what allowed arriving to conclusions and recommendations that have

In this investigation 12 professors that the Shops of Physical Culture and 81 students that attend the Shops AND I and II in the Modality of Studies at Distance in the different operative centers of the country impart participated.

The main results to those that were approached in this investigation refer to the processes of planning and development microcurricular of the Shops of Physical Culture I and II in the Modality of Studies at Distance, if they are contributing to the achievement of the conditional physical capacities as it is the force, resistance and speed; and capacities coordinativas like they are the agility, flexibility and coordination; of equal it forms, the theoretical conceptions of the planning and development microcurricular that are developed in the Shops of Physical Culture don't contribute to improve the organic capacities - functional of the students; it was determined that he/she doesn't surrender in oportune form the guide where it consists the planning for the Shop of Physical Culture; likewise he/she is not carried out the mensuration of the thoracic perimeter to plan the activities that allow to improve the organic capacity - functional of the students considering the technical foundations of the exercises of preventive gymnastics and corrective, as purpose to improve the planning and development microcurricular for the teaching at distance of the Shops of Physical Culture through alternative limits.

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas, deportivas y recreativas que vienen desarrollando en la planificación microcurricular de los Talleres de Cultura Física I y II, no son adaptadas para combatir el estrés, sedentarismo, obesidad y mejorar las capacidades físicas condicionales como es la fuerza, resistencia, velocidad y coordinativas como la flexibilidad, coordinación y agilidad en los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia, estas actividades físicas, deportivas y recreativas, son limitadas y desorganizadas lo que no permite combatir la inactividad física en los estudiantes, a estos problemas se suma la falta de medios y recursos para su mayor efectividad.

Entre las motivaciones generadas para analizar la investigación está, dar respuesta al problema de la planificación y desarrollo microcurricular para la enseñanza a distancia de los Talleres de Cultura Física I y II; para ello se estructuró el objetivo general que tienen la finalidad de analizar la incidencia de la planificación y desarrollo microcurricular de los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia en los centros operativos del país, en el desarrollo de las capacidades físicas y orgánicas funcionales de los estudiantes; y de objetivos específicos que tienen relación a determinar los procesos de planificación y desarrollo microcurricular de los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, que contribuyen al logro de las capacidades físicas;

así como, identificar si las concepciones teóricas de la planificación y desarrollo microcurricular que se desarrollan en los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia contribuyen a mejorar las capacidades orgánico - funcionales de los estudiantes y proponer lineamientos alternativos.

Las hipótesis específicas planteadas, que orientó el trabajo de investigación son: La planificación y desarrollo microcurricular de los Talleres de Cultura Física, no contribuye al mejoramiento de las capacidades físicas; y, las concepciones teóricas de la planificación y desarrollo microcurricular que se desarrollan en los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, limitan el logro de las capacidades orgánico - funcionales.

Con la utilización del método analítico - deductivo y con la aplicación de instrumentos investigativos, se analizaron los resultados de la encuesta aplicada a los docentes y estudiantes de los talleres de Cultura Física de la Modalidad de estudios a distancia de la Universidad Nacional de Loja, a través de un proceso detallado de tabulación de los datos obtenidos en el trabajo de campo se conoció la realidad de los hechos investigados.

La estructura de la tesis a sustentar se describe de la siguiente forma:

En el primer capítulo se refiere de modo detallado el proceso metodológico llevado a cabo para la concreción de la investigación, tomando en cuenta el diseño de la investigación, población y muestra, métodos utilizados, técnicas e instrumentos, proceso utilizado en la aplicación y recolección de la información, elaboración del informe y la metodología para la comprobación de las hipótesis.

En el segundo capítulo se detalla la exposición y discusión de resultados de la encuesta aplicada a los docentes que imparten los Talleres de Cultura Física I y II y estudiantes que asisten a los mismos en la Modalidad de Estudios a Distancia de la Universidad Nacional de Loja, a través del enunciado de las hipótesis, comprobación o refutación; para describir las conclusiones a las que se llegaron; y sobre todo a realizar los lineamientos alternativos para mejorar la enseñanza a Distancia de los Talleres de Cultura Física I y II, de igual forma se hace constar en anexos el Proyecto Aprobado.

El capítulo tres de la investigación se expone las conclusiones y recomendaciones. En el cuarto capítulo se describe los lineamientos alternativos, que se estructura de su título, presentación, objetivos, contenidos y operatividad de la propuesta; para en la sección de anexos se adjunta el proyecto aprobado.

Es importante manifestar que como investigadores se ha adquirido algunas experiencias, de igual forma se ha determinado limitaciones, y una de ellas es que las concepciones teóricas de la planificación y desarrollo microcurricular que se desarrollan en los Talleres de Cultura Física no contribuyen a mejorar las capacidades orgánico - funcionales de los estudiantes

Capítulo 1 Metodología Utilizada

1.1. Diseño de la Investigación

La investigación realizada es de tipo no experimental, debido a que se ubica en el ámbito socio – educativo, con tendencia descriptiva. No se manejaron ni se manipularon variables experimentales: se realizaron encuestas, entrevistas, estudio, resultados de los seminarios Taller, el estudio de documentos y la descripción de los hechos como se presentaron en la realidad investigada para descubrir los procesos y resultados del objeto de estudio.

1.2. Población y Muestra

Los instrumentos de investigación fueron aplicados a la población total de los 12 docentes de Cultura Física que laboran en el Departamento de Educación Física, y son quienes imparten los Talleres I y II de Cultura Física en la Modalidad de Estudios a Distancia en todos los centros Operativos del país que cuenta la Universidad Nacional de Loja. La muestra de los 81 estudiantes se obtuvo aplicando la fórmula estadística presentada en el proyecto.

1.3. Métodos utilizados

De acuerdo a lo previsto en el proyecto, se utilizó el método teórico del desarrollo microcurricular de los Talleres de Cultura Física, y el analítico sintético, también fue aplicado en este proceso, porque se

partió del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares como son las capacidades físicas y orgánico funcionales, para llegar a principios generales, y el deductivo donde se presentan principios, definiciones, leyes o normas generales que se desarrollan en la propuesta alternativa.

En la investigación los métodos se utilizaron de manera unificada, puesto que se partió de la observación del problema concreto de la realidad analizándolo a la luz de la teoría propuesta, para llegar a conclusiones que fueron base para el planteamiento de los lineamientos alternativos

Se aplicó, así mismo, el método descriptivo, necesario para la interpretación y el análisis de la información recogida a través de los diferentes instrumentos. Es así como sirvió también para la comprobación de las hipótesis y la redacción final del informe de investigación.

1.4. Técnicas e Instrumentos Utilizados

El proceso de gestión y ejecución del trabajo investigativo siguió las orientaciones que estableció el proyecto correspondiente. El tratamiento de las variables involucradas se realizó a través de la aplicación de técnicas como la encuesta y entrevista y de la

experiencia lograda en el Seminario Taller en la elaboración de la Guía Didáctica para los Talleres de Cultura Física I y II para la Modalidad de Estudios a Distancia, y estudio de documentos, así como la utilización del registro de valoración física y de las capacidades orgánico - funcionales, instrumentos que garantizan la calidad de la información, tomando en cuenta los índices y la pertinencia de los actores de la institución a la cual estaba dirigidos. Por razones de didáctica, se presenta el siguiente esquema de las actividades realizadas, su secuencia, su objetivo y el instrumento específico con el cual se ejecutó cada una de ellas.

| TÉCNICA | OBJETIVO | INSTRUMENTO |
|---|--|---------------------------------|
| 1. Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física de la UNL. | Obtener información sobre las capacidades físicas y orgánico – funcionales que vienen desarrollando en los talleres de Cultura Física | Cuestionario |
| 2. Entrevista a los estudiantes de los Talleres I y II de Cultura Física de la MED. | Recabar información de los estudiantes sobre las capacidades físicas y orgánicas funcionales que vienen desarrollando los docentes en los Talleres de Cultura Física | Guía de entrevista |
| 3. Participación en el Seminario taller para el rediseño del taller I y II de Cultura Física para la MED. | Familiarizar a los docentes con ideas y sugerencias en el rediseño del Taller de Cultura Física para la MED. | Programa del Seminario - Taller |
| 4. Registro de valoración de capacidades físicas y orgánico funcionales. | Valorar las capacidades físicas y orgánicas funcionales de los estudiantes que asisten al taller de Cultura Física. | Registro de valoración |

1.5. Proceso utilizado en la Aplicación de instrumentos y recolección de la información

Esta acción obligó a realizar actividades colaterales, a fin de lograr pertinencia en la información obtenida de los actores consultados. Con este propósito, en el Seminario Taller que se realizó para el rediseño del taller de Cultura Física para la MED, se participó con sugerencias y se dio a conocer el objetivo de la aplicación de los instrumentos en los cuales se solicita información sobre estos temas

La encuesta a los profesores de Cultura Física que tienen bajo su responsabilidad el taller de Cultura Física en la Modalidad de Estudios a Distancia en los diferentes Centros Operativos que tiene la Universidad Nacional de Loja, permitió conocer las opiniones, criterios, interpretaciones sobre las capacidades físicas y orgánico – funcionales que se desarrollan a través de los contenidos teóricos prácticos del taller I y II de Cultura Física. Para este propósito se utilizó una guía de entrevista debidamente estructurada.

Seguidamente utilizando la misma técnica de la encuesta se obtuvo información sobre el tema investigado por parte de los estudiantes que asisten al taller de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia en los diferentes ciudades del país.

De igual forma se aplicó el registro de valoración para analizar las capacidades físicas orgánico – funcional que han logrado los estudiantes con la aplicación de los contenidos teóricos – prácticos del taller de Cultura Física, el mismo que se valoró con los siguientes indicadores: AC = Aceptable, NAC = No Aceptable y PAC = Poco Aceptable.

Simultáneamente se realizó una revisión analítica de los contenidos del Taller de Cultura Física, su Guía Didáctica, lo que permitió identificar sus objetivos, alcances y propósitos y contrastar con los resultados del trabajo de campo realizado.

Finalmente, el proceso de recolección de información de datos culminó con la sistematización de la información, considerando los temas sobre los cuales se consultó a profesores y estudiantes, por una parte; y por otra lectura de documentos como Programa y Guía Didáctica para el taller de Cultura Física para la Modalidad de Estudios a Distancia elaborado por la Comisión Académica del Departamento de Educación Física de la UNL.

1.6. Elaboración del Informe

Para la obtención y redacción del informe se procedió a revisar los objetivos descritos en el proyecto de investigación y se redactó

haciendo relación con sus alcances y limitaciones, siempre con el aporte de los investigadores.

1.7. Metodología para la comprobación de Hipótesis

Concluido el proceso investigativo y con mayor conocimiento de la realidad del taller de Cultura Física y su incidencia en las capacidades físicas y orgánico – funcional, se contrastaron con las variables de las hipótesis y se asumieron en forma explicativa las decisiones correspondientes, respaldados por los datos cualitativos y cuantitativos establecidos desde la investigación de campo.

Las hipótesis específicas fueron verificadas por la vía empírica, lo que implicó contrastar los planteamientos de la teoría asumida en el marco teórico sobre cada una de las variables e indicadores.

1.8. Conclusiones y lineamientos alternativos

Identificadas las conclusiones, se procedió a realizar los lineamientos alternativos como resultado de la investigación, de aquellos problemas más relevantes que inciden en la planificación y desarrollo microcurricular para la enseñanza a distancia de los Talleres de Cultura Física I y II en los centros operativos del país de la UNL.

Iniciamos la construcción de los lineamientos alternativos que se presentan de manera esquemática en un plan de gestión y de aplicación teórica – práctica especializada, con miras a mejorar las capacidades físicas y orgánico – funcional de los estudiantes, con lo cual se cumple con el tercer objetivo específico de la investigación

Capítulo 2 Exposición y Discusión de Resultados

2.1. Enunciado de la Primera Hipótesis

La planificación y desarrollo microcurricular de los Talleres de Cultura Física del Módulo I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, no contribuye al mejoramiento de las capacidades físicas.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES QUE IMPARTEN LOS TALLERES I Y II DE CULTURA FÍSICA EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

La información proviene de la encuesta realizada a los profesores de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, que imparten el Taller de Cultura Física en la Modalidad de Estudios a Distancia en los Centros Operativos de: Loja, Quito, Cuenca, Ambato, Santo Domingo, Yantzaza y Nueva Loja. La presentación de esta información es descriptiva, la cual permite precisar los criterios literales.

1. ¿Ha recibido cursos para la elaboración de la planificación microcurricular del Taller de Cultura Física en la Modalidad de Estudios a Distancia?

CUADRO 1

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR

| CURSOS PARA LA ELABORACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI | 9 | 75 |
| NO | 2 | 17 |
| EN PARTE | 1 | 8 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 1



Análisis:

Teóricamente la planificación microcurricular no es un conjunto de concepciones pedagógicas, sino que comporta un pensamiento organizado o un estilo de pensar al planificar las actividades en este caso que se desarrollan en los Talleres I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 75% de los docentes si han recibido cursos para la elaboración de los Talleres I y II de Cultura Física; el 17% de los profesores encuestados no han recibido estos cursos; y, el 8% de los docentes sin han recibido cursos para elaborar la planificación microcurricular.

Interpretando los resultados, se determina que un porcentaje significativo de los docentes que imparten los Talleres de Cultura Física en la Modalidad de Estudios a Distancia si han recibido cursos para la elaboración de la planificación microcurricular, éstos cursos se los realiza

cada año para rediseñar los contenidos que tienen relación a la Cultura Física en el ser humano y la educación física especial.

2. ¿Ha participado en la elaboración de los objetivos del Taller de Cultura Física que ejecuta?

CUADRO 2

PARTICIPACIÓN EN LA ELABORACIÓN DE OBJETIVOS DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA

| PARTICIPACIÓN EN LA ELABORACIÓN DE OBJETIVOS DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| SI | 8 | 67 |
| NO | 4 | 33 |
| EN PARTE | 0 | 0 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 2



Análisis:

La elaboración de los objetivos de los Talleres de Cultura Física I y II están orientados a dar a conocer la importancia de la cultura física en el ser humano; de igual forma a desarrollar actividades prácticas para mejorar y desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas en los estudiantes; a través de la Educación Física Especial se pretende desarrollar las capacidades orgánico funcional en los alumnos.

Analizando los datos, tenemos que el 67% de los docentes si han participado en la elaboración de los objetivos de los Talleres de Cultura Física I y II para la Modalidad de Estudios a Distancia, el 33% respondieron en forma negativa.

En la elaboración de los objetivos del Taller de Cultura Física I y II que se imparten en la Modalidad de Estudios a Distancia en los diferentes centros operativos del país, se puede colegir que más de la mitad de los profesores si han participado en la elaboración de los objetivos, lo que permite el cumplimiento en la ejecución teórica y práctica en la promoción de una buena salud física y mental a través de la permanente práctica de las actividades físicas a través del mejoramiento de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, capacidades orgánico – funcionales como mejoramiento del Ritmo Cardíaco – Respiratoria y para prevenir y corregir los defectos posturales de la columna vertebral en los alumnos a través de la práctica sistemática y permanente de la Cultura Física,

3. ¿Ha tenido participación en la elaboración de los referentes teóricos y metodológicos del Taller de Cultura Física?

CUADRO 3

PARTICIPACIÓN EN LA ELABORACIÓN DE LOS REFERENTES TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS DEL TALLERE DE CULTURA FÍSICA

| PARTICIPACIÓN EN LA ELABORACIÓN DE REFERENTES TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS DEL TALLERE DE CULTURA FÍSICA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI | 9 | 69 |
| NO | 1 | 8 |
| EN PARTE | 3 | 23 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 3



Análisis:

Los referentes teóricos del Taller de Cultura Física I en la Modalidad de Estudios a Distancia, están caracterizados por dos unidades de trabajo, la primera hace referencia a la Cultura Física en el Ser Humano, la segunda Unidad se desarrolla las Capacidades Condicionales y Coordinativas; el Taller II se organiza a través de tres unidades, la primera desarrolla el proceso de la respiración, en la segunda unidad hace referencia al trabajo para la relajación y el estrés, la última unidad se describe aspectos teóricos y prácticos de la gimnasia preventiva y correctiva.

Cuantitativamente tenemos que el 69% de los docentes si han participado en la elaboración de los referentes teóricos de los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia; el 23% de ellos opinaron que en parte han participado en esta elaboración; el 8% de los encuestados opinaron en forma negativa.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se evidencia que los docentes que desarrollan el Taller de Cultura Física I y II en la Modalidad de estudios a Distancia, si han participado en la elaboración de los referentes teóricos de la Cultura Física en el ser Humano, capacidades condicionales y coordinativas, la respiración, la relajación y el estrés, así también en los contenidos de la gimnasia preventiva y correctiva, lo que garantiza su ejecución.

4. ¿Ha participado en la elaboración del proceso de evaluación – acreditación para el Taller de Cultura Física?

CUADRO 4

PARTICIPACIÓN EN LA ELABORACIÓN DEL PROCESO DE EVALUACIÓN – ACREDITACIÓN PARA EL TALLER DE CULTURA FÍSICA

| PARTICIPACIÓN EN EL PROCESO DE EVALUACIÓN – ACREDITACIÓN DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| SI | 9 | 75 |
| NO | 1 | 8 |
| EN PARTE | 2 | 17 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 4



Análisis:

La evaluación – acreditación que se considera en la elaboración de los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, se las concibe como un proceso continuo, sistemático y permanente, a través de todo el desarrollo de las unidades o momentos del Taller. Se valora la pertinencia, coherencia y profundidad en el proceso de la práctica física; y la acreditación hace referencia a las evidencias de los aprendizajes logrados; en sí, se busca fortalecer las capacidades logradas y mejorar las debilidades determinadas.

El 75% de los docentes que imparten los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia si han participado en el proceso de evaluación – acreditación, el 17% de los docentes respondieron que en parte; y el 8% de ellos señalaron que no han participado en este proceso,

Se determina que los docentes encargados de los Talleres de Cultura Física I y II, sin han participado en la elaboración del proceso de evaluación y acreditación, lo que garantiza el cumplimiento y los fines que tiene este proceso para mejorar las fortalezas logradas y mejorar las debilidades en lo físico, orgánico y funcional en los estudiantes de esta modalidad de estudios.

5. ¿Considera que se están cumpliendo los objetivos, referentes teóricos, la metodología y evaluación planificada para abordar los contenidos teóricos prácticos del Taller de Cultura Física?

CUADRO Nº 5

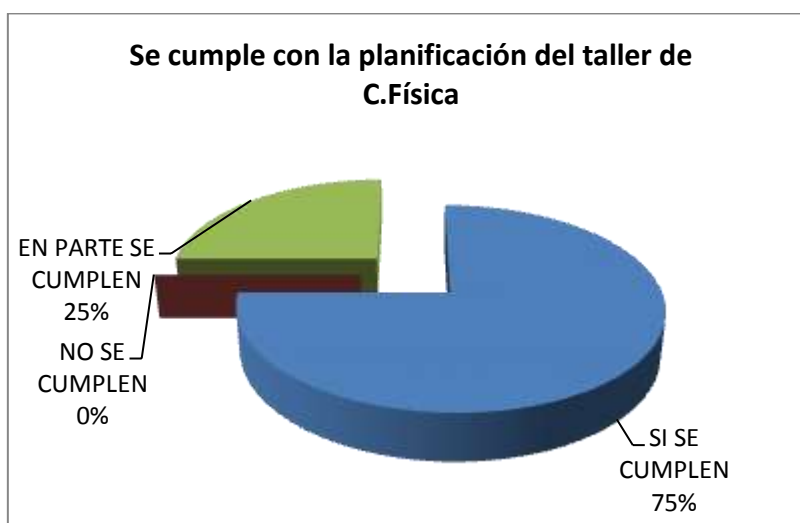
SE ESTÁ CUMPLIENDO LOS OBJETIVOS, REFERENTES TEÓRICOS, METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN PLANIFICADA

| SE ESTÁ CUMPLIMIENTO LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS TEORICOS PRÁCTICOS DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| SI SE CUMPLEN | 9 | 75 |
| NO SE CUMPLEN | 0 | 0 |
| EN PARTE SE CUMPLEN | 3 | 25 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 5



Análisis:

El cumplimiento de la planificación que orienta los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia orienta actividades teóricas prácticas con enfoque de salud, esto significa planificar y ejecutar trabajos de resistencia cardiovascular, ejercicios de fuerza y tono muscular, trabajo de flexibilidad, medición de la composición corporal, además trabajos de coordinación, ejercicios posturales y de equilibrio, a través del principio de la generalidad o variedad.

El 75% de los docentes encuestados señalaron que si están cumpliendo con la planificación del Taller de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, el 25% de los profesores de Cultura Física encuestados respondieron que en parte se cumplen con la planificación en los Talleres de Cultura Física, debido al limitado tiempo, recursos y medios para su procesamiento.

De acuerdo a estos resultados se evidencia que si se están cumpliendo con la planificación del Taller de Cultura Física I y II con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia en la Universidad Nacional de Loja, dicha planificación está orientada a mejorar las capacidades físicas, orgánicas y funcionales a través de la orientación científica, ejercicios específicos y recomendaciones prácticas para hacer de la actividad física un hábito permanente de mejorar su estado físico y mental, a través del principio de la generalidad o variedad de las actividades.

6. ¿En el desarrollo microcurricular del Taller de Cultura Física, qué actividades viene realizando?

CUADRO 6

EN EL TALLER DE CULTURA FÍSICA, QUÉ ACTIVIDADES SE VIENE REALIZANDO

| EN EL DESARROLLO MICROCURRICULAR DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA, QUÉ ACTIVIDADES SE VIENE REALIZANDO | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| INICIALES | 9 | 21 |
| INVESTIGATIVAS | 6 | 14 |
| INDIVIDUALES | 10 | 23 |
| EN EQUIPO | 9 | 21 |
| REPORTES | 9 | 21 |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 6



Análisis:

Las actividades planificadas para desarrollar los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, están caracterizadas por las iniciales que consiste en realizar el test de aptitud física a través de parámetros de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad; investigativas al confrontar los beneficios de la práctica de la actividad física; individuales la realización de los ejercicios localizados para cada objetivo previsto; el trabajo en equipo está orientado a que el grupo proponga nuevas actividades prácticas a través de ejercicios para mejorar la condición físico – orgánico – funcional; actividades que son reportadas en forma digital luego de cada tutoría presencial.

Interpretando los resultados se determina que el 21% de los docentes encuestados señalaron que si han realizado las actividades iniciales, el 14% realizan las actividades de tipo investigativo, el 23% realizan el trabajo en forma individual, el 21% realiza el trabajo en equipo; y el otro 21% de los docentes que imparten los Talleres de Cultura Física I y II con los alumnos de la Modalidad de Estudios a Distancia de la Universidad Nacional de Loja solicitan los reportes de las actividades prácticas cumplidas en las tutorías presenciales.

Esta información nos permite evidenciar que en el desarrollo microcurricular del Taller de Cultura Física los docentes vienen realizando actividades en su parte inicial, con tareas investigativas, trabajo en grupo, otras tareas son individuales, trabajo práctico en equipos y reportes en forma individual de acuerdo a la valoración física, orgánica y funcional que se realiza en la primera tutoría

presencial, lo que facilita el aprendizaje y logro de los objetivos propuestos en cada una de las unidades de trabajo.

7. ¿Conoce el desarrollo para mejorar las capacidades físicas en los alumnos?

CUADRO 7

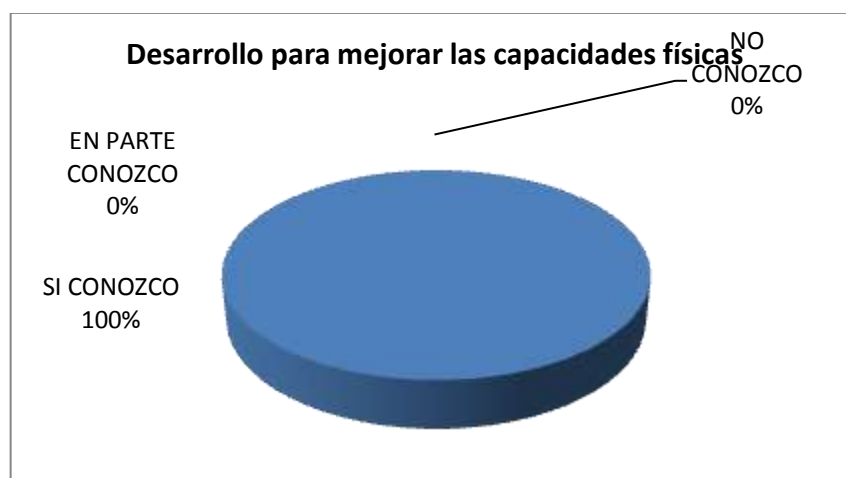
DESARROLLO PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ALUMNOS

| CONOCE EL DESARROLLO PARA MEJORAR CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ALUMNOS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI CONOZCO | 12 | 100 |
| NO CONOZCO | 0 | 0 |
| EN PARTE CONOZCO | 0 | 0 |
| Total: | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 7



Análisis:

Los docentes que imparten en Taller de Cultura Física, todos ellos profesionales especializados en la actividad física, los deportes y la recreación, conocen que los ejercicios generales y específicos permiten mejorar las capacidades físicas de fuerza que es la capacidad para vencer resistencias externas; la velocidad que se contextualiza como la capacidad de realizar una actividad en un tiempo mínimo; la resistencia que es la capacidad psico – física de resistir a la fatiga; la flexibilidad como la capacidad que se tiene para ejecutar movimientos de gran amplitud articular; y la coordinación como la actividad armónica de dos o más partes del cuerpo de realizar los ejercicios.

Observado los resultados que anteceden, tenemos que el 100% de los profesores de Cultura Física que imparten los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, si conocen el desarrollo para mejorar las capacidades físicas en los estudiantes.

Al ser todos los docentes profesionales en Cultura Física, conocen el desarrollo para mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas, de igual forma la respiración, el trabajo para combatir el estrés a través de técnicas de relajación, y la gimnasia preventiva y correctiva para defectos posturales como son la lordosis, cifosis y escoliosis a través de una planificación microcurricular elaborada por todos los docentes de la Universidad Nacional de Loja que laboran en los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia en los centros operativos del país.

8. ¿Con que frecuencia desarrolla las actividades para el mejoramiento de las capacidades físicas en sus alumnos?

CUADRO 8

FRECUENCIA QUE DESARROLLA ACTIVIDADES PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

| FRECUENCIA DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ALUMNOS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| PERMANENTE | 10 | 83 |
| DE VEZ EN CUANDO | 2 | 17 |
| NO LO HACE | 0 | 0 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 8



Análisis:

Cuando se habla de frecuencia estamos haciendo referencia a la intensidad, tiempo de realizar los ejercicios, lo que implica planificar actividades de acuerdo a la edad, peso y tallas de los estudiantes, a más de las necesidades físicas individuales para desarrollar las capacidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación.

Analizando los datos que anteceden, tenemos que el 83% de los docentes que laboran en el Taller de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, realizan en forma permanente, el 17% lo realizan en vez en cuando.

En lo que tiene que ver con la frecuencia que se desarrolla las actividades para el mejoramiento de las capacidades en los estudiantes, ésta se la realiza en forma permanente lo que si garantiza el desarrollo de las capacidades físicas como en la resistencia, fuerza, velocidad, coordinación y flexibilidad; se ha comprobado que la práctica permanente de las actividades físicas permiten mejorar estas capacidades lo que mejorará las condiciones de vida en los estudiantes por el conocimiento que tienen los docentes para planificar y ejecutar estos contenidos.

9. ¿Qué capacidades físicas ha desarrollado con la metodología del Taller de Cultura Física?

CUADRO 9

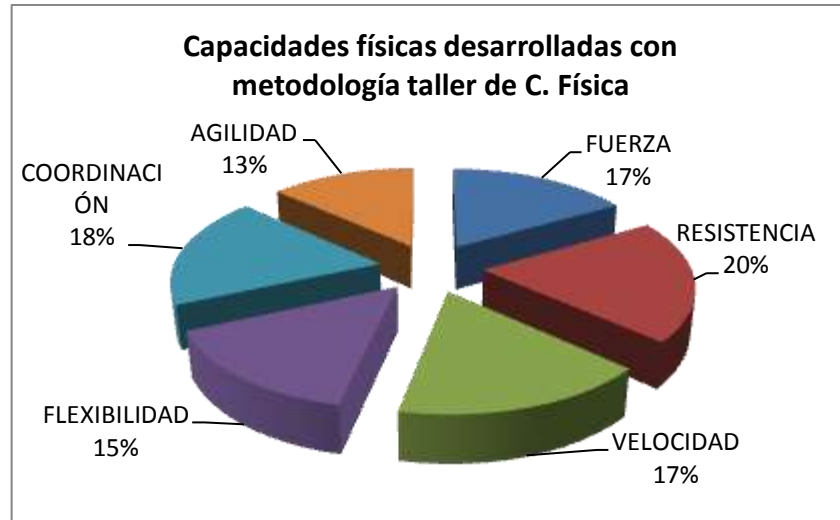
CAPACIDADES FÍSICAS HA DESARROLLADO CON METODOLOGÍA DEL TALLERE DE CULTURA FÍSICA

| CAPACIDADES DESARROLLADAS CON METODOLOGÍA DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| FUERZA | 10 | 17 |
| RESISTENCIA | 12 | 20 |
| VELOCIDAD | 10 | 17 |
| FLEXIBILIDAD | 9 | 15 |
| COORDINACIÓN | 11 | 18 |
| AGILIDAD | 8 | 13 |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 9



Análisis:

La metodología que se utiliza para desarrollar las capacidades físicas, están caracterizadas por el diagnóstico y valoración a través del test de aptitud física, luego el conocimiento de la frecuencia cardiaca mínima y máxima para dosificar la intensidad de los ejercicios, a través de un proceso activo, teórico y práctico, partiendo de principios metodológicos de la individual a lo grupal, de la actividad conocida a los desconocido y de la fácil a lo complejo para desarrollar la capacidad de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación y agilidad.

El 17% de los profesores utilizando la metodología activa, teórica y práctica desarrollan la capacidad de fuerza, el 20% realizan actividades para mejorar la resistencia, el 17% orienta los ejercicios para el logro de la velocidad, el 15% desarrolla la flexibilidad; el 18% de los encuestados respondieron que orientan al desarrollo de la coordinación, y el 13% de

los docentes desarrollan capacidades físicas de agilidad a través de un proceso metodológico adecuado.

Utilizando un proceso metodológico activo, teórico y práctico, a través del diagnóstico de las diferencias individuales de las capacidades físicas condicionales como es la resistencia, la fuerza, velocidad y capacidades coordinativas como: coordinación, flexibilidad y de alguna forma la agilidad, lo que se debe es elaborar un plan de mejoramiento para que el estudiante mejore sus condiciones físicas en su tiempo libre y que permita su autovaloración y que incida en su frecuencia y ritmo cardiaco lo vienen realizando un porcentaje significativo de profesores.

10. ¿Cuál es el trabajo eficaz para desarrollar capacidades físicas?

CUADRO 10

TRABAJO EFICAZ PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS

| CUÁL ES EL TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| TRABAJO EN GRUPO | 8 | 67 |
| TRABAJO INDIVIDUAL | 4 | 33 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 10



Análisis:

El trabajo eficaz para desarrollar las capacidades físicas se caracteriza por un proceso organizativo que parte del trabajo en grupo a las fortalezas y debilidades individuales de los estudiantes a través del cumplimiento de la fase de calentamiento, ejercicios generales y específicos localizados de acuerdo a la capacidad a desarrollar, y fase de relajamiento o estiramiento de acuerdo a la frecuencia cardiaca mínima y máxima dosificando el esfuerzo con cargas externas o con auto cargas.

Interpretando los resultados, tenemos que, el 67% de los docentes encuestados realizan el trabajo en grupo para desarrollar las capacidades; el 33% lo realiza a través del trabajo individual el logro de capacidades físicas y orgánicas funcional.

Como se evidencia en los resultados que anteceden, los docentes que imparten los Talleres de Cultura Física I y II con los estudiantes de la

Modalidad de Estudios a Distancia consideran el trabajo en grupo para desarrollar las capacidades físicas en una forma eficaz para el logro de la resistencia cardiovascular, ejercicios de fuerza y tono muscular, trabajo de flexibilidad, medición frecuente de la composición corporal; por lo tanto se debe incluir en este trabajo de grupo la evaluación de la fuerza, resistencia y elongación muscular, considerando la frecuencia cardiaca al esfuerzo máximo y submáximo a través del principio de progresión y recuperación.

11. ¿Qué referentes teóricos se han utilizado para el logro de las capacidades físicas?

CUADRO Nº 11

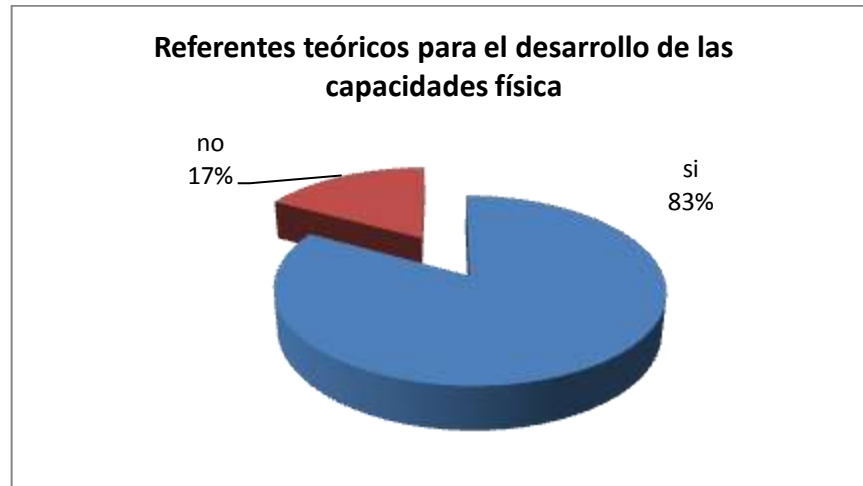
REFERENTES TEÓRICOS UTILIZADOS PARA EL LOGRO DE CAPACIDADES FÍSICAS

| QUÉ REFERENTES TEÓRICOS UTILIZADOS PARA EL LOGRO DE CAPACIDADES FÍSICAS | SI | | NO | | TOTAL |
|---|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| | F | % | F | % | |
| FUERZA | 11 | 92 | 1 | 8 | 12 |
| RESISTENCIA | 12 | 100 | 0 | 0 | 12 |
| VELOCIDAD | 11 | 92 | 1 | 8 | 12 |
| FLEXIBILIDAD | 10 | 83 | 2 | 17 | 12 |
| COORDINACIÓN | 11 | 92 | 1 | 8 | 12 |
| AGILIDAD | 8 | 67 | 4 | 33 | 12 |
| PROMEDIO | 10 | 83 | 2 | 17 | 12 |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 11



Análisis:

Los referentes teóricos para el logro de las capacidades físicas están dados por contenidos de fuerza que es la capacidad para vencer resistencias externas; velocidad que se contextualiza como la capacidad de realizar una actividad en un tiempo mínimo; resistencia que es la capacidad psico – física de resistir a la fatiga; flexibilidad como la capacidad que se tiene para ejecutar movimientos de gran amplitud articular; y la coordinación como la actividad armónica de dos o más partes del cuerpo de realizar las actividades en forma armónica

Interpretando los resultados del cuadro que antecede, tenemos que el 83% promedio de los docentes utilizan el referente teórico de la capacidad de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, y la agilidad para el logro de las capacidades físicas; el 17% de ellos no hacen usos de estos referentes teóricos.

Los contenidos teóricos que permiten el logro de capacidades físicas se lo realiza a través del trabajo preventivo y recuperativo, para ello se debe realizar el ejercicio aeróbico mediante trabajos continuos, sin pausa y de bajo impacto, tales como: gimnasia, trote, andar en bicicleta, nadar, bailar y caminar, lo que permitirá el logro de las capacidades físicas condicionales como es fuerza, resistencia y velocidad, y capacidades coordinativas como: agilidad, flexibilidad y coordinación

12. ¿Qué capacidades físicas se han logrado con las actividades del desarrollo microcurricular?

CUADRO N 12

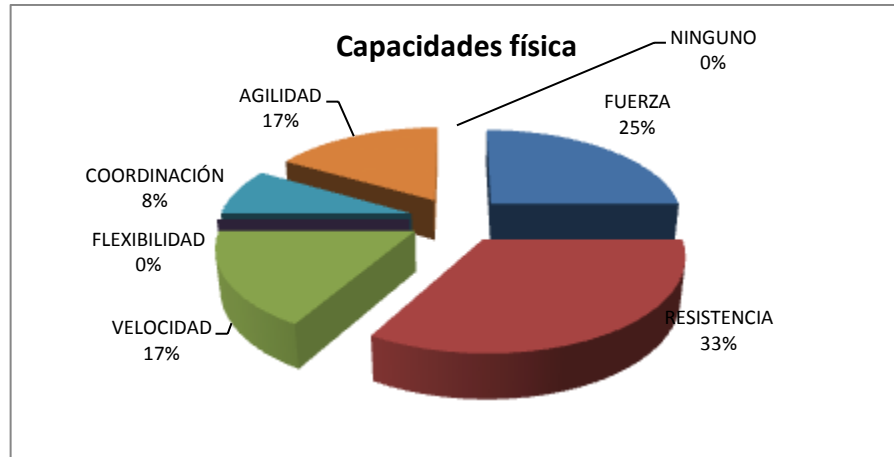
CAPACIDADES FÍSICAS LOGRADAS EN EL DESARROLLO MICROCURRICULAR

| QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS SE HAN LOGRADO EN EL DESARROLLO MICROCURRICULAR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| FUERZA | 3 | 25 |
| RESISTENCIA | 4 | 33 |
| VELOCIDAD | 2 | 17 |
| FLEXIBILIDAD | 0 | 0 |
| COORDINACIÓN | 1 | 8 |
| AGILIDAD | 2 | 17 |
| NINGUNO | 0 | 0 |
| TOTAL | 12 | 100 |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 12



Análisis:

Las actividades físicas desarrolladas con la planificación microcurricular en los estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia son la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación y agilidad, porque se realiza un ejercicio se precisa siempre de una fuerza, se ejecuta con una velocidad determinada, con una amplitud (flexibilidad o movilidad) dada y en un tiempo (resistencia) determinado. La educación de las capacidades físicas se manifiesta en las aptitudes motoras.

Deduciendo los resultados de esta interrogante, se determina que el 25% de los profesores encuestados han desarrollado la capacidad física de la fuerza con las actividades del desarrollo microcurricular; el 33% han desarrollado la capacidades resistencia; el 17% han logrado la capacidad física de la velocidad; el otro 8% desarrollan la coordinación; 17% manifestaron que han logrado la agilidad; las alternativas flexibilidad no tuvo respuesta alguna.

Se evidencia en un porcentaje significativo, que los profesores de los Talleres de Cultura Física I y II de la Modalidad de Estudios a Distancia han orientado las capacidades físicas de resistencia, fuerza y coordinación a través de las actividades teóricas y prácticas en el desarrollo microcurricular.

13. ¿Cómo considera el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en sus alumnos?

CUADRO 13

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

| CÓMO CONSIDERA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| DESARROLLADO | 9 | 75 |
| POCO DESARROLLADO | 0 | 0 |
| NO DESARROLLADO | 3 | 25 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 13



Análisis:

Cuando el logro de las capacidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad, coordinación y flexibilidad, se encuentra dentro de los parámetros y requerimientos de los estudiantes, éstos son aceptables, para ello es necesario considerar indicadores como la edad, peso, talla, frecuencia cardiaca mínima y máxima.

El 75% de los profesores encuestados consideran que si han desarrollo las capacidades físicas en sus alumnos; el 25% de los docentes opinaron que no se han desarrollado las capacidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad, coordinación y flexibilidad en sus alumnos, la alternativa poco desarrollo no tuvo respuesta alguna.

Los docentes que imparten el Taller de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, consideran que sin han desarrollado d las capacidades físicas en sus alumnos; por cuanto las actividades para el logro de las capacidades físicas forman el contenido específico de la educación del movimiento, sin olvidar las cualidades coordinativas y a las diferencias individuales de los estudiantes.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES QUE ASISTEN A LOS TALLERES I Y II DE CULTURA FÍSICA DE LA MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

14. ¿El docente realizó la entrega oportuna de la guía donde consta la planificación para el Taller de Cultura Física?

CUADRO 14

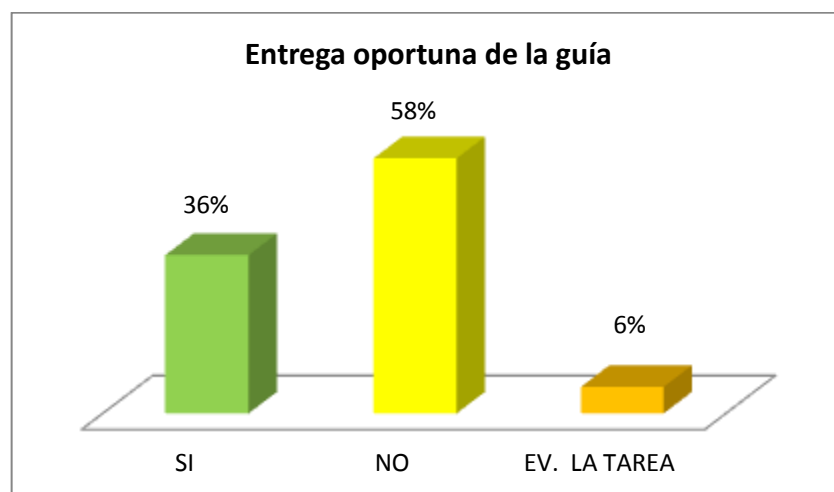
ENTREGA OPORTUNA DE LA GUÍA DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA

| EL DOCENTE REALIZA LA ENTREGA OPORTUNA DE LA GUÍA DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|-------------|
| SI | 29 | 36 |
| NO | 47 | 58 |
| PARA EVALUAR LA TAREA | 5 | 6 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 14



Análisis:

Administrativamente de acuerdo a la organización de los Talleres de Cultura Física en la Modalidad de Estudios a Distancia, la entrega de la guía didáctica la realiza el docente en la primera tutoría presencial, donde se realiza el encuadre, se hace conocer los objetivos y fines del taller, los productos acreditables y los ejercicios de aprendizaje

Analizando los resultados, tenemos que, el 36% de los estudiantes encuestados respondieron que si se les realiza la entrega oportuna de la guía de trabajo, cabe señalar que son estudiantes que realizan el Taller de Cultura Física en la ciudad de Loja; el 58% de ellos señalaron que no se hace la entrega oportuna de la guía donde consta la planificación para el Taller de Cultura Física I y II; el 6% que recibe en forma oportuna el documento de trabajo para evaluar la tarea

Se determina que no se realiza la entrega oportuna de la guía por parte del docente donde consta la planificación del taller de Cultura Física, se lo realiza al momento que se realiza la primera tutoría presencial; en este sentido los alumnos demandan que la entrega de este documento se lo realice en el momento de la matrícula al taller, lo que permitirá tener un conocimiento previo sobre las orientaciones teóricas metodológicas que se proponen en la guía didáctica en la Modalidad de Estudios a Distancia.

15. ¿Se ha cumplido con los objetivos del Taller de Cultura Física?

CUADRO 15

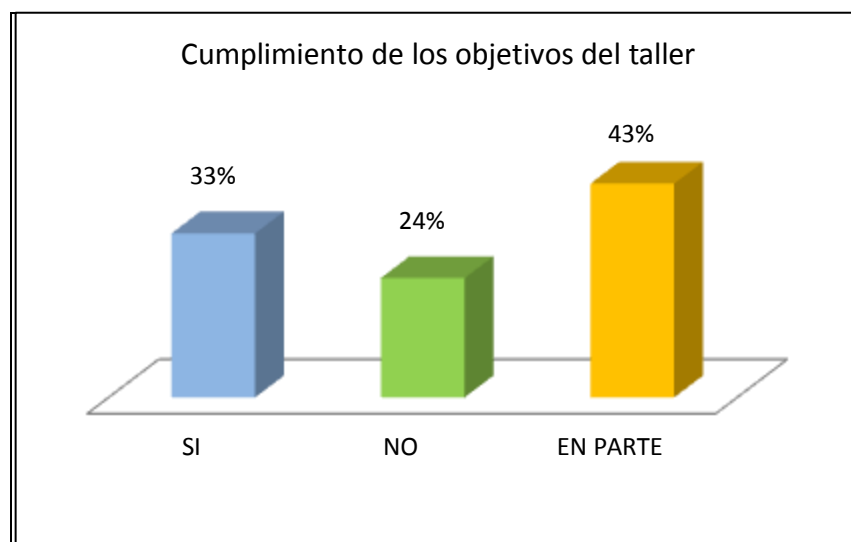
CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA I Y II

| SE HA CUMPLIDO LOS OBJETIVOS DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA I Y II | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI | 27 | 33 |
| NO | 19 | 24 |
| EN PARTE | 35 | 43 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 15



Análisis:

Revisando el plan microcurricular de los Talleres de Cultura Física I y II los objetivos pretenden dar a conocer a los estudiantes la importancia de

la cultura física en el ser humano con actividades prácticas para mejorar y desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas; de igual forma a través de la Educación Física Especial se pretende desarrollar las capacidades orgánico funcional en los alumnos.

Analizando los datos que anteceden, tenemos que el 33% de los estudiantes manifiestan que si se han cumplido con los objetivos del Taller de Cultura Física; el 24% de ellos respondieron en forma negativa; y el 43% en parte se han cumplido con los objetivos previstos en el plan microcurricular de los talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia.

Se considera que en parte se cumplió con los objetivos del taller de Cultura Física I y II, lo que no ha permitido constituirse en la piedra angular del desarrollo físico e intelectual del ser humano, cuyo objetivo es el de promover en los estudiantes de Educación a Distancia, las ventajas que tiene la práctica permanente de la actividad física, con el propósito de propender al desarrollo armónico del cuerpo y la mente, para fortalecer la capacidad motora referida al movimiento y aptitud física básica, mantener, acrecentar la función respiratoria, circulatoria y lograr una buena resistencia funcional.

16. ¿Son claros y comprensibles los referentes teóricos – prácticos y el proceso metodológico que utiliza su docente del Taller de Cultura Física?

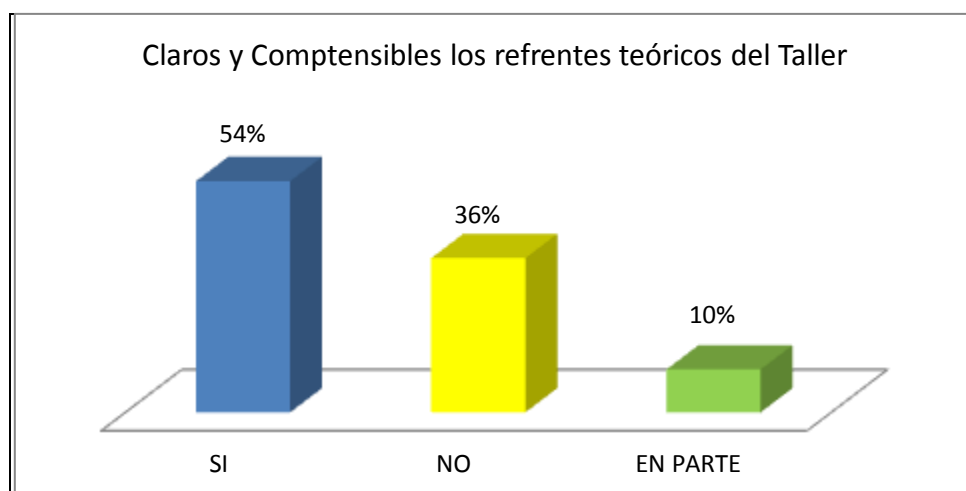
CUADRO N 16

SON CLAROS Y COMPENSIBLES LOS REFERENTES TEÓRICOS – PRÁCTICOS DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA

| SON CLAROS Y COMPENSIBLES LOS REFERENTES TEÓRICOS – PRÁCTICOS DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI | 44 | 54 |
| NO | 29 | 36 |
| EN PARTE | 8 | 10 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.
Elaboración: Autores

GRÁFICA 16



Análisis:

Los referentes teóricos – prácticos de los Talleres de Cultura Física I y II para la Modalidad de Estudios a Distancia en la Universidad Nacional de

Loja, están concebidos como la guía de trabajo a desarrollar en el proceso de enseñanza aprendizaje utilizando una pedagogía de resolución de problemas; entre los contenidos significativos tenemos las capacidades físicas condicionales como: fuerza, resistencia, velocidad; capacidades coordinativas como: agilidad, flexibilidad y coordinación; la educación física especial a través de ejercicios de gimnasia preventiva y correctiva para defectos posturales, trabajo para combatir el estrés, mejorar el ritmo cardiaco, el sistema respiratorio a través de ejercicios de aprendizajes, a través de procesos metodológicos como de la actividad fácil a la compleja, de lo individual a lo grupal.

Se determina que el 54% de los estudiantes opinan son claros y comprensibles los referentes teóricos – prácticos y el proceso metodológico; el 36% de ellos respondieron en forma negativa; el 10% de los encuestados respondieron que en parte los referentes teóricos – prácticos son claros y comprensibles.

Más de la mitad de los estudiantes encuestados, consideran que son claros y comprensibles los referentes teóricos – prácticos y el proceso metodológico que utiliza el docente del Taller de Cultura Física, ya que el mismo se encuentra estructurado con los referentes teóricos, aplicación con ejercicios prácticos, ejercicios de aprendizaje en forma individual y en grupo, la bibliografía y sobre todo el plan de ejercicios, precauciones y el cuadro de pulsaciones por mínimos máximos y mínimos, de acuerdo a la edad de los estudiantes y se complementa con el método de recuperación.

17. ¿Cómo se evalúa las destrezas y habilidades para mejorar las capacidades físicas y orgánico - funcionales?

CUADRO 17

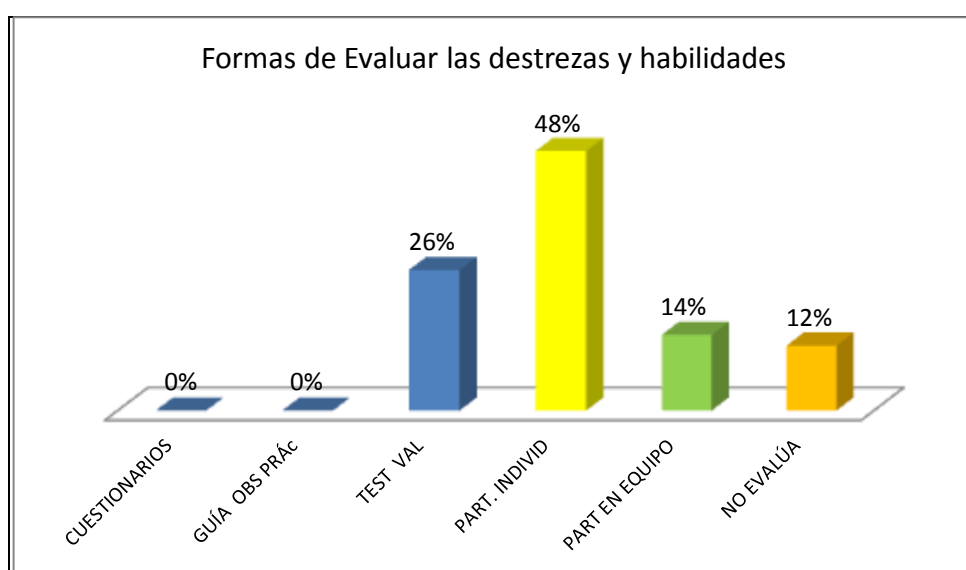
FORMA DE EVALUAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y ORGÁNICO FUNCIONALES

| CÓMO SE EVALUA LAS DESTREZAS Y HABILIDADES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y ORGÁNICO FUNCIONALES | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| CUESTIONARIOS | 0 | 0 |
| GUÍA DE OBSERVACIÓN PRÁCTICA | 0 | 0 |
| TEST DE VALORACIÓN | 21 | 26 |
| PARTICIPACIÓN INDIVIDUAL | 39 | 48 |
| PARTICIPACIÓN EN EQUIPO | 11 | 14 |
| NO EVALÚA | 10 | 12 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 17



Análisis:

Las formas de evaluar las destrezas y habilidades para mejorar las capacidades físicas es la participación individual y el test de valoración que se viene desarrollando en la aplicación de la planificación microcurricular en los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, ya que se considera los siguientes principios: de la generalidad o variedad, del esfuerzo, regularidad, progresión, recuperación e individualización, porque no existe un programa tipo para nadie, debe respetarse la individualidad, por cuanto cada ser es un mundo autónomo.

Interpretando los datos que anteceden, se puede evidenciar que el 26% de los estudiantes opinaron que se viene evaluando a través del Test de valoración; el 48% lo realiza la evaluación a través de la participación individual; el 14% realiza la evaluación en equipo; el 12% no evalúa las destrezas y habilidades para mejorar las capacidades físicas y orgánico – funcionales.

Se evidencia que los docentes de los Talleres de Cultura Física I y II con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia de la Universidad Nacional de Loja, la evaluación de destrezas y habilidades para mejorar las capacidades físicas y orgánico – funcionales lo realizan a través de la participación individual de los estudiantes.

18. ¿Considera que se están cumpliendo los objetivos y referentes teóricos planificados por los docentes para abordar los contenidos del Taller de Cultura Física?

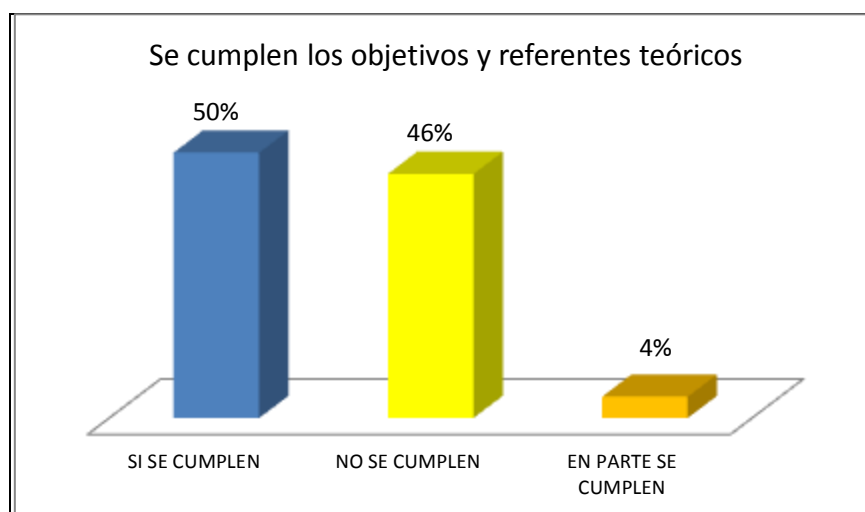
CUADRO 18

CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS Y REFERENTES TEÓRICOS DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA

| SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS Y REFERENTES TEÓRICOS DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| SI SE CUMPLEN | 41 | 50 |
| NO SE CUMPLEN | 37 | 46 |
| EN PARTE SE CUMPLEN | 3 | 4 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.
Elaboración: Autores

GRÁFICA 18



Análisis:

Los objetivos específicos de los Talleres de Cultura Física I y II con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia, están caracterizados por el cumplimiento en el desarrollo y mejora de las capacidades de

resistencia, fuerza, velocidad y coordinación; así como de mejora de la postura corporal y de la frecuencia y ritmo cardiaco.

Los datos que anteceden, demuestran que el 50% de los estudiantes encuestados opinaron que si se están cumpliendo los objetivos y referentes teóricos planificados por los docentes para abordar los contenidos del Taller de Cultura Física; el 46% de los estudiantes señalar que los objetivos planificados so se cumplen, el 4% de los estudiantes respondieron que se cumplen en parte.

Es relevante la información en el sentido que existe un porcentaje significativo de estudiantes que sostienen que no se están cumpliendo los objetivos y referentes teóricos planificados por los docentes para abordar los contenidos del Taller de Cultura Física.

19. ¿En el desarrollo de actividades microcurricular del Taller de Cultura Física, qué capacidades físicas se han mejorado?

CUADRO 19

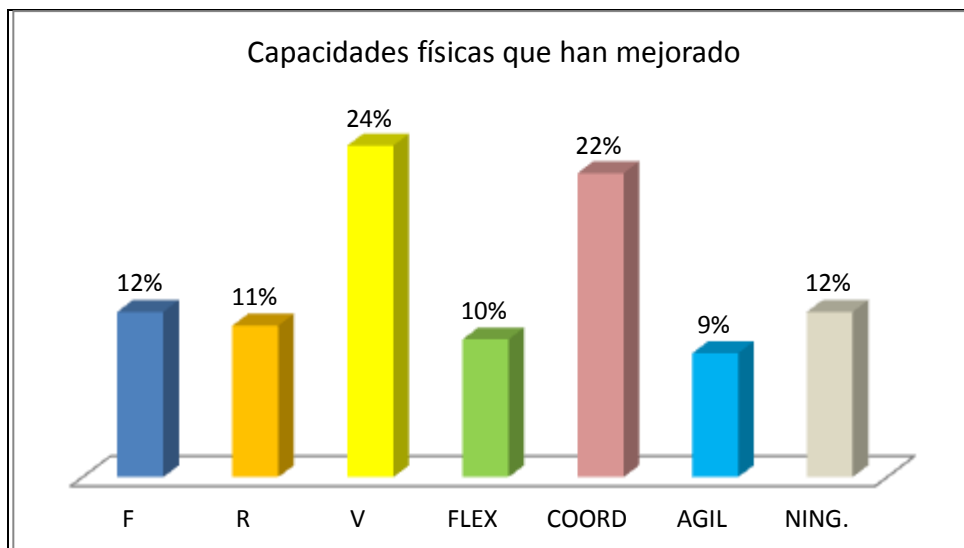
ACTIVIDADES DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA QUE SE HAN MEJORADO

| EN EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES MICROCURRICULAR DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA, QUÉ CAPACIDADES FÍSICAS SE HAN MEJORADO | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| FUERZA | 10 | 12 |
| RESISTENCIA | 9 | 11 |
| VELOCIDAD | 19 | 24 |
| FLEXIBILIDAD | 8 | 10 |
| COORDINACIÓN | 18 | 22 |
| AGILIDAD | 7 | 9 |
| NINGUNO | 10 | 12 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 19



Análisis:

El desarrollo de las capacidades físicas se las valora cuando se ha mejorado la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, agilidad y coordinación en los estudiantes, lo que le permite desenvolverse en mejor manera para un buen vivir; estas capacidades físicas están determinadas al ritmo e intensidad de ejercicios prácticos que realizan a través de los contenidos del plan microcurricular de los Talleres de Cultura Física.

El 12% de los estudiantes encuestados señalaron que las actividades físicas que han mejorado ha sido la fuerza, el 11% han mejorado la resistencia; el 24% han mejorado la velocidad, los que han desarrollado la flexibilidad fue el 10% de los estudiantes; el 22% han logrado desarrollar la coordinación, el 9% la agilidad y el 12% indicaron que no han mejorada ninguna de las

capacidades físicas en el desarrollo de actividades microcurricular del Taller de Cultura Física I y II.

Entre las capacidades físicas que se han mejorado como producto de las actividades de la planificación microcurricular del Taller de Cultura Física han sido la velocidad y la coordinación de acuerdo al criterio de los estudiantes encuestados. La velocidad considerada a ésta como la capacidad motora para realizar ejercicios en un tiempo mínimo; y la coordinación como la destreza de realizar un ejercicio en forma armónica, para conseguirla es fundamental un perfecto sentido de la distancia y de la velocidad y una total conciencia de la posición de todos los músculos.

20. ¿Conoce las actividades para mejorar sus capacidades físicas?

CUADRO 20

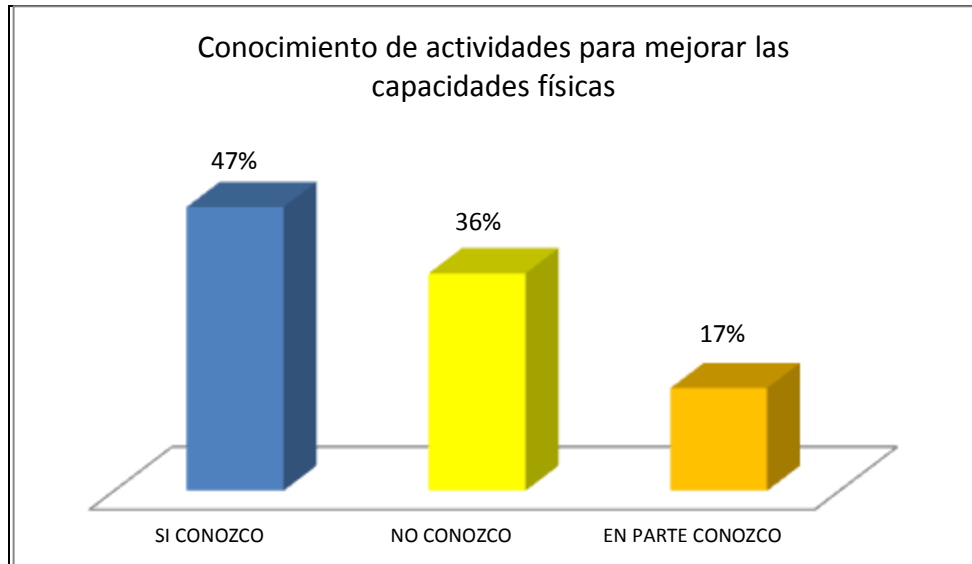
ACTIVIDADES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

| CONOCE ACTIVIDADES PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI CONOZCO | 38 | 47 |
| NO CONOZCO | 29 | 36 |
| EN PARTE CONOZCO | 14 | 17 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 20



Análisis:

A través de ejercicios localizados y dosificados permiten mejorar las capacidades físicas como es la resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, agilidad y flexibilidad, los mismos que consisten en un trabajo de preparación de la masa muscular para responder a las necesidades físicas, considerando las posibilidades cardiorespiratoria y cardiovascular de los estudiantes.

De acuerdo a la encuesta aplicada a los estudiantes, se colige que el 47% de los estudiantes investigados si conocen las actividades para mejorar las capacidades físicas, el 36% de ellos no conocen las actividades; el 17% de los estudiantes en parte conocen las actividades para mejorar sus capacidades físicas.

Sólo la mitad de los estudiantes opinan que si conocen las actividades para mejorar las capacidades físicas; si revisamos la guía de trabajo para cada capacidad física se sugiere ejercicios prácticos para el aprendizaje para desarrollar la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad y coordinación de acuerdo a las diferencias individuales de los estudiantes, considerando su frecuencia cardiaca, ritmo respiratorio y condiciones orgánico funcionales, los mismos que son claros y comprensibles, lo que sucede que el texto guía de estudio es muy simplificado por la variedad de contenidos que en ella se propone.

21. ¿Con que frecuencia desarrolla las actividades para el mejoramiento de sus capacidades físicas?

CUADRO 21

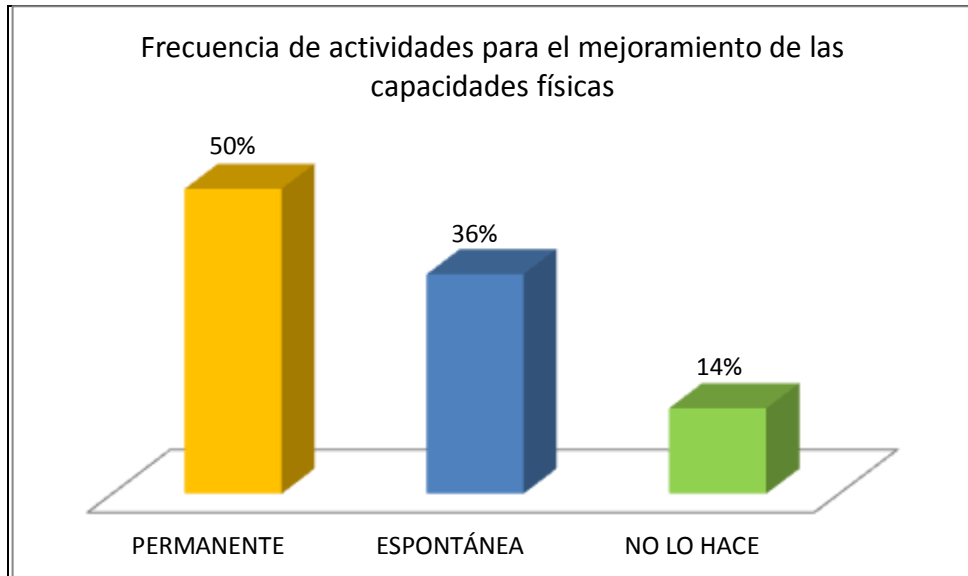
FRECUENCIA DESARROLLADA DE ACTIVIDADES PARA EL MEJORAMIENTO DE CAPACIDADES FÍSICAS

| FRECUENCIA DE ACTIVIDADES PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| PERMANENTE | 41 | 50 |
| ESPONTÁNEA | 29 | 36 |
| NO LO HACE | 11 | 14 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 21



Análisis:

La práctica de la Cultura Física a través del ejercicio para mejorar las capacidades físicas en los individuos debe ser en forma permanente para que logre los objetivos previstos; de igual forma debe estar dirigidos por a través de un plan microcurricular acorde a las necesidades de los estudiantes, para ello se debe considerar por lo menos tres días a la semana la práctica de las actividades para mejorar la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad y coordinación.

De acuerdo a los datos que anteceden, tenemos que el 50% de los estudiantes realizan en forma frecuente las actividades para el mejoramiento de sus capacidades físicas; el 36% de los encuestados señalaron que lo realizan en forma espontánea; el 14% no lo hace.

La mitad de los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II, consideran que es permanente el desarrollo de las actividades para el mejoramiento de sus capacidades físicas, ya que se las puede desarrollar a través de ejercicios y movimientos naturales de correr, saltar, jugar y nadar, lo que permite mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas en los estudiantes.

22. ¿Cómo considera el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales y coordinativas?

CUADRO 22

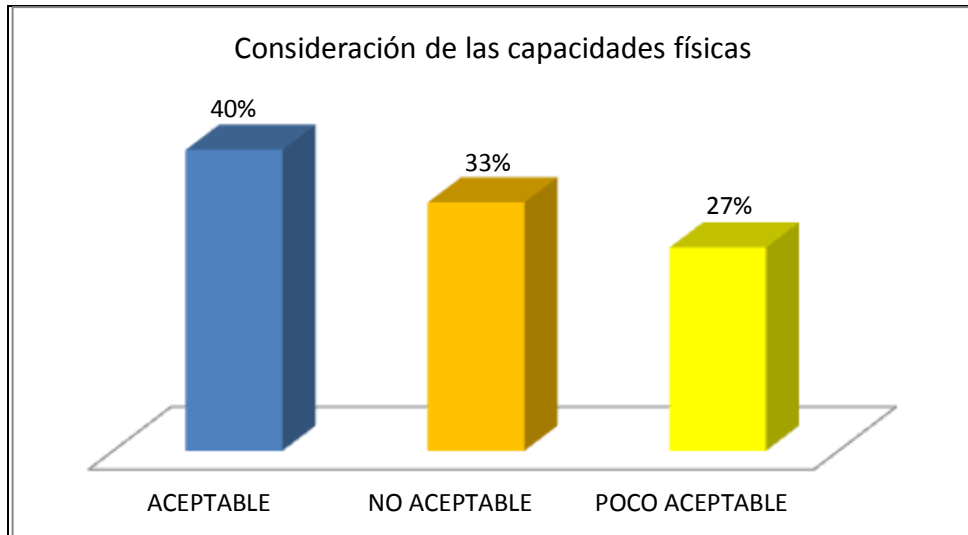
CONSIDERACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

| CÓMO CONSIDERA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| ACEPTABLE | 32 | 40 |
| NO ACEPTABLE | 27 | 33 |
| POCO ACEPTABLE | 22 | 27 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 22



Análisis:

Cuando se han mejorado las capacidades físicas como es la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad y coordinación se lo evidencia en elevar la capacidad de individuo para realizar la actividad sin llegar a la fatiga o cansancio muscular, de igual forma el organismo soporta la energía en el desgaste físico que se realiza a través de un plan microcurricular dosificado.

En el cuadro que antecede, se evidencia que el 40% de los estudiantes señalaron que es aceptable el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales y coordinativas; el 33% de ellos indicaron no aceptable; el 27% de los estudiantes opinaron que es poco aceptable el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales y coordinativas.

De acuerdo a los resultados se considera de poco aceptables el desarrollo de las capacidades físicas condicionales como es la fuerza, resistencia y velocidad; y capacidades coordinativas como la flexibilidad, agilidad y coordinación en los estudiantes; por ello se hace necesario de los directivos y profesores de Cultura Física realicen un rediseño de la planificación microcurricular para que tenga mejores efectos e incidencia en las capacidades física de los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia a través de los contenidos que se desarrollan en el Taller de Cultura Física I y II en todos los centros operativos del país.

2.2. Verificación de la Hipótesis 1

Los argumentos que se considera para la verificación de esta hipótesis, está la aseveración que los docentes si conocen el desarrollo para mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas, estas actividades están orientadas a que se desarrollen en forma permanente. Esta situación obedece a que las capacidades físicas que se están desarrollando son la fuerza, velocidad, resistencia y coordinación que son medios para realizar la práctica de la Cultura Física; de igual forma consideran el trabajo en grupo para desarrollar las capacidades físicas en una forma eficaz para el logro de la resistencia, fuerza, velocidad y coordinación, para lo cual utilizan referentes teóricos; por lo tanto, entre las capacidades físicas que han logrado a través de la planificación microcurricular han sido la resistencia, fuerza y coordinación. Se determinó que el 75% de los docentes si han recibido cursos para la elaboración de la planificación micro curricular del Taller de Cultura Física. El 67% de los docentes han participado en la elaboración de los objetivos del Taller; el 69% de ellos han tenido participación en la elaboración de los referentes teóricos. El 75% han participado en la elaboración del proceso de evaluación – acreditación para el taller. De igual forma el 75% de los docentes consideran que si se cumplen con los objetivos, referentes teóricos, la metodología y evaluación planificada para abordar los

contenidos teóricos prácticos del Taller de Cultura Física. Se destaca la información que el 100% de los docentes si conocen el desarrollo para mejorar las capacidades físicas en los alumnos. En forma permanente se desarrolla las actividades para el mejoramiento de las capacidades físicas en los alumnos a criterio del 83% de los docentes.

De igual forma se colige que el 67% de los docentes realizan trabajo en grupo para desarrollar las capacidades físicas. Se determinó también que a criterio del 75% de los docentes si han desarrollo las capacidades físicas condicionales y coordinativas en los estudiantes. A criterio del 75% de los docentes consideran de aceptable el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en sus alumnos

Por su parte en bajo el porcentaje (33%) de los estudiantes que admiten que los docentes si han cumplido con los objetivos del Taller de Cultura Física; los estudiantes opinaron que los referentes teóricos prácticos son claros y comprensibles utilizando el proceso metodológico adecuado; la evaluación de las destrezas y habilidades para mejorar las capacidades físicas se lo realiza en forma individual a través del test de valoración; si se cumplen con los objetivos y referentes teóricos planificados por los docentes para abordar los contenidos del taller de Cultura Física; solo el 47% de los estudiantes conocen las actividades para mejorar las capacidades físicas; de igual

forma, el 50% de los estudiantes desarrollan las actividades en forma permanente; el 40% de los estudiantes consideran de aceptable el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, por lo tanto, en el desarrollo de actividades microcurricular del Taller de Cultura Física, se han mejorado capacidades físicas velocidad, y la coordinación; de igual forma tenemos que el 45% de los estudiantes si conocen actividades para mejorar sus capacidades físicas, las mismas que la realizan en forma permanente.

En consecuencia, de acuerdo con los datos obtenidos y a las interpretaciones que de ellos se derivan, la hipótesis planteada no se verifica.

2.3. Enunciado de la Segunda Hipótesis

Las concepciones teóricas de la planificación y desarrollo microcurricular que se desarrollan en los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, limitan el logro de las capacidades orgánico - funcionales

RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES QUE IMPARTEN LOS TALLERES I Y II DE CULTURA FÍSICA EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

23. ¿Qué referentes teóricos para el desarrollo de las capacidades orgánico - funcionales son planificados y desarrollados?

CUADRO 23

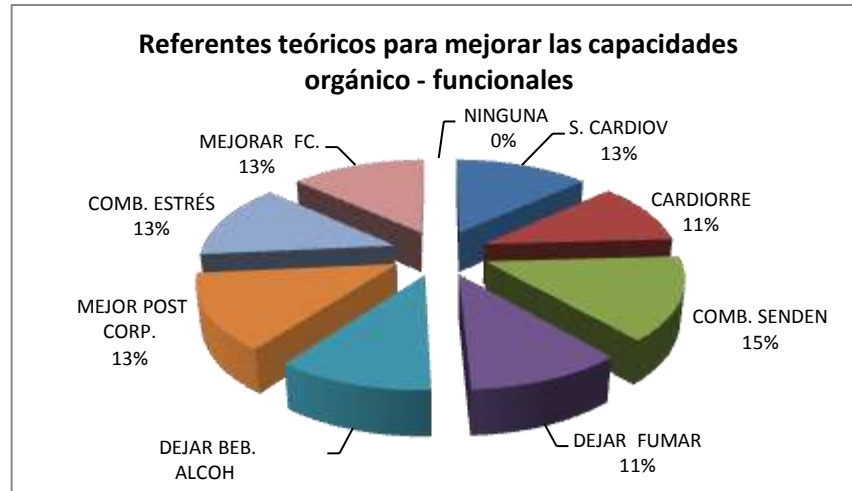
REFERENTES TEÓRICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES ORGÁNICO – FUNCIONALES SON PLANIFICADOS Y DESARROLLADOS

| QUÉ REFERENTES TEÓRICOS PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES ORGÁNICO – FUNCIONALES SON PLANIFICADOS Y DESARROLLADOS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| a. SISTEMA CARDIOVASCULAR | 11 | 13 |
| b. CARDIORRESPIRATORIO | 9 | 11 |
| c. COMBATIR EL SEDENTARISMO | 12 | 15 |
| d. DEJAR DE FUMAR | 9 | 11 |
| e. DEJAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS | 9 | 11 |
| f. MEJORAR LA POSTURA CORPORAL | 11 | 13 |
| g. COMBATIR EL ESTRÉS | 11 | 13 |
| h. MEJORAR LA FRECUENCIA CARDIACA | 11 | 13 |
| i. NINGUNA | 0 | 0 |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 23



Análisis:

Los referentes teóricos que son planificados para ser desarrollados en el Taller II de Cultura Física con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia están organizados en unidades didácticas, en la primera se desarrollo la respiración, su anatomía, fisiología, fases, fenómenos mecánicos y tipos de respiración; en la segunda unidad se orienta el trabajo a la relajación y el estrés, los signos, técnicas, plan de ejercicios y precauciones; en la tercera unidad de planifica la gimnasia preventiva y correctiva, fundamentos técnicos, la columna vertebral, la cifosis, lordosis y escoliosis.

El 13% de los docentes respondieron que los referentes teóricos para el desarrollo de las capacidades orgánico – funcionales que son planificadas y desarrolladas han sido para el sistema cardiovascular; el 11% están orientados para el sistema cardiorrespiratorio; el 15% para combatir el estrés, el 11% de los profesores señalaron que están

dirigidos a dejar de fumar, el otro 11% señalaron que están planificados para dejar de consumir bebidas alcohólicas, el 13% so actividades para mejorar la postura corporal, el otro 13% indicaron que son contenidos para combatir el estrés; el 13% de los docentes señalaron que los referentes teóricos han permitido mejorar la frecuencia cardiaca.

Los referentes teóricos de mayor relevancia para el desarrollo de las capacidades orgánico - funcionales que son planificados y desarrollados a través del taller de Cultura Física I y II con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia que ofrece la Universidad Nacional de Loja son para combatir el estrés, para el sistema cardiovascular, para mejorar la postura corporal y mejorar la frecuencia cardiaca a través de actividades naturales como es correr, saltar, jugar, realizar actividades recreativas al aire libre, teniendo presente la valoración médica y sus limitaciones individuales para su práctica, por cuanto la cultura física es el elemento de equilibrio psico – físico, porque es fuente generadora de salud y bienestar en el orden físico, psíquico, orgánico y funcional, esta práctica incluye la estabilidad en el esquema corporal, el ajuste postural, la movilidad articular y el control segmentario, la educación respiratoria, la relación tensión – relajación, medios para dejar de fumar, ingerir bebidas alcohólicas, desajustes en la alimentación, combatir el estrés y sobre todo a través de la Cultura Física recreativa aprovechar el tiempo libre.

24. ¿La metodología utilizada le han permitido resolver problemas planteados para mejorar sus capacidades físicas?

CUADRO 24

METODOLOGÍA UTILIZADA LE HAN PERMITIDO RESOLVER PROBLEMAS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

| METODOLOGÍA UTILIZADA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI | 12 | 100 |
| NO | 0 | 0 |
| EN PARTE | 0 | 0 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 24



Análisis:

La metodología que orienta el plan microcurricular a través de la pedagogía crítica intenta ayudar a los estudiantes a cuestionar a través del trabajo teórico – práctico que está encaminado aprender a aprender; en cambio los postulados de la pedagogía por Solución de Problemas esta caracteriza por crear un ambiente de aprendizaje que favorezca a los estudiantes, analizar problemas cotidianos, trabajar en equipo, busca la calidad y creatividad, resolver problemas de necesidad de los estudiantes; en sí este postulado estimula las habilidades en los alumnos.

El cuadro que antecede nos demuestra que el 100% de los profesores encuestados, indicaron que la metodología utilizada si le han permitido resolver problemas planteados para mejorar las capacidades físicas en los estudiantes.

La práctica de la Cultura Física con fines de mejorar las capacidades físicas de los individuos requiere partir desde una perspectiva pedagógica de resolución de problemas, los mismos que son propuestos en la guía de trabajo a través de información teórica y de ejercicios prácticos que parten de principios metodológicos específicos como es de la generalidad o variedad de actividades; considera el principio del esfuerzo de acuerdo a las diferencias individuales; el principio de la regularidad que considera que se debe realizar por lo menos tres veces a la semana; el principio de la progresión, de la resolución de problemas simples a lo más complejo; por lo tanto los docentes vienen utilizando la pedagogía de resolución de problemas, ya que los mismos son individuales en las necesidades para mejorar o desarrollar las capacidades físicas en los estudiantes.

25. ¿La metodología utilizada le han permitido resolver problemas planteados para mejorar sus capacidades orgánico – funcionales?

CUADRO 25

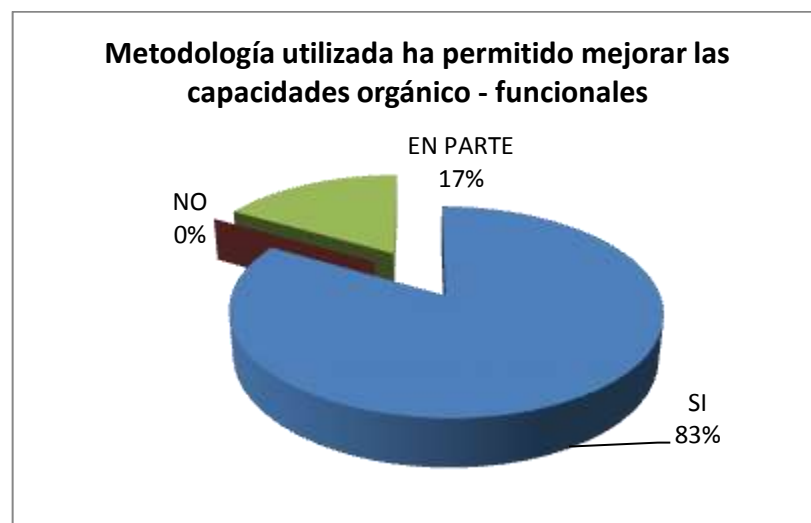
MATODOLOGÍA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES ORGÁNICO FUNCIONALES

| METODOLOGÍA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES ORGÁNICO - FUNCIONALES | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| SI RESUELVE | 10 | 83 |
| NO RESUELVE | 0 | 0 |
| EN PARTE RESUELVE | 2 | 17 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 25



Análisis:

La metodología del postulado de la pedagogía por resolución de problemas se caracteriza en formar estudiantes con habilidades, con pensamiento lógico y divergente, capacidad para resolver problemas de sus limitaciones orgánico funcional, capacidad para el manejo de la información científica técnica; por lo tanto, consideramos que la resolución de problemas como estrategia pedagógica es la de mayor aceptación para desarrollar los contenidos en el Área de Cultura Física.

El 83% de los docentes señalaron que la metodología que utiliza si le han permitido resolver problemas planteados para mejorar las capacidades orgánico – funcionales en sus alumnos; el 17% de ellos señalaron que en parte la metodología utilizada le han permitido resolver problemas planteados para mejorar las capacidades orgánico – funcionales.

De acuerdo a lo analizado en el ítems anterior, se determina que la metodología utilizada del principio de la generalidad, esfuerzo, regularidad, progresión y recuperación si le ha permitido resolver problemas para mejorar las capacidades orgánico – funcionales de mejora del ritmo cardiaco, capacidad vital respiratoria, perímetro torácico, prevención de defectos posturales como es la escoliosis, lordosis y escoliosis en los estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia.

26. ¿Se cumplen con los objetivos de los postulados de la pedagogía que utiliza para abordar los contenidos que se desarrollan en el Taller de Cultura Física?

CUADRO 26

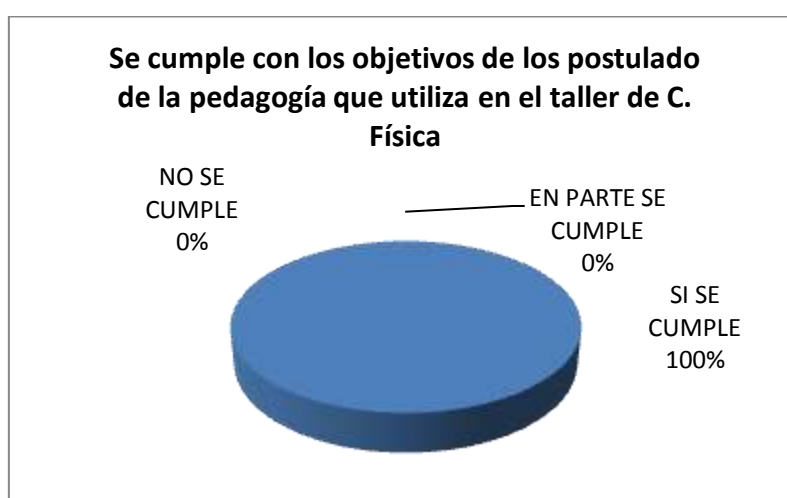
CUMPLIMIENTO CON LOS OBJETIVOS DEL PROSTULADO DE LA PEDAGOGÍA PARA ABORDAR LOS CONTENIDOS QUE SE DESARROLLAN EN EL TALLER DE CULTURA FÍSICA

| SE CUMPLEN CON LOS OBJETIVOS DEL POSTULADO DE LA PEDAGOGÍA DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| SI SE CUMPLE | 12 | 100 |
| NO SE CUMPLE | 0 | 0 |
| EN PARTE SE CUMPLE | 0 | 0 |
| TOTAL | 12 | 100 |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 26



Análisis:

Los objetivos del postulado de la pedagogía de resolución de problemas parte que, un problema es una situación incierta que hace necesario proponernos una solución, para lograrlos hay que hacer uso de la inteligencia, creatividad, experiencia y sentimientos, con lo cual desarrollamos habilidades y conocimientos lo que facilitará resolver nuevos problemas.

El 100% de los docentes encuestados opinaron que si se cumplen con los objetivos del postulado de la pedagogía por resolución de problemas, indicador que nos facilitará verificar la segunda hipótesis.

Los objetivos de la pedagogía que se orienta para el desarrollo del Plan Microcurricular de los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, si se está cumpliendo de acuerdo a la pedagogía de la resolución de problemas, donde previo diagnóstico de las limitaciones físicas, orgánico funcional de los estudiantes se realiza y se propone los ejercicios y actividades físicas – deportivas para mejorar el logro de las capacidades orgánico – funcionales, se lo realiza con inteligencia y sobre todo con la experiencia lograda por los profesores.

27. ¿Orienta actividades para el mejoramiento del Ritmo Cardíaco en sus alumnos?

CUADRO 27

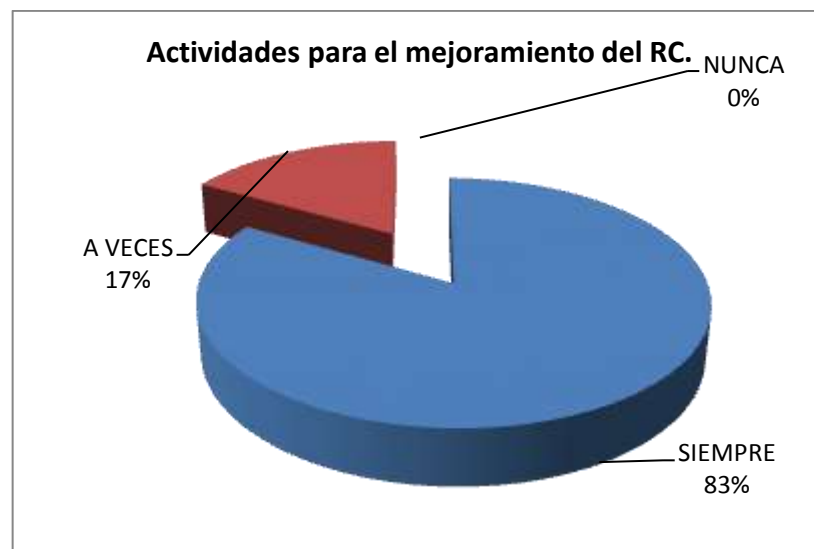
ORIENTACIÓN DE ACTIVIDADES PARA EL MEJORAMIENTO DEL RITMO CARDÍACO

| ORIENTA ACTIVIDADES PARA EL MEJORAMIENTO DEL RITMO CARDÍACO EN SUS ALUMNOS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SIEMPRE | 10 | 83 |
| A VECES | 2 | 17 |
| NUNCA | 0 | 0 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 27



Análisis:

El Ritmo Cardíaco (RC), es la capacidad que tienen el corazón y los pulmones para soportar el esfuerzo de enviar oxígeno a los músculos durante un período de tiempo determinado. Para desarrollar el Sistema Cardiovascular se requiere de un suministro continuo de oxígeno que está determinado con los ejercicios Aeróbicos durante un periodo de tiempo. Las actividades Aeróbicas y Anaeróbicas (saltar, correr, nadar, jugar), sirven para mejorar la calidad de vida de las personas.

De acuerdo a los resultados que anteceden, tenemos que el 83% de los profesores encuestados, opinaron que siempre orientan actividades para el mejoramiento del ritmo cardíaco; el 17% de los docentes señalaron que a veces orienta actividades para mejorar el Ritmo Cardíaco en sus alumnos.

Como se evidencia en los resultados que anteceden, siempre se orienta actividades para el mejoramiento del Ritmo Cardíaco en los alumnos, lo que implica realizar actividades que surtan efectos en el sistema cardiovascular; por cuanto, el común denominador final de la función cardiovascular durante la cultura física es aportar oxígeno y otros nutrientes a los músculos. Para lograrlo, el riego sanguíneo de los músculos aumenta drásticamente durante el ejercicio físico, el mismo que se lo debe realizar en forma permanente.

28. ¿Ha realizado la valoración del perímetro torácico de sus alumnos?

CUADRO 28

VALORACIÓN DEL PERÍMETRO TORÁCICO

| HA REALIZADO LA VALORACIÓN DEL PERÍMETRO TORÁCICO | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| SI | 1 | 8 |
| NO | 5 | 42 |
| EN PARTE | 6 | 50 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 28



Análisis:

El perímetro torácico, o lo que equivale decir en otras palabras la cavidad torácica con la capacidad pulmonar, para respirar y oxigenar todo el organismo mediante la eliminación del gas carbónico que produce la

combustión orgánica. Es el perímetro torácico un real regulador de la capacidad respiratoria pulmonar, la misma que al tiempo de cumplir la función respiratoria alienta en la vida de todo el organismo, de tal manera que de no existir tal normalidad, todo va a funcionar mal porque sólo gracias a una buena oxigenación del organismo se va a mantener normalidad y desarrollo en todo el organismo y en forma cotidiana, de tal manera que se encuentre protegido de las intoxicaciones por gas carbónico, gracias a una oxigenación normal derivada de un tórax normalmente desarrollado y un aparato respiratorio robusto y que - funcione con absoluta normalidad

El 8% de los profesores de los Talleres de Cultura Física I y II, indicaron que si han realizado la valoración del perímetro torácico de sus alumnos; el 42% ellos respondieron en forma negativa; el 50% de los encuetados señalaron que en parte han realizado la valoración del perímetro torácico en sus alumnos.

A criterio de los docentes en parte se vienen realizando la valoración del perímetro torácico, permite determinar la capacidad respiratoria que está determinada por la amplitud torácica de cada organismo, la misma que aumenta mientras mayor normalidad exista en la cavidad torácica y en los órganos que dentro de ella se encuentran y que son los responsables de la función relacionada a la capacidad respiratoria que alcance cada organismo, por estas consideraciones se hace necesario valorar el perímetro torácico de los estudiantes.

29. ¿Orienta actividades para que sus alumnos mejoren su capacidad vital respiratoria?

CUADRO 29

ACTIVIDADES QUE ORIENTA PARA MEJORAR LA CAPACIDAD VITAL RESPIRATORIA

| ACTIVIDADES QUE ORIENTA PARA MEJORAR LA CAPACIDAD VITAL RESPIRATORIA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI | 9 | 75 |
| NO | 2 | 17 |
| EN PARTE | 1 | 8 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 29



Análisis:

Como la respiración es un proceso vital, tiene que adaptarse continuamente a las exigencias cambiantes. Aunque la capacidad de una persona para respirar tiene poca importancia para el rendimiento en las modalidades deportivas de velocidad, en cambio es esencial para lograr los mejores resultados en los deportes de resistencia. La capacidad respiratoria, significa la capacidad que tienen los pulmones para hacer circular por ellos una determinada cantidad de oxígeno, para conservar la normalidad vital de todo el organismo. Sobre tal función debemos decir que la necesidad indispensable de aire para cada individuo es de 15 metros cúbicos, es decir, que por los pulmones debe circular esa cantidad de aire en 24 horas para que haya normalidad en las funciones vitales y para que los pulmones cumplan su capacidad normal.

Analizando los datos que anteceden, tenemos que el 75% de los profesores investigados si orientan actividades para que sus alumnos mejoren su capacidad vital respiratoria; el 17% de ellos respondieron en forma negativa; el 8% de los docentes respondieron que en parte orienta estas actividades.

Como se puede determinar por los resultados que anteceden, los docentes que imparten el Taller de Cultura Física I y II con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia si vienen realizando actividades para mejorar la capacidad vital respiratoria, ésta se refiere a la cantidad de aire que podemos expulsar luego de haber realizado una inspiración profunda. Abarca el aire corriente, el complementario y el de reserva, se puede medir con un espirómetro. La capacidad vital puede aumentar con el ejercicio.

30. ¿Conoce las formas de aplicar los test de valoración cardiovascular y respiratorio?

CUADRO 30

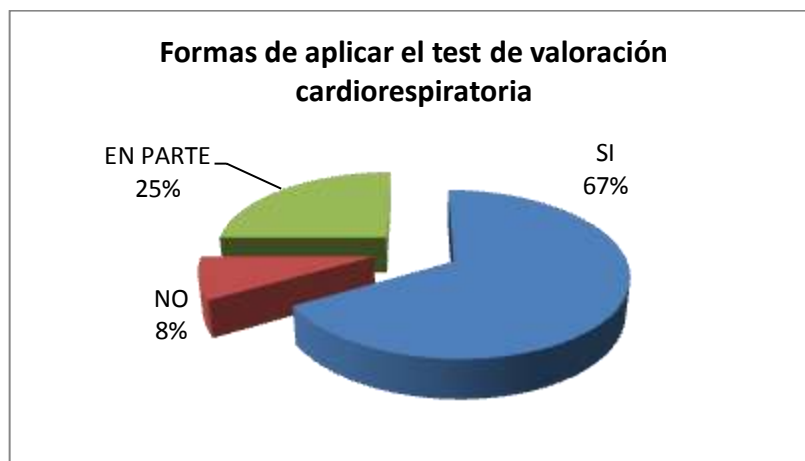
**FORMAS DE APLICAR EL TEST DE VALORACIÓN
CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA**

| CONOCE LAS FORMAS DE APLICAR EL TEST DE VALORACIÓN CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI | 8 | 67 |
| NO | 1 | 8 |
| EN PARTE | 3 | 25 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 30



Análisis:

El test para la valoración cardiovascular se los realiza a través del ciclo cardiaco que ocurre en el corazón es el de contracción o SISTOLE y relajación o DIÁSTOLE. La FRECUENCIA CARDIACA (FC), es el

número de latidos cardiacos (Ciclo cardíaco) que ocurren en un minuto. VOLUMEN SISTÓLICO (VS) Cantidad de sangre expulsada por el ventrículo con cada contracción. GASTO CARDIACO (GC) Es el volumen de sangre que expulsa cada minuto en la aorta el ventrículo izquierdo o el ventrículo derecho en el tronco de la arteria pulmonar. Equivale al volumen sistólico (VS), multiplicado por la frecuencia cardiaca (FC). Para calcular la frecuencia cardiaca máxima de los estudiantes se utilizará la siguiente fórmula: $FC \text{ máxima} = 220 - \text{edad}$. La valoración respiratoria está estructurado a través de las mediciones del perímetro torácico, que se lo mide por debajo de las axilas de los alumnos, empleamos cintas métricas completamente nuevas; sin ninguna clase de elasticidad, obtenidas las medidas para norma de las comparaciones de normalidad o anormalidad, se empleará las tablas normales de perímetros torácicos de acuerdo al sexo.

Como se demuestra en el cuadro que antecede, el 67% de los profesores si conocen las formas de aplicar el Test de valoración cardiovascular y respiratoria; el 8% de ellos no conocen; el 25% de los docentes investigados en parte conocen las formas de aplicar el Test de valoración cardiovascular y respiratoria.

Se evidencia que más de la mitad de los docentes que imparten los Talleres de Cultura Física en la Modalidad de Estudios a Distancia si conocen las formas de aplicar el test de valoración cardiovascular y respiratoria; este instrumento de valoración permite conocer la base de toda buena forma es el sistema circulatorio – respiratorio (CR). Cualquiera que sea el ejercicio realizado, sus efectos en el estado físico general dependen de la intensidad del trabajo realizado por el sistema CR – medido por el pulso cardiaco y de la velocidad con que se recupera su estado normal.

31. ¿Orienta actividades preventivas y correctivas a través de la gimnasia?

CUADRO 31

ORIENTACIÓN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y CORRECTIVAS A TRAVÉS DE LA GIMNASIA

| ORIENTA ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y CORRECTIVAS A TRAVÉS DE LA GIMNASIA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| SI | 10 | 83 |
| NO | 0 | 0 |
| EN PARTE | 2 | 17 |
| TOTAL | 12 | 100% |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 31



Análisis:

La gimnasia preventiva y correctiva, basa su accionar sobre una serie de principios técnicos, con el dominio de los cuales se puede construir sus ejercicios. Ellos interesan mucho más que el aprendizaje de los ejercicios en sí, puestos estos son consecuencia de aquéllos; adquieren así una importancia fundamental en la elección de una correcta posición inicial, y exacta selección de la estructura del movimiento.

Interpretando los resultados que anteceden, tenemos que el 83% de los profesores investigados si orientan actividades preventivas y correctivas a través de la gimnasia; el 17% de ellos indicaron que en parte orientas estas actividades.

A través de la planificación microcurricular de los Talleres de Cultura Física I y II se viene orientando actividades preventivas y correctivas a través de la gimnasia especial la misma que cumple el objetivo fundamental que es la recuperación de la postura normal (expresión sico-somática) como así también el mejoramiento de las funciones cuando éstas han sido agredidas. La espina dorsal o columna vertebral es el eje óseo del cuerpo, de que esté bien o mal formada depende en gran parte la protección física de un ser humano.

32. ¿Qué ejercicios preventivos y correctivos desarrolla para corregir defectos posturales?

CUADRO 32

EJERCICIOS PREVENTIVOS Y CORRECTIVOS PARA CORREGIR DEFECTOS POSTURALES

| QUÉ EJERCICIOS PREVENTIVOS DESARROLLA PARA CORREGIR DEFECTOS POSTURALES | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| LORDOSIS: Ejercicios en bancos y en el piso | 10 | 34 |
| CIFOSIS: ejercicios de columna con bastones y cuerdas | 10 | 33 |
| ESCOLIOSIS: subir y bajar escaleras, saltar la cuerda. | 10 | 33 |

Fuente: Profesores de Cultura Física de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 32



Análisis:

Al elegir una actividad de ejercicios que satisfaga las necesidades preventivas y correctivas deberán estar orientados al fortalecimiento y trabajo de la columna vertebral para problemas de lordosis, cifosis y escoliosis, pero recordando que la práctica regular de los ejercicios requiere tiempo y esfuerzo, que se deberá comenzar en forma gradual el esfuerzo a realizar, para ello tenemos ejercicios isométricos, e isotónicos.

En esta relación tenemos que, el 34% de los profesores investigados realizan ejercicios preventivos y correctivos la lordosis, a través de ejercicios con banco y en el piso; el 33% realiza actividades para problemas de cifosis, ejercicios para la columna con bastones y cuerdas; y otro 33% de los profesores realizan ejercicios para corregir o prevenir la escoliosis, con ejercicios de subir y bajar escalares, saltar la cuerda, etc.

Los ejercicios preventivos y correctivos son de mucha importancia para defectos posturales como la lordosis que es la debilidad de los músculos, su característica física es la llamada vulgarmente "posición de torero"; cifosis es cuando la columna vertebral desde sus vértebras cervicales y hasta las dorsales forman una comba ósea, una curvatura de convexidad posterior exagerada; y la escoliosis que son desviaciones laterales del raquis acompañadas generalmente de rotaciones vertebrales, para estos defectos es necesario un programa de ejercicios de prevención y de corrección

RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES QUE ASISTEN A LOS TALLERES I Y II DE CULTURA FÍSICA DE LA MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

33. ¿Qué referentes teóricos para el desarrollo de las capacidades orgánico – funcional vienen desarrollando?

CUADRO 33

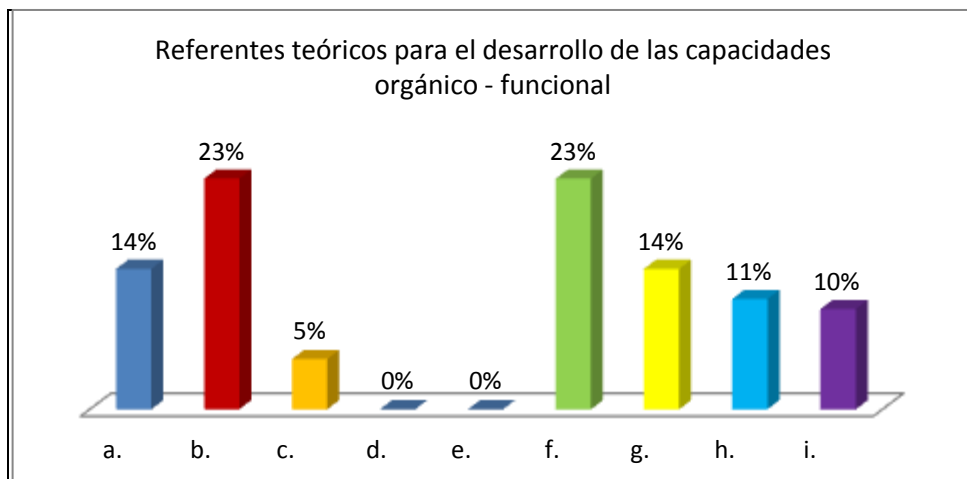
REFERENTES TEÓRICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES ORGÁNICO – FUNCIONAL

| QUÉ REFERENTES TEÓRICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES ORGÁNICO – FUNCIONAL VIENEN DESARROLLANDO | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|------------|------------|
| PARA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR | 11 | 14 |
| CARDIORRESPIRATORIO | 19 | 23 |
| COMBATIR EL SEDENTARISMO | 4 | 5 |
| DEJAR DE FUMAR | 0 | 0 |
| DEJAR LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS | 0 | 0 |
| MEJORAR LA POSTURA CORPORAL | 19 | 23 |
| COMBATIR EL ESTRÉS | 11 | 14 |
| MEJORAR LA FRECUENCIA CARDIACA | 9 | 11 |
| NINGUNA | 8 | 10 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 33



Análisis:

Los referentes teóricos para el desarrollo de las capacidades orgánico – funcional están caracterizados a través de los contenidos de ejercicios para mejorar el sistema cardiovascular, la función cardiorrespiratoria, para combatir el sedentarismo, dejar de fumar, dejar de hábitos de consumir bebidas alcohólicas, mejorar la postura corporal, combatir el estrés y mejorar la frecuencia cardiaca, con ejercicios sencillos para su puesta en práctica.

El 23% de los estudiantes opinan que los referentes teóricos para el desarrollo de las capacidades orgánico funcionales que vienen desarrollando es para mejorar el sistema cardiorrespiratorio; otro 23% para mejorar la postura corporal, un 14% para mejorar el sistema cardiovascular, otro 14% de ellos respondieron para combatir el estrés, entre los porcentajes más significativos.

Como se evidencia en los resultados que anteceden, los referentes teóricos para el desarrollo de las capacidades orgánico – funcional que vienen desarrollando en la planificación microcurricular del Taller de Cultura Física I y II con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia de la Universidad Nacional de Loja, son para mejorar el sistema cardiorrespiratorio, y mejora de la postura corporal entre los porcentajes más significativos. Debemos considerar que el ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, sin lo cual se deteriora; renunciando al ejercicio, funciona por debajo de las posibilidades reales, ya que un cuerpo sin ejercicio rinde sólo alrededor del 27% en la explotación de la energía disponible para el uso, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta el 56% con la práctica regular del ejercicio.

Este aumento del rendimiento podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida; el trabajo y el ocio se volverán menos agotadores y se disfruta más a medida que la capacidad de actividad aumente; por ello se hace necesario de contenidos teóricos y prácticos que incidan en el desarrollo de las capacidades orgánico funcional.

34. ¿Cómo aborda su docente los referentes teóricos del Taller de Cultura Física?

CUADRO 34

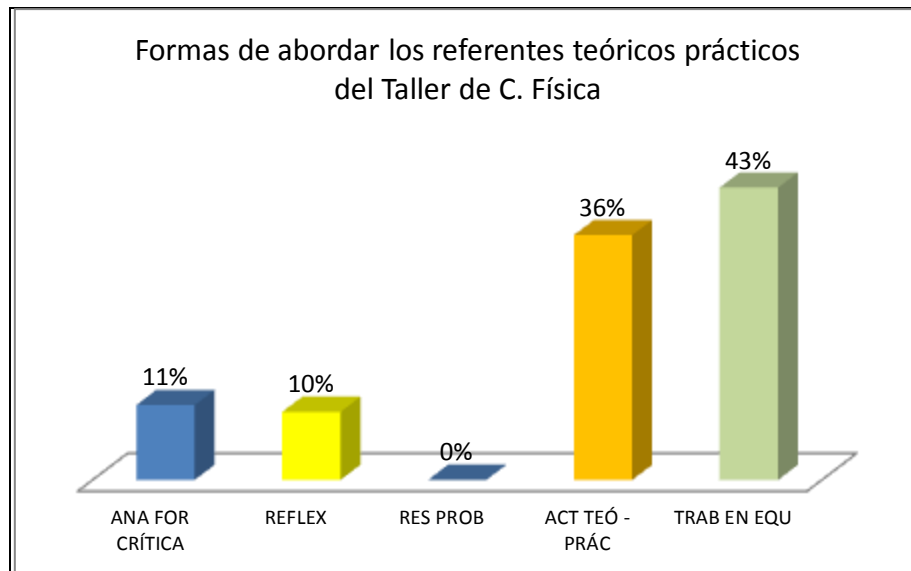
FORMA DE ABORDAR LOS REFERENTES TEÓRICOS DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA

| CÓMO ABORDA LOS REFERENTES TEÓRICOS DEL TALLER DE CULTURA FÍSICA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| ANALIZANDO EN FORMA CRÍTICA | 9 | 11 |
| REFLEXIONANDO | 8 | 10 |
| RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS | 0 | 0 |
| ACTIVIDADES TEÓRICAS - PRÁCTICAS | 29 | 36 |
| TRABAJANDO EN EQUIPO | 35 | 43 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 34



Análisis:

Las concepciones pedagógicas que se sustentan los referentes teóricos de la investigación parten desde un posicionamiento de la pedagogía crítica que intenta ayudar a los estudiantes a cuestionar las teorías; mientras que el modelo pedagógico de resolución de problemas se caracteriza por estimular las habilidades en los estudiantes trabajando en equipo.

De acuerdo a los resultados que anteceden, tenemos que el 11% de los estudiantes señalan que sus profesores abordan los contenidos teóricos del taller de Cultura Física analizando en forma crítica; el 10% de ellos señalaron que abordan los referentes teóricos reflexionando, el 36% con actividades prácticas, el 34% trabajando en equipo, la alternativa resolución de problemas no tuvo respuesta alguna.

Como se evidencia de los resultados obtenidos, los docentes para abordar los referentes teóricos del Taller de Cultura Física I y II lo hacen con actividades teóricas y prácticas trabajando en equipo; situación que permite a los estudiantes realizar los ejercicios en forma activa y dinámica que tienen beneficios en el sistema nervioso, el corazón, los pulmones, los músculos, los huesos y ligamentos y en el metabolismo.

35. ¿Su docente orienta actividades extra clase, para el mejoramiento del Ritmo Cardíaco?

CUADRO 35

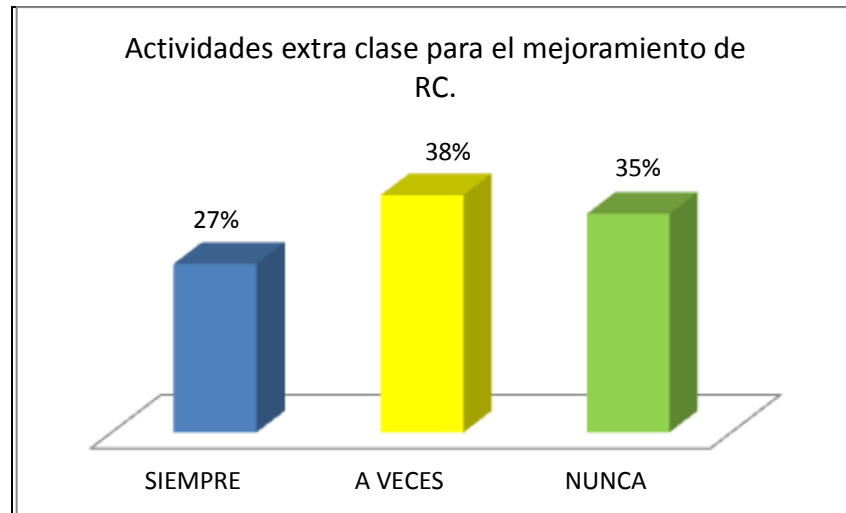
SU DOCENTE ORIENTA ACTIVIDADES DE EXTRA CLASE PARA EL CUMPLIMIENTO DEL RITMO CARDIACO

| QUÉ ACTIVIDADES DE EXTRA CLASE ORIENTA PARA EL MEJORAMIENTO DEL RITMO CARDIACO | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SIEMPRE | 22 | 27 |
| A VECES | 31 | 38 |
| NUNCA | 28 | 35 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 35



Análisis:

Las actividades para mejorar el ritmo cardíaco deben ser a través del ejercicio físico y el deporte en forma permanente; por lo tanto, un ejercicio aeróbico debería ser mantenido en su nivel apropiado durante 15 – 20 minutos, por lo menos. Debe estar presidido de un período de calentamiento de aproximadamente 5 minutos y seguido de un ejercicio de enfriamiento de igual duración. Cualquier ejercicio que no sea CR, como el entrenamiento de peso, deberá ser realizado en primer lugar o después de un período de descanso. La frecuencia deberá ser por tres veces semanales, y a medida que el RC se mejora, se aumentará la frecuencia hasta seis veces semanales.

El trabajo para el Ritmo Cardíaco se lo realiza a través de ejercicios aeróbicos que permiten al corazón tener más rendimiento; en esta relación el 27% de los estudiantes señalaron que su docente orienta actividades de extra clase para el mejoramiento del Ritmo Cardíaco siempre; el 38% de ellos respondieron que lo realiza a veces, el 35% de los investigados

señalaron que nunca han realizado estas actividades de extra clase para mejorar el ritmo cardiaco en los estudiantes.

Como se puede evidenciar en los datos que anteceden, tenemos que existe limitaciones en los docentes en realizar actividades extra clase para orientar actividades que mejoren el Ritmo Cardiaco en los estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia; se considera que se debe fortalecer los contenidos teóricos para desarrollar en la práctica ejercicios y actividades físicas para mejorar el Ritmo cardiaco en los estudiantes.

36. ¿El docente ha realizado la valoración de su perímetro torácico?

CUADRO 36

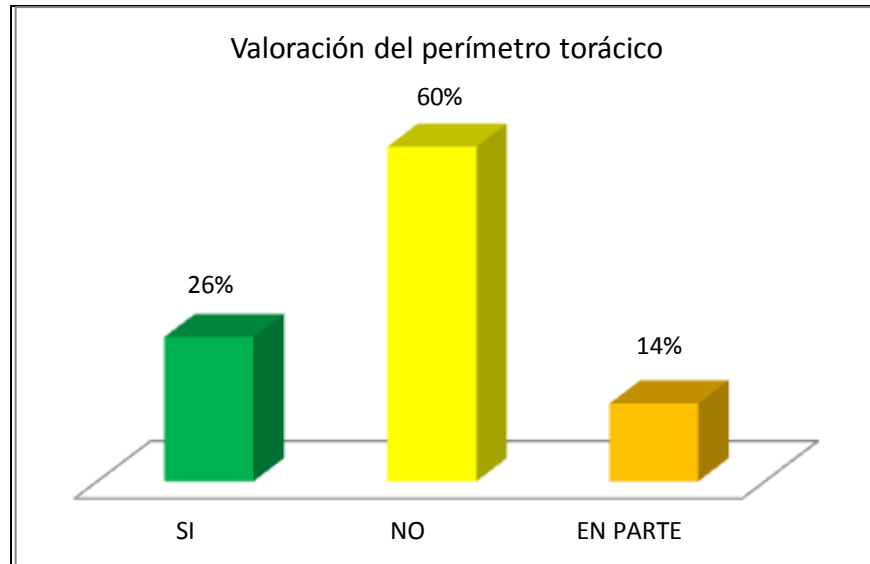
VALORACIÓN DEL PERÍMETRO TORÁCICO

| EL DOCENTE HA REALIZADO LA VALORACIÓN DEL PERÍMETRO TORÁCICO | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI | 21 | 26 |
| NO | 49 | 60 |
| EN PARTE | 11 | 14 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 36



Análisis:

El tórax está destinado a cumplir la función respiratoria en un conjunto de operaciones principalmente armónicas y congruentes que dan como resultado y proceso completo de toda la respiración. La interrelación se da cuando los movimientos torácicos incitan a los órganos flexibles de la respiración para su doble función de aspiración e Inspiración, es decir para inflarse y desinflarse. Estos movimientos se armonizan debidamente en la función del movimiento de los tórax en conjunto con los movimientos de pulmones, tráquea y bronquios, los mismos que son completamente armónicos. Cuando hay problemas pulmonares los movimientos torácicos se tornan lentos y suaves con la finalidad de dar protección al órgano que se encuentra en crisis.

Ya dijimos anteriormente que se da la interrelación porque cuando el perímetro torácico está en completa normalidad, todo el aparato respiratorio funciona normalmente o viceversa, si todo el aparato respiratorio se encuentra en normalidad, también el perímetro torácico se conserva con regularidad. El perímetro torácico lo mediremos inmediatamente por debajo de las axilas de los alumnos, empleamos cintas métricas completamente nuevas; sin ninguna clase de elasticidad.

Los resultados que anteceden demuestran que el 26% de los estudiantes opinaron que los docentes si han realizado la medición del perímetro torácico; el 60% de ellos opinaron en forma negativa, el 14% señaló que en parte le han realizado la medición del perímetro torácico.

Se puede evidenciar que los docentes que imparten el Taller de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, no vienen valorando el perímetro torácico en sus estudiantes; ya que el perímetro torácico es un real regulador de la capacidad respiratoria pulmonar, la misma que al tiempo de cumplir la función respiratoria alienta en la vida de todo el organismo, de tal manera que de no existir tal normalidad, todo va a funcionar mal porque sólo gracias a una buena oxigenación del organismo se va a mantener normalidad y desarrollo en todo el organismo y en forma cotidiana, gracias a una oxigenación normal derivada de un tórax normalmente desarrollado y un aparato respiratorio robusto y que funcione con absoluta normalidad.

37. ¿El docente orienta actividades para el mejoramiento de su capacidad vital respiratoria?

CUADRO 37

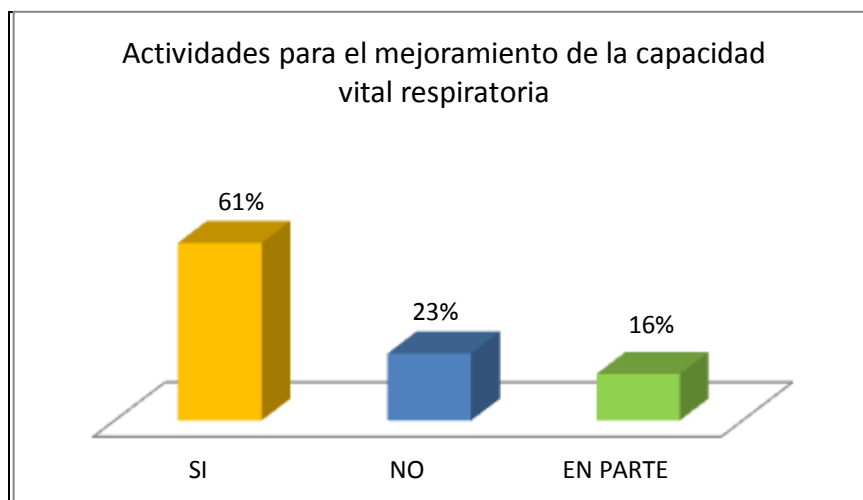
ACTIVIDADES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CAPACIDAD VITAL RESPIRATORIA

| EL DOCENTE ORIENTA ACTIVIDADES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CAPACIDAD VITAL RESPIRATORIA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI | 49 | 61 |
| NO | 19 | 23 |
| EN PARTE | 13 | 16 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 37



Análisis:

La capacidad respiratoria, significa la capacidad que tienen los pulmones para hacer circular por ellos una determinada cantidad de oxígeno, para conservar la normalidad vital de todo el organismo.

Analizando los resultados de esta interrogante, tenemos que el 61% de ellos señalaron que sus docentes si les orientan actividades para el mejoramiento de la capacidad vital respiratoria; el 23% de los estudiantes respondieron en forma negativa; el 16% en parte.

Interpretando los resultados que anteceden, los docentes si orientan actividades para el mejoramiento de la capacidad vital respiratoria. Como la respiración es un proceso vital, tiene que adaptarse continuamente a las exigencias cambiantes. La capacidad respiratoria está determinada por la amplitud torácica de cada organismo, la misma que aumenta mientras mayor normalidad exista en la cavidad torácica y en los órganos que dentro de ella se encuentran y que son los responsables de la función relacionada a la capacidad respiratoria que alcance cada organismo.

38. ¿Conoce las formas de realizar los test de valoración cardiovascular y respiratorio?

CUADRO Nº 38

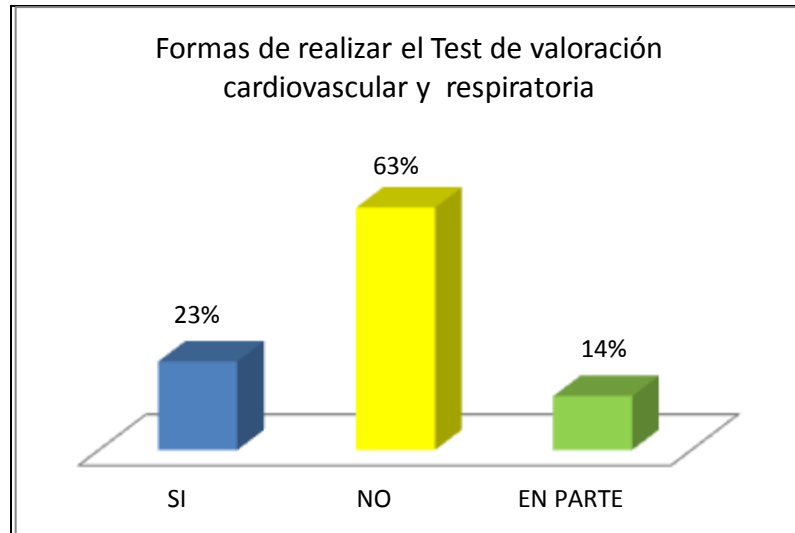
CONOCE LAS FORMAS DE REALIZAR LOS TEST DE VALORACIÓN CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO

| CONOCE LAS FORMAS DE REALIZAR LOS TEST DE VALORACIÓN CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI | 19 | 23 |
| NO | 51 | 63 |
| EN PARTE | 11 | 14 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 38



Análisis:

Es importante antes de comenzar cualquier tipo de ejercicios de mejora de las capacidad orgánico funcional realizar el test de valoración cardiovascular y respiratorio; de acuerdo a estos resultados más de la mitad de los estudiantes no conocen la forma de realizar esta valoración, porque entre las principales variables u ocurrencias que inciden en el desarrollo de la capacidad respiratoria y pulmonar se encuentran el medio ambiente que le circunda a los jóvenes, desarrollo de la cavidad torácica, situación de vida cotidiana edad, sexo, incidencia de enfermedades, vida dinámica, mala práctica de las actividades físicas – deportivas, etc.

El 23% de los estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, señalaron que si conocen la forma de realizar el test de valoración cardiovascular y respiratorio; el 63% respondieron en forma negativa; el 14% que conoce en parte.

De acuerdo a los resultados, se determina que los estudiantes no conocen la forma de utilizar el test de valoración cardiovascular y respiratoria, porque los profesores que imparten los Talleres de Cultura Física I y II no lo han socializado en la elaboración del plan curricular; o conociendo no se lo orienta en las tutorías presenciales por el limitado tiempo y por el número de los estudiantes

39. ¿Su docente, orienta actividades preventivas y correctivas a través de la gimnasia?

CUADRO 39

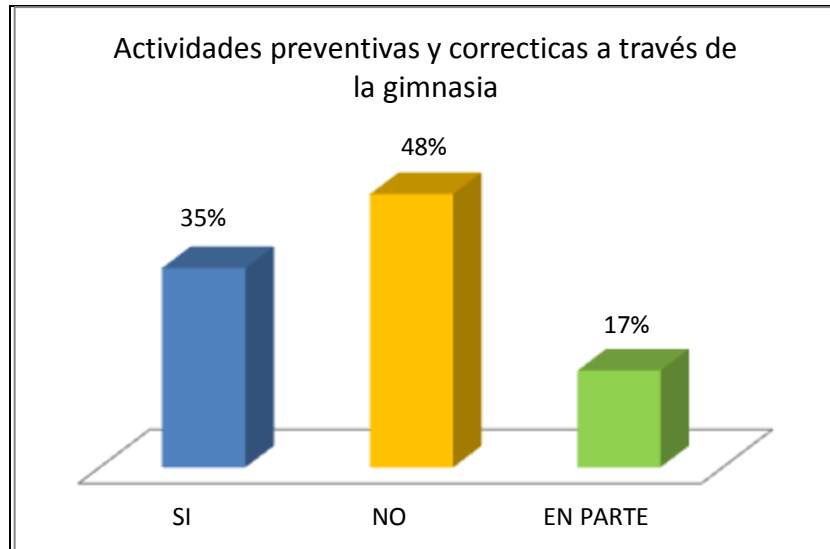
ORIENTACIÓN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y CORRECTIVAS A TRAVÉS DE LA GIMNASIA

| SU DOCENTE ORIENTA ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y CORRECTIVAS A TRAVÉS DE LA GIMNASIA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--|------------|------------|
| SI | 28 | 35 |
| NO | 39 | 48 |
| EN PARTE | 14 | 17 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 39



Análisis:

Las actividades físicas es condición ineludible para el mantenimiento de la salud y el logro de un desarrollo neuro – muscular que asegure la estabilidad y la eficiencia de toda estructura corporal, esto se logra con la gimnasia preventiva y correctiva con movimientos cotidianos, ejercicios específicos para problemas de la columna vertebral como son la escoliosis, cifosis y lordosis.

Analizando los datos que anteceden, tenemos que el 36% de los estudiantes opinaron que sus docentes sin orientan actividades preventivas y correctivas a través de la gimnasia; el 48% de ellos respondieron en forma negativa; el 17% señalaron que en parte sus docentes orienta actividades preventivas o correctivas utilizando la gimnasia.

A criterio de un porcentaje significativo de estudiantes encuestados, los docentes no vienen orientando actividades preventivas y correctivas a través de la gimnasia a través de ejercicios de movilidad, estos ejercicios aseguran que los principales músculos y articulaciones desarrollen toda su gama de movimientos para mantener una postura corporal adecuada; para lo cual se debe poner mayor atención en ejercicios de prevención de defectos de la columna vertebral.

40. ¿Qué ejercicios preventivos y correctivos que desarrolla para corregir defectos posturales?

CUADRO 40

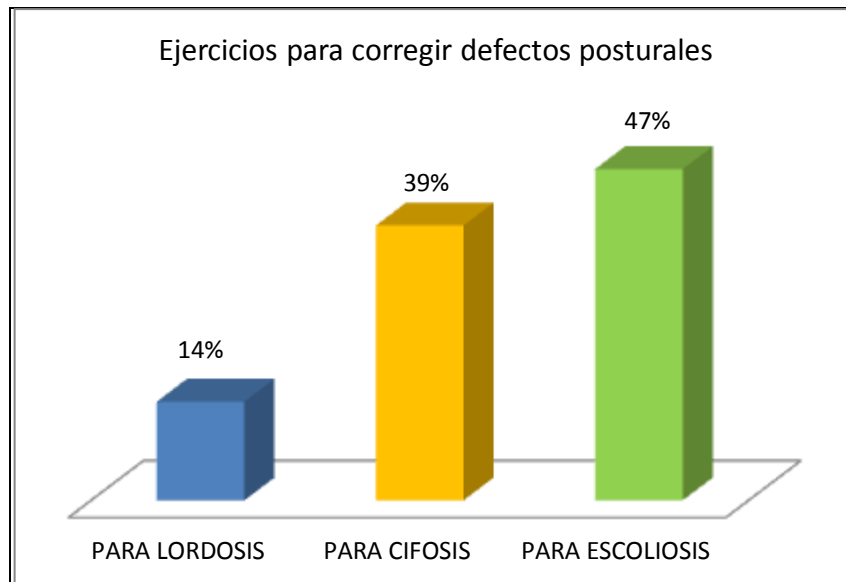
EJERCICIOS PREVENTIVOS PARA CORREGIR DEFECTOS POSTURALES

| QUÉ EJERCICIOS PREVENTIVOS PARA CORREGIR DEFECTOS POSTURALES | Nº ESTUDIANTES | PORCENTAJE |
|--|----------------|------------|
| LORDOSIS: Ejercicios en bancos y en el piso | 11 | 14 |
| CIFOSIS: ejercicios de columna con bastones y cuerdas | 32 | 39 |
| ESCOLIOSIS: subir y bajar escaleras, saltar la cuerda. | 38 | 47 |
| TOTAL | 81 | 100% |

Fuente: Estudiantes que asisten a los Talleres de Cultura Física I y II de la MED de la UNL.

Elaboración: Autores

GRÁFICA 40



Análisis:

Los defectos posturales más comunes son: La lordosis lumbar funcional es una debilidad de los músculos, se llama también dorso redondo, comúnmente se llama "posición de torero" ; la cifosis es una actitud lordo – cifótica son problemas de la columna vertebral que consisten en un aumento (reducción del radio) de las curvas posteriormente cóncavas de la columna, o la extensión de las mismas a la zona normalmente convexas posteriormente; la escoliosis son desviaciones laterales del raquis acompañadas generalmente de rotaciones vertebrales, donde la columna adquiere una forma en "C"

Interpretando los datos que anteceden, tenemos que el 14% de los estudiantes encuestados señalaron que los ejercicios preventivos y correctivos que desarrollan para corregir defectos posturales de lordosis;

con ejercicios en bancos y en el piso; el 39% de ellos realizan ejercicios para problemas de cifosis a través de ejercicios de columna con bastones y cuerdas; el 47% de los estudiantes realizan ejercicios preventivos y correctivos para problemas de escoliosis, con ejercicios de subir y bajar escaleras, saltar la cuerda

Los ejercicios preventivos y correctivos que desarrollan a través de la planificación microcurricular de los Talleres de Cultura Física I y II, son para corregir defectos posturales como la cifosis y escoliosis. Estos ejercicios debe estar orientados a “ablandar”, “muscular” y reajuste de control postural, todo ejercicio se inicia con énfasis de “ablandamiento” de la zona afectada; luego se debe realizar ejercicios que desarrollen fuerza en la musculatura correctora con ejercicios de movilidad, flexibilidad y la fuerza estarán al servicio de los reajustes posturales (lordosis, cifosis y escoliosis)

2.4. Verificación de la Hipótesis 2

Se determina que los referentes teóricos que se vienen planificando para el desarrollo de las capacidades orgánico – funcionales son únicamente para combatir el sedentarismo en su mayor porcentaje; por lo tanto a criterio del 100% de los docentes opinan que si se cumple con los postulados de la pedagogía de resolución de problemas y el análisis crítico para abordar los contenidos del taller; por lo tanto, siempre orienta actividades para el mejoramiento del Ritmo Cardíaco en sus alumnos a criterio del 83% de los docentes encuestados. La metodología que utilizan los docentes a criterio del 100% de ellos si les ha permitido mejorar las capacidades físicas; esta metodología a opinión del 83% de los docentes si resuelve problemas para mejorar las capacidades orgánico – funcionales. De igual forma el 67% de los docentes si conocen las formas de aplicar el test de valoración cardiovascular y respiratoria. Por su parte los docentes no han realizado la valoración del perímetro torácico en sus alumnos para planificar el plan de ejercicios para mejorar las capacidades orgánico – funcionales. A criterio del 75% de los docentes si orientan actividades para que sus alumnos mejoren su capacidad vital respiratoria.

De igual forma el 83% de los docentes si orientan actividades preventivas y correctivas a través de la gimnasia, con ejercicios

preventivos y correctivos para corregir defectos posturales como la lordosis, cifosis y escoliosis.

En cambio un porcentaje significativo de estudiantes encuestados señalaron que los referentes teóricos para el desarrollo de las capacidades orgánico – funcional es para mejorar el sistema cardiorrespiratorio y mejorar la postura corporal, con actividades teóricas y prácticas trabajadas siempre en equipo, por lo tanto no consideran para mejorar el sistema cardiovascular, combatir el sedentarismo, dejar de fumar y dejar de consumir bebidas alcohólicas y combatir el estrés; no lo hace a través del análisis crítico y la reflexión.

A criterio del 60% de los estudiantes no realiza la valoración del perímetro torácico; el 61% de los estudiantes sostienen que el docente si le orienta actividades para el mejoramiento de su capacidad vital respiratoria; de igual forma el 63% de los estudiantes no conocen la forma de realizar el test de valoración cardiovascular y respiratoria. El 48% de los estudiantes señalan que no se orientan actividades preventivas y correctivas a través de la gimnasia especial para problemas posturales como es la escoliosis, cifosis y lordosis.

En consecuencia por las limitaciones existentes, la segunda hipótesis planteada se verifica.

Capítulo 3

Conclusiones

3.1. CONCLUSIONES

Luego del análisis de la información recogida e interpretada, y a la luz de los fundamentos teóricos que permitieron explicar la planificación y desarrollo microcurricular para la enseñanza de los Talleres de Cultura Física I y II, se arriba a las siguientes conclusiones:

1. Los procesos de planificación y desarrollo microcurricular de los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, si están contribuyendo de acuerdo a los objetivos para el logro de las capacidades físicas condicionales como es la fuerza, resistencia y velocidad; capacidades coordinativas como son la agilidad, flexibilidad y coordinación.
2. Las concepciones teóricas de la planificación microcurricular basadas en la pedagogía crítica y resolución de problemas que se desarrollan en los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia están limitando el logro de las capacidades orgánico - funcionales de los estudiantes, como es la medición del perímetro torácico, los fundamentos técnicos de los ejercicios de la gimnasia preventiva y correctiva; así como, la capacidad vital respiratoria a través de ejercicios teóricos prácticos adecuados para ser realizados en forma permanente.

3. Se determinó que no se entrega en forma oportuna la guía didáctica donde consta la planificación para el Taller de Cultura Física; por lo tanto no se conoce la forma de realizar el test de valoración cardiovascular y respiratoria, que es la base para que los estudiantes planifiquen los ejercicios para mejorar las capacidades físicas y orgánicas funcionales.

Capítulo 4

Lineamientos Alternativos

4.1. Título

LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS PARA REALIZAR LA MICROPLANIFICACIÓN DE LA MEDICIÓN DEL PERÍMETRO TORÁCICO COMO FUNDAMENTO TÉCNICO – DIDÁCTICO PARA ORGANIZAR EJERCICIOS DE GIMNASIA CORRECTIVA Y PREVENTIVA CONOCIENDO SU VALORACIÓN CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA, CON LOS ESTUDIANTES DE LOS TALLERES DE CULTURA FÍSICA I Y II EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA.

4.2. Presentación

El presente lineamiento alternativo para realizar la microplanificación de la medición del perímetro torácico como fundamento técnico – didáctico para organizar ejercicios de gimnasia correctiva y preventiva, con los estudiantes de los Talleres de Cultura Física I y II en la Modalidad de Estudios a Distancia, se inscribe en un proceso de intervención educativa basados en el postulado de la pedagogía de resolución de problemas, el mismo que es respuesta a las limitaciones de la microplanificación que se viene aplicando en los Talleres de Cultura Física que se imparten con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia en los centros operativos del país de la Universidad Nacional de Loja. La alternativa está orientada a superar los problemas más sensibles que tienen que ver con la medición del perímetro torácico y el desarrollo de las capacidades orgánico – funcional en los estudiantes.

Especialmente, la propuesta alternativa implica mejorar las limitaciones determinadas, las mismas que se concretan en las siguientes:

- 1 La no entrega oportuna de la guía donde consta la planificación para el Taller de Cultura Física
- 2 No se realiza la medición del perímetro torácico para planificar las actividades que permitan mejorar la capacidad orgánico – funcional.
- 3 No se considera los fundamentos técnicos de los ejercicios de gimnasia preventiva y correctiva,
- 4 Los docentes no orientan a sus estudiantes sobre la forma de realizar el test de valoración cardiovascular y respiratoria.

La primera propuesta alternativa orienta a que al momento de inscripción, los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia reciban en forma oportuna la Guía de Trabajo que se desarrollará en los Talleres de Cultura Física I y II, ésta se concreta en las unidades de trabajo que se orienta para desarrollar y mejorar las capacidades físicas condicionales – coordinativas, y las capacidades orgánico – funcionales.

La segunda alternativa propuesta orienta a dar a conocer a los docentes la parte operativa de realizar la medición del perímetro torácico de los estudiantes, con lo cual se podrá planificar las actividades para el mejoramiento de las capacidades orgánico funcional, en especial para corregir problemas de la columna

vertebral.; esta microplanificación permitirá mejorar elevar la calidad de vida de los estudiantes.

La tercera propuesta alternativa se encamina a proponer una serie de actividades y ejercicios didácticos para la prevención y mejoramiento de los problemas posturales como son la cifosis, lordosis y escoliosis. Esta microplanificación permite especificar y redefinir los contenidos que ayudaran a los estudiantes a mejorar y desarrollar su esquema postural.

Planteado como está a corto plazo, la propuesta adquiere un alto grado de factibilidad para su concreción: el desarrollo y mejoramiento de las capacidades orgánico – funcional en los estudiantes.

Esta propuesta de microplanificación se convalida según el esquema propuesto por la Comisión Académica del DEFU para la elaboración de los Talleres de Cultura Física I y II para la Modalidad de Estudios a Distancia de la Universidad Nacional de Loja, la misma que se llegará a concretar a través de estrategias viables y factibles de cumplirlas.

Además la socialización de la propuesta alternativa con todos los participantes, permitirá consolidar la validez de la misma, el compromiso y la sensibilización previos a la aplicación de este instrumento técnico de microplanificación.

La propuesta alternativa es el resultado de los problemas relacionados con las limitaciones analizadas en la puesta en marcha

de los Talleres de Cultura Física I y II que se viene desarrollando en la Universidad Nacional de Loja con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia en los contenidos de aprendizaje que se refiere a la medición del perímetro torácico y actividades teóricas para problemas de escoliosis, lordosis y cifosis en los estudiantes.

Teóricamente estos lineamientos se sustentan con mayor fuerza en grandes dimensiones articuladas entre sí: perímetro torácico – lordosis – cifosis – escoliosis.

4.3. Objetivos

a. Objetivo General:

Contribuir al mejoramiento de la Microplanificación de los Talleres de Cultura Física I y II, para organizar los ejercicios de gimnasia correctiva y preventiva con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia de la Universidad Nacional de Loja.

b. Objetivos Específicos:

- Implementar un nuevo sistema organizativo – administrativo para la entrega oportuna de la guía didáctica de los Talleres de Cultura Física I y II con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia. de planificación y organización de contenidos que permitan desarrollar las capacidades físicas en los estudiantes.

- Ofrecer un mejoramiento a las limitaciones que se vienen observando en la medición del perímetro torácico para organizar la microplanificación de los Talleres I y II para fortalecer las actividades de las capacidades orgánico – funcional.
- Dar a conocer los fundamentos técnico – didáctico para organizar ejercicios de gimnasia correctiva y preventiva para ser abordados en los Talleres de Cultura Física de la Modalidad de Estudios a Distancia.
- Incentivar para que los docentes realicen el test de valoración cardiovascular y respiratoria como actividad previa para la realización de los ejercicios para mejorar las capacidades físicas – orgánico - funcional en los estudiantes.

4.4. Contenidos

1. Entrega Oportuna de la Guía Didáctica de los Talleres de Cultura Física I y II.

Es Necesidad que se entregue en forma oportuna la Guía Didáctica para abordar los contenidos de los Talleres de Cultura Física I y II con los estudiantes de la Modalidad de Estudios a Distancia de la Universidad Nacional de Loja, los mismos que se encuentran elaborados en unidades didácticas de trabajo; esta guía al inicio del período académico se debe socializar y elaborar para que esta planificación microcurricular sea entregada en forma oportuna al momento de inscripción de los estudiantes a estos talleres.

2. Medición del perímetro torácico

A pesar de que es muy rara la existencia de normalidad matemática del perímetro, torácico, en la práctica es uno de los parámetros más difíciles de conseguir su estandarización pues; en ambos sexos y edades se producen anomalías o cuando menos resultan deficiencias, aunque no sean notables a simple vista pero controlando mediante medidas, resultan una cierta utopía de conseguir. Sin embargo es un reto a la Cultura Física y a su difusión alcanzar una normalidad por lo menos, próxima a la exactitud en los estudiantes

Es el perímetro torácico un real regulador de la capacidad respiratoria pulmonar, la misma que al tiempo de cumplir la función respiratoria alienta en la vida de todo el organismo, de tal manera que de no existir tal normalidad, todo va a funcionar mal porque sólo gracias a una buena oxigenación del organismo se va a mantener normalidad y desarrollo en todo el organismo y en forma cotidiana, de tal manera que se encuentre protegido de las intoxicaciones por gas carbónico, gracias a una oxigenación normal derivada de un tórax normalmente desarrollado y un aparato respiratorio robusto y que -funcione con absoluta normalidad

En el tórax puede encontrarse afectado por expansionismo de la caja torácica o también por reducción de la cavidad que aloja a los órganos de la respiración.

Puede darse en la caja torácica que está conformada por los huesos del esternón, las costillas y la columna vertebral muchas anomalías, ya sean congénitas o adquiridas, pero que en todo caso

afectan la función respiratoria de los pulmones en armonía con todos los demás órganos que lo conforman.

Pueden darse muchas anomalías por naturaleza o por adquisición, generalmente por accidentes, entre otras se pueden descubrir anomalías como:

- “Exagerada extensión de la cavidad torácica, que devendrá seguramente por mal formación de los huesos que la conforman.
- Puede ocurrir lo contrario, es decir., que por anomalías semejantes se produzca una reducción exagerada del espacio torácico y consecuentemente los órganos de la respiración no alcancen la suficiente expansión en sus movimientos respiratorios y consecuentemente se vea afectada la función respiratoria.
- Puede ocurrir que, por un accidente sufrido, los huesos no volvieren completamente a su sitio normal y consecuentemente quedaran ejerciendo alguna presión imprevista en alguno de los delicados órganos.
- No serán raros los casos de que por naturaleza los jóvenes nazcan con una cavidad torácica muy reducida, y en tales casos es imposible la reversibilidad de tal fenómeno.
- Las enfermedades bronquiales, laríngeas, traqueales, que ocurren en la niñez temprana en un elevado porcentaje de casos dejan secuelas que afectan a los órganos respiratorios por lesiones cuyas cicatrices se convierten en obstáculos para una respiración completa.

- También los malos hábitos de respiración, afectan la estructura anatómica del tórax, provocando serios problemas que redundan en dolores de los huesos torácicos, y en muchos casos de los orejanos de la respiración”¹

El perímetro torácico lo mediremos inmediatamente por debajo de las axilas de los alumnos, empleamos cintas métricas completamente nuevas; sin ninguna clase de elasticidad.

Todo el proceso de medición se realizará en condiciones normales de un día cualquiera de clases de los alumnos, sin tratar de establecer una selección de tiempo ni espacio que vendrá a viciar los resultados de la propuesta

3. Fundamento técnico – didáctico para organizar los ejercicios de gimnasia correctiva y preventiva

La Gimnasia Especial (correctiva) basa su accionar sobre una serie de principios técnicos, con el dominio de los cuales se puede construir sus ejercicios. Ellos interesan mucho más que de ejercicios en sí, pues éstos son consecuencias de Adquiere así esta alternativa una importancia capital.(Cita Alberto Langlade)²

- a) Elección de una correcta posición inicial
- b) Exacta selección de la estructura de movimiento
- c) Exacta selección de la técnica de movimiento
- d) Las trayectorias o recorridos

¹ PANGAY, Vicente Dr. Educación para la Salud, Edit Guayaquil, 1990, pág, 64 - 65

² LANGLADE ALBERTO, Gimnasia Especial Correctiva, Editorial Stadium, sa. Pág 103

- e) Adaptación de las resistencias
- f) Vivencia de los movimientos
- g) Repetición

a. Elección de una correcta posición inicial.

Denomina posición inicial la que se adopta como posición la que se adopta para realizar los ejercicios. Ella puede ser buena (apta) o mala, adecuada para cada ejercicio en cuestión. Una buena posición inicial ya que:

- ofrece la "estructura" y técnica del ejercicio;
- ayuda a determinar los planos y trayectorias de movimiento;
- permite lograr al máximo los beneficios que se previeron al construir el ejercicio.

Hay que elaborar "buenas" y "malas" posiciones iniciales. Así por ejemplo hay que realizar actividades de posición (de pie) tomada para efectuar una pequeña flexión posterior de tronco; ejercicios de localización dorsal, y de articulaciones de la cadera, rodillas y los tobillos que intervienen. Ejercicios de postura correcta en bancos, ubicando brazos en forma lateral; todas las actividades a realizarse deberán considerarse las posiciones básicas y elementales que son: de pie, de rodilla, sentado, decúbito dorsal, abdominal, lateral; en suspensión y apoyo.

b) Exacta selección de la estructura de movimiento.

Los ejercicios correctivos contruidos reconocen dos estructuras fundamentales, la analítica y la sintética. Ya hemos definido ambas. La analítica involucra una o dos articulaciones y sus grupos motores, la sintética varias articulaciones y grupos musculares. La culminación de la estructura sintética es el gesto "global" o de "totalidad". Así mismo existen estructuras intermedias, la analítico-sintética (con primacía de los momentos analíticos) y la sintético-analítica (con primacía de los momentos sintéticos).

En general puede admitirse que en gimnasia correctiva, en los ejercicios eminentemente dirigidos a la corrección del vicio postural de que se trate (salvo en los casos de tensiones generalizadas o hipertono) priman las estructuras analíticas. Ello está en íntima relación con la necesidad de "localizar" el trabajo y su efecto en una zona dada. Entonces es preciso utilizar posiciones iniciales "aisladoras", es decir, que tienen ciertos segmentos para que otros puedan trabajar con el máximo de eficiencia. Tan íntimamente relacionados están los principios de "localización", posiciones "aisladoras" y estructura analítica, que a veces se les ha considerado como inseparables, es decir, que sería imposible obtener "localización" sin los otros dos requisitos. Ello no puede aceptarse como una verdad absoluta, pues dentro de una estructura sintética — que ofrece posibilidades mejores para un trabajo general; también puede *en cierta medida* acentuarse un efecto localizante en la zona. Por supuesto que:

- la dificultad de ejecución es mucho mayor;
- los efectos son menores;
- los resultados correctores, apreciables a más largo plazo.

c) Exacta selección de la técnica de movimiento.

Dos son las técnicas fundamentales de movimiento en gimnasia correctiva:

- los movimientos regulados;
- los movimientos de impulso.

*“Son movimientos regulados, controlados o conducidos aquellos generados por contracciones musculares del grupo agonista o del antagonista a la dirección del movimiento, que lo promueven, determinan y/o controlan desde el comienzo hasta el fin del recorrido; éste cumple a una velocidad *generalmente* uniformes”³*

Exaltan fundamentalmente:

- determinación exacta de la "forma" (iniciación – recorrido-finalización);
- fuerza;
- expresividad estética;
- aumento del "tonus";
- concentración del esfuerzo.

³ LANGLADE ALBERTO, Gimnasia Especial Correctiva, Editorial Stadium, sa. Pág, 104

Los movimientos de impulso se 'dividen en "oscilaciones" y en lanzamientos". La diferencia entre ambos, si se efectúan contra la fuerza de la gravedad, estriba en que, rota la inercia por una contradicción agonista y generada una cierta velocidad en la palanca en movimiento ésta cumple, en el caso de la "oscilación" el resto de la trayectoria mediante el impulso así adquirido, mientras que en los "lanzamientos" la actividad muscular le continúa imprimiendo una velocidad creciente hasta cerca del fin del recorrido. Éste sólo se completa por inercia sus últimos grados de movimientos.

Si la dirección del movimiento fuera asistida por la fuerza gravitacional (por ejemplo, analizando esta técnica a partir de la posición de pie, brazos laterales y referida a los miembros superiores) la diferencia radicaría en que el comienzo de la "oscilación" será totalmente pasivo para luego reforzar la pendulación con una contracción en pleno movimiento ("acento"); mientras que en el "lanzamiento" ya desde el principio existirá contracción agonista.

Si relacionamos técnicas con estructuras de movimientos tenemos a las siguientes conclusiones:

— *Que si deseamos "Idealización", utilizaremos preferentemente estructuras analíticas y técnica de movimientos regulados*

- *Que si deseamos trabajo generalizado, utilizaremos preferentemente estructuras sintéticas o globales y movimientos de impulso.*
- *Que si deseamos un relajamiento o soltura general preferentemente estructuras sintéticas o totales, con técnica "oscilaciones";*
- *Que si deseamos, un trabajo de relajamiento o soltura mente de una zona, utilizaremos preferentemente estructuras con técnica de oscilaciones.*

Finalmente si a su vez relacionáramos las estructuras y de movimiento con las posiciones iniciales a utilizar, llegaríamos a conclusiones que mejorar problemas de columna vertebral.

d) Las trayectorias o recorridos.

Con respecto a las trayectorias de los ejercicios correctivos, es preciso destacar dos principios de valor:

- 1) Todos los movimientos deben ser ejecutados en su más posibilidad de recorrido articular para provocar contracciones y elongaciones máximas.
- 2) Las trayectorias deben ser fácilmente conocibles y determinadas. Para ello las actitudes iniciales y finales de cada movimiento, también deben serlo. Esto se aplica utilizando cualquier técnica del movimiento, pero será más rápida y fácilmente logrado cuando utilicen movimientos regulados.

En esta parte es necesidad de mantener todas las articulaciones su libre y normal juego fisiológico. En este sentido es preciso tener en cuenta, que cualquier defecto de desde aquellos con asiento en la columna vertebral, a un pie (que tan disímiles parecen) tienen entre otros, un denominador común la rigidez y pérdida de movilidad normales.

Salvo en casos que trataremos al desarrollar el punto c) *tipo contracción muscular*, el principio de movimientos de total amplitud tiene principal validez en la gimnasia correctiva.

El segundo principio que se refiere a la determinación de posiciones y actitudes iniciales y finales y por ende del recorrido trayectoria del o de los segmentos, está en relación con el objetivo central de la gimnasia correctiva, *que es el obtener resultados cierto* en el menor plazo posible*, actuando para ello por medio de localizaciones topográficas y precisas de los esfuerzos (contracciones o elongaciones) y de sus efectos.

e) Adaptación de las "resistencias".

Toda una gama de posibilidades se ofrece en el campo de la gimnasia correctiva en relación al movimiento. Así debemos familiarizarnos con las expresiones: movimientos pasivos; activos; asistivos y resistivos.

“Se denominan *movimientos pasivos*, aquellos que se cumplen sin la actividad muscular del paciente. El profesor o una máquina o aparato son los encargados de movilizar el o los segmentos.

Son *movimientos activos* todos los ejecutados por contracciones del aparato motor del paciente.

Son *movimientos asistivos* aquellos que se realizan por un doble mecanismo; el paciente pone en actividad sus motores de movimiento y el fisioterapeuta o una máquina o aparato colabora con él. Por eso reciben también la denominación de movimientos activo-pasivos”⁴

Finalmente se denominan *movimientos resistivos* o contra resistencia aquellos en los que el paciente para poder realizarlos debe hacer luchar su musculatura contra resistencias externas, como por ejemplo, la oposición del fisioterapeuta o de una máquina o aparato.

La actual gimnasia correctiva ha dejado de lado los movimientos pasivos, aunque éstos siguen teniendo algún lugar en gimnasia terapéutica.

Los movimientos activos llenan todo el tratamiento, combinándose con los asistivos y los resistivos según la índole e intención del trabajo.

Los ejercicios contra resistencia ocupan un lugar de significación. En el campo de la gimnasia correctiva éstas están fundamentalmente

⁴ TUDOR, Bompá. Periodización y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Ediciones Hispano – Europea, Argentina, 2002, pág 29-30

representadas por útiles o aparatos (manubrios, pesas, poleas, extensores, etc., etc.).

En el área de la gimnasia preventiva o correctiva — en razón de sus tratamientos individuales — puede usarse favorablemente la resistencia del fisioterapeuta. La ventaja de esta técnica es evidente, pues el operador adapta la resistencia a los distintos momentos de la potencia. En otras palabras, la resistencia se aumentará cuando el principal motor primario esté en las mejores condiciones mecánicas (tendón de inserción en el punto móvil en relación de 90 grados con la palanca) y disminuirá cuando éstas se desmerezcan.

El trabajo con resistencias está en relación con la necesidad que existe en gimnasia correctiva de:

- desarrollar fuerza;
- "acortar" ciertos grupos musculares.

En todos los casos las resistencias que se ofrezcan tienen que estar de acuerdo con las posibilidades de los motores de acción. Aún cuando los ejercicios de resistencia progresiva (E.R.P.) preconizados por De Lorme y colaboradores no ocupan en gimnasia correctiva el mismo lugar que en recuperación o rehabilitación, son muy tenidos en cuenta.

f) Vivencia de los movimientos.

El movimiento debe ser la expresión de una interacción sicosomática. Una ejercitación motora en el campo de la gimnasia correctiva

en donde el espíritu no intervenga, carece de sentido. El problema de readquirir una estructura normal — ya lo hemos expresado en reiteradas oportunidades— no es tarea exclusivamente física. Así como es afectada frente a la agresión deformante toda la unidad, de igual manera es imprescindible su total intervención para recorrer el difícil camino en sentido inverso.

g) Repetición.

En el principio de repetición de los ejercicios se basa toda la reeducación motora de actitud y movimiento. Con la repetición se graban las coordinaciones neuromusculares precisas; se van dejando de lado las contracciones parásitas (de músculos innecesarios que hacen las trayectorias dispendiosas y trabadas); se adquiere soltura, liviandad y economía en los movimientos.

¿Pero hasta cuándo debe repetirse un mismo ejercicio? Varios son los puntos a responder. Como fundamental el siguiente de carácter general: cuando por su constante repetición un ejercicio deja de reclamar la intervención consciente del paciente (sus centros nerviosos superiores) y puede cumplirse de acuerdo a una automaticidad subconsciente (reflejo condicionado) debe ser retirado del plan de trabajo y sustituido por otro que, teniendo distintas formas externas, atienda los mismos objetivos.

Esta aseveración es exacta menos en aquellos ejercicios o técnicas de posición y movimiento tendientes directamente a lograr un mejor reajuste del control postural. *En ellos el repetir y repetir en progreso del logro de esa automaticidad subconsciente que indicamos es el gran objetivo.*

Otras indicaciones a tener en cuenta en cada lección son:

1. repetir más veces los ejercicios simples que los complejos;
2. dejar de repetir un ejercicio cuando se nota que el grupo:
 - ha perdido interés en él;
 - trabaja con desgano;
 - se encuentra fatigado.
3. que deben repetirse más veces los ejercicios generadores de flexibilidad y soltura que los generadores de fuerza.

Tal vez una pauta para los primeros trabajos del fisioterapeuta recién egresado pueda ser:

- repetir de 8 a 10 veces los ejercicios simples;
- repetir de 4 a 6 veces los ejercicios complejos;
- repetir los ejercicios de fuerza, según exigencias, de 1 a 4 veces.

4. Valoración Cardiovascular

Se llama resistencia cardiovascular a la capacidad que tienen el corazón y los pulmones para soportar el esfuerzo de enviar oxígeno a los músculos durante un período de tiempo determinado. Esta resistencia se aumenta mediante el principio de sobrecarga: intentar siempre llegar un poco más allá y más rápidamente que ejercicios de menos intensidad.

La actividad aeróbica requiere un suministro creciente y continuado de oxígeno durante un período de tiempo lo suficientemente grande para acostumbrar a los sistemas cardiovasculares (corazón y pulmones). Es imprescindible practicar actividades de este tipo periódicamente para mejorar la resistencia cardiovascular.

El efecto de costumbre depende del nivel a que se llegue y cuanto tiempo se mantenga. Antes de realizar la práctica de actividades físicas y deportivas, se debe considerar los siguientes referentes:

- a) **Ritmo cardiaco en reposo**, que se obtiene tomando el pulso durante (30 segundos x 2) cuando el cuerpo está en reposo. Esto se hace ejerciendo una ligera presión con los dedos sobre la arteria carótida, que se encuentra en el cuello al lado de la tráquea, o sobre los vasos sanguíneos de la muñeca y contando los latidos durante los 30 segundos, para luego multiplicarlos x 2) = lo que significa un minuto.
- b) **Ritmo cardiaco máximo**, que para adolescentes y adultos es de 220 (Esta fórmula la elaboró el Dr. Garth Fischer) El ritmo cardiaco máximo de un individuo se calcula restando su edad de los 220.
- c) **Ritmo cardiaco en actividad**, que es la diferencia entre el ritmo cardiaco máximo y el ritmo cardiaco en reposo.
- d) "Ritmo cardiaco de ejercicio. Para que se produzca un efecto de costumbre, se debe aumentar el ritmo cardiaco en un 60 u 80 por ciento del ritmo cardiaco máximo por encima del ritmo en reposo. La fórmula que utiliza Karvonen es la siguiente:

$$\text{RC de ejercicio} = \text{RC en actividad} \times 0.60 + \text{RC en reposo}$$

Según lo dicho, se calculará el ritmo cardiaco de ejercicio de un joven de 18 años con un ritmo en reposo en reposo de 75 de la siguiente manera:

$$\begin{aligned} \text{RC en reposo} &= 75 \\ \text{RC máximo} &= 220 - 18 (\text{edad}) = 202 \\ \text{RC en actividad} &= 202 (\text{RC máximo}) - 75 (\text{RC en reposo}) \\ &= 127 \\ \text{RC de ejercicio} &= 127 (\text{RC en actividad}) \times 0,60 (\text{porcentaje} \\ &\quad \text{máximo que se quiere llegar}) + 75 (\text{RC en} \\ &\quad \text{reposo}) \\ \text{RC de ejercicio} &= (127 \times 0,60) + 75 = 151 \end{aligned}$$

Esto indica que el joven en cuestión se debe entrenar o realizar actividad física durante 10 ó 12 minutos a un nivel de esfuerzo que haga que el corazón lata a 146 pulsaciones por minuto para aumentar su resistencia cardiovascular. El nivel de esfuerzo se refiere a la velocidad o energía necesarias para llevar los latidos del corazón al ritmo deseado”⁵

Ejemplo:

El ritmo de ejercicio para un estudiante de 20 años con un ritmo en reposo de 70 será el siguiente:

$$\begin{aligned} \text{RC en reposo} &= 70 \\ \text{RC máximo} &= 220 - 20 (\text{edad}) = 200 \\ \text{RC en actividad} &= 200 (\text{RC máximo}) - 70 (\text{RC en reposo}) \\ &= 130 \end{aligned}$$

⁵ PHYLLIS y Ann Valentine, Técnicas de Educación Física, Libros CUPULA, Barcelona España, 2002, pág. 17

$$\text{RC de ejercicio} = (130 \times 0,60) + 70 = 148$$

Lo que quiere decir que este estudiante debe ejercitarse durante 10 ó 12 minutos a un nivel de esfuerzo que lleve su ritmo cardiaco a 148 pulsaciones por minuto para aumentar su resistencia cardiovascular.

La secuencia de actividades que se explica a continuación asegura una progresión que se adapta a las aptitudes particulares de cada cual.

- Comenzar con una caminata a paso ligero. Después de dos minutos, tomar el pulso durante diez segundos, multiplicar el número de pulsaciones por seis y obtendrá el ritmo por minuto. Compararlo con el ritmo cardiaco inicial. Si son iguales, continuar al mismo paso. Si es menor, acelerar el paso.
- Hay que considerar la frecuencia respiratoria, y el cómo se siente al término de la actividad, cuando el corazón llega a su máximo Frecuencia Cardiaca (FC) del ejercicio calculado. En cuanto la sensación se haya hecho familiar, sirve de indicador para saber cuándo se ha llegado al nivel de esfuerzo requerido y mantenerlo durante dos minutos. Es importante ceñirse al propio nivel sin competir con otros.
- Cuando transcurra los dos minutos de ejercicio al ritmo calculado, comenzar a caminar lentamente hasta que descienda a 120 pulsaciones.
- A continuación, volver a acelerar el paso hasta que se vuelva a alcanzar el ritmo de ejercicio calculado y mantenerlo durante otros dos minutos. Continuar alternando los cambios de ritmo

hasta que se llegue a un total de diez minutos a Ritmo Cardíaco de ejercicio.

- A medida que mejore la condición cardiovascular, se notará que el corazón tarda menos en bajar a 120 pulsaciones. Entonces se podrá mantener el ritmo de ejercicio durante más tiempo.

Practicando esta secuencia se puede llegar a realizar cualquier actividad aeróbica, como andar, jugar, correr durante doce minutos seguidos.

Para combatir la tensión que se puede originar en distintas partes del cuerpo, es necesario realizar ejercicios de fortalecimiento y estiramiento de los músculos y tendones de la región abdominal y de las extremidades superiores e inferiores.

4.5. Guía Didáctica del Taller de Cultura Física I y II de la Modalidad de Estudios a Distancia de la Universidad Nacional de Loja.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA EDUCATIVA, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA UNIVERSITARIO

Dr. Gustavo Villacís Rivas, Mg. Sc.
RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

Dr. Ernesto González Pesantes, Mg. Sc.
VICERRECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

Dr. Geovanny Salazar Estrada.
DIRECTOR DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN.

Dr. Jorge A. Herrera Bonifaz
**COORDINADOR DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACION FISICA UNIVERSITARIO.**

Recopilación:

Dr. Jorge Herrera B.
Dra. Bélgica Aguilar A.

Segunda Edición

Loja- Ecuador
Enero del 2008

1. PRESENTACIÓN

El Departamento de Educación Física del El Área de Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja , con la finalidad de fortalecer el Proceso de Reestructuración Académico-Administrativa institucional, y ante la necesidad de masificar la Cultura Física. pone en consideración de los alumnos de los Programas de Estudios a Distancia del país, el Taller de Cultura Física, el mismo que está enmarcado en los lineamientos del Sistema Académico Modular por Objetos de Transformación (SAMOT), incentivando las ventajas que tiene la práctica permanente de la actividad física, para un desarrollo armónico del cuerpo y la mente.

El **Taller de Cultura Física** constituye un aspecto primordial en la educación del hombre para optimizar el desarrollo físico psíquico, evitando al mismo tiempo el peligro de defectos posturales, deficiente circulación y problemas en la coordinación motora.

Este taller se convierte en el orientador de la actividad física, los deportes y la recreación; generando en el estudiante, hábitos que le sirvan para todas las etapas de su vida, especialmente en su vejez, período, en el que el hombre tiende al sedentarismo.

La **Guía Didáctica**, está diseñada para facilitar al estudiante el desarrollo de sus actividades académicas a distancia, para que pueda suplir la presencia inmediata y permanente del coordinador- tutor.

En el **Texto de Estudio**, se encontrarán los elementos teóricos necesarios para entender adecuadamente la importancia que tiene la Cultura Física en el desarrollo del cuerpo. También existe la parte práctica con variados ejercicios físicos que los estudiantes los ejecutarán de acuerdo a sus potencialidades y luego serán evaluados en relación a las tareas planteadas (teórica y prácticas).

El **Texto de Estudio** consiste de Dos Unidades Didácticas, que corresponden al **Tronco General y Tronco Divisional**.

Los alumnos encontrarán contenidos para el trabajo teórico y práctico de forma individual y grupal, los mismos que serán analizados de manera crítica y reflexiva para llegar a conclusiones que mejoren la formación integral del hombre.

Las tareas Teóricas. Se encuentran en el texto de estudio en cada una de las unidades de trabajo; el estudiante debe desarrollarlas y presentarlas en el Taller Presencial, se observará su participación: activa, crítica y reflexiva.

El estudiante, asistirá puntualmente a los Talleres Presenciales, para ser evaluado por el Coordinador-Tutor, quien le receptará una prueba escrita y práctica sobre lo analizado durante el taller.

CONTENIDOS DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

TRONCO GENERAL: TALLER 1

- **Primera Unidad.**
- **"LA EDUCACIÓN FÍSICA".** contenidos de :
 - Resistencia cardiovascular.
 - Fuerza.
 - Flexibilidad.
 - Agilidad.
 - Equilibrio.
 - Coordinación.

TRONCO DIVISIONAL: TALLER 2

- **Segunda Unidad**
- **"GIMNASIA ESPECIAL"** contenidos de:
 - La Respiración.
 - La Relajación y el Stress
 - Gimnasia Correctiva.

2. OBJETIVOS:

2.1. General:

- Propender al desarrollo armónico del cuerpo y la mente, mediante la práctica adecuada de la actividad física.

2.1. Específicos:

- ❖ Fortalecer la capacidad psico-motora de los individuos.
- ❖ Mejorar la función respiratoria, circulatoria y la resistencia funcional.
- ❖ Desarrollar buenos hábitos físicos a través de la actividad recreativa, deportiva.

3. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

El presente taller de Cultura Física, tendrá una duración de cuatro semanas, será operativizado con un taller presencial, tutorías a distancia y grupos de aprendizaje.

*El estudiante recibe el “ **PAQUETE AUTOINSTRUCCIONAL**” que consiste en: **el Texto y la Guía de Estudio.***

El **texto de estudio** con los contenidos teóricos y las orientaciones para las actividades prácticas que serán analizados en su totalidad, para ordenar las inquietudes y expectativas y tratarlas con el Tutor en la evaluación presencial.

La **Guía de Estudio**. En ésta, constan las asesorías y las actividades pertinentes en la cual el alumno logrará los aprendizajes y ejecutará las tareas individuales y grupales.

3.1. TALLER PRESENCIAL:

Para este taller, por secretaría se procederá a entregar el paquete autoinstruccional al momento de la inscripción.

Para la asesoría y evaluación presencial final obligatoria, se receptorá los productos acreditables, en la exposición de los trabajos prácticos se realizará la prueba de evaluación física.

3.2. TUTORIAS

Las tutorías son de carácter opcional, quedan a libre criterio de los estudiantes, quienes las utilizarán de acuerdo a sus intereses, y éstas podrán ser:

A distancia, a través del teléfono 578 997 y al correo electrónico del Departamento de Educación Física Universitario, E-mail: defu@unl.edu.ec. o comunicarse con su profesor por medio del teléfono o su E-mail.

Presencial, en el local del Departamento de Educación Física ubicado en la Ciudad Universitaria “Guillermo Falconí Espinosa”, La Argelia, de 18h00 a 20h00 (para los alumnos de la matriz, Loja).

3.3. GRUPOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes pueden organizarse en grupos con la finalidad de realizar las actividades prácticas y apoyarse para mejorar sus condiciones físicas.

4. EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN

Como es un proceso permanente y continuo, se realizará en el transcurso del taller identificando avances y retrocesos, fortalezas y limitaciones.

Los aspectos que se acreditan son:

- ❖ **Trabajos escritos**, se tomará en cuenta la calidad, pertinencia, creatividad, fundamentación, originalidad y ampliación bibliográfica, los mismos serán entregados en carpeta fólder o anillado, escritos a máquina o en computador; debe llevar la información básica, observando las normas de redacción. Se acreditará de 0 a 10 puntos.

- ❖ **En la demostración práctica** de los ejercicios aplicados; se tomará en cuenta la ejecución y creatividad. Se acredita de 0 a 10 puntos.
- ❖ **Participación en el taller presencial**, se tomará en cuenta la asistencia y la predisposición para el trabajo (vestuario deportivo). Se acreditará de 0 a 10 puntos.

La calificación se consignará de acuerdo a los parámetros del SAMOT, (0 a 10 puntos). Para aprobar el Taller de Cultura Física I y II (Tronco General y Divisional) , el estudiante deberá obtener un promedio mínimo de 8 puntos en cada Taller.

NOTA: En el caso de que el estudiante, por situaciones diversas y justificadas, no se encuentre en posibilidad de asistir al Taller Presencial, tendrá 30 días posteriores a la fecha del mismo para solicitar la realización de un nuevo taller; u optar por lo siguiente: cubrir los gastos de traslado y estadía del Coordinador-Tutor al lugar requerido; o, trasladarse personalmente a la ciudad de Loja a ser evaluado en presencia.

5. ACTIVIDADES QUE DEBEN DESARROLLAR LOS ESTUDIANTES

Lea detenidamente cada una de las actividades que debe realizar. Si las actividades son de carácter práctico póngase ropa deportiva, no utilice plásticos; haga suyo el decálogo de seguridad para evitar riesgos y accidentes en su salud; debe proveerse del DIARIO DE CAMPO para controlar la cantidad y tiempo de esfuerzo físico

IMPORTANTE: Antes y después de realizar las actividades físicas, anote los resultados que va logrando con la práctica.

CONTROL Y SEGUIMIENTO DIARIO Y MENSUAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS

| <i>Actividades</i> DIA | Fuerza | Velocidad | Resistencia | Flexibilidad |
|---------------------------|--------|-----------|-------------|--------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

5.1. FASES PARA LA PRÁCTICA INDIVIDUAL DE CULTURA FÍSICA

1. Póngase ropa deportiva; luego tómese el pulso, el mismo que debe estar entre 70 y 90 pulsaciones por minuto.
Realice un precalentamiento de todas las articulaciones, inicie desde el cuello, hombros, cintura, rodillas tobillos, máximo 5 minutos.
2. Calentamiento del tren inferior, multisaltos, trote en distancias cortas, con flexión de rodillas adelante, luego elevar talones, combine ambos ejercicios durante 5 minutos.
3. Realice el trabajo específico; recuerde en los intervalos de recuperación, tómese el pulso, éste no debe pasar de 180 pulsaciones por minuto.
Tome en cuenta su edad, y su condición física.
4. Terminado el trabajo específico, realice ejercicios de recuperación como estiramientos, ejercicios respiratorios. Camine lento, convine caminar y respirar.
5. Póngase el calentador para mantener la temperatura y regresar lentamente a la normalidad
6. Tome un baño de agua fría.

TEST FISICO

| NOMINA | FUERZA | | | Flexibilidad Arco | Coordinación 30 seg. | Velocidad 20 mts | Resist. 8 minut |
|--------|----------------------|---------------|--------------------------|-------------------|----------------------|------------------|-----------------|
| | Abdominal 30 segund. | Brazos 30 seg | Piernas Salto si impulso | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

6.2 ASESORÍA GENERAL DE LAS TAREAS A REALIZAR.

Las tareas prácticas la realizarán en la asesoría y evaluación presencial final.

Fuente: UNL- DEFU. Guía Didáctica de Cultura Física de la MED, 2007 – 2008

4.6. Operatividad de la propuesta.

| PROBLEMÁTICAS | ESTRATEGIAS | FECHA TENTATIVA DE REALIZACIÓN | RESULTADOS ESPERADOS | RESPONSABLES |
|--|---|--------------------------------|--|--|
| La no entrega oportuna de la guía didáctica donde consta la planificación para el Taller de Cultura Física | Elaboración y entrega oportuna de la guía didáctica en la inscripción de los estudiantes al Taller de Cultura Física | Noviembre del 2009 | Que se entregue en forma oportuna la guía didáctica de los Talleres de Cultura Física | Comisión Académica del DEFU Secretaría |
| No se realiza la medición del perímetro torácico para planificar las actividades que permitan mejorar la capacidad orgánico – funcional. | Planificar la medición del perímetro torácico en la primera tutoría presencial. | Noviembre a Diciembre del 2009 | Cumplir con las mediciones del perímetro torácico para organizar la planificación microcurricular de los Talleres I y II de Cultura Física | Los maestrantes Profesores de Cultura Física del DEFU |
| No se considera los fundamentos técnicos de los ejercicios de gimnasia preventiva y correctiva, | Integrar en la microplanificación de los Talleres de Cultura Física I y II, los lineamientos técnicos – didácticos para realizar ejercicios de gimnasia preventiva y correctiva | Octubre – Noviembre el 2009 | Desarrollo de procesos adecuados de orientar los ejercicios para la gimnasia preventiva y correctiva. | Los maestrantes Profesores de Cultura Física del DEFU |

4.7. Referencia Bibliográfica

- LANGLADE ALBERTO, Gimnasia Especial Correctiva, Editorial Stadium, sa.
- GUARDERAS, Carlos, El Examen Médico, Quito, Edit. Offset, 1989
- HERNANDEZ R., Morfología Funcional Deportiva, Sistema Locomotor, sa.
- NOCKER JOSEF, Bases Biológicas del Ejercicio, sed. Sa.
- PHYLLIS y Ann Valentine, Técnicas de Educación Física, Libros CUPULA, Barcelona España, 2002.
- TUDOR, Bompá. Periodización y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Ediciones Hispano – Europea, Argentina, 2002
- PANGAY, Vicente Dr. Educación para la Salud, Edit Guayaquil, 1990
- VARIOS, Enciclopedia Completa de Ejercicios, Ediciones EDAF, México 1979
- VARIOS; Tratado de Fisiología del Ejercicio, documento, sa,